

Skitouren: Disziplinen und Material

Das Skitouren vereint in einer Sportart zahlreiche Facetten: Zentral sind das Aufsteigen auf Skis mit Fellen aus eigener Kraft, das Abfahren mit Skis und das Ausüben dieses Sports im Freien, in der Natur, im Schnee. Im Folgenden eine Übersicht zu den verschiedenen Disziplinen sowie dem spezifischen Material.

Aktivitäten und Disziplinen

Klassische Skitourengeher/-innen möchten Gipfel besteigen, schöne Abfahrten geniessen, Ausdauersport betreiben oder die winterliche Natur erleben. Im Ski-Mountaineering werden in verschiedenen Wettkampf-Disziplinen vordefinierte Kurse in möglichst kurzer Zeit bewältigt. Folgende Aktivitäten und Disziplinen werden im Skitouren unterschieden:

Klassische Skitouren (Breitensport)

- **Hochwinterliche Skitouren:** In der Zeit etwa ab Dezember bis Februar werden Skitouren auf Gipfel bis etwa 3000 m unternommen. Typischerweise sind für hochwinterliche Touren Pulverschnee, anspruchsvolle Lawinensituationen und der Verzicht auf Gletscher charakteristisch. Diese Touren sind oftmals auch für Einsteiger/-innen geeignet.
- **Skihochtouren:** Im Frühling, etwa von März bis Mai, sind die klimatischen Bedingungen und die Schneeverhältnisse auf Gletschern typischerweise günstig, um im Hochgebirge Skitouren auf die höchsten Gipfel zu unternehmen. Klassische Skihochtouren verlangen frühes Aufstehen, da im Tagesverlauf mit der Erwärmung die Lawinengefahr ansteigt und die Schneedecke ungünstiger wird. Skihochtouren stellen erhöhte Anforderungen an die Skitourengeher/-innen und deren Geh- und Skitechnik. Häufig sind auch weitere alpinistische Techniken wie Steigeisengehen und Seiltechnik verlangt.

Freeride

- Unter Freeride wird das Skifahren im unpräparierten Gelände verstanden. Der Abfahrtsspass im (unverspurten) Pulverschnee steht im Vordergrund. Normalerweise werden zum Aufstieg die Liftinstallationen eines Skigebietes verwendet. Freeriden kann man direkt neben der Piste, im Bereich zwischen zwei Pisten oder im komplett freien Gelände, oftmals erreichbar durch einen kürzeren oder längeren Aufstieg ab der Bergstation. Damit ist der Übergang zum Skitouren fließend. Die Lawinengefahr ist unbedingt zu beachten und das Tragen und Beherrschen der persönlichen Sicherheitsausrüstung dringend empfohlen.

Ski-Mountaineering (Wettkampf)

- **Individual race:** Die Strecke besteht aus mindestens drei Aufstiegen und Abfahrten und enthält mindestens einen Abschnitt, in dem die Skis auf dem Rucksack getragen werden. Die Strecke umfasst insgesamt 1600 bis 1900 Höhenmeter im Auf- und Abstieg bei einer Rennzeit von etwa 1:30 bis 1:45 Stunden. → [Video](#)
- **Vertical race:** Rennen über einen einzelnen Aufstieg, das ohne Abfahrt und immer auf Skiern (keine Tragepassagen) absolviert wird. Diese Disziplin wird einzeln durchgeführt,

der Start erfolgt in der Gruppe. Sieger/-in wird, wer als erste/-r die Ziellinie überquert.

- **Sprint race:** Die Disziplin beinhaltet alle Elemente des Skitourenrennsports: Aufstieg, Tragepassage, Abfahrt sowie die technischen Manipulationen in den Wechselzonen und findet auf einer kurzen Strecke statt (diese wird in rund drei Minuten absolviert). Der Aufstieg besteht aus Tragepassage und Spitzkehren-Parcours und führt zur Wechselzone, wo die Felle abgenommen werden. Die Abfahrt führt zur Ziellinie, die im Skating überquert wird. Die Qualifikationsrunde wird mit Einzelstart gegen die Zeit durchgeführt. Die Endrunde besteht aus Viertel-, Halb- und Finale und wird mit sechs Teilnehmenden gleichzeitig durchgeführt. → [Video](#)
- **Team race:** Analog Einzelrennen. Die Strecken sind länger (>2100m Höhenunterschied) und werden von 2er-Teams gelaufen. → [Video](#)
- **Relay race (Staffel):** Rennen in 2er oder 4er-Teams, die sich untereinander den Stab übergeben. Die Aufstiege umfassen 150 Höhenmeter und bestehen aus zwei getrennten Auf- und Abstiegen, wobei der zweite Aufstieg eine Tragepassage beinhaltet. Alle Teilnehmenden durchlaufen die Runde einmal.

