

Vorworte	7
Einleitung.....	14

Kapitel 1 | FASZINATION FREERIDE

1.1 Freeride – eine Gratwanderung zwischen Trend und Tradition	21
1.2 Freeride – eine Gratwanderung zwischen Freiheit und Verantwortung	22
1.3 Freeride – eine Gratwanderung zwischen Leichtigkeit und Ernsthaftigkeit	24

Kapitel 2 | RISIKOMANAGEMENT auf der Piste - DSV-Pistenfahrplan

DSV-Pistenfahrplan	30
2.1 Planung zu Hause	32
Gelände	32
Verhältnisse	35
Mensch	36
2.2 Situation vor Ort	38
Gelände	38
Verhältnisse	39
Mensch	39
2.3 Verhalten im Skigebiet – Entscheidungen während des Kurses	41
Gelände	42
Verhältnisse	44
Mensch	46
2.4 Gefahrenstellen und sicherheitsrelevante Schilder im Skigebiet	51

Kapitel 3 | RISIKOMANAGEMENT abseits der Piste – DSV-Abseitsfahrplan

Vorbereitung	56
3.1 Planung zu Hause	58
Basisrisikomanagement mittels DSV-Taschenkarte	58
Überprüfung der Sicherheitsausrüstung	60
Filter: Verhältnisse, Gelände und Mensch	60
3.2 Situation vor Ort	63
Das erste „erste Mal“	63
Das zweite „erste Mal“	67
3.3 Verhalten abseits der Piste – Beurteilen und Entscheiden im freien Skiraum	69
Das dritte „erste Mal“	73
Das vierte „erste Mal“	78

Kapitel 4 | FREERIDE SKI ALPIN

4.1 Faszination und Herausforderung	86
4.2 Voraussetzungen	87
4.3 Das optimale Material	87
4.4 Anpassung der Skitechnik beim Freeriden	88
Bewegungsmerkmale beim Freeriden	90
Bewegungsmerkmale im Kurvenverlauf	91
Anpassung der Bewegungsmerkmale an unterschiedliche Situationen	94
4.5 Praxis und Unterrichtstipps	98
Fortgeschrittene	99
Könnler	106
Experten	112

Kapitel 5 | FREERIDE SNOWBOARD

5.1 Faszination und Herausforderung	126
5.2 Voraussetzungen	128
5.3 Das optimale Material	129
Einstellungen	129
5.4 Technische Anforderungen beim Freeriden	130
Wechselnde Bedingungen	130
Hohe äußere Kräfte	130
Taktik	130
5.5 Praxis und Unterrichtstipps	131
Könnner	131
Experten	140
5.6 Gehen und Aufsteigen	150

Kapitel 6 | WISSEN

6.1 Sicherheitsausrüstung	154
6.2 Alpine Gefahren	158
Objektive Gefahren	159
Subjektive Gefahren	166
6.3 Wetter	170
Grundlagen der Wetterkunde	170
Wetterelemente	171
Typische Wetterlagen und ihre Auswirkungen im Gebirge	176
Wetterzeichen und Wetterregeln	180
Wetter und alpine Gefahren	182

6.4 Schnee- und Lawinenkunde	184
Lawinenarten, Voraussetzungen und Ursachen	184
Grundkenntnisse der Schneekunde	187
Metamorphose des Schnees	195
Lawinenbildende Faktoren	202
Gelände (Exposition, Neigung, Geländeform, Untergrund, Sicht)	208
6.5 Lawinenwarndienst und Lawinenlagebericht	216
Die Lawinenwarndienste	216
Der Lawinenlagebericht	217
Die Lawinenwarnstufe	222
6.6 Orientierung	226
Hilfsmittel und Techniken	228
Anwendung	235
6.7 Notfallmanagement	240
Grundsätzliches Verhalten nach einem Unfall	240
Verhalten bei einem Lawinenabgang im freien Skiraum	241
Verschüttetensuche nach einem Lawinenabgang	242
Erste Hilfe bei Lawinenverschüttung	250
Organisierte Rettung	251
Anhang	
FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer und Snowboarder	254
DSV-Tipps für Schleppliftfahrer	256
DSV-Tipps für Sesselliftfahrer	258
DSV-Tipps zum Verhalten gegenüber Pistenraupen	260
FIS-Umweltregeln für Wintersportler	262
Weiterführende Adressen im Internet	263
Weiterführende Literatur	265
Literaturverzeichnis	266