



# TSV Fortbildung

# Sicherheitskonzepte Alpiner

# Skirennlauf

Schneetraining

10.12.2025

Mario Mitterayer-Weinhandl / Niklas Tropper

# Inhalt



- Darstellung und Besprechung unterschiedlicher Sicherheitskonzepte
- Aufbau von Sicherheitsnetzen und Abstand zum Pistenrand
- Absperrung von Trainingsstätten
- Einfluss der Kurssetzung
- Kontakt mit Skigebieten / Landesverbänden / ÖSV

# Übersicht Sicherheitskonzepte 1



- Sicherung Pistenrand
  - A – Netz
  - B – Netz
  - C - Netz
- Sicherung Rennstrecke
  - Absperrband
- Sicherung Schneekanonen
  - Polsterungen
- Abstimmung mit Bergbahnen
  
- Durch Austausch mit TrainerkollegInnen, Angestellte Lift etc. sich ein Bild über die Sicherheit der Trainingsstätte machen, ähnlich einer „Jurybesichtigung“

# Übersicht Sicherheitskonzepte 2



- Sicherung Liftstützen
  - Polsterung / B-Netz
- Sicherung Ankerpunkte für Pistengeräte
  - Polsterung / Netze
- FIS-Regeln mit Athletinnen und Athleten besprechen
- „Ruhe“ am Hang = keine Bewegung außer RennläuferIn
- Rutschen in Abstimmung mit Trainer
- Trainingsstätte vorab besichtigen, Überlegungen zu Kurssetzung anstellen



# Aufbau von Sicherheitsnetzen 1



- A – Netz / Hochsicherheitsnetz
  - Normalerweise von Skigebiet gestellt
  - Fest verankert am Bodenseil
  - Höhe >3 Meter
  - 2 Meter hohe Gleitplanen an den Netzen befestigen
  - Polsterung der Abspannung der Netze und die Masten die das Netz halten





