



Skimo Handbuch

Erfolgreiche Nachwuchsarbeit
im Skibergsteigen



Inhalt

Was ist Skibergsteigen?	3
Worum geht's?	4
Die Zielsetzung.....	5
Organisation in Deutschland	6
Wettkampf- und Kaderstruktur.....	7
Disziplinen	9
VERTICAL.....	9
INDIVIDUAL.....	9
SPRINT	9
MIXED RELAY.....	9
MIXED TEAM.....	9
Ausrüstung.....	10
Ausüstungsübersicht	11
Allgemeine Trainingslehre	13
Talentpuzzle nach IAT	13
Philosophie & Rolle des Trainers	16
Voraussetzungen	18
Konditionelle Fähigkeiten	18
Sonstige Fertigkeiten	19
Trainingskonzept.....	20
Jahresplanung.....	21
Wochenplanung.....	22
Trainingsinhalte	23

Grundlagentest Skibergsteigen	24
Beurteilungsprotokolle	25
Aufnahme in die Nationalmannschaft (STG).....	27
Aufnahme in die Landeskader	27
Integration Skibergsteigen in das Vereins- & Sektionsangebot.....	29
Einstieg in die Sportart	29
Ganzjähriges Bewegungsangebot	30
Trainingsgemeinschaften	30
Nachhaltigkeit im Skibergsteigen.....	31
Trainingsrahmenbedingungen für Skimo	33
Partnerschulen des Wintersports	33
Eliteschulen des Sports	34
Olympiastützpunkte (OSP)	34
Duale Karriere.....	35
Materialverleih	36
Alpine Gefahren	36

Was ist Skibergsteigen?



"Skimo" ist die Abkürzung von "Ski Mountaineering", dem englischen Begriff für "Skibergsteigen". Foto: DAV

Es ist die Wettkampfform des Skitourengehens, das sich bei Wintersportbegeisterten wachsender und fortlaufender Beliebtheit erfreut. Die Wurzeln dieser Sportart reichen zurück bis in die Anfangszeit des alpinen Skisports, als es mangels Skiliften oder Seilbahnen üblich war, den Aufstieg aus eigener Kraft zu bewältigen. Die Ursprünge des Wettkampfskibergsteigens liegen in der Schweiz. Skimo entwickelte sich aus dem Teamwettbewerb des militärischen Skibergsteigerrennens, der Patrouille des Glaciers (PDG). Dieser Wettbewerb, von Zermatt nach Verbier, fand erstmalig 1943 statt und gewann im Laufe der Zeit immer mehr an Popularität. Militärpatrouillen traten gegeneinander an, um möglichst schnell eine

vorgegebene Strecke im Gebirge auf Skiern zu bewältigen. Die Patrouille war sogar 1924 Teil der 1. Olympischen Winterspiele in Chamonix. Heutzutage gibt es zahlreiche internationale Skimo-Rennen, bei denen sich Profisportler in fünf verschiedenen Disziplinen messen. Vom Beginner bis hin zu ambitionierten Hobbysportlern und solche, die es werden wollen, lassen sich spannende Skimo-Events in Deutschland und dem restlichen Alpenraum finden.

Worum geht's?

Dieser Leitfaden dient Sektionen, Sportvereinen und Einzelpersonen, die in der aufstrebenden Sportart Skibergsteigen aktiv sind oder es werden wollen und für Kinder und Jugendliche ein ganzjähriges Bewegungsangebot schaffen möchten. Für Trainer*innen dient der Leitfaden als Orientierung für die Trainingsgestaltung und vermittelt die Trainingsphilosophie des Deutschen Alpenvereins e.V. (DAV). Der Leitfaden liefert einen Überblick der Sportart und deren Organisation in Deutschland, Grundrichtlinien für die Gestaltung des Trainings, sowie konkrete Maßnahmen und Übungen.

Im Anhang befinden sich beispielhafte Wochentrainingspläne für die Altersklassen U14 bis U23+, aufgeteilt in die unterschiedlichen Saisonphasen. Neben den sportlichen Aspekten soll den Athlet*innen auch ein gesundes Verständnis für den eigenen Körper und ein verantwortungsvoller Umgang mit der Natur vermittelt werden. Durch eine frühzeitige Integration junger Athlet*innen in den Vereins-/Sektionsbetrieb, soll eine möglichst vielseitige sportive Bewegungsausbildung ermöglicht werden und dadurch eine möglichst langfristige Bindung an den Verein erzielt werden. Durch diese Bindung und Identifikation kann auch der eventuell sinkenden Zahl ehrenamtlicher Helfer*innen in Sektionen und Sportvereinen entgegengewirkt werden.

Die Integration der Sportart Skimo in bestehende Landesverbände, Sektionen und Sportvereine erweitert das Sportangebot für die Mitglieder. Durch diesen Leitfaden sollen Handlungsimpulse für Trainer*innen zur Schaffung eines umfangreicheren und vielfältigeren Sportangebots geliefert werden, welche die Mitglieder zur ganzjährigen Bewegung in der wunderschönen alpinen Landschaft motivieren sollen.

Die Zielsetzung

Das vom DAV vorgegebene Verbandsziel definiert sich an der Erreichung der Weltklasse in allen Disziplinen aller Sportarten des DAV. Dieses Ziel ist im Bereich Skimo mit der Etablierung als Top 5 Nation definiert. Individuelle Athletenziele können dabei anderweitig ausgelegt sein. Der derzeitige Top 20 Altersmedian im Weltcup zwischen 27 bis 28 Jahren ermöglicht einen langfristigen und zukunftsorientierten Leistungsaufbau. Das unterstützt die Grundphilosophie des DAV einer multisportiven, möglichst breitausgelegten Grundausbildung der Athlet*innen. Diese begründet sich in den komplexen Wettkampfanforderungen, welche sich in Aufstiegs-, Wechsel- und Abfahrtstechniken untergliedern. Zudem finden die Wettkämpfe in einer alpinen Umgebung statt, welche eine alpine Grundausbildung der Athlet*innen, vorrangig im Bereich der alpinen Sicherheit, erfordert.

