

# Skitourenrennen



## Sportartprofil

Skitourenrennen erfordert sehr gute skitechnische Fähigkeiten und Ausdauer. Für die Sprintdisziplin ist ein ausgewogenes Verhältnis von Schnelligkeit, Kraft und Koordination entscheidend.



## Disziplinen

- Sprint 3'30 (olympisch)
- Mixed-Relay 30' (olympisch)
- Individual 1h30
- Vertical 30'
- Team 2h30

## Strukturen des Athletenwegs

- Sämtliche Informationen sind im Athletenweg nach [FTEM](#) zu finden

## Was bringst du mit?

- Du verfügst über eine gute Skitechnik.
- Du magst Ausdauersportarten und bist begabt.
- Du trainierst gerne in den Bergen auf Schnee und in weiteren Sportarten (Radfahren, Mountainbike, Trailrunning, Rollskis, usw.).
- Eine späte Spezialisierung und ein Talenttransfer zur Sportart Skitourenrennen ist möglich.

## Einstiegsmöglichkeiten

- [Mit Skitourenrennen beginnen](#)
- Kontaktaufnahme mit [SAC Swiss Ski Mountaineering](#)
- [Testing Day](#)
- Hier geht's zur [Übersicht](#) des Youth & Swiss Cup

## Erfolgreicher Talenttransfer



### Kilian Granger Ski Alpin ↔ Skitourenrennen

#### Wie hast du vom Talenttransfer erfahren?

Aufgrund meiner Leidenschaft für den Skisport und fürs Laufen habe ich mich mit einem Freund für die Jugendpatrouille (Patrouille des Jeunes) angemeldet. Dieses Rennen führte mich zum Skitourenrennenclub «Mountain Performance» im Wallis. Meine Fortschritte in diesem Club ermöglichten mir den Eintritt ins Schweizer Nationalkader.

#### Was hat dich zum Talenttransfer bewogen?

Ich habe mit dem alpinen Skisport aufgehört, weil ich den extremen Konkurrenzkampf zwischen den Athleten innerhalb des Teams satt hatte. Die Vision von Sport und Wettkampf entspricht mir im Skitourenrennen mehr.

#### Welche Hürden gab es zu bewältigen?

Obwohl ich bereits ein regelmässiger Läufer war, musste ich insbesondere an meiner mangelnden Ausdauer arbeiten.

## Kontakt Verband

Denis Vanderperre, Nachwuchsverantwortlicher: [denis.vanderperre@sac-cas.ch](mailto:denis.vanderperre@sac-cas.ch)