

>> kapitel 6

: Smartes Freeriding und angewandte Lawinenkunde



„Fasziniert von der Schönheit und Mächtigkeit der Berge ziehen wir aus, um mit der weißen Königin zu spielen und nicht um den Tod herauszufordern. Wir tun dies, um das Leben zu feiern. Keep cool and watch out ...“

> Lars Gittermann, Freerider

☎Thorsten Indra ▲ Libanon ✂Lars Gittermann

Freeriding ist mehr, als nur Powderhänge abzusurfen, das ist nur das letzte Glied einer Kette. Freeriding ist nicht nur powdern – häufig hat es gar keinen oder nur teilweise Powder. Lass dich also nicht von den teilweise irren Videoproduktionen zu dem [Trug-] Schluss verleiten, dass du immer Pulverschnee antreffen wirst. Häufig ist das Gezeigte für die Rider nicht unbedingt ein Genuss. Auch hier sind Selbstbeherrschung, Disziplin, Erfahrung und Training unbedingte Voraussetzungen.

Selbst für die Locals sind es bis zum Ende der Saison immer nur einige ganz besondere Tage, an denen alles gestimmt hat: Powder, schönes Wetter, ein akzeptables Restrisiko und auch die eigene Form. Richtiges Freeriden wird in den Videos eigentlich gar nicht gezeigt. Im Gegenteil, viele Pro's verfügen nur über sehr wenig „Snow-how“ – die Entscheidungen werden von Bergführern und Sicherheitsexperten getroffen. Oft sind ganze Teams für die Bergsicherheit im Hintergrund tätig. Freeriding bedeutet auch nicht, sich mit dem Helikopter auf Peaks fliegen zu lassen, um sie nachher hinter einem Bergführer abzusurfen.

Nein, eigentlich bedeutet Freeriding, sich über Jahre mit der Materie auseinander zu setzen, die Natur in ihren Extremen schätzen und besser verstehen zu lernen – und auch sich selbst. Freeriding bedeutet neben aller Schönheit manchmal auch den sekundenschnellen Wechsel zu einer [lebens-]bedrohlichen Situation, die es zu meistern gilt.

Freeriding bedeutet vor allem eines: sich niemals unnötig in Gefahr zu bringen. Bekanntermaßen haftet an jeder Line ein Restrisiko. Das „no risk, no fun – no limit no life“-Motto gehört zum Freeriden dazu. Diese Tatsache darf nie vergessen werden.



: Basic to Top

- > Lerne dein Snowboard [Ski, Telemark] zu beherrschen, bevor du die Piste verlässt. Alpines Gelände ist kein Übungsgelände für Anfänger!
- > Lass dich schulen! In jedem Fall im Risikomanagement, in der Verschüttetensuche und Benutzung der Freerideausrüstung. Im nächsten Schritt geht es um die Tourenplanung und -durchführung [Karte, Kompass, Routen- und Linienwahl usw.].
- > Wende das Erlernte an und gehe nicht davon aus, nach Schulungen alles zu beherrschen!
- > Jedes Thema muss erlernt, verstanden und in der Praxis angewandt werden – immer wieder. Vieles kann man auch unabhängig von der Saison trainieren [LVS-Training, Kartenlesen, Kompass bedienen, Wetterbeobachtung]. Warum nicht bereits im Sommer die nächsten Projekte durchplanen?
- > Starte mit Off-Piste-Runs im pistennahen Gelände und sammle Erfahrungen.
Achtung: auch hier besteht Lawinengefahr! Übe das Risikomanagement, das Bestimmen von Hangneigungen und -expositionen, das Fahren in unterschiedlichem Schnee und Gelände.
- > Mache die ersten Touren mit Bergführern, erfahrenen Tourengängern oder Organisationen, die geführte Freeridetage anbieten. Hier hast du die Möglichkeit, schrittweise zu lernen und Erfahrungen zu sammeln, kannst Fragen stellen usw. Freeriding ist kein Sport, den man nach der „try and error“-Methode lernen kann. [Es sei denn, man hat einen Exklusivvertrag mit einem Schutzengel abgeschlossen.]
- > Wer die Basics beherrscht, kann die ersten eigenen Touren unternehmen. Auch hier empfiehlt es sich natürlich, mit kurzen und einfachen Touren zu beginnen.
- > Neben mentaler Vorbereitung und richtiger Planung spielt natürlich auch die körperliche Fitness eine große Rolle. Biken, Schwimmen, Joggen, spezifisches Krafttraining und ausgewogene Ernährung sind einige Anregungen, die als guter Unterbau fürs Freeriden dienen. Eine Leistungsreserve kann in Extremsituationen lebensrettend sein.

