

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.

Kursziel:

Grundkenntnisse erarbeiten um Freeridetage sicher durchzuführen.

Lerngruppe:

Tiefschneefahrer abseits der Piste im ungesicherten Gelände.

Kursdauer

3 Tage

Voraussetzung an die Teilnehmer:

- Gute Skitechnik, sicheres Skifahren im Tiefschnee aller Schneearten
- Kenntnisse in der Kameradenrettung bei einer Lawinenverschüttung
- Weiss wie man LVS, Schaufel und Sonde einsetzt
- Grundkenntnisse der Seilhandhabung, Anseilknoten, Halbmast-, Mastwurf, Abseilen
- Kennt verschiedene Verankerungen im Schnee

Kursmaterial pro Person:

technisches Material

persönliches Material

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Ski mit Laufbindung inkl. Fellen• Skistöcke• Touren- oder Freerideschuh• Rucksack mit Möglichkeit zum Skiaufbinden• LVS, Schaufel, Sonde• Helm• Skibrille• Klettergurt• 3x HMS Schraubkarabiner• 1x Bandschlinge 120cm Kevlarschlingen• Abseilgerät• Brusikschlinge• Selbstsicherungsschlinge• Einfachseil 30m pro Gruppe (Total 3x)• falls vorhanden Rapline 30m, Escaper | <ul style="list-style-type: none">• Sonnenbrille, Sonnencreme• Skibekleidung• Wärmejacke• Mütze• Ersatzwäsche für Unterkunft• Seidenschlafsack• LAV-, SAC Ausweis• Trinkflasche• Lunch• Taschenmesser |
|--|--|

Programm

1. Fortbildungstag

Vorbereitung durch das Leiter-Organisationsteam mit Erstellen der Kursunterlagen, Materiallisten, Schulungsmaterial.

Online-Einführung in die Thematik, i.R. der Pandemie konnten die Teilnehmenden der NF Rankweil leider nur online teilnehmen.

- Begrüssung
- Videoeinladung über Link per Email. (Zoom-Meeting)
- Erwartungen der Teilnehmenden (am besten mit einem Flipchartbogen)
- Kidsfreeridefilm zur Einstimmung
- Programmablauf der kommenden 2 Tage
- Sicherheit (Lawinenvorhersage der nächsten 2 Tage)
- Material
- Fragen
- Gebietserklärung und Posten

Theoretischer Teil: Airportapproach (Einführung Kameradenrettung):

- Verankerungen im weichen Schnee und Böschungstest
- Fixseil und Escaper ECT Test und steiles Couloir
- abseilen und abbremsen mit Ski an
- Sprünge und Tiefschneefahren

2. Fortbildungstag: 1. Freeridetag beurteilen, entscheiden, verhalten

Folgende Fragen werden zum heutigen Tag gestellt:

- Wie ist die aktuelle Lawinensituation?
- Welche Hänge sind besonders heikel?
- Wo können wir uns heute bewegen und freeriden?



Wir **beurteilen** die aktuelle Lawinensituation vor Ort:

Das Lawinenbulletin SLF Davos beurteilt die Lawinengefahrenstufe auf GROSS ein (Stufe 4). Vor Ort hat es bis zu einem Meter Neuschnee gegeben. Wir **entscheiden** anhand der GRM (grafischen Reduktionsmethode) auf steile Hänge über 30° zu verzichten. Dementsprechend **verhalten** wir uns so, dass wir nur in kleinen steilen Hängen unterwegs sind. Ebenfalls schauen wir, wie gross die Hänge über und unter uns sind. Die Posten sind so gewählt, dass sie uns einen sicheren Standort bieten.

1. Airportapproach

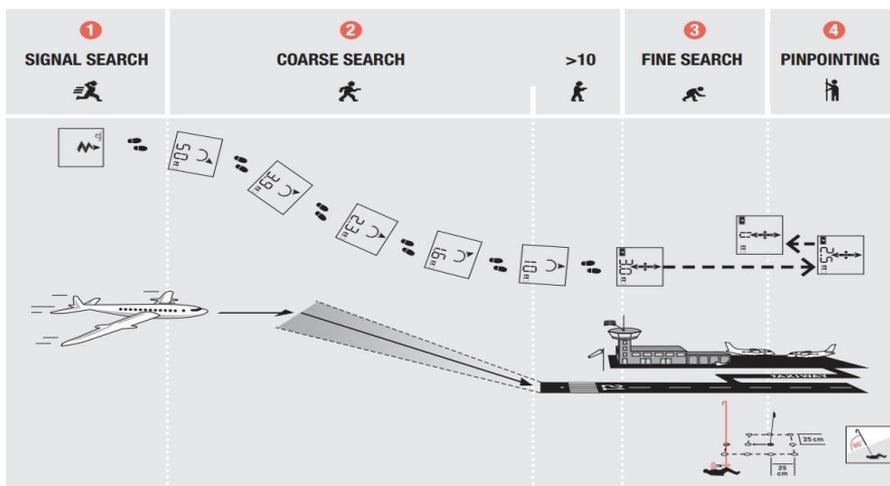
Der Airportapproach “Einführung in die Kameradenrettung” dauert ungefähr 15 min. Das Ziel ist es “kurz” die wichtigsten Sachen kennenzulernen oder aufzufrischen. (Mehr nicht. Das ist schon viel). Diese kurze Einführung in die Thematik beinhaltet folgende Themen:

