



FREERIDE CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – die richtige Lawinen-Ausrüstung, Geländebeurteilung und warum die Sidecountry-Falle trotz Lift echtes Backcountry ist.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
LVS-Gerät	Hoch	Immer am Körper unter der Jacke tragen, nie im Rucksack – vor jeder Tour Sender und Empfänger checken.
Sonde & Schaufel	Hoch	Griffbereit verstauen – erst sondieren, dann graben spart die entscheidenden Minuten.
Lawinen-Airbag	Hoch	Senkt die Verschüttungstiefe von 42 auf 15 cm – nur wirksam, wenn du unter Stress wirklich ziehst.
Freeride-Board	Mittel	Setback von 4–8 cm lässt die Nase im Tiefschnee auftreiben, mehr Fläche bringt mehr Auftrieb.

2. SICHERHEIT & KAMERADENRETTUNG

Wichtigkeit: **Hoch**

- Die ersten 15 Minuten zählen:** Überlebenschance über 90 % in den ersten 15–20 Minuten, danach fällt sie steil ab – organisierte Rettung kommt fast nie rechtzeitig.
- Sonde vor der Schaufel:** Erst systematisch im Spiralmuster sondieren, dann gezielt graben – das spart die entscheidenden Minuten an der richtigen Stelle.
- Denkfallen kennen:** Vertrautheit, Gruppendruck und Experten-Nimbus lassen erfahrene Fahrer öfter ins Risiko gehen als Anfänger.
- Stopp-Kriterien vorab festlegen:** Schriftlich vor der Tour festlegen, bevor Emotionen und Gruppendynamik mitreden.

3. WAS FREERIDEN ANDERS MACHT

Wichtigkeit: **Hoch**

- Fahrweise, nicht Aufstiegsart:** Freeriden beschreibt, wie und wo du fährst – kein Splitboard nötig, der Lift bringt dich genauso ins freie Gelände.
- Die Sidecountry-Falle:** Trotz Lift-Zugang echtes Backcountry: Sobald du die Pistenmarkierung verlässt, endet die Lawinenkontrolle.
- Klein starten:** Freigegebene Powder-Zonen im Skigebiet sind der sichere erste Schritt vor echtem Backcountry.

4. LAWINEN-BASISWISSEN

Wichtigkeit: **Hoch**

THEMA	KURZ ERKLÄRT
Gefahrenstufe 3	Verursacht den größten Teil aller Lawinenunfälle in den Alpen – nicht die höchste Stufe.
Steilste Hänge	Die meisten Lawinen lösen sich zwischen 30–45 Grad, mit Häufigkeitsgipfel bei rund 38 Grad.
Lagebericht	Ersetzt nie die eigene Geländebeurteilung – er ist der Startpunkt, nicht das letzte Wort.
Guide oder Kurs	Ein Guide entscheidet für dich, ein Kurs bringt dir bei, selbst zu entscheiden – fürs Erste lohnt sich beides.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: GEWICHT BEWUSST NACH HINTEN Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Im Tiefschnee sorgt zu wenig Rücklage dafür, dass die Nase eintaucht und das Board abtaucht.
Tipp: Setback der Bindungen 4–8 cm Richtung Heck, Gewicht bewusst leicht nach hinten – damit die Nase von selbst obenauf bleibt.

FAKTOR 2: GELÄNDE LESEN STATT NUR FAHREN Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Geländefallen wie Rinnen oder Klippenabsätze verwandeln selbst kleine Lawinen in tödliche Verschüttungen.
Tipp: Vor jeder Linie fragen, wohin dich eine ausgelöste Lawine hier mitreißen würde – sichere Sammelpunkte vorher festlegen.

FAKTOR 3: EINZELN FAHREN, SICHTKONTAKT HALTEN Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Baumlöcher und Tiefschnee-Verschüttung machen über 10 % aller Todesfälle in US-Skigebieten aus – Nähe zum Partner allein schützt nicht.
Tipp: Nur eine Person gleichzeitig exponieren, der Rest wartet sichtbar – bei einem verschwundenen Partner sofort nachsehen.



PRO-TIPP: Übe die LVS-Suche mehrmals pro Saison mit vergrabenen Sendern, bis sie zur Routine wird. Ausrüstung im Rucksack rettet niemanden – nur geübte Handgriffe unter Stress tun das.