Dies ist eine Richtung auf dem Weg zum Freerider. Er ermöglicht dir – bei entsprechender Geduld, Disziplin und etwas Glück –, immer wieder einzigartige Stunden zu erleben, großartige Powderhänge zu surfen, und die Genugtuung über die eigene gelungene Routen- und Linienwahl.

Faustregeln

[siehe auch Freeride-Grundregeln in Kapitel 1]

Obwohl Lawinenkunde im Detail komplex ist, gibt es praxistaugliche und einfache Faustregeln. Auch ohne 100%iges Detailwissen kannst du bei Beachtung dieser Freeride-Faustregeln besser und sicherer durch den Winter kommen.

Der Lawinenexperte Werner Munter hat die Entwicklung dieser Basic-Rules vorangetrieben. Natürlich reichen die folgenden Faustregeln alleine nicht aus, um alle Lawinenunfälle in Zukunft vermeiden zu können. Dennoch sind es entscheidende grundsätzliche Punkte, die es zu beherzigen gilt:

- > Gehe nie alleine freeriden.
- > No beap – no ride! Gehe nie ohne LVS-Ausrüstung freeriden, dies trifft ebenso auf alle Freeridepartner zu.
- > Verzichte bei Gefahrenstufe „**erheblich**“ auf felsdurchsetztes Steilgelände und Wechtersprünge.
- > Steile Schattenhänge sind immer mit großer Vorsicht zu genießen. Hier lockt der Powder – aber Vorsicht: sie sind besonders lawinengefährdet – check your risk, powder can kill!
- > Große Abstände beim Hiken – kritische Hangbereiche einzeln queren!
- > Immer einzeln abfahren, nie in der geschlossenen Gruppe.
- > Sturzfrei fahren.
- > Im Steilgelände keine Bremsschwünge, nicht anhalten.
- > Keine Sprünge über Wechten in frische Triebsschneehänge.
- > Rinnen meiden – Rücken suchen.

Es wird grundsätzlich im „**fluent riding**“ abgefahren, d. h., es wird ein abgesprochener Teil des Hangs vom ersten Fahrer abgefahren ohne anzuhalten. Der Rider fährt umsichtig, vorausschauend, leicht und macht große Turns – wobei der erfahrenste Rider in der Regel zuerst fährt. Ist man in einem gleichwertigen Team unterwegs, kann man Abfahrten auch mit dem so genannten „**leap frog system**“ in Angriff nehmen: Der Erste spricht sich mit seinem Partner ab, es wird eine lawinensicher erscheinende Stelle für den ersten Stopp gewählt. Bei Erreichen hält der Erste hier. Nun folgt der Zweite, der den Weg bis zum Ersten und über ihn hinaus, bis zu einem nächsten, möglichst sicheren Halteplatz abfährt, usw.

: Geländebeurteilung

Die vorausschauende Einschätzung des Geländes – das Lesen eines Hanges ist die hohe Kunst des Freeridens. Informationen aus der Karte – Steilheit, Exposition, Hangform, Untergrund und Bewuchs – müssen auf den Hang übertragen werden. Selbstverständlich fließen die Informationen des Lawinenlage- und Wetterberichts in die Gesamtbeurteilung mit ein, denn sie sind wertvolle und unverzichtbare Fremdinformationen.

Nur wer die geeigneten und gefährlichen Hangpartien erkennt, kann seine Linie zu einem dem Gelände angepassten Freeride-Kunstwerk machen. Dabei muss der Rider vorausschauend fahren und seine Linie den ständig wechselnden Schnee- und Geländebedingungen anpassen. Vorausschauendes Freeriden ermöglicht es, alle Variationen eines Hangs optimal auszukosten – z. B. kleine Wechten und Sprünge –, andererseits sieht man gefährliche Stellen – z. B. große Eisplatten oder Triebsschneeansammlungen – früh genug und kann sie umfahren oder sich darauf einstellen.