



Factsheet Swiss Ski Mountaineering

Ski Mountaineering boomt

Draussen in der Natur, umgeben von einer überwältigenden Bergkulisse, erbringen Skitouren-Rennläufer Spitzenleistungen. Das Ziel ist klar: Eine vorgegebene Strecke auf Tourenskier zu bewältigen. Der oder die Schnellste gewinnt. Für die Zuschauer ist der Sport ein Genuss. Draussen in verschneiten Landschaften können sie sowohl spektakuläre Abfahrten wie auch anstrengende Aufstiege, Portagen und rasche Fellwechsel bewundern.

In den letzten Jahren haben sich die Rennen immer mehr zu einer boomenden Sportart entwickelt – auch für den Breitensport. Die Anzahl der Teilnehmer hat sich verdreifacht. Liefen 2004 noch weniger als 1000 Sportler um die Wette, sind es heute mehr als 4000. Auch die Anzahl der Rennen haben sich kontinuierlich entwickelt. 2008 waren es 33 Rennen. Heute werden in der ganzen Schweiz über 50 Wettkämpfe durchgeführt. Besonders populär ist die Sportart in der Romandie und im Wallis. Dort findet auch das bekannteste und grösste Rennen der Schweiz statt – die Patrouille des Glaciers (PDG). Die PDG ist der längste und wohl härteste Wettkampf. 3994 Höhenmeter werden überwunden; 53 Kilometer zurückgelegt.

Ein weiteres Zeichen für die Popularität von Ski Mountaineering: Das Internationale Olympische Komitee anerkannte im Sommer 2016 Ski Mountaineering als olympische Sportart. Dies ist ein erster wichtiger Schritt in Richtung Aufnahme in das offizielle olympische Programm. Vorerst wird Ski Mountaineering Teil des Programms der Youth Olympic Games 2020 in Lausanne sein. Die Wettkämpfe werden in Villars-sur-Ollon ausgetragen.

Trainingsaufwand eines Elite-Athleten

- 700 Stunden / 49 Wochen pro Jahr
- 300'000m Höhendifferenz in diversen Sportarten
- 1–2 Trainingseinheiten pro Tag
- 20 Wettkämpfe im Winter
- 6 Wettkämpfe im Sommer

So geht's genau

Gestartet wird in Massenstarts. Anschliessend gilt es, auf den ersten Metern einen möglichst guten Platz zu ergattern, um in der darauf folgenden Skitourenspur an der Spitze mitlaufen zu können. Andernfalls müssen sie mühsam im Tiefschnee oder mit einem Spurwechsel überholen. Die Rennstrecken sind im Aufstieg komplett durchgespurte. Die Abfahrten finden meist im Tiefschnee, teilweise auf Pisten, statt. Mit Fellen an den Skiern rennen sie den Berg hoch. Dabei legt ein Spitzenläufer ca. 1300 Höhenmeter in der Stunde zurück. Kommt ein Hindernis wie ein Schneecouloir, eine Steilstufe oder eine felsige Passage, werden an definierten Wechselzonen die Skier – ohne anzuhalten und den Rucksack auszuziehen – aufgebunden. In diesen Portagen gehen die Läufer zu Fuss in vorgespurten Tritten weiter. An heiklen Stellen sind Fixseile verlegt. Beim Wechsel auf Abfahrtsstrecken liegt die Herausforderung im möglichst raschen Demontieren der Felle. Die Elite braucht dafür ca. 15 Sekunden.

Je nach Disziplin setzen sich die Elemente Aufstieg, Portage und Abfahrt anders zusammen:

- Teamrennen: Rennen in Zweierteams (teilweise Dreierteams), Strecke mit mehreren Aufstiegen, Portagen und Abfahrten zwischen 1800 und 2500 Höhenmetern. 20 bis 35 Kilometer.
- Einzelrennen (Individual): Rennen mit meist mehreren Aufstiegen, Portagen und Abfahrten zwischen 1600 und 1900 Höhenmetern und mit 15 bis 20 Km Strecke bei den Herren; 1300 und 1500 Höhenmetern und mit 11 bis 15 Km Strecke bei den Frauen.
- Vertical Race: Einzel-Rennen mit einem Aufstieg, ohne Abfahrt. Der Aufstieg beträgt jeweils 500 bis 700 Höhenmeter auf 3 bis 4 Km Distanz.
- Staffel (auch Relais genannt): Ein kurzer Rundkurs mit rund 170 Höhenmetern sowie mit Aufstieg, Portage und Abfahrt wird von 3 bis 4 Personen pro Staffel zurückgelegt.
- Sprint: Nach einer Qualifikationsrunde steigen die Besten in das Viertel-, Halbfinale und schliesslich Finale auf. 1 Aufstieg, 1 Portage, 1 Abfahrt, bei der meist ein Riesenslalom integriert ist. Maximal 100 Höhenmeter und vier Minuten Laufzeit.