- Ein- und Auschalten des LVS Gerätes
- Sonde und Schaufel richtig zusammensetzen
- Sende- und Suchfunktion auf dem eigenen LVS umstellen können
- LVS finden mit Signal- Grob- Fein- und Punktsuche

LVS finden mit Signal-, Grob-, Fein- und Punktsuche:

Vorbereitung: Ein LVS wird auf senden gestellt und 80m von der Gruppe sichtbar entfernt.

- Alle Tn stellen sich nebeneinander in einer Reihe auf. Die zusammengesetzte Schaufel und die Sonde in einer Hand; in der anderen Hand das LVS Gerät auf Suchmodus.
- Es darf kein Ton hörbar sein (falls ein Ton hörbar, ist der LVS Sender zu nahe)
- Alle bewegen sich **schnell** und gleichzeitig in Richtung Sender bis der erste Ton hörbar und der Pfeil auf dem Display stabil ist (**Signalsuche**) – wir bleiben stehen und schätzen die Distanz zum Sender. Das ist die Reichweite von unserem Gerät.
- Wir bewegen uns **schnell** in gleicher Richtung bis wir eine Anzeige von 10 auf dem Display haben (**Grobsuche**).
- Wir folgen **langsam** dem Pfeil und Distanzanzeige bis wir eine Anzeige von 3 auf dem Display haben (**Feinsuche**).
- Wir senken **langsam** unser Gerät bis auf die Schneeoberfläche und kreuzen ein bis zur tiefsten möglichen Distanzanzeige. (**Punktsuche mit der Sonde**).



Airportapproach Manuel Genswein

2. Verankerung im weichen Schnee und Böschungstest

Je weicher der Schnee, desto grösser muss der vergrabene Gegenstand sein für die Verankerung. Für fixe Verankerung, z.B. zum Abseilen, dienen im Freeriden häufig umliegende Steine oder mitgebrachte Holzstücke welche vergraben werden. Eine Reepschnur um das vergrabene Stück ist anschliessend Verlustmaterial. Für flexible Verankerungen wird oft ein Ski mittels T-Schlitz verwendet. Achte auf die scharfen Skikanten.

Verankerung im weichen Schnee zum nachträglichen Abziehen der kompletten Verankerung



Material: Radline oder Seil, Schaufel, Stock, Bandschlinge

- Graben eine Schlitzes im Schnee mit der Schaufel ca. 50cm tief
- Seilmitte an der Schaufelstiehlmitte mit Mastwurf befestigen
- Bandschlinge am Schaufelstiel mit Mastwurf befestigen
- Sicherungsseil durch weichen Schnee ziehen
- Querstock durch abgeknöpfte Bandschlinge fädeln
- Abziehseil über Querstock legen
- Belastungstest am Sicherungsseil, sprich Böschungstest
- mit dem Abziehseil komplette Verankerung rausziehen

Böschungstest



Der Böschungstest hat das Ziel, den Schnee unter mir abzurücken. Z.B in einem Couloir von oben ein Schneebrett auszulösen.

- Mittels Schulter- oder HMS- Sicherung am Körper in steilste Stelle vorgehen
- Schnee durch wippen, springen oder treten wegdrücken
- Die Auslösung von einem Schneebrett wird provoziert

3. Fixseil und Escaper

Um ein steiles Couloir sicher zu befahren oder seitlich abzurutschen bringen wir oft ein Fixseil an. Für den Letzten gilt ohne Sicherung abzufahren oder mit dem Escaper am Einfachstrang abzubremesen oder abzuseilen.