Organisation in Deutschland

Der DAV ist der zuständige Spitzensportfachverband für die Sportart Skimo beim Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und somit der verantwortliche Verband auf nationaler Ebene. In dieser Funktion ist der DAV Mitglied im Weltverband für das Skibergsteigen, der International Ski Mountaineering Federation (ISMF). Skimo wird vom DAV in drei Ebenen abgebildet, welche eine klare Zuständigkeit der verschiedenen Aufgaben im Leistungssport hierarchisch wie folgt abbilden:

- › **Bundesverband (Nationalmannschaft)**
- › **Landesverband (Landeskader)**
- › **Sektionen/Vereine (Trainingsgemeinschaften)**

Wettkampf- und Kaderstruktur

Die Schaffung einer durchgängigen Wettkampf- und Kaderstruktur ermöglicht den Athlet*innen einen idealtypischen Werdegang hin zum Individual- und Verbandsziel. Jedoch ist in diesem Konstrukt die Möglichkeit für Talenttransfers und nicht idealtypische Werdegänge offen mitbedacht. Die nachfolgende Grafik stellt dies in der Gesamtheit dar:

Alter	Name	Kader						Zuständigkeit		
		TG	LK	NK2	NK1	PK	OK	TG	LV	BV
11-12	U12									
13-14	U14									
15-16	U16									
17-18	U18									
19-20	U20									
19-23	U23									
19-45	Senior									
		Leistungssport								
Alter	Name	Wettkämpfe						Zuständigkeit		
		Sektion	Regional	Land	National	YWC	WC	TG	LV	BV
11-12	U12									
13-14	U14									
15-16	U16									
17-18	U18									
19-20	U20									
19-23	U23									
19-45	Senior									

- Altersstruktur in den jeweiligen Kadern
- Wettkampfebene in der jeweiligen Altersstruktur
- Zuständigkeit für die jeweilige Altersstruktur

TG = Trainingsgemeinschaft

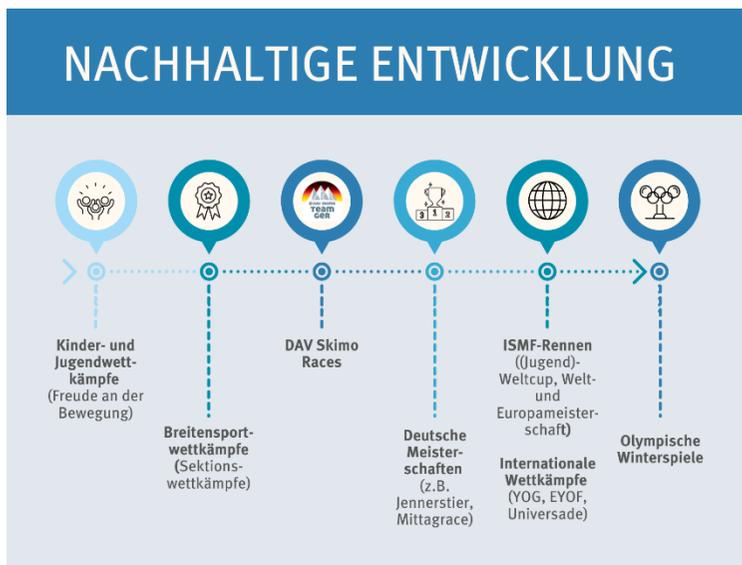
LV = Landesverband

BV = Bundesverband

Durch die Integration der Sportart in das olympische Programm wurde die Kaderstruktur des DAV an die des DOSB angepasst:

- › **Olympiakader (OK)**
- › **Perspektivkader (PK)**
- › **Nachwuchskader I (NK 1)**
- › **Nachwuchskader II (NK 2)**
- › **Landeskader (LK)**

Für den langfristigen Leistungsaufbau und der dafür notwendigen Wettkämpfe zur Leistungskontrolle bedient sich der DAV eines durchgängigen Wettkampfsystems. Dieses durchgängige Wettkampfsystem dient auch als Basis zur Erreichung von Kaderstrukturen und sie dienen entsprechend verschiedener Alterskategorien auch als Kader- und Nominierungskriterien:



Disziplinen

VERTICAL

Durchgehender Aufstieg auf Ski; Ziel ist oben am Berg
Dauer: 20-30 min, 500 - 1000 Höhenmeter

INDIVIDUAL

Mind. drei Aufstiege und Abfahrten mit einer Tragepassage
Dauer: 90 min, 1100 - 1600 Höhenmeter

SPRINT

Kurzer, variierender Kurs mit Aufstieg, Tragepassage & Abfahrt
Qualifikation und Heatsystem
Dauer: 3 min, 70 Höhenmeter

MIXED RELAY

Jeweils eine Athletin & ein Athlet; Rundkurs mit 2 Aufstiegen & 2
Abfahrten inklusive einer Tragepassage
Dauer: 30-40 min, 120-150 Höhenmeter

MIXED TEAM

Bis zu drei Athlet*innen pro Team; gleicher Ablauf wie bei Individual
Dauer: 3 Stunden, 1800-2100 Höhenmeter

Ausrüstung

Für die Durchführung von Skimo Wettkämpfen bedarf es je nach Disziplin und den vorherrschenden Rahmenbedingungen unterschiedlicher Ausrüstungs- und Bekleidungsgegenstände. Diese sind bei Skimo Wettkämpfen unterteilt in verpflichtende und zusätzliche Bekleidung- und Ausrüstungsgegenstände, welche immer am Wettkampfort vorzuhalten sind, da die Zusatzgegenstände auf Grund von sich ändernden Rahmenbedingungen zu Pflichtgegenständen durch die Jury benannt werden können.



