

Skibergrsteigen leicht gemacht

Material

Helm

Brille

Handschuhe

(Renn-)Ski

Rennrucksack

(Renn-)Skitourenbindung

Lawinenausrüstung

(Renn-)Felle

Stöcke

Genug zum Trinken

(Renn-)Schuhe

Sonnencreme



Umwelt- und Naturschutz



Umwelt- und Naturschutz

Was kann ich vermitteln?

1. **Routenempfehlungen** → Markierungen und Hinweise des DAV
2. **Schutz- und Schongebiete** für Pflanzen und Tiere respektieren, Lärm vermeiden.
3. **Lebensräume erkennen:** Wildtieren möglichst ausweichen, sie nur aus der Distanz beobachten, Futterstellen umgehen, Hunde anleinen.
4. **Zeit:** Im Hochwinter Gipfel, Rücken und Grate vor 10 Uhr und nach 16 Uhr meiden.
5. **Waldgebiete** und an der Waldgrenze auf üblichen Skirouten, Forst- und Wanderwegen bleiben, Abstand zu Baum- und Strauchgruppen halten.
6. **Vegetation:** Aufforstungen und Jungwald schonen.

Sicherheit beim Skibergsteigen



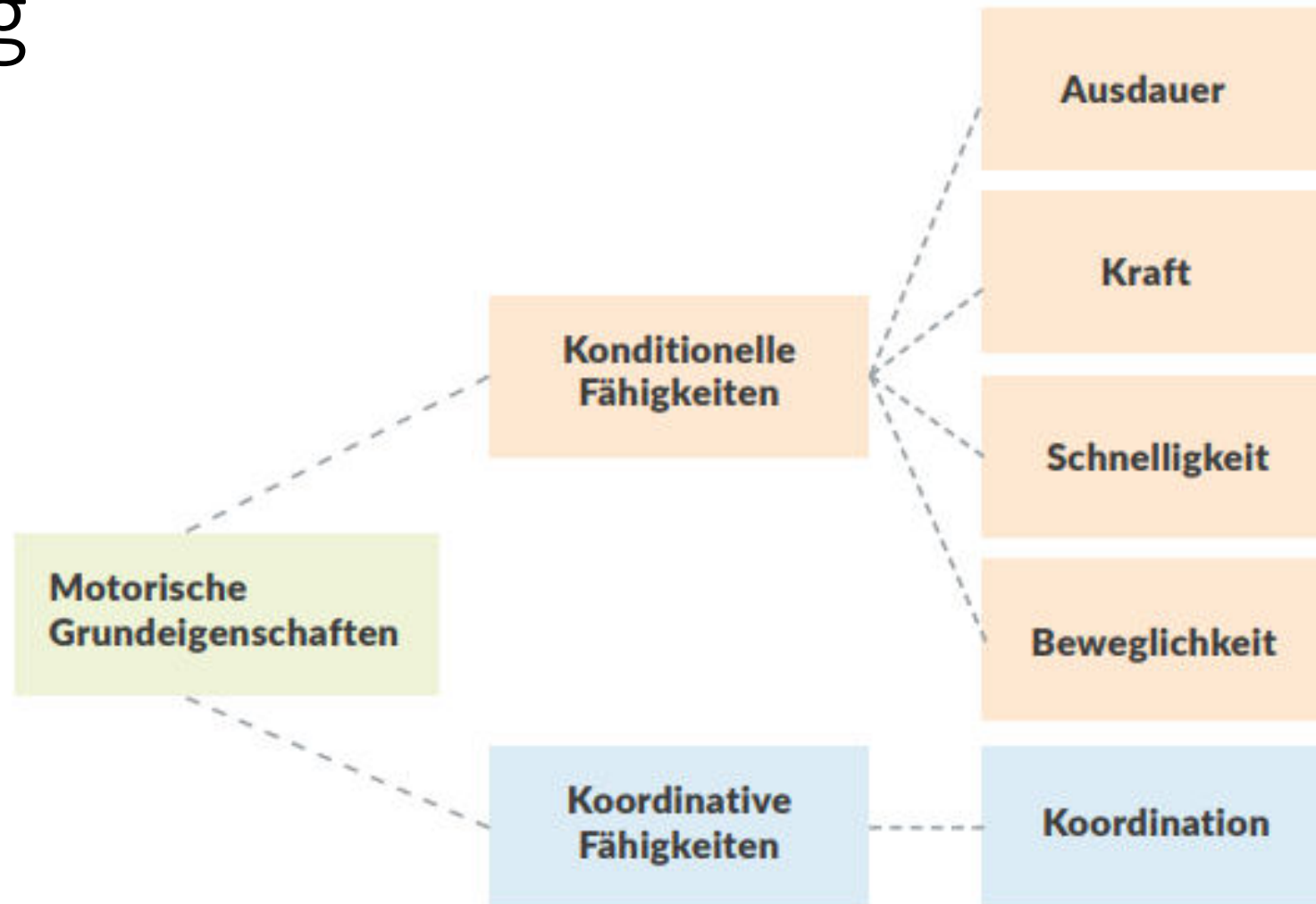
Sicherheit beim Skibergsteigen

Was kann ich vermitteln?

- Pistenanstiegsregeln
- Umgang mit dem LVS Gerät, Schaufel, Sonde



Training





Welche Übungen sind gut geeignet fürs Skimo Sommertraining?



Welche Übungen sind gut geeignet fürs Skimo Sommertraining?

