

Worum geht es beim SKIBERGSTEIGEN?

Das Skibergsteigen findet seinen Ursprung zu Zeiten, in denen es noch keine Skilifte gab. **Ende des 19. Jahrhunderts** wurden erste Gipfel im Winter mit Skiern bestiegen. Unter Skimo versteht man das Besteigen von Bergen mit den Skiern und das anschließende Abfahren abseits der Piste.

Es dreht sich alles um die folgenden drei Komponenten:

- Aufstieg
- Abfahrt
- Tragepassagen

Aktiv die Natur erleben, gemeinsam unterwegs sein, die Begeisterung für die Bewegung teilen, Ziele und Gipfel durch den nötigen Fleiß erreichen, den richtigen Umgang mit der Natur und im Miteinander lernen. Unser gemeinsames Ziel ist es, diese Werte und Erlebnisse so früh wie möglich mit unseren Kindern, Familien und Freunden zu teilen und unsere Erfahrungen weiterzugeben. **Und ist es nicht immer schöner in einer Gruppe zu sein, die sich regelmäßig trifft als allein durch die Berge zu streifen?**



Gut zu wissen:

Im Jahr 2026 wird Skibergsteigen zu einer **olympischen Sportart**.

Beim wettkampforientierten Skibergsteigen gibt es **3 Disziplinen**.

- **Vertical – Das Rennen zum Gipfel**
Bei dieser Disziplin geht es stetig nach oben, ein Aufstieg auf Ski.
- **Individual – Die Königsdisziplin**
Diese Disziplin kommt dem klassischen Skitourengehen am nächsten. Insgesamt sind hier mindestens drei Aufstiege inklusive Tragepassagen und drei Abfahrten vorgesehen.
- **Sprint – Hier schmilzt der Schnee unter den Ski**
Es geht um Höchstgeschwindigkeit! Aufstieg, Tragepassage und Abfahrt mit maximal 80 hm. Die besten Athlet*innen brauchen für eine Runde unter 3 Minuten!

KONTAKT



Deutscher Alpenverein
Bergsportfachverband Bayern

Bergsportfachverband Bayern des DAV e.V.

Tal 42 · 80331 München

Telefon: 089-262048-540

E-Mail: service@bergsportfachverband.de

Website: www.bergsportfachverband.de

Servicezeiten

Di 9:00 - 13:00 Uhr

Mi 9:00 - 13:00 Uhr

Do 14:00 - 18:00 Uhr



Das sagt unsere Landestrainerin Jacqueline:

„In den Trainingsgruppen ist es sehr schön zu beobachten wie die Jugendlichen und Kinder miteinander umgehen und sich gegenseitig helfen. Mich freut es sehr, wenn sie freiwillig mit Motivation an Wettkämpfen teilnehmen und mit einem Lächeln die Ziellinie überqueren. Einige aus meiner Trainingsgruppe konnten sich nicht vorstellen jemals an einem Skitourenrennen teilzunehmen, vor allem dieses Jahr sind viele ihre ersten richtigen Rennen gelaufen. Ich bin unglaublich stolz wie schnell sie in diesen Sport reingewachsen sind und eine erfolgreiche internationale Saison hinter sich haben.“



Deutscher Alpenverein
Bergsportfachverband Bayern

SKIBERGSTEIGEN

SKIMOUNTAINEERING

SKIMO



Welches **MATERIAL** brauche ich?

- Tourenski
- Skitourenbindung – für Kinder auch Aufsätze möglich
- Felle
- Tourenschuhe – oder Skischuhe mit Adapter für Tourenski
- Stöcke

Achtung: Ohne Lawinenausrüstung darfst du dich nur im gesicherten Pistenbereich bewegen. Bitte beachte die DAV/DSV-Aufstiegsregeln, sowie die Regeln des jeweiligen Pistenbetreibers und achte auf andere Schneesportler*innen – so können alle Spaß haben!



Wo bekomme ich das **MATERIAL** her?

Es gibt in ganz Bayern Sportgeschäfte, die Tourenmaterial für Kinder verleihen.

Eine Übersicht findet ihr hier:



Was, wenn kein **SCHNEE** liegt?

Auch im Sommer ist es möglich fürs Skibergsteigen zu trainieren. In dieser Sportart **sind alle Fähigkeiten gefordert:**

- Kraft
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Koordination
- Schnelligkeit

Beim Radfahren, Laufen, Skirollern, Klettern und vielen anderen sportlichen Aktivitäten kannst du deinen Körper **optimal auf den Winter vorbereiten.**

EINSTEIGEN und **(BERG-)AUFSTEIGEN**

Jedes Jahr bieten wir Vereinen die Möglichkeit an mit uns zusammen Skimo Kids Camps auszurichten. Für mehr Informationen zu den Camps frag doch einfach mal bei deiner Sektion nach oder **komm auf unsere Homepage!**



Was macht den Reiz eines Skimo Kids Camps aus? Was nehmt ihr für euren Verein und was nehmen die Teilnehmer mit?

- Glückliche und motivierte Kinder, die Spaß und Gefallen am Skibergsteigen finden – auch ohne Vorerfahrung und das Glück, entsprechend aktive Eltern zu haben
- Neue Bekanntschaften und neue Vereinsmitglieder
- Tolle, gemeinschaftliche Erlebnisse in der Natur
- Wichtige Werte vermitteln, wie Teamgeist, Natur- und Umweltbewusstsein, Verantwortung übernehmen

Du willst **MEHR**?

Teile diese Informationen mit deinen Freunden, deinem Verein und deiner Community, um die SKIMO-Gemeinschaft in Bayern noch größer zu machen.

Hilf uns das Skibergsteigen bekannter zu machen und teile deine Erlebnisse, Wettkämpfe, Trainingseinheiten vom Skibergsteigen unter dem **#skimobfb.**

Weitere Informationen und Updates findest du auf unserer Homepage oder auf Instagram und Facebook

@landeskader_skibergsteigen

@bergsportfachverband_bayern

Hier findest du **UNTERSTÜTZUNG**

Wer unterstützt mich bei der Planung des Trainings?

Wir vom BFB stellen über die **App Vivlico** ein Tool zur Verfügung, über das Ideen fürs Training und verschiedene Übungen abgerufen werden können.



Des Weiteren erhaltet ihr über die Broschüre „**Skibergsteigen leicht gemacht**“ auf unserer Website viele Ideen dazu, was Training eigentlich ist und wie man es sowohl im Winter, als auch im Sommer am besten aufbauen kann.