Foto: Martin Weigl

Ausüstungsübersicht

- › (X) verpflichtende Ausrüstungs- und Bekleidungsgegenstände
- › (X*) optionale Ausrüstungsgegenstände
- › Zusatzausrüstung kann der Veranstalter anhand der am Wettkampftag vorherrschenden Rahmenbedingungen zusätzlich verpflichtend machen
- › Team (T), Individual (I), Sprint (S), Relay (R), Vertical (V)

Verpflichtende Ausrüstungsgegenstände	T	I	S	R	V
Ski	X	X	X	X	X
Bindung	X	X	X	X	X
Schuhe	X	X	X	X	X
Stöcke	X	X	X	X	X
Felle	X	X	X	X	X
Helm	X	X	X	X	X*
Rucksack	X	X	X	X	X*
LVS-Gerät, Schaufel, Sonde, Rettungsdecke, Signalpfeife	X	X	X*	X*	X*

Verpflichtende Bekleidungsgegenstände	T	I	S	R	V
Handschuhe	X	X	X	X	X*
2. Bekleidungsschicht Oberkörper	X	X	X*	X*	X*
2. Bekleidungsschicht Unetrkörper	X	X	X*	X*	X*
Brille	X	X	X*	X*	X*

Zusatzausrüstung & -bekleidung:

- > Sitzgurt
- > Klettersteigset
- > Steigeisen
- > Seil
- > 2. Paar Felle
- > Stirnlampe
- > 3. Schicht Bekleidung Oberkörper/Unterkörper
- > Kopfbedeckung
- > 2. Paar Handschuhe
- > 2. Brille

*Detailliertere Ausrüstungsbeschreibungen im DAV Regelwerk
Skibergsteigen*

Allgemeine Trainingslehre

„Sportliches Training ist das planmäßig wiederholte Ausführen von Bewegungsabläufen mit dem Ziel, die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern oder über längere Zeit zu erhalten“ (Markworth, 2010)

Wo sieht der Trainer seine Athlet*innen nach der Einheit / in einem Monat / in einem Jahr?

Training wirkt sich in jeglicher Hinsicht auf alle motorisch-kognitiven und physiologischen Strukturen aus. Somit beinhaltet die sportliche Betätigung nicht nur die qualitative oder quantitative Veränderung des Körpers, sondern auch das Anpassen einer Bewegung in ökonomischer, harmonischer oder auch fließender Hinsicht. Der Plan und das Ziel ist entscheidend, sowohl in Bezug auf eine einzelne Trainingseinheit als auch im Rahmen des langfristigen Leistungsaufbaus von Kindesalter an.

Es gilt zu bedenken, dass sich eine Zustandsänderung erst dann einstellt, wenn der Körper zunächst die gewohnten Strukturen aufbricht. Folglich ermüdet der Organismus, passt sich jedoch infolgedessen an die Reize an, solange sie regelmäßig wiederkehren.

Talentpuzzle nach IAT

Talent ist nicht mit Leistungsauffälligkeit oder Wettkampferfolgen gleichzusetzen. Ein Nachwuchsathlet verfügt über Talent oder Potenzial, wenn er die konditionellen, psychischen, kognitiv-taktischen, koordinativen und technischen „Rohmaterialien“ für spätere Spitzenleistungen mitbringt. Zudem braucht er die Bereitschaft, diese langfristig zu entwickeln und muss je nach Sportart über entsprechende körperbauliche Voraussetzungen verfügen, um im Elitebereich erfolgreich sein zu können. Um

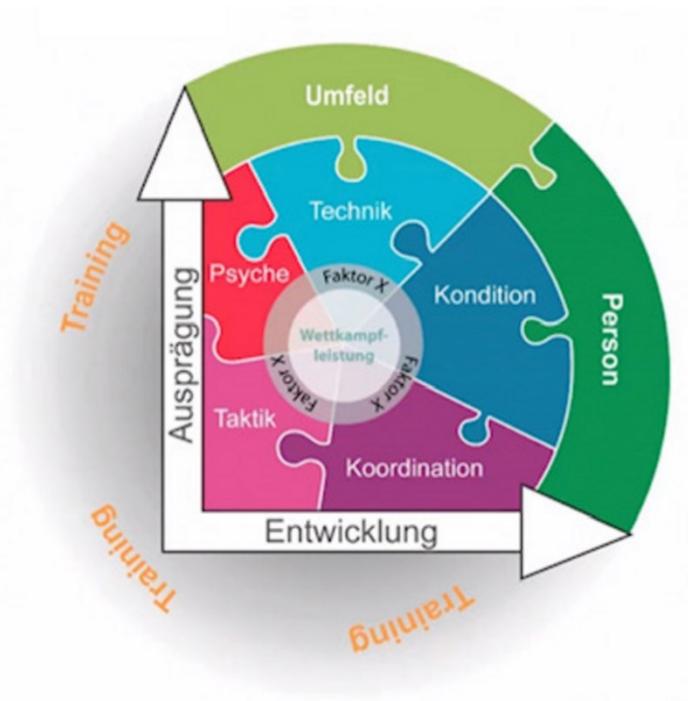
Begabungen in Spitzenleistungen zu „verwandeln“, bedarf es eines systematischen langjährigen Trainings und Entwicklungsprozesses. Bestimmte Umfeldfaktoren, wie z. B. die elterliche Unterstützung, das Sportsystem aber auch der Wohnort können diesen Prozess positiv oder negativ beeinflussen und damit die Entwicklung beschleunigen, bremsen oder gar verhindern.

