

# Entdecke den Skitourenrennsport

Suchst du eine Sportart, die du im Winter ausüben kannst?  
Liebst du die Berge, fährst gerne Ski und bist zwischen  
12 und 20 Jahre alt? Entdecke die Sportart Skitourenrennen  
in einem Schnuppertraining!

Weitere Infos



Schweizer Alpen-Club SAC  
Club Alpin Suisse  
Club Alpino Svizzero  
Club Alpin Svizzer



# Die Disziplinen

## **Sprint | 3:30 Minuten**

Kurz und explosiv! Ein Aufstieg, eine Abfahrt und ein Abschnitt zu Fuss mit den Ski auf dem Rücken (Portage).

---

## **Vertical | 20–30 Minuten**

Besteht aus einem einzigen Aufstieg (keine Abfahrt).

---

## **Individual | 50–80 Minuten**

Die Königsdisziplin besteht aus mehreren Auf- und Abstiegen und Portagen.

---

## **Mixed-Staffel | 25–40 Minuten**

Eine Athletin und ein Athlet bestreiten die Strecke getrennt. Zwei Aufstiege, zwei Abfahrten, eine Portage.

---

## **Team | 1–2,5 Stunden**

Zwei Athlet/innen bestreiten die Rennstrecke gemeinsam. Mehrere Auf- und Abstiege und Portagen.

## Melde dich jetzt für ein Schnuppertraining

Wir helfen dir dabei, geeignetes Material zu organisieren und bringen dich mit einer Trainingsgruppe in Kontakt.



### **Denis Vanderperre**

Nachwuchsverantwortlicher  
Swiss Ski Mountaineering  
denis.vanderperre@sac-cas.ch  
031 370 18 25