

Inhaltsverzeichnis

Einführung	9
100 CHALLENGES	11
Grundlagen und Technik (1–20)	13
1. Erster J-Turn im Schnee	13
2. Perfekte Kurvenfahrt meistern	14
3. Rückwärtsfahren (Switch) lernen	15
4. Carving-Technik verbessern	16
5. Ollie und Nollie auf der Piste	17
6. Stop-and-Go auf steilen Hängen	18
7. Kurze und enge Kurven fahren	19
8. Einfache Drehung (180°) üben	20
9. Einhändige Abfahrt probieren	21
10. Abfahrt ohne Stoppen	22
11. Traverse über einen schmalen Hang	23
12. Frontside- und Backside-Turns verfeinern	24
13. Im Tiefschnee sicher gleiten	25
14. Erste Fahrt auf einer vereisten Piste	26
15. Balanceübungen auf der Piste	27
16. Den Flat Spin 360° üben	28
17. Sprünge auf einer kleinen Kante	29
18. Kurzes Absitzen und Starten üben	30
19. Kontrolle bei wechselndem Schnee	31
20. Abfahrt bei schlechten Sichtverhältnissen	32
Abenteuer und Herausforderungen (21–40)	33
21. Nachtsnowboarden erleben	33
22. Fahren im Schneesturm	34

23. Erste unmarkierte