Nicht alle Merkmale, die später die Wettkampfleistung beeinflussen, sind direkt erkennbar. Es gibt Sportler, die trotz (noch) nicht hoch ausgeprägter Leistungsvoraussetzungen eine überdurchschnittliche Wettkampfleistung erreichen, also „aus wenig viel machen“. Dies wird auch als Utilisation oder Ausnutzungsgrad bezeichnet und ist im Talentpuzzle als Faktor X dargestellt. Das Potenzial oder Talent eines Nachwuchssportlers kann nie allein durch das Niveau eines Puzzleteils (d.h. eines Talentmerkmals oder der Wettkampfleistung) beurteilt werden. Die Bedeutung der Merkmale ist von Sportart zu Sportart unterschiedlich. Selbst in einer Sportart können Nachwuchssportler mit unterschiedlicher „Zusammensetzung“ des Puzzles später erfolgreich sein. Auch juvenile Wettkampferfolge sind nur Momentaufnahmen und ihr Ausbleiben sollte kein Ausschlusskriterium in der Talentauswahl darstellen. Erst die Betrachtung der aktuellen Ausprägung und der Entwicklung möglichst aller Merkmale, der Wettkampfleistung und des Trainings ermöglicht eine Abschätzung des Entwicklungspotenzials eines Nachwuchssportlers. Vor oder während der Pubertät ist eine zuverlässige Einschätzung des Potenzials für Spitzenleistungen nicht möglich. Je näher der Auswahlzeitpunkt am Hochleistungsalter liegt, desto präzisere Prognosen über die Leistungsentwicklung können erfolgen. Das sollte bei allen Auswahl- und Fördermaßnahmen bedacht werden.

Zwischen der körperlichen und der Leistungsentwicklung besteht ein großer Zusammenhang. Je größer und biologisch reifer ein*e Athlet*in ist, desto größere Vorteile bringt er für eine Vielzahl von motorischen Aufgaben mit. Die körperliche und auch psychische Entwicklung verläuft jedoch individuell sehr unterschiedlich und ist sehr stark

durch den Zeitpunkt der Pubertät geprägt. Deshalb sind einmalige Talentsichtungsmaßnahmen nicht sinnvoll.

Den größten Einfluss auf die körperliche Leistungsfähigkeit übt Training aus, d.h. ein*e Athlet*in mit vielen absolvierten Trainingsstunden bzw. hochwertiger Trainingsqualität wird mit großer Wahrscheinlichkeit in der Lage sein, kurzfristig höhere Leistungen zu erzielen - ohne notwendigerweise mehr Potenzial für Spitzenleistungen zu besitzen.



IAT Talentpuzzle (Hoffmann 2017)

Philosophie & Rolle des Trainers

Trainer*in in allen Kompetenzbereichen

Es gilt der sozialen Kompetenz die gleiche Wichtigkeit wie den Fach- und Führungskompetenzen beizumessen, um die Athlet*innen in ihrer sportlichen und persönlichen Entwicklung vollumfänglich zu unterstützen. Um die Trainer*innen in der Komplexität zu unterstützen führt der Bundesverband die Bundeseinheitlichen Nachwuchskaderkriterien (BENKK) ein, welche sich am Talentpuzzle des IAT orientieren.

Individuelle sportliche Leistungsentwicklung

Persönliche & charakterliche Entwicklung

Soziale Absicherung & berufliche Ausbildung

Eine Sportart entwickelt sich über die Jahre wie ihre Akteure. Zentraler Dreh- und Angelpunkt sind die Athlet*innen, welche ihre Leistungen stetig auf die Probe stellen. Eine wichtige Rolle zum Erreichen von Erfolg spielen Geduld und Durchhaltevermögen. Den sportlichen Weg der Athlet*innen begleiten Familie und Freundeskreis, die Trainer*innen, Ausrüstungspartner, und Bezugspersonen aus dem schulischen und beruflichen Umfeld. Die Athlet*innen entwickeln sich ständig weiter und müssen sich neuen Herausforderungen stellen, daher nimmt der DAV die Aufgabe ernst, auf verschiedene Anforderungen auch die passende Unterstützung zu liefern und eine breit gefächerte Betrachtungsweise an den Tag zu legen.

Dementsprechend sind auf dieser Reise gewisse Punkte und Merkmale festzuhalten, die schlussendlich zum Erfolg führen können. Persönlichkeitsentwicklung ergänzt sich mit Leistungs- und Trainingsdiagnostik. Selbst wenn die besten Trainings- wie körperlichen Voraussetzungen gegeben sind, kann der Wille und die Bereitschaft dem ganzen Vorhaben einen Strich durch die Rechnung machen. Natürlich sind Spitzenathlet*inne alle individuell, jedoch vereinen sie folgende charakterlichen Merkmale gehäuft:

Bereitschaft und Motivation

Ehrgeiz und Fleiß

Konstanz und Geduld

Fairplay und Kritikfähigkeit

Mentale Flexibilität und Stabilität

Besonders in harten Zeiten, wie Verletzung oder Misserfolg, zeigen sich gewisse Züge im Umgang mit der Situation und der weiteren Planung. Doch wie steht eine Trainer*in dazu? Die zentrale Aufgabe der Trainer*innen ist das Beistehen und Weiterhelfen, Antreiben und Richtungsweisen, was somit nicht nur Fachkompetenz einschließt, sondern zudem unter Anbetracht der sozialen Ader den passenden Führungsstil miteinbezieht.

Voraussetzungen

Sportliche Leistung hängt von vielen diversen Einflüssen ab. Dazu zählen unter anderem konditionelle und koordinative Elemente, sowie physiologische Begebenheiten, Alter, taktisches Verständnis, Psyche, Material und vieles mehr.



Foto: SkiMoStats

Konditionelle Fähigkeiten

› Ausdauer

Fähigkeit eine gegebene Leistung über einen möglichst langen Zeitraum durchhalten zu können = Ermüdungswiderstandsfähigkeit; abhängig von Herz-Kreislauf-System, Stoffwechsel und psychischem Zustand; Anaerob – aerob

› Kraft

Fähigkeit äußere Widerstände mithilfe des Zusammenspiels von Muskeln & Nervensystem zu überwinden (konzentrisch), zu halten (statisch) oder den Widerständen nachzugeben

(exzentrisch); Maximalkraft, Explosivkraft, Relativkraft, Startkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer

› **Schnelligkeit**

maximal schnelle, kleinstmotorische Bewegungen ohne nennenswerten Widerstand; Reaktionsgeschwindigkeit & Bewegungsgeschwindigkeit

› **Beweglichkeit**

Fähigkeit, Bewegungen und Haltungen über die anatomisch mögliche Bewegungsreichweite der beteiligten Gelenke und Muskeln ausführen bzw. einnehmen zu können und dies bei einem angenehmen Dehngefühl und gegen einen submaximalen, nicht hinderlichen Dehnwiderstand

