

>> kapitel 4 : Ausrüstung für Freerider



© Jancsi Hadik & Nicolas Falquet

Zum Freeriden ist eine funktionelle Ausrüstung unverzichtbar, denn sie kann – im schlimmsten Fall – über Leben und Tod entscheiden. Genauso wichtig wie das Besitzen einer solchen Ausrüstung ist es aber, sich mit deren Benutzung vertraut zu machen. Denn selbst die beste Ausrüstung ist nahezu wertlos, wenn man nicht damit umgehen kann! Während du auf der Piste nie weit von der nächsten Erste-Hilfe-Station entfernt bist, musst du dir im Backcountry und Freeridegebiet im Notfall selber helfen können.



Dieses Kapitel soll dich mit dem notwendigen Freeride-Equipment vertraut machen und die neuesten Entwicklungen und Produkte der Alpinausrüster vorstellen.

Nur üben musst du selbst ...

Wegen der Lawinengefahr benötigen Freerider neben der Grundausrüstung [Snowboard oder Ski, Boots/Bindung und funktionelle Bekleidung] unbedingt noch weiteres Equipment.

Die absolute Mindestausrüstung für jeden, der gerne Powder fährt, besteht aus:

- > **Lawinenverschüttetensuchgerät (kurz LVS-Gerät)**
- > **Freeride-Rucksack**
- > **Lawinenschaufel**
- > **Lawinensonde**

Zusätzlich benötigen Freerider:

- > **Kompass (möglichst mit Hangneigungsmesser)**
- > **Karte (1:25.000)**
- > **Erste-Hilfe-Ausrüstung**
- > **Uhr**
- > **Notration Nahrung, z.B. Energieriegel**

weiteres sinnvolles Equipment:

- > **Höhenmesser**
- > **Helm**
- > **Rückenschutz**
- > **Mobiltelefon**
- > **(Thermoskanne)**
- > **Stirnlampe (Leuchtdioden-Lampe)**

In Gebieten, aus denen man nicht innerhalb kurzer Zeit zur Piste zurückkommen kann, sind an die Mindestausrüstung noch größere Ansprüche gestellt. Deshalb muss zusätzlich in den Freeride-Rucksack gepackt werden:

- > **Biwaksack**
- > **Nahrung und Getränke**
- > **Werkzeug/Reparaturmaterial**

Zusatzausrüstung:

- > **Lawinenairbag-System**
- > **Avalung (kann das Atmen unter einer Lawine möglich machen)**
- > **Avalanche Ball**
- > **Recco-System**

: Snowboard

Wer im Powder nicht wie die Titanic untergehen will, sollte auf jeden Fall ein ausreichend langes Board benutzen. Grundsätzlich eignen sich dazu die meisten Freeride-/Freestyle- und auch viele Freecarve-Boards. Die empfehlenswerte Brettlänge hängt natürlich vom Gewicht des Riders ab. Board-Längen unter 1.55 eignen sich vielleicht für den einen oder anderen Abstecher neben die Piste, zum Powdern sind sie aber einfach zu kurz, denn da gilt: Je länger, desto hmm ...

Eine aggressive Board-Taillierung ermöglicht auch in harten und eisigen Steilhängen ausreichend Halt und erhöht die Sicherheit. Die Kanten müssen aber regelmäßig und gut geschliffen werden, denn sie stellen in Extremfällen deine Lebensversicherung dar. Eine gut gewachste und gepflegte Base/Lauffläche erhöht den Spaß und erspart dir so manchen anstrengenden Tiefschnee-Hike.

: Bindung / Boots

Hier gilt: Erlaubt ist, was gefällt. Ob Soft- oder Hard-Bindung, es kommt auf die Einstellung des Riders an. Allerdings wird sich mit Hardboots das 100%ige Surf-Feeling nicht einstellen können.

Viele Hersteller bieten inzwischen spezielle Freeride-Boots an. Sie sind in der Regel etwas steifer, bieten mehr Halt und dämpfen besser als reine Freestyle-Boots. Besonderen Wert bei der Anschaffung eines Freeride-Boots sollte man auf die Sohle legen. Hier ist es wichtig, dass die Boots auch auf hartem und eisigem Schnee noch ausreichend „Grip“ bieten, damit man beim Hiken nicht abstürzt. Abhilfe bei „Grip-Problemen“ gibt es beim Schuhmacher: Das Aufkleben einer Spezial-Sohle [Vibram-Sohle] erhöht die Sicherheit, ohne den Fahrkomfort zu beeinträchtigen.

Wie bei allen Ausrüstungs-Parts, muss man sich auf sein Material 100%ig verlassen können. Denn es gibt nichts Unangenehmeres, als nach einem anstrengenden Hike dieselbe Strecke wieder abzusteigen. In diesem Fall ist auch eine „One-Foot-Abfahrt“ keine echte Alternative. Gerade zum Freeriden sollte die eigene Ausrüstung immer optimal in Schuss sein und regelmäßig überprüft und gewartet werden.

: Bekleidung

Zum Freeriden ist funktionelle und hochwertige Kleidung unbedingt empfehlenswert. Moderne Funktionsbekleidung hat gegenüber Baumwolle den großen Vorteil, dass sie den Schweiß vom Körper nach außen transportiert. Man ist auch nach einem schweißtreibenden Aufstieg schnell wieder trocken und muss nicht als „Schweiß-Schwamm“ durch die Gegend fahren. Das Risiko einer Erkältung sinkt, während der Wohlfühlfaktor steigt. Sinnvoll ist es, mit dünner Funktionsunterwäsche zu beginnen. Darüber können je nach Temperatur und Wetterbedingungen eine, besser mehrere Schichten zur Wärmedämmung getragen werden. Das „Schichten-Prinzip“ hat den großen Vorteil, dass du deine Bekleidung immer den wechselnden Wetterbedingungen anpassen kannst.

Den Abschluss bilden natürlich wind- und wasserdichte Freeridejacke und -hose, denn Frühlingsgefühle machen auch im Schneesturm Spaß ...