

Grundausbildung Freeriden 15. bis 17. Januar 2021

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.

Leitung und Organisation:

Andreas Zimmermann, Bergführer

Voraussetzung/Zielgruppe: gute Skifahrer, Erfahrung im Tiefschnee, Grundkenntnisse Lawinen, Alter 14 bis 30jährig

Kursziel: Grundkenntnisse erarbeiten um Freeridetage sicher durchzuführen

Unterkunft: zu Hause, für Auswärtige ev. Gruppenunterkunft im Skigebiet

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

Treffpunkt: genauere Informationen folgen

Programmablauf: 15. Januar abends

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.

16. Januar 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.

17, Januar 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.

Ausrüstung:

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
- Selbstsicherungsschlinge
- Einfachseil 30m
- falls vorhanden Rapline, Escaper

persönliches Material:

- Sonnenbrille, Sonnencreme
- Skibekleidung
- Wärmejacke
- Mütze
- Trinkflasche, Lunch, Taschenmesser

Kosten: nur persönliche Auslagen wie Getränke und Imbiss
Bergführer und allenfalls Unterkunft werden von Erasmus übernommen.

Teilnehmeranzahl: begrenzt

Anmeldung: bis 31.12.2020 bei Axel Wachter, axel.wachter@powersurf.li

Schutzkonzept unter www.lav.li