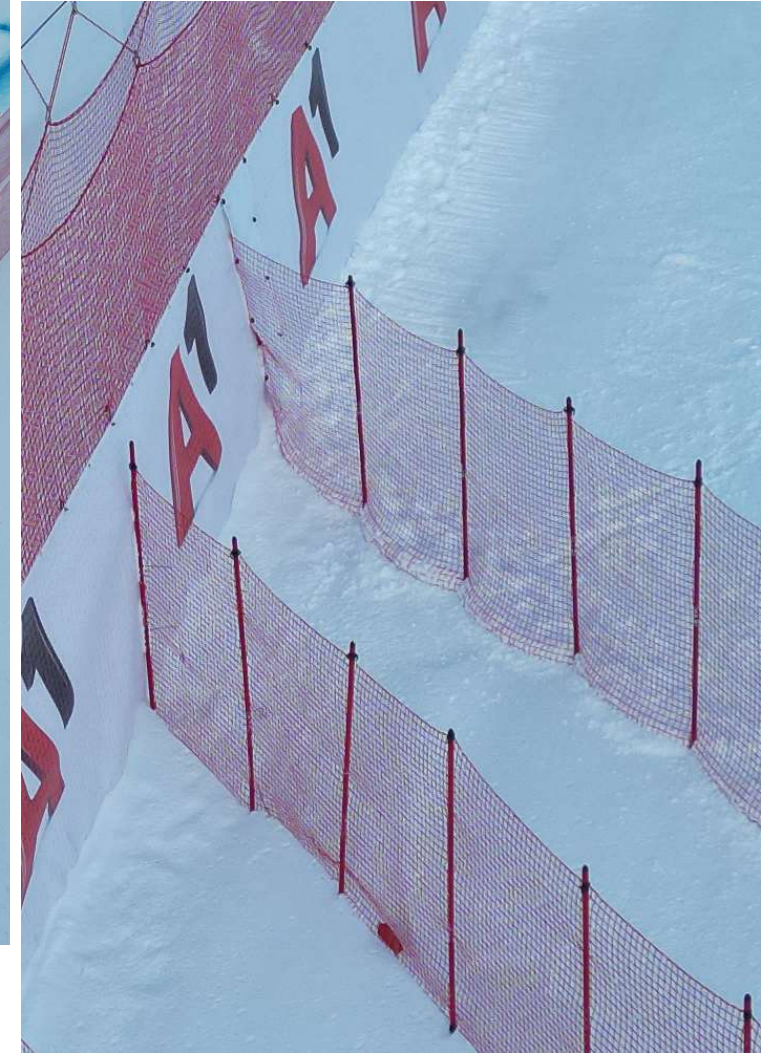
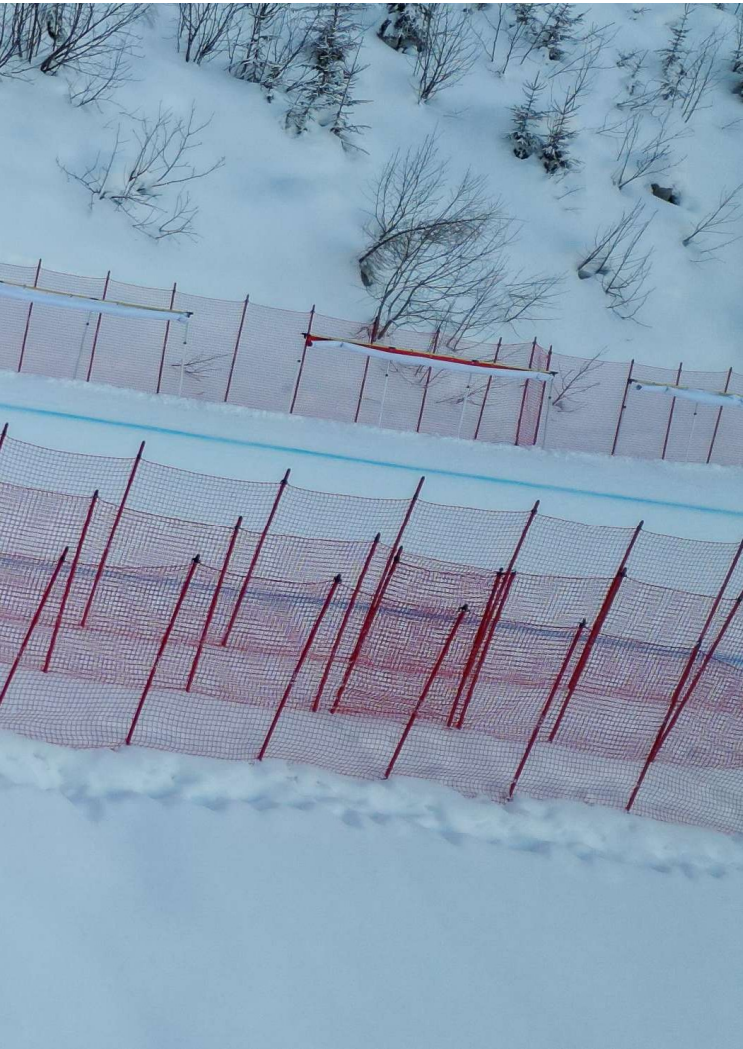