Ski Mountaineering findet im alpinen Gelände statt. Athleten müssen daher neben ihrer Ausdauerleistung und Schnelligkeit auch die Abfahrt im Tiefschnee, bergsteigerische Fähigkeiten und das Material-Handling in den Wechselzonen beherrschen.

Kalender SAC Swiss Ski Mountaineering 2018/19:

Alle Informationen rund um die nationalen und internationalen Wettkämpfe 2018 sind auf der [SAC-Website](#) auffindbar.

Ausrüstung

Die Profis schleppen kein Gramm zu viel mit sich herum. Die gesamte Ausrüstung beträgt gerade mal 4,6 Kilogramm. Für das höchste Gewicht sorgen die Skier mit rund 770 Gramm pro Ski (mit Bindung). Am wenigsten ins Gewicht fällt die Pfeife für Alarmierungen mit zwei Gramm. Daneben tragen die Sportler einen Renn-Rucksack, Helm, Stöcke, Schuhe, einen speziellen Rennanzug, je nach dem Wärmeschicht/Wetterschutz, Stirnlampe, Lawinen-Verschütteten-Suchgerät LVS, Schaufel und Sonde sowie Rettungsdecke mit sich.

	Renn-Material	Material eines Skitourengehers
2 Skier	1360 g	3600 g
2 Bindungen	200 g	1800 g
2 Schuhe	1200 g	3600 g
<i>Total</i>	<i>2760 g</i>	<i>9000 g</i>

Geschichte

Ski Mountaineering hat seinen Ursprung im Militär. Italien, Frankreich und die Schweiz unterhielten Gebirgseinheiten zur Überwachung der Grenzen in den Alpen. Patrouillenläufe dienten dazu, die Ausdauer der Soldaten zu testen. Daraus entstanden während des Zweiten Weltkrieges Wettkämpfe wie die heute legendären Langdistanzrennen Pierra Menta in Frankreich, die Mezzalama in Italien oder die Patrouille des Glaciers (PDG) in der Schweiz. Die Militärpatrouillenläufe gelten auch als Vorläufer der olympischen Disziplin Biathlon. Bis zu den Winterspielen 1948 in St. Moritz war Ski Mountaineering eine olympische Disziplin. 1949 wurde die PDG vom damaligen Militärdepartement verboten, nachdem es zu einem tödlichen Unfall am Mont-Miné-Gletscher kam. Das Rennen fand erst 1984 wieder statt. Anfangs der 1990er-Jahre wurde in Bivio das erste Deutschschweizer Rennen veranstaltet. Weitere Wettkämpfe folgten.

Die Rolle des SAC im Skitourenrennsport

1997 integrierte der Schweizer Alpen-Club SAC Skitourenrennen in die Verbandsstrukturen. Als nationaler Leistungssportverband Swiss Ski Mountaineering ist der SAC die tragende Organisation zur Förderung und Stärkung von Skitourenrennen, der Athleten und des Nachwuchses sowie der Schweizer Nationalmannschaft, das SAC Swiss Team Ski Mountaineering. Der SAC ist auch Träger und Hauptverantwortlicher für den Swiss Cup sowie die Schweizermeisterschaften.

Die Schweizer Nationalmannschaft

Die aktuelle Kaderliste sowie der Medaillenspiegel des SAC Swiss Team sind auf der [SAC-Website](#) auffindbar.

Nationaltrainer

Bernhard Hug

Chef Leistungssport Swiss Ski Mountaineering und Nationaltrainer U23

bernhard.hug@sac-cas.ch

Malik Fatnassi

Nachwuchsverantwortlicher Swiss Ski Mountaineering und Nationaltrainer Nachwuchs

malik.fatnassi@sac-cas.ch

Oscar Angeloni

Nationaltrainer Elite