Selbständiges abbremesen

Voraussetzung ist eine fixe Verankerung für das selbstständiges Abbremesen

- Stöcke hinter dem Rucksack verstauen
- Seil über die Schulter und über den Rucksack
- eine Hand oben, die andere Hand unten am Fixseil
- durch Eindrehen der Hände kann mehr Reibung erreicht werden und somit gute Temporegulierung



Vorteil Escaper

- Seillänge kann ausgenützt werden zum Abseilen
- Seil kann nachträglich mittels Federwirkung abgezogen werden
- **Es braucht Erfahrung und funktioniert oft nicht beim ersten Versuch**

3. Fortbildungstag: 2. Freeridetag

Am zweiten Freeridetag hat es über Nacht 20cm Neuschnee gegeben. Das Lawinenbulletin wird vom SLF Davos auf erheblich Stufe 3 eingeschätzt.

4. ECT Test und steiles Couloir

Wiederum stellen wir uns die Frage, was ist heute bei diesen Bedingungen möglich?

Um eine Zusatzinformation nebst der aktuellen Gefahrenstufe zu erhalten ist es gut, wenn man mal in die Schneedecke "reinschaut". Für diese Zusatzinformation eignet sich gut ein ECT Test.



ECT Test

ECT Test

- Material: Schaufel und Reepschnur
- Block 90x30cm freischaufeln, hinten mit Reepschnur trennen
- die Schaufel seitlich auf der Säule auflegen und 10x aus dem Handgelenk, 10x aus dem Ellenbogen und 1mal aus der Schulter

als **instabil** wird bezeichnet, wenn:

spätestens beim 21. Schlag ein Bruch erfolgt, der sich quer durch die ganze Säule ausbreitet.

als **stabil** wird bezeichnet, wenn:

die Bruchausbreitung bis zum 21. Schlag sich nicht durch die ganze Säule aufbreitet, sondern lediglich direkt unter der Schaufel

Gefährlich sind Brüche, welche sich rasch durch die ganze Säule ausbreiten.



steiles Couloir

Beurteilung vom steilen Couloir

- Spitzkehren nicht mehr möglich (steiles Gelände)
- Die Skis müssen aufgebunden werden

Die Sicherheit in steilen Couloirs **beurteilen** wir oft anhand des aktuellen Lawinenproblems.

Aktuell vor Ort haben wir ein Neuschneeproblem.

Beim Neuschneeproblem wird oft die GRM (grafische Reduktionsmethode) zur Beurteilung verwendet. Dies funktioniert über die Steilheit und die Gefahrenstufe.

Im Couloir ist man aber oft zu steil unterwegs, d.h. im roten Bereich, darum ist es wichtig die Menge an Neuschnee ebenfalls zu berücksichtigen und welche Konsequenz bei einem Lawinenabgang entstehen könnte. Z.B. wieviel Schnee kommt wo zusammen oder wie viele Personen wären betroffen.

In unserem Fall steigen wir mit Sicherheitsabständen hoch (**verhalten**) und **entscheiden** anhand vom ECT - Testresultat umzukehren. Das Risiko erscheint uns mit so einer grossen Gruppe zu gross das ganze Couloir hochzusteigen.

5. Abseilen und abbremsen mit Ski an

In steilem Gelände mit Abrutsch- und Absturzgefahr macht es Sinn, unsichere Skifahrer am Seil abzubremesen. Besonders, wenn der Schnee ganz hart ist und die Skis nicht greifen

Rückwärts



Voraussetzung:

gute stabile Verankerung (am besten mit Ski, T-Schlitz)

rückwärts

- Der Abzubremesende geht am Besten direkt rückwärts den steilen Hang hinunter
- rückwärts bevorteilt eine gute Position
- abgelassen wird mit HMS am Zentralkarabiner

Seitlich



seitlich

- Am Klettergurt wird eine Bandschlinge lose um den Rumpf befestigt: am Anseilring mit Ankerstich und zusätzlich mit einem Karabiner ebenfalls am Anseilring.
- Ein Karabiner am Seil wird in der Bandschlinge lose eingehängt.
- Der Vorteil ist, dass der Skifahrer in eine gute seitliche Position kommt. Der Körper wird mit dieser Methode nicht verdreht.
- Bei einem Richtungswechsel läuft der Karabiner lose in der Bandschlinge um den Körper herum.
- Die Skispitzen können somit links oder rechts sein. Das Seil bleibt immer oben.

6. Sprünge und Tiefschneefahren

Die traumhaften Tiefschneeverhältnisse nutzen wir natürlich auch aus: mit hohen Sprüngen und coolen Abfahrten.

Solche Schneeverhältnisse erlebt man nicht alle Tage.



Am Ende der 3. Fortbildungstag erfolgte noch ein gemeinsames Reflektieren des Erlernten sowie ein ausführliches Nachbearbeiten durch das Leiter- und Organisationsteam.