



## Participation

- Offen für alle zwischen 12 und 20
- Erfordert keine Lizenz oder Vorkenntnisse im Skitourengehen
- Ermöglicht die Teilnahme an Einzel- oder Teamrennen (weiblich, männlich oder gemischt)

## Performance



- Wahl der Route für taktische und individuelle Anpassungen
- Die Zeitmessung in den Übergangsbereichen wird höher gewichtet als die Gesamtzeit
- Angebot verschiedener Disziplinen, um individuelle Stärken einzuschätzen



## Personality

- Spass steht vor dem Ergebnis
- Teilnahme an beliebiger Anzahl von Rennen

## Was ist der SAC Youth Skimo Cup?

Der SAC Youth Skimo Cup ist das offizielle Einstiegsturnier für junge Skitourenrennläufer\*innen und die Nachwuchsversion des Swiss Cups. Er richtet sich an die Kategorien U16, U18 und U20 und bietet dynamische sowie lehrreiche Strecken, die die Athlet\*innen Schritt für Schritt an die Anforderungen der Elite heranführen. Neben der sportlichen Leistung stehen auch Spass, Fairness, Offenheit für alle Niveaus und eine freundliche Wettkampfatmosphäre im Mittelpunkt. So fördert der SAC Youth Skimo Cup Technik, Ausdauer und Geschwindigkeit und motiviert Jugendliche langfristig, ihre Leidenschaft für den Skitourensport langfristig zu entdecken und weiterzuentwickeln.

## Wie funktioniert das Format?

Das Wettkampfformat umfasst verschiedene Disziplinen, die alle Facetten des Skitourensports abdecken. Der Sprint besteht aus kurzen und intensiven Läufen mit ein Aufstieg und ein Abstieg und fördert gezielt Technik und Präzision. Beim Vertical geht es in einem kontinuierlichen Aufstieg ohne Abfahrten direkt zum Ziel, wobei Kraft und Ausdauer gefragt sind. Das Einzelrennen verfolgt einen umfassenderen und lehrreicheren Ansatz: Die Athlet\*innen absolvieren wiederholte Runden, die durch Pausen getrennt sind. So können sie ihr taktisches Gespür und ihre Ausdauer entwickeln und sich in jeder Runde neu motivieren. Jede Disziplin ist über die Saison hinweg gleichmässig vertreten, sodass die Athlet\*innen ein abwechslungsreiches, ausgewogenes und motivierendes Wettkampferlebnis durchlaufen können.

## Was sind die Ziele?

Das Ziel des SAC Youth Skimo Cup besteht darin, jungen Athlet\*innen ein inspirierendes Umfeld zu bieten, in dem sie wertvolle Erfahrungen sammeln, sich persönlich und sportlich entfalten, neue Freundschaften schliessen und wichtige soziale Kompetenzen entwickeln können. Der SAC Youth Skimo Cup vermittelt Werte wie Fairplay, Teamgeist und Durchhaltevermögen. Dadurch wird eine positive Erfahrung ermöglicht, die weit über den Wettkampf hinausreicht. Die Teilnehmenden werden ermutigt, sich selbst herauszufordern, über sich hinauszuwachsen und in einem unterstützenden Umfeld Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu gewinnen.

## Mehr Informationen

- Erfahre mehr über dieses innovative Wettkampfformat: [SAC Swiss Skimo Cup](#)
- Weitere Good Practices und Informationen zum Projekt «smart competitions» findest du auf dem [Content Hub](#)

### Kontaktperson:

William Déglise, SAC – Chef Nachwuchs Swiss Ski Mountaineering, [william.deglise@sac-cas.ch](mailto:william.deglise@sac-cas.ch)