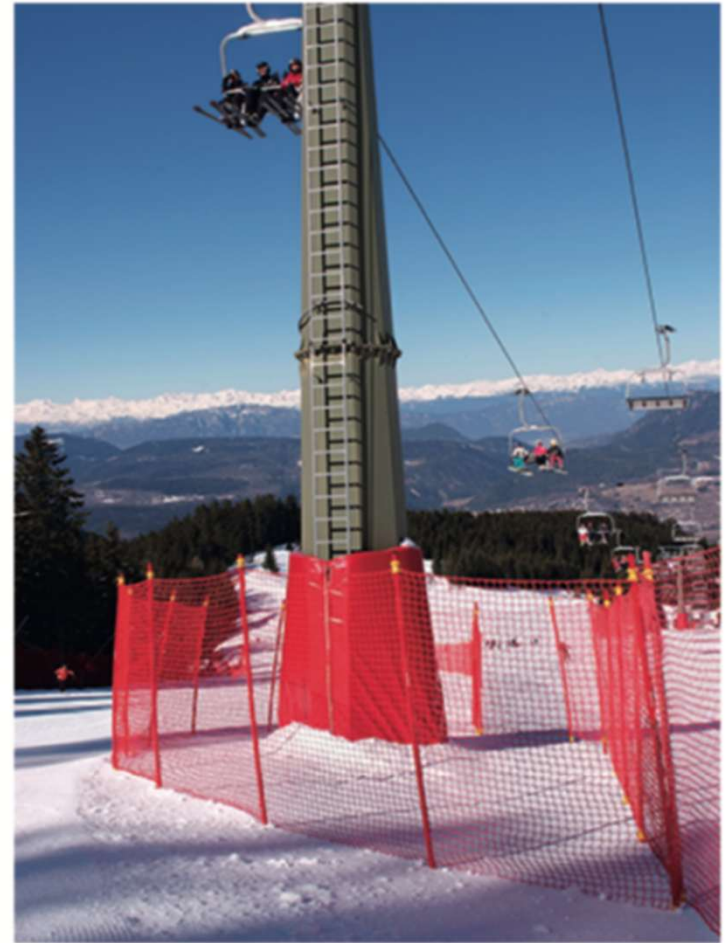
# Aufbau von Sicherheitsnetzen 2



- B – Netz
  - Von Skigebiet oder TrainerInnen -Team aufgestellt
  - 2 Meter hoch, ca. 20 Meter lang
  - Verankerung Boden
  - Verbindung zwischen Netzen
  - 1,5 – 2 Meter Abstand zwischen den Netzen







# Aufbau von Sicherheitsnetzen 3



- C – Netz
  - Von Skigebiet oder TrainerInnen-Team aufgestellt
  - Ca. 1,3 Meter hoch, ca. 20 Meter lang
  - Verankerung Boden
  - Verbindung zwischen Netzen
  - Zielraum



# Absperrungen von Trainingsstätten 1



- Startbereich
  - Beispiel Absperrband
  - Beispiel C – Netz / PE-Zaun (Skistockzaun)
  - Kennzeichnung
  - Kontakt Athletin / Athlet – Trainerin / Trainer



# Absperrungen von Trainingsstätten 2



- Strecke
  - Beispiel Absperrband
  - Beispiel B- Netze
  - Kontakt Athletin / Athlet – Trainerin / Trainer

# Absperrungen von Trainingsstätten 3



- Ziel
  - Absperrband
  - Kommunikation

# Einfluss der Kurssetzung 1



- Mögliche Gefahrenquellen erkennen und handeln
- Kennen des Geländes
- Kurssetzung Mulden, Übergänge, Schrägfahrten
- „Wohin rinnt das Wasser?“
- Einfluss des Untergrundes (eisig, griffig..)
- Methodische Grundlagen (leicht zu schwer etc.)
- „Best practice“ = Erfahrung der TrainerInnen
  
- Vergleich zu Rennen => TrainerkollegInnen sind Teil der „Jury“

# Einfluss der Kurssetzung 2



- Sturzräume
- Tempokontrolle durch Kurssetzung
- Unterschiedliche Startpunkte wählen, abhängig von AthletInnen
- Defensive vs. Offensive

# Kontakt mit Skigebiete / LSV / ÖSV



- Schneetraining:
  - Verein
  - Skigebiet - Betriebsleiter
- Rennen:
  - Landesschiverband
  - ÖSV FIS Rennen

## „Take home message“



- Gefahrenquellen minimieren
- Trainingsstätte kennen
- **Trainingslauf erst zu Ende, wenn LäuferIn steht**
- Kurssetzung hat Einfluss auf Gefahrenminimierung
- Kontakt zu Partnerinstitutionen
- **Im Training als Team handeln = kollegiale Kommunikation**
- **„Augen auf“**

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!



- **Reminder: nächste Fortbildung bei TSV Kurs Osterferien**

