

Rahmentrainingskonzeption Skibergsteigen

– Abschlussarbeiten

Skibergsteigen (Skimo) ist die Wettkampfform des Skitourengehens und ein **international betriebener Leistungssport**. Die Sportart stellt vielseitige Anforderungen an die Athlet*innen und zeichnet sich durch eine Kombination aus **Ausdauer, Kraft, Koordination, Technik und Taktik** aus.

Die unterschiedlichen Disziplinen unterscheiden sich je nach **Streckenlänge**, der zu überwindenden **Höhenmeter** und der **Streckenbeschaffenheit**. Je nach Wettkampfformat kommen zusätzlich technische Elemente wie Tragepassagen, Spitzkehren, schnelle Wechsel zwischen Aufstieg und Abfahrt sowie anspruchsvolle Abfahrten im alpinen Gelände hinzu.

	SPRINT	INDIVIDUAL
STRECKENLÄNGE	500 - 600 m	> 10 km, variiert stark
HÖHENMETER	70 hm	bis zu 1500 hm
RENNDAUER	1,5 - 3 min	75 - 120 min
AUSTRAGUNGSORT	Präparierte Piste	Im freien, alpinen Gelände
	WC Sprint Villars	WC Individual Puy-Saint-Vincent

Zielstellung

Die Entwicklung eines umfassenden **Anforderungsprofils für den Skimo-Leistungssport durch eine systematische Analyse der Wettkampfformate Sprint und Individual**. Dies soll als wissenschaftliche Grundlage dienen, um eine **Rahmentrainingskonzeption** zu erstellen. Damit können **Training, Leistungsdiagnostik und Wettkampfvorbereitung** im Skibergsteigen in Zukunft **gezielter** und **sportartspezifischer** gestaltet werden.

Weitere Informationen

Anforderungsprofil

Das Anforderungsprofil im Sport beschreibt den Ausprägungsgrad anzustrebender Leistungsvoraussetzungen als Ziel einer bestimmten Trainingsetappe. Es orientiert sich dabei an den Leistungen von Sportler*innen im Hochleistungsbereich.

Anforderungsprofile und Rahmentrainingskonzepte anderer Sportarten

- Skilanglauf: [Anforderungsprofil - RTK Skilanglauf](#)
- Schwimmen: [Anforderungsprofil - RTK Schwimmen](#)
- Tischtennis: [Anforderungsprofil - RTK Tischtennis](#)

Beispiele für Literatur

- Bortolan, L., Savoldelli, A., Pellegrini, B., Modena, R., Sacchi, M., Holmberg, H. & Supej, M. (2021). Ski Mountaineering: Perspectives on a Novel Sport to Be Introduced at the 2026 Winter Olympic Games. *Frontiers in Physiology*, 12, 737249. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.737249>
- Duc, S., Cassirame, J. & Durand, F. (2011). Physiology of Ski Mountaineering Racing. *International Journal Of Sports Medicine*, 32(11), 856–863. <https://doi.org/10.1055/s-0031-1279721>
- Menz, V., Niedermeier, M., Stehle, R., Mugele, H. & Faulhaber, M. (2021). Assessment of Maximal Aerobic Capacity in Ski Mountaineering: A Laboratory-Based Study. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(13), 7002. <https://doi.org/10.3390/ijerph18137002>
- Schöffl, V. R., Zimmermann, P., Küpper, T. & Lutter, C. (2023). Ski Mountaineering—Scientific Knowledge of This New Olympic Sport: A Narrative Review. *Current Sports Medicine Reports*, 22(2), 61–66. <https://doi.org/10.1249/jsr.0000000000001038>

Interesse geweckt?

Studierende können sich mit einem **Lebenslauf** und einer kurzen Beschreibung ihrer **fachlichen Interessen** bewerben. Vorkenntnisse im Skibergsteigen sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich. Sowohl Bachelor- als auch Masterarbeiten sind möglich. Bei beidseitigem Interesse werden weitere Details im persönlichen Austausch besprochen. Bewerbungen bitte an: leistungssport@alpenverein.de