Sonstige Fertigkeiten

› **Koordination**

harmonisches Zusammenwirken von Sinnesorganen, peripherem und zentralem Nervensystem sowie der Skelettmuskulatur -> Impulse innerhalb eines Bewegungsablaufs sind zeitlich, stärke- und umfangmäßig aufeinander abgestimmt und erreichen die entsprechenden Muskeln (z. B. Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit)

› **Technik**

Im Kontext von Sport versteht man unter Technik das „Idealmodell“ einer Bewegung. Diese „Idealbewegung“ kann auf Grund von wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Erfahrungen verbal, grafisch, biomechanisch-mathematisch, funktionell-anatomisch und anders beschrieben werden. Aufstiegs-, Abfahrts- & Wechseltechnik

› **Taktik**

Taktische Elemente sind z.B. die Streckenbesichtigung, Pacing-Strategien, Ausnutzen von Überholmöglichkeiten, Umgang mit gegnerischen Überholversuchen etc.

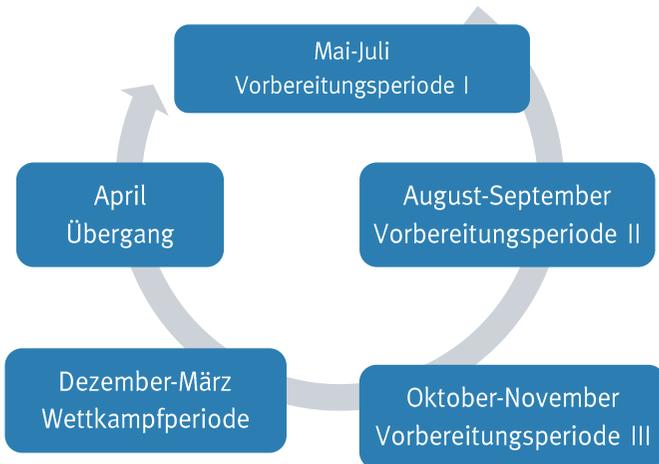
› **Mentale Stärke**

Im Sport ist die mentale Stärke eines Spitzenathleten vielleicht das herausragendste Merkmal. Mentale Stärke bezieht sich auf die Fähigkeit eines Athleten, trotz Herausforderungen, Fehlern und Misserfolgen durchzuhalten.

Trainingskonzept

Grundsätzlich wird ein langfristiger Leistungsaufbau angestrebt, um die notwendigen wettkampfspezifischen Fertigkeiten und Fähigkeiten angepasst an das biologische Alter in dem Maße auszubilden, dass die Athlet*innen die Hochleistungsperformance im Seniorenbereich erreichen und möglichst langfristig halten können. Dabei wird das Athletenwachstum im nachhaltigen Sinne betrachtet, langfristige Erfolge sind immer den kurzfristigen vorzuziehen. Dies bedarf einer Trainingsperiodisierung, um die Entwicklungsschritte hinsichtlich des sportartspezifischen Anforderungsprofils individuell für jeden Athleten gestalten zu können.

Jahresplanung



- > Mai - Juli: Vorbereitungsperiode I
Grundlagen schaffen
- > August & September: Vorbereitungsperiode II
Trainingsreize erhöhen
- > Oktober & November: Vorbereitungsperiode III
Transfer auf Ski
- > Dezember – März: Wettkampfperiode
Vorbereitung Wettkämpfe – Wettkampfphase –
WM/EM – Finale

Um die Trainingsperiodisierung im langfristigen Leistungsaufbau bestmöglich planen zu können wird optimalerweise ein Jahrestrainingsplan erstellt. Aufbauend auf den Ergebnissen leistungsdiagnostischer Untersuchungen werden die Zielwerte des Jahresverlaufs definiert. Der Bundesverband unterstützt hier im Nachwuchsbereich durch die Bereitstellung des Grundlagentests Skibergsteigen und der Bewertungsbogen aus dem BENKK. Im laufenden Trainingsbetrieb empfiehlt es sich eine möglichst einfache Testbatterie zu etablieren, welche die Trainingsentwicklungen der

Athleten aufzeigt. Diese Evaluierung stellt die Ausgangsbasis für weitere Entwicklungsschritte dar. Um diese sinnvollen Zwischenschritte einfügen zu können bedienen wir uns der Strukturierung in Wochenplänen.

Wochenplanung

U14 / U16

- › 4-8 Trainingseinheiten / Woche
- › 1 lange Einheit á 2-3h
- › 2 Trainingseinheiten / Tag an einem Tag die Woche

U18

- › 6-10 Trainingseinheiten / Woche
- › 2 lange Einheiten á 2-3h
- › 2 Trainingseinheiten / Tag an einzelnen Tagen die Woche

U20

- › 6-12 Trainingseinheiten / Woche
- › 2-3 lange Einheiten á 2-3h
- › 2 Trainingseinheiten / Tag an wenigen Tagen die Woche

U23 & Senioren

- › 6-12 Trainingseinheiten / Woche
- › 2-3 lange Einheiten á 2-3h
- › 2 Trainingseinheiten / Tag an mehreren Tagen die Woche

Trainingsinhalte

Mögliche Maßnahmen für die jeweiligen konditionellen Bereiche wären:

Ausdauer

- › Lauf: Lange Läufe, Berglauf, Intervallläufe
- › Rad: lange Ausfahrten / Bergsprints
- › Skiroller: Entwicklung Grundlagenausdauer / Bergskiroller
- › Ski: wettkampfspezifische Ausdauer

Kraft

- › Stabi: funktionelles Krafttraining
- › Spezifische Kraft: Kraftausdauer, Schnellkraft, Maximalkraft
- › Klettern: Seilklettern / Bouldern

Athletik

- › Koordination: Koordinationsleiter, Balance, Slackline
- › Schnelligkeit: Sprints, Frequenztraining, Hürdenlauf

