

Skitouren in den Alpen – Tipps, Trainingsplan & Ausrüstung

Foto © dynafit



1. Die besten 10 Skitourenreviere in den Alpen

1. **Stubai Alpen, Österreich** – Klassiker für Höhenmeter und Panoramen
2. **Zillertaler Alpen, Österreich** – Perfekt für Fortgeschrittene und Variantenabfahrten
3. **Dolomiten, Italien** – Traumhafte Landschaft & Technik-Touren
4. **Silvretta, Österreich/Schweiz** – Ideal für Skimo-Einsteiger und Rennsportler
5. **Berner Oberland, Schweiz** – Hohe Gipfel und alpine Abfahrten
6. **Walliser Alpen, Schweiz** – Anspruchsvolle Touren mit Gletscherpassagen
7. **Kitzbüheler Alpen, Österreich** – Leichte bis mittlere Touren für Herbst & Frühwinter
8. **Chamonix-Mont-Blanc, Frankreich** – Herausforderung für Profis und Skimo-Athlet:innen
9. **Allgäuer Alpen, Deutschland** – Kurze, technisch spannende Touren
10. **Ötztaler Alpen, Österreich** – Kombination aus Gletscher und hochalpiner Landschaft

Tipp: Wer gezielt Speed-Touren trainieren möchte, findet in vielen dieser Regionen
Dynafit Skiparks

2. Vorbereitung auf die Skitourensaison im Herbst

Trainingsplan (4–6 Wochen vor Saisonstart)

- **Kraft & Ausdauer:** Kniebeugen, Ausfallschritte, Step-Ups
- **Kardiotraining:** Intervallläufe, Radfahren, Crosstrainer
- **Spezialübungen:** Skigymnastik, Balance-Boards, Koordinationsübungen
- **Rucksack-Training:** Gehen mit Gewicht simuliert Tourenbedingungen

Tipp: Dynafit empfiehlt speziell für Speed-Tourer:innen kombinierte Kraft- und Ausdauerübungen, um die Belastung auf Knie und Sprunggelenk zu minimieren.

3. Ausrüstung für alpine Skitouren

Grundausrüstung:

- Tourenski & Felle (Dynafit Speed-Modelle empfohlen)
- Bindung: Dynafit Blacklight Carbon Pro+ oder Pro (leicht & robust)
- Tourenschuhe (passend zu Bindung und Aufstiegsstil)
- LVS-Gerät, Sonde, Schaufel (Lawinenausrüstung)
- Helm & Schutzbrille
- Kleidung: Atmungsaktiv, Schichtenprinzip, Dynafit Bekleidung für Speed-Aufstiege

Extras:

- Trinksystem & Energieriegel
 - Erste-Hilfe-Set
 - GPS/ Karte & Kompass
 - Harscheisen & Steighilfen
-

4. Einsteiger & Kurse

- **DAV-Kurse:** Deutscher Alpenverein bietet Grundlagenkurse, Tourenplanung und Lawinensicherheit
 - **Ski- & Alpenschulen:** Regionale Schulen bieten geführte Touren, Techniktraining und Materialtests
 - **Dynafit Trainingscamp im Chiemgau:** Speziell auf Skimo Speed und Technik ausgerichtet
-

5. Skiparks & Testcenter für Dynafit

- **Dynafit Skiparks:** Österreichische Alpen, Zillertal & Stubai Gletscher
 - **Testmöglichkeiten:** Bindungen, Schuhe, Ski & Bekleidung direkt vor Ort ausprobieren
-

6. Nachhaltigkeit & Natur

- Bleiben Sie auf markierten Routen
 - Keine Spuren im unberührten Gelände hinterlassen
 - Müll immer mitnehmen
 - Rücksicht auf Wildtiere: vor allem im Herbst & Winter ist Schonzeit beachten
 - Schneesport nur auf ausgewiesenen Gebieten
-

7. Lawinensicherheit

- Lawinenlage täglich prüfen (lokale Lawinenbulletins, Apps)
 - LVS-Gerät, Sonde, Schaufel immer dabei
 - Gruppenplanung: Start, Ziel, Alternativroute, Notfallplan
 - Risiko minimieren: Meiden von steilen Hängen bei frischem Pulverschnee
 - Praxisübungen: LVS-Suche & Notfalltraining vor Saisonbeginn
-

8. Dynafit Insights für maximale Performance

- **Blacklight Carbon Pro+ Bindung:** Ultraleicht, robust, optimal für Speed-Touren
 - **Bekleidung:** Dynafit Thermoregulation & atmungsaktive Schichten für Aufstieg & Abfahrt
 - **Tipps:** Kombinieren Sie Trainingsplan & Ausrüstung für bestmögliche Effizienz
-

Skitouren in den Alpen bieten einzigartige Naturerlebnisse, sportliche Herausforderungen und atemberaubende Landschaften. **Richtig vorbereitet, mit passender Ausrüstung und Rücksicht auf Natur und Lawinensicherheit**, wird jede Tour zum Erfolg. Dynafit unterstützt ambitionierte Tourenger:innen mit High-End-Bindungen, Ski und Bekleidung für maximale Performance.