

## Erasmusthema “Grundausbildung Freeriden”:

Freeriden ist eine komplexe Sportart. Der Spass am Powder ist besonders berauschend. Es bedingt aber schnelle und richtige Entscheidungen, damit die Sicherheit gewährleistet ist. Der Kurs beinhaltet skitechnische, lawinenbezogene und geländetechnische Themen. Dabei werden die Stichworte: **beurteilen, entscheiden und verhalten** durch den Kurs als roter Faden verwendet.

**Voraussetzung:** gute Skifahrer, Erfahrung im Tiefschnee, Grundkenntnisse Lawinen

**Kursziel: Grundkenntnisse erarbeiten um Freeridetage sicher durchzuführen**

Datum: 15.-17.1.2021

Unterkunft: Gruppenunterkunft im Skigebiet

Gebiet: geeignetes Skigebiet mit Couloirs, Steilhängen, Felsstufen usw..

Treffpunkt: xxxxxx

### **Programmablauf: 1.Tag**

theoretischer Teil

Begrüßung und Erwartungen

Brainstorming, was beinhaltet das Freeriden?

praktischer Teil

- kurze Grundausbildung Lawinen
- aktuelle Lawinensituation
- einfache Suchübungen, Airportapproach
- Kameradenrettung, Alarmierung
- taktische Vorbereitung auf einen Freeridetag
- Verankerungen im Schnee
- Material
- Freeriden
- ....

### **2.Tag**

- Besprechen, was ist heute möglich
- Couloir fahren, taktisches Vorgehen
- Couloir beurteilen
- Couloir absichern mit Seil
- Böschungstest
- Fixseil einrichten
- abbremsen mit Ski mit Seil
- improvisiertes Abseilen über Felsen mit Ski aufgebunden
- Einsatz von Rapline und Escaper
- Freeriden
- ....

### **3.Tag**

- Besprechen, was ist heute möglich
- steile Hänge fahren
- Einzelhangbeurteilung

- taktisches vorgehen mit Gruppe
- sichere Inseln und Haltepunkte finden
- Geländesteilheit bestimmen
- Schneeeigenschaften lesen und erkennen
- Absturzgefahren beachten
- Konsequenzen abschätzen
- Sprünge über Steine, Felsen und Wächten
- taktische Geschwindigkeit
- optimale Abfahrtslinie
- Abstände
- Freeriden
- .....

#### **technisches Material pro Person:**

- Ski mit Laufbindung inkl. Fellen
- Skistöcke
- Touren- oder Freerideschuh
- Rucksack
- LVS, Schaufel, Sonde
- Helm
- Skibrille
- Klettergurt
- 3x HMS Schraubkarabiner
- 1x Bandschlingen 120cm , Kevlarschlingen
- Abseilgerät
- Brusikschlinge
- Selbsicherungsschlinge
- Einfachseil 30m
- falls vorhanden Rapline, Escaper

#### **persönliches Material:**

- Sonnenbrille, Sonnencreme
- Skibekleidung
- Wärmejacke
- Mütze
- Ersatzwäsche für Unterkunft
- Seidenschlafsack
- LAV, SAC Ausweis
- Trinkflasche
- Lunch
- Taschenmesser