



ALPIN & RACE CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – steile Stance statt Duck-Stance, Angulation für echte Kantenkraft und der Kantenwechsel in unter einer Viertelsekunde.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Hardboots	Hoch	Die Passform entscheidet mehr über den Fahrspaß als Board oder Bindung – hier zuerst investieren.
Plattenbindung	Hoch	Fixiert den Boot starr, damit jede Gewichtsverlagerung ohne Verzögerung an der Kante ankommt.
Rennboard	Hoch	168–173 cm passt zu 77–82 kg; kürzer verzeiht mehr Fehler, der Radius bestimmt den Fahrstil.
Protektoren	Mittel	Schienbein- und Handschutz ab dem ersten Torlauf – Kontakt passiert auch ungewollt.

2. RENNFORMATE & TUNING

Wichtigkeit: **Mittel**

THEMA	KURZ ERKLÄRT
PGS (Riesenslalom)	Weite Torabstände von 20–25 m, große Bögen – Tempo schlägt hier reine Reaktion.
PSL (Slalom)	Enge Tore von 8–15 m – schnelle Kantenwechsel schlagen reine Geschwindigkeit.
Kantenwinkel	88–89 Grad seitlich, rund 1 Grad an der Basis – ein Grad entscheidet auf Eis über Grip oder Rutschen.

3. WAS ALPIN & RACE ANDERS MACHT

Wichtigkeit: **Hoch**

- Die einzige reine Pisten-Disziplin:** Freestyle fährt im Park, Freeride im Tiefschnee, Splitboard steigt auf – Alpin & Race bleibt komplett auf der Piste.
- Steile Stance statt Duck-Stance:** 50–65 Grad fast komplett nach vorn – das komplette Gegenteil der Duck-Stance in Freestyle und Freeride.
- Die Bindung löst nicht:** Hardboots und Plattenbindung geben bei einem Sturz nicht frei wie eine Skibindung – kontrollierte erste Versuche sind Pflicht.
- Zwei Rennformate:** Parallel-Riesenslalom mit weiten Torabständen für Tempo, Parallelslalom mit engen Toren für Technik.

4. SICHERHEIT IM RENNSPORT

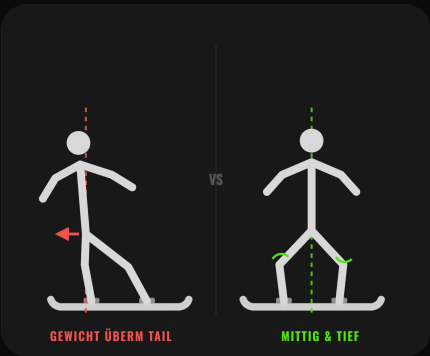
Wichtigkeit: **Hoch**

- Risiko realistisch einordnen:** 2,8 Verletzungen pro 1000 Läufen – über viermal seltener als Boardercross mit 11,9.
- Das Knie im Fokus:** Rund jede fünfte Weltcup-Verletzung betrifft das Knie – Oberschenkel und Gesäß vor jeder intensiven Einheit aufwärmen.
- Streckenbesichtigung ist Pflicht:** Vor dem ersten schnellen Lauf abfahren oder zu Fuß inspizieren – in Zwei- bis Drei-Tor-Segmenten planen, nicht Einzeltore.
- Schutzausrüstung ab dem ersten Torlauf:** Schienbein- und Handschützer gehören dazu, sobald echte Tore im Spiel sind – kein legaler Kontakt wie im Skisport.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: ZENTRAL BLEIBT DIE BASIS

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Wer im Renntempo hinters Board fällt, verliert die Kante genau dort, wo die Fliehkräfte am höchsten sind.

Tipp: Schwerpunkt mittig und tief halten – nur 2–4 cm Rücklage hinter dem Scheitelpunkt gleichen die Vorlage beim Kurveneinstieg aus.

FAKTOR 2: ANGULATION STATT INKLINATION

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Reines Reinlegen des Oberkörpers sieht nach Carving aus, bringt aber keine echte Kantenkraft.

Tipp: Kante über Knöchel, Knie und Hüfte abwinkeln, Oberkörper aufrechter halten, als es sich richtig anfühlt.

FAKTOR 3: DER KANTENWECHSEL IN EINER VIERTELSEKUNDE

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Ein zögerlicher Kantenwechsel kostet bei Renntempo sofort die Linie.

Tipp: Erst langsam und übertrieben üben – bei Tempo findet sich der Wechsel unter einer Viertelsekunde fast von selbst.



PRO-TIPP: Miss deinen Kantenwinkel, nicht dein Gefühl: Ein Grad entscheidet auf Eis über Grip oder Rutschen. Wer das Material kennt, fährt am Ende schneller als der, der nur Mut mitbringt.