Material



Das Material: Klassische Skitourenausrüstung (links) und Wettkampf-Ausrüstung (rechts).

Zum Skitouren wird ein Ski mit einer Skitourenbindung benötigt, die mit einem Klappmechanismus das Anheben der Ferse zum Laufen ermöglicht. Zudem verwendet man ein Fell, das auf den Belag geklebt wird. Damit können Aufstiege gemeistert werden, ohne zurück zu rutschen. Die Wettkampfausrüstung im Ski-Mountaineering ist auf möglichst geringes Gewicht und maximale Performance im Aufstieg optimiert. Sie ist genau reglementiert. Für das klassische Skitouren sind die Skier normalerweise breiter und schwerer und die Skischuhe zur besseren Kraftübertragung massiver, um den Komfort und den Fahrspass in der Abfahrt zu erhöhen.

Klassische Skitourenausrüstung (Standard)

- Skistöcke*
- Ski mit Tourenbindung und passendem Fell*
- Skischuhe

- Harscheisen* um das Abrutschen im harten Schnee zu verhindern
- Lawinen-Sonde*
- Lawinen-Schaufel*
- Lawinenverschütteten-Suchgerät LVS*
- Rucksack
- Helm (in der Abfahrt immer verbreiteter)
- Ski- und Sonnenbrille*
- Apotheke*
- Smartphone und Orientierungsmittel (Karte, Kompass, Höhenmeter)
- Handschuhe
- Passende Bekleidung
- Zwischenverpflegung und Getränk

Wettkampf-Ausrüstung (gemäss Reglement)

- Skistöcke**
- Ski mit Tourenbindung und kurzem Fell**
- Skischuhe**
- Lawinen-Sonde
- Lawinen-Schaufel
- Lawinenverschütteten-Suchgerät LVS
- Rucksack**
- Helm**
- Sonnenbrille oder Skibrille
- Rettungsdecke
- Identitätskarte
- Handschuhe
- Windjacke und -hose

* im J+S-Leihmaterial für J+S-Aktivitäten erhältlich

** im SkiMoTour-Anhänger enthalten für Ski-Mountaineering-Schnupper-Aktivitäten

Bemerkung: Anstelle von Tourenski können im J+S-Leihmaterial auch Secura-Fix Skitourenzusätze und Felle ausgeliehen werden. Die Skitourenzusätze werden zwischen Skischuhen und Skibindung eingesetzt und erlauben das Laufen mit normalen Alpin-Skis. Diese einfache Lösung ermöglicht mit einfachen Mitteln einen Erstkontakt zum Skitouren. Für längere Skitouren ist diese Variante aber weniger geeignet.

SkiMoTour: Spielerisch die Welt des Skitourenrennens entdecken

Die «Ski Mountaineering Tour» – abgekürzt SkiMoTour – ermöglicht es Jugendlichen ab 10 Jahren den Skitourenrennsport zu entdecken. Diese Disziplin kombiniert Ausdauer beim Aufstieg und Beweglichkeit bei der Abfahrt. Und das alles in der verschneiten Natur. Das Projekt «SkiMoTour» des Schweizer Alpen-Club SAC richtet sich an Leiterinnen und Leiter von SAC-Jugendorganisationen, Lehrpersonen sowie Skigebiete, die Jugendlichen zwischen 10 und 20 Jahren den Skitourenrennsport näher bringen wollen. Der SAC stellt für Gruppen bis zu 15 Personen einen Anhänger mit der notwendigen Ausrüstung zur Verfügung. Die Betreuung erfolgt durch eine fachkundige Person, welche die Jugendlichen in die Sportart einführt und für die Sicherheit vor Ort besorgt ist.

→ [Weitere Informationen](#)

Quelle: Christian Haug, J+S-Ausbildungsverantwortlicher Bergsteigen und Skitouren beim Schweizer Alpen-Club SAC und Bergführer; Malik Fatnassi, Chef Leistungssport Nachwuchs- und Elite-Kader Swiss Ski Mountaineering, SAC und J+S-Experte Skitouren



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO