



SPLITBOARD CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – das richtige Bindungssystem, effizientes Skinning im Aufstieg und die Transition, die auch bei Kälte sitzt.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Bindungssystem	Hoch	Karakoram für schnelle Umbauten (60–90 Sek.), Spark R&D für Robustheit, Voile für den günstigen Einstieg.
Felle	Hoch	Mischfelle aus Nylon und Mohair sind der solide Standard – Kompromiss aus Grip, Gleiten und Gewicht.
Notfallset	Hoch	LVS, Sonde und Schaufel bilden die Rettungskette – jedes Teil allein ist nutzlos.
Mehrgewicht	Mittel	Rund 1 kg mehr als ein normales Board – bergauf spürbar, bergab kaum noch.

2. SICHERHEIT AM BERG

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Das 15-Minuten-Fenster:** 92 % Überlebenschance in den ersten 15 Minuten, nur noch ein Drittel nach 35 – externe Hilfe kommt fast immer zu spät.
-  **Bootpacking statt Durchrutschen:** Ab rund 25 Grad wird reines Skinning ineffizient – bei spürbarem Durchrutschen sofort zu Harscheisen oder Bootpacking wechseln.
-  **Kameradenrettung ist die einzige Chance:** Organisierte Rettung kommt im Backcountry fast nie schnell genug – die Verantwortung liegt bei der eigenen Gruppe.
-  **Umkehrzeit vorher festlegen:** Früh starten, steile Südhänge in die Morgenstunden legen, feste Umkehrzeit vor dem Start bestimmen.

3. WAS SPLITBOARDEN ANDERS MACHT

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Der Aufstieg ist Teil des Sports:** Kein Lift, kein Abkürzen – der Weg nach oben gehört genauso dazu wie die Abfahrt.
-  **Kalorienhunger einplanen:** 600–1.000 kcal/h bergauf, in Tiefschnee bis zu 30 % mehr – Energie und Kondition entsprechend einplanen.
-  **Immer freies Gelände:** Splitboarden findet fast immer abseits gesicherter Pisten statt – Lawinen-Grundwissen ist ab Tour eins Pflicht.

4. PLANUNGS-WERKZEUGE

Wichtigkeit: **Mittel**

THEMA	KURZ ERKLÄRT
Reduktionsmethode	Verknüpft Gefahrenstufe und Hangneigung: bei Stufe 3 unter 35 Grad, bei Stufe 4 unter 30 Grad bleiben.
ATES	Bewertet ganze Routen statisch nach Gelände: einfach, herausfordernd oder komplex.
3×3-Methode	Prüft Verhältnisse, Gelände und Mensch auf drei Ebenen – regional, lokal, am konkreten Hang.
Kick Turn	Neuen Skianteil so nah wie möglich an 90 Grad zur Falllinie setzen – Stöcke als Widerlager nutzen.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: GLEITEN STATT STAMPFEN

Wichtigkeit: **Hoch**

- Konzept:** Wer beim Aufstieg den Fuß anhebt statt schiebt, verliert Rhythmus und verbrennt unnötig Kraft.
- Tipp:** Fuß nach vorn schieben, nicht anheben – kleine, gleichmäßige Schritte schlagen große, kraftraubende.

FAKTOR 2: SPURWINKEL UND HEEL LIFTER RICHTIG TIMEN

Wichtigkeit: **Hoch**

- Konzept:** Ab rund 20 Grad Spurwinkel verlieren Felle merklich Grip – stur geradeaus stampfen kostet dann nur noch Kraft.
- Tipp:** 12–15 Grad Spurwinkel halten, ab dort zickzacken. Heel Lifter erst ab moderater Steigung hochklappen – das entlastet Wade und Achillessehne.

FAKTOR 3: DIE TRANSITION SITZT NUR MIT ÜBUNG

Wichtigkeit: **Mittel**

- Konzept:** Kälte am Gipfel, nicht Aufstiegs müdigkeit, ist das eigentliche Risiko bei einer chaotischen Umstellung.
- Tipp:** Feste Reihenfolge einhalten: Isolationsjacke zuerst an, dann Felle ab, Board zusammensetzen – zuhause trocken üben, bis sie sitzt.



PRO-TIPP: Übe die Transition so lange zuhause, bis sie im Dunkeln klappt. Am Gipfel entscheiden Kälte und Zeitdruck, nicht Talent, ob sie in 90 Sekunden oder 10 Minuten sitzt.