Sonstiges Training

- › Skitechnik: freies Fahren im Gelände / auf der Piste
- › Wechseltechnik: trocken und auf Ski (unter Belastung)
- › Entspannung: Dehnen, Atemübungen
- › Regeneration: aktiv (Schwimmen), Massage, Sauna

**Detaillierte Trainingswochenpläne für die Altersklassen U14 bis U23 befinden sich im Anhang des Dokuments.*

Grundlagentest Skibergsteigen

Als Voraussetzung für eine erfolgreiche Trainingsgestaltung ist ein ganzheitlicher Blick auf die Leistungsentwicklung der Athlet*innen notwendig. Die nachfolgende sportmotorische Testbatterie gibt dabei die grundsätzlich zu berücksichtigenden Faktoren vor, deren Gewichtung auf der Grundlage der Anforderungsprofile der Wettkampfdisziplinen Individual, Vertical, Sprint und Mixed Relay festgelegt werden. Es wird stets das komplexe Zusammenspiel der Faktoren berücksichtigt, um ein Gesamtbild zu erhalten. Denn gerade bei jungen Athleten*innen müssen sowohl die aktuellen Ausprägungen als auch der individuelle Entwicklungsverlauf der einzelnen Faktoren in Betracht gezogen werden. Testungen werden in den Bereichen Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer durchgeführt und mit einer einheitlichen Bewertungsskala von 1 bis 5 benotet.

Beweglichkeit	Rumpfbeuge, Grätsche und Hüftbeuger
Koordination	Balance
Kraft	Kniebeugen, Liegestütz, Klimmzüge, Plank
Ausdauer	Cooper Test (12 Minuten Test)

**Testungsmatrix Grundlagentest
Skibergsteigen**

bitte in angegebener Reihenfolge durchführen



Datum 31.10.2024

Name	Vorname	Beweglichkeit				Koordination				Kraft				Ausdauer
		Rumpfbeuge	Grätsche	Hüftbeuger	Balance	Kniebeugen	Liegestütz	Klimmzüge	Planke	Cooper				
Musterfrau	Andrea	3	4	4	2	10	14	8	35	3500				

* Testungsmatrix für Grundlagentest Skibergsteigen siehe Anhang

Beurteilungsprotokolle

Zur Ergänzung des Grundagentest Skibergsteigen gibt es verschiedene Beurteilungsprotokolle. Diese sollen eine umfassende Beurteilung jedes Athleten im Sinne des Talentpuzzles ermöglichen. Da die Erarbeitung der Protokolle erst 2024 erfolgte und somit eine Evaluierung gerade eben in der Saison 24/25 stattfindet, sind diese einem eventuellen Wandel unterlegen und daher nicht hier direkt abgebildet, sondern in dem BENKK Konzept des DAV. Dort sind auch die genaueren Beschreibungen und die Beurteilungskriterien dargestellt. Für die Trainer*innen in der Praxis wird aber unter der Saison vor allem das Beurteilungsprotokoll Technik Anwendung finden, welches eine Bewertung der Athlet*innen hinsichtlich der Aufstiegs-, Abfahrts- und Wechseltechnik ermöglicht. Dieses soll den Trainer*innen bei der ganzheitlichen Betrachtung der Athlet*innen helfen. Die dabei festgestellten Verbesserungspotentiale müssen hinsichtlich der Trainingsinhalte zusätzlich zu den konditionellen Inhalten berücksichtigt werden.

Eine Bewertung der Leistungen der Athlet*innen erfolgt nach festgelegten Bewertungskriterien des jeweiligen Beurteilungsprotokolls und soll so eine bundeseinheitliche Vergleichbarkeit ermöglichen.

**Beurteilungsprotokolle befinden sich im BENKK Konzept auf der Homepage*

Aufnahme in die Nationalmannschaft (STG)

Der DAV hat auf seiner Homepage ein allgemeines Dokument veröffentlicht, wie die Kader- und Nominierungskriterien im DAV für das SkimoTeamGermany erarbeitet werden, welche Positionen dabei integriert sind und wie die Abstimmungsprozesse dazu innerhalb des DAVs erfolgen, auch in Abstimmung mit dem DOSB. Dazu veröffentlicht der DAV jährlich gültige Kader- und Nominierungskriterien. Die darin beschriebenen Kriterien sind zur Aufnahme in das STG gültig und die Nominierungskriterien stellen die Basis zur Nominierung der verschiedenen Wettkampfebenen dar. Ein Talenttransfer von anderen Sportarten ist immer individuell zu betrachten und daher nicht generell beschrieben. Jedoch sind wir immer offen für Talenttransfers und stehen daher jederzeit für Fragen zur Verfügung.

Aufnahme in die Landeskader

Mit der Saison 2025/26 führt der Bundesverband die bundeseinheitlichen Landeskaderkriterien (BELKK) wie vom DOSB gefordert ein. Für die Saison 24/25 gelten für die Aufnahme in den Landeskader die Wettkampfergebnisse aus der vergangenen Saison, sowie ein positiver Gesamteindruck am Sichtungslerngang. Das Sichtungskonzept ist dabei die Grundlage für die Auswahl der talentiertesten Athlet*innen. Mit der Integration der BELKK wird der Grundagentest und die Beurteilungsprotokolle aus dem BENKK-Konzept die Basis zur Aufnahme in die Landeskader darstellen. Grundsätzlich orientiert sich die Aufnahme dann am Talentpuzzle des IAT zur ganzheitlichen Beurteilung der Athlet*innen.

Die Aufgabe der Landeskader ist die Förderung der talentiertesten und motiviertesten Athlet*innen und die Vorbereitung auf nationale

und internationale Wettkämpfe. Die Trainingsstruktur ist ganzheitlich wettkampforientiert ausgelegt.

Ein beispielhafter Karriereverlauf im Skimo könnte wie folgt aussehen:

- › Breite Ausbildung durch Kombination verschiedener Sportarten und Trainingsmethoden im Kindesalter
- › Begeisterung für den Bergsport, die Natur und die Bewegung draußen
- › Spielerisches Heranführen an den Wettkampfsport durch Kinderrennen
- › Grundlagentraining in Trainingsgemeinschaften
- › Integration in die Partnerschulen des Wintersports
- › Integration in den Landeskader LK – NK2
- › Training an einem Stützpunkt des Landesverbandes
- › Aufnahme in den NK1 – PK – OK
- › Eingliederung in die Eliteschulen des Wintersports
- › Tägliches Training am Stützpunkt des Bundesverbandes
- › Integration in die Spitzensportförderung bei unseren Partnerbehörden
- › Duale Aus- und Weiterbildung durch Ausbildung und / oder Studium
- › Nach Beendigung der aktiven Karriere Umgliederung in die Verbandsarbeit



Finn Hösch U20 WM Titel Sprint , Foto: Martin Weigl

Integration Skibergsteigen in das Vereins- & Sektionsangebot

Einstieg in die Sportart

Um den Sektionen und Vereinen Hilfestellung beim Einstieg in die Sportart bieten zu können, ermöglicht der DAV in Kooperation mit dem Bergsportfachverband Bayern (BFB) und dem Bayerischen Skiverband (BSV) Skimo Kids Camps. Die Konzeption und detailliertere Informationen befinden sich auf der Website des BFB oder des BSV. Hier ist das vorrangige Ziel Kinder und Jugendliche für den Wintersport allgemein zu begeistern.

Ganzjähriges Bewegungsangebot

- › Hauptziel des Sports in Deutschland muss die Freude an der Bewegung sein, egal für welche Sportart sich die Athlet*innen final entscheiden. Die Schaffung eines ganzjährigen Bewegungsangebots für Sektions- und Vereinsmitglieder bildet die Voraussetzung dafür. Es schafft eine Bindung der Mitglieder an den Verein durch das Angebot ganzjähriger Aktivitäten. Damit auch eine Sicherung des Ehrenamts und eines aktiven Vereins- / Sektionslebens.
- › Eine sportartübergreifende Athletengewinnung für die Sektionen und Vereine bietet sich durch die Kombination des Skibergsteigens mit anderen Bergsportarten an, wie etwa Bergsteigen, Skifahren, Trailrun, Langlauf und Klettern.

Trainingsgemeinschaften

- › Eine Trainingsgemeinschaft bietet die Möglichkeit die talentiertesten und motiviertesten Athlet*innen der Region zu fördern und diese auf die Belastungsnormative der Sportart vorzubereiten.
- › Die Trainingsgemeinschaften lassen sich ganzjährig über verschiedene Sportarten bilden. Bsp.: Klettertrainingsgruppe im Sommer, Skimo im Winter
- › Ausbildung der Athleten im alpinen Umfeld
- › Stärkung der sozialen Kompetenzen durch Interaktion in der Gruppe
- › Schaffung eines nachhaltigen Naturbewusstseins

Nachhaltigkeit im Skibergsteigen

Nachhaltigkeit im Skibergsteigen orientiert sich im Sinne des DAV nicht nur an reinen Umwelt- und Naturschutzaspekten, sondern auch an den sozialen und ökonomischen. Skibergsteigen erfordert einen verantwortungsbewussten Umgang mit der Natur. Vereine sollten ihre Mitglieder zu umweltbewusstem Verhalten erziehen, einschließlich der Vermeidung von Umweltschäden und der Förderung nachhaltiger Praktiken.



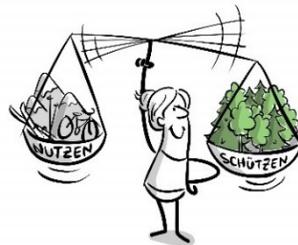
Mitglieder sollten lernen, wie sie ihren ökologischen Fußabdruck minimieren können und wie sie sich im alpinen Raum verantwortungsbewusst verhalten.



Neben der ökologischen Verantwortung gilt es den Athlet*innen auch im Sinne der sozialen Nachhaltigkeit gerecht zu werden.

Dies spiegelt sich zum einen in langfristigen Entwicklungsmöglichkeiten in der Kaderstruktur wider,

zum anderen in dem Fokus auf eine duale Karriere. Im ökonomischen Sinne ist der Verband bemüht die bestmöglichen Rahmenbedingungen für alle sozialen Gesellschaftsschichten gleichwertig anzubieten, um damit Chancengleichheit bestmöglich herzustellen.



WIR FINDEN TRAGFÄHIGE LÖSUNGEN

Trainingsrahmenbedingungen für Skimo

Die konditionellen Voraussetzungen für die Sportart können grundsätzlich in sämtlichen Bundesländern und deren geografischen Gegebenheiten ausgebildet werden. Lediglich für die Ausbildung der alpinen Aspekte gibt es räumliche Einschränkungen. Um die bestmöglichen Rahmenbedingungen auf Bundes- und Landesverbandsebene sicherzustellen, bedienen wir uns einer Stützpunktlandschaft. Diese Stützpunkte und deren Gegebenheiten in unmittelbarer Nähe stellen aus unserer Sicht die bestmöglichen Rahmenbedingungen für eine optimierte Athletenausbildung dar. Zu diesen zählen Gegebenheiten im Schulsystem, im Ausbildungswesen, im Behördennetzwerk sowie in der Verfügbarkeit von Trainingsstätten.

Partnerschulen des Wintersports

Im Mittelpunkt der Partnerschulen steht die Verantwortung der Schulen wie der Sportfachverbände für die schulischen und leistungssportlichen Erfolge der Talente. Wesentliches Strukturprinzip der Partnerschulen ist dabei eine klare Aufgabentrennung zwischen Schule und Sport für die schulische bzw. leistungssportliche Ausbildung. Zu möglichen Maßnahmen zählen die Freistellung für Wettkämpfe sowie Förder- bzw. Nachführunterricht. Aktuell gibt es 34 solcher Partnerschulen in Deutschland.