- Koordinationstraining
- Slackline
- Skiroller
- Möglichst viele verschiedene Sportarten
- Schnelligkeitstraining
- Sprinten, Bergablaufen (bei leichtem Gefälle) , Richtungswechselläufe, Lauf ABC
- Beweglichkeitstraining (va. Wichtig für Wechsel)
- Und vieles, vieles mehr...

Wintertraining



Wintertraining

Es sind keine hohen Berge nötig, um im Winter für das Skibergsteigen zu trainieren!

Was kann ich trainieren?

- Technikübungen für den Aufstieg und das Abfahren (z.B. Skigleiten, richtiger Stockeinsatz)
- Parcours laufen
- Intervalltraining auf unterschiedlichem Gelände
- Steigerungstraining
- Abfahrtsläufe

Für mehr Übungen folgt uns in der Vivlico-App!



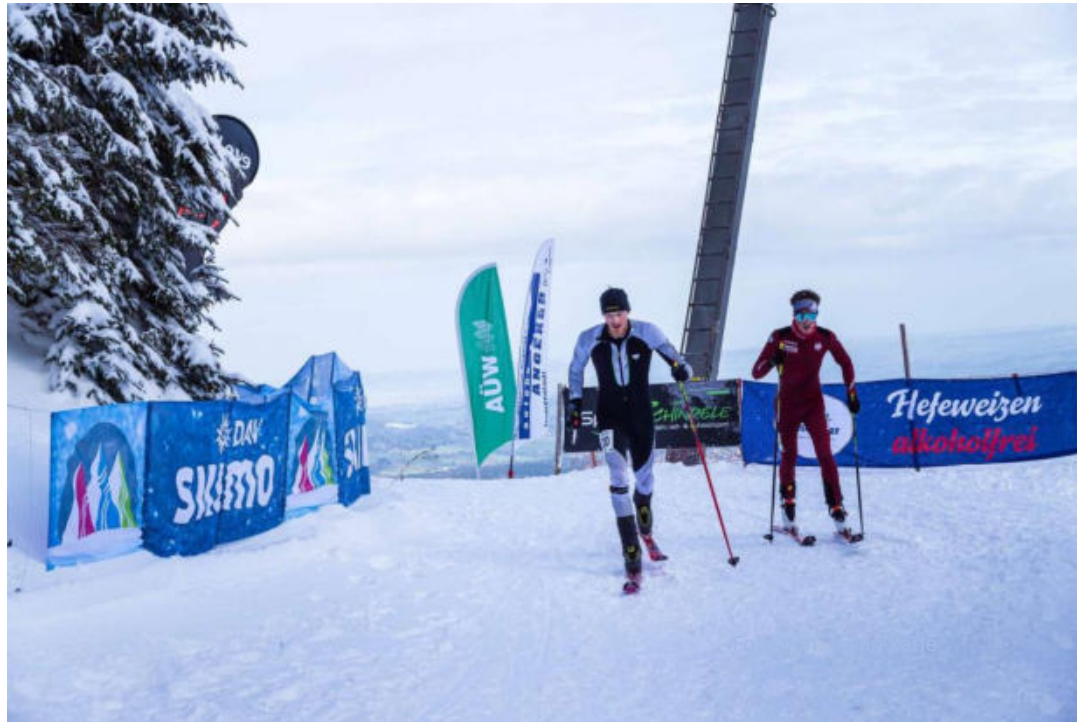
Wechseltraining



Wie lange brauchen die Profis für den Fellwechsel?



Disziplinen



Disziplinen



Foto von: Samuel Mensak



Foto von: Maurizio Torri



Foto von: Andrej Galica

Disziplinen

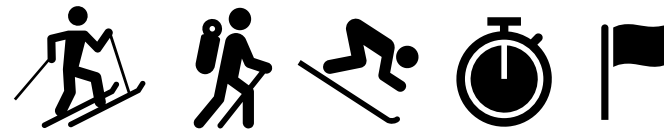


Foto von: Maurizio Torri



Foto von: SkiMo Stats

Disziplinen

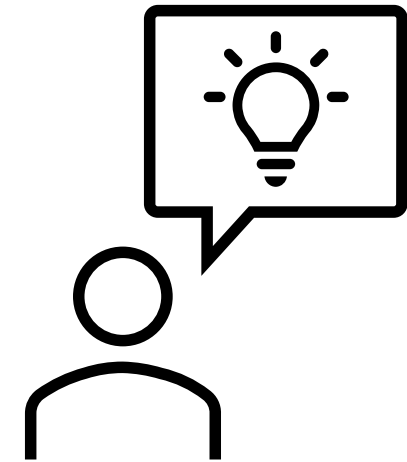


Foto von: Maurizio Torri



Angebote im BFB und DAV

- **Wir helfen euch dabei, das Thema anzupacken!**
- Kontaktliste über Sportgeschäfte, die Skitourenausrüstung für Kinder zum Verleih anbieten
- Leihmaterial des BFB für die Gestaltung der Kids Camps (Material für Spiele und Spieleauswahl)
- Wissensplattformen: App Vivlico
- Verschiedene Workshops, wie z.B. Lawinenkunde, Trainingsmethoden etc.
- Individuelle Angebote
- **....sprecht uns an und teilt uns mit, wo wir helfen können**



Kontakt

Bergsportfachverband Bayern
Tal 42
80331 München

Telefon: 089-262048-540

E-Mail: service@bergsportfachverband.de

Website: www.bergsportfachverband.de



@Bergsportfachverband



@bergsportfachverband_bayern

@bayernkader_skimo

