



FREERIDE CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – das passende Board finden, mit dem ganzen Körper pumpen und stundenlang entspannt im Sweet Spot blasten.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Board	Hoch	Volumen = Körpergewicht plus 40–60 Liter, meist 90–130 Liter. Kurz, breit, fast parallele Outline.
Segel	Hoch	No-Cam für den Einstieg: leicht, einfach aufzuholen, ein Trimm deckt fast die ganze Saison.
Finnen-Setup	Mittel	Single-Fin für Topspeed und Geradeauslauf, Thruster für Stabilität im Chop.
Trapeztampen	Mittel	Rund 76 cm, moderat-mittige Schlaufen-Position für Komfort statt Speed-Setup.

2. DÉFI WIND & FUN-CUPS

Wichtigkeit: **Mittel**

FORMAT	WAS ZÄHLT
Défi Wind	Größtes Windsurf-Event der Welt – über 1.350 Teilnehmer von 13 bis 76 Jahren auf normalem Freeride-Material.
Zugang	Kein Ranking, kein Zeitlimit – Hase-Start statt Regatta, dann zur Wendemarke und zurück.
Material	Freeride- und Wave-Boards ausdrücklich zugelassen – kein Slalom-Spezial-Setup nötig.
Lokale Fun-Cups	Kleinere Events mit demselben offenen Prinzip an vielen Revieren – idealer Einstieg.

3. DEN SPOT FINDEN

Wichtigkeit: **Hoch**



Seitlicher Wind bevorzugen: Ablandiger Wind treibt dich bei Kontrollverlust vom Ufer weg – seitlich ist am sichersten.



Flachwasser-Buchten suchen: Das klassische Freeride-Revier; Groundswell und offene See gehören eher zur Wave-Welt.



Thermische Fenster nutzen: Küstenorte mit verlässlicher Thermik liefern oft stundenlange, stabile Windfenster.



Lokal nachfragen: Untiefen, Strömungen und Sperrzonen kennt man selten von oben – fünf Minuten sparen Ärger.

4. SICHER UNTERWEGS

Wichtigkeit: **Hoch**



Nie allein Downwind fahren: Gleich starker Partner aufs Wasser oder Begleitung mit Transport an Land – Pflicht bei längeren Touren.



Distanz-Faustregel einhalten: Nie weiter vom Ufer weg, als du im Notfall zurückschwimmen könntest.



Wind während der Tour beobachten: Bei unerwarteter Verschlechterung früh abbrechen statt auf Besserung zu hoffen.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: PUMPEN AUS BEINEN UND RUMPF

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Reine Armkraft beim Pumpen ermüdet schnell und bringt kaum Vortrieb, sobald der Wind unter etwa 18 Knoten fällt.

Tipp: Impuls aus Beinen und Rumpf holen, Arme leiten nur weiter – kurz abfallen, damit die Kraft in Vortrieb statt Seitendruck fließt.

FAKTOR 2: SCHLAUFEN MODERAT MONTIEREN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Die extreme Speed-Position weit hinten und außen kostet beim entspannten Blasten nur Kontrolle.

Tipp: Schlaufen mittig-moderat setzen, Fußweite etwas breiter als Hüftbreite – dann in kleinen Schritten anpassen.

FAKTOR 3: TRIMM AM WASSER PRÜFEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Trimm nur an Land zu beurteilen führt in die Irre – das Segel wirkt dort oft anders als unter echtem Winddruck.

Tipp: Downhaul einmal auf den Herstellerwert setzen, Outhaul bis 3 cm positiv bei mehr Wind – nach jeder Änderung kurz antesten.



PRO-TIPP: Freeride lebt vom Sweet Spot, nicht vom Sturm: 15–22 Knoten reichen für stundenlangen Spaß. Wer jede Böe jagt, verbrennt genau die Kraft, die dir für die dritte Stunde fehlt.