Eliteschulen des Sports

Eliteschulen des Sports bieten professionelle Trainingsmöglichkeiten und eine optimale Verbindung von schulischer und sportlicher Ausbildung. Hier werden talentierte junge Athleten gefördert und können unter besten Bedingungen trainieren.

› CJD-Berchtesgaden

Diese Schule bietet spezialisierte Trainingsprogramme für Wintersportarten, einschließlich Skibergsteigen. Sie verfügt über hervorragende Trainingsbedingungen, einschließlich modernster Trainingsanlagen und erfahrener Trainer*innen. Es werden die Schulformen Gymnasium, Realschule und FOS angeboten.

› SIO-Oberstdorf

Oberstdorf ist ein weiteres bedeutendes Zentrum für den Wintersport mit umfassenden Trainingsmöglichkeiten und professioneller Betreuung. Die Region bietet ideale Bedingungen für das Skibergsteigen mit anspruchsvollen Bergen und vielfältigen Trainingsstrecken.

Olympiastützpunkte (OSP)

Olympiastützpunkte sind Betreuungs- und Serviceeinrichtungen für Athlet*innen der olympischen Sportarten und deren Nationalmannschaften (Olympiakader, Perspektivkader, Ergänzungskader und Nachwuchskader der Spitzenverbände) und deren verantwortliche Trainer*innen. Ihre Hauptaufgabe liegt in der Sicherstellung einer qualitativ hochwertigen komplexen sportmedizinischen, physiotherapeutischen, trainings- und bewegungswissenschaftlichen, sozialen, psychologischen und ernährungswissenschaftlichen Betreuung, insbesondere für die Olympiavorbereitung des TopTeams im täglichen Training bzw. bei zentralen Maßnahmen der Spitzenverbände. Hinzu kommt die regionale sportartenübergreifende Koordination und Steuerung der Leistungssportentwicklung in den Schwerpunktsportarten.

Duale Karriere

Durch das Angebot einer dualen Karriere bekommen Athlet*innen die Möglichkeit neben dem Sport ein zweites Standbein für ihre Zeit nach ihrer aktiven Leistungssportkarriere aufzubauen. Dies umfasst neben akademischen Ausbildungswegen auch das Erlernen von Berufen, die Integration in Behörden sowie die Aus- und Fortbildung im Funktions- / Trainerbereich des Verbandes. Im Leistungssport haben Athlet*innen die Möglichkeit, unter bestimmten Voraussetzungen Sportförderungen und -hilfen zu erhalten. Diese finanziellen Unterstützungen sowie weitere Hilfsangebote können Athlet*innen dabei unterstützen, ihre sportlichen Ziele zu erreichen und gleichzeitig ihre Karriere zu fördern. Einzelheiten zu den verfügbaren Sportförderungen und -hilfen sowie Tipps, wie Athlet*innen den Spitzensport und ihre beruflichen Ziele erfolgreich miteinander vereinen können, sind hier verfügbar.

› **Sporthilfe**

Die Deutsche Sporthilfe bietet Athlet*innen ab einem bestimmten Kaderstatus finanzielle Unterstützung und weitere Hilfen an. Diese Unterstützung umfasst Stipendien, Ausbildungsförderung und Zugang zu professionellen Trainingsressourcen. Weitere Informationen gibt es auf der Website der [Stiftung Deutsche Sporthilfe](#).

› **Sportförderstellen: Bundeswehr, Bundespolizei & Landespolizei**

Durch spezielle Förderprogramme können Athlet*innen in die Sportfördergruppen der Bundeswehr oder der Polizei aufgenommen werden. Diese bieten optimale Trainingsbedingungen, finanzielle Unterstützung und berufliche Absicherung. Die Athlet*innen können ihren Sport auf höchstem Niveau betreiben und gleichzeitig eine berufliche Karriere aufbauen.

Materialverleih

Um die Einstiegshürden in die Sportart Skibergsteigen so niedrig wie möglich zu halten, bemüht sich der DAV um die Schaffung von Leihmaterial von verschiedenen Partnern aus unserem Partnerpool. Dies kann derzeit beim Bergsportfachverband Bayern (BFB) angefragt werden oder über den Materialpool von Sektionen.

Alpine Gefahren

Da unsere Sportart hauptsächlich im alpinen Gelände stattfindet, müssen wir die damit verbundenen Risiken kennen und diese einschätzen können. Daher legen wir allen Personen, welche sich im alpinen Gelände bewegen, nahe, sich mit alpinen Gefahren auseinanderzusetzen und gegebenenfalls dementsprechende Ausbildungen zu absolvieren. Eine grundlegende Einweisung in die Thematik der alpinen Gefahren ist für alle Athlet*innen sowie deren Betreuungspersonal unerlässlich. Vor allem im Bereich der Lawinenthematik muss eine grundlegende Einweisung sowie eine Ausbildung in der Handhabung der Lawinenverschütteten-ausrüstung erfolgen sowie eine Ausbildung in der Kameradenrettung.

Mögliche Ausbildungen und
Ausbildungsunterlagen befinden sich auf der
Website des DAV:



Der DAV empfiehlt die Nutzung der SOS EU Notfall
App, um im Ernstfall schnell Hilfe holen zu können:
[Notfall-App SOS-EU-ALP](#)



Detaillierte Informationen befinden sich auf der
DAV-Website:



Informationen zum internationalen
Wettkampfgeschehen der ISMF:



Follow us on
Instagram

@SkimoTeamGermany



@SkimoTeamGermany

Herausgeber: Deutscher Alpenverein e.V., Bundesgeschäftsstelle,
Anni-Albers-Straße 7, 80807 München Tel.: 089/1 40 03 - 0, E-Mail:
hermann.gruber@alpenverein.de,
<https://www.alpenverein.de/verband/wettkampf/skimo-wettkampf-skibergsteigen> Die inhaltliche und textliche Ausformulierung erfolgte
durch Maximilian Wittwer, Hermann Gruber und Julia Greimel.
Gestaltung: Deutscher Alpenverein e.V. Titelillustration: Gschwendtner
& Partner, SkiMo Skats. Erschienen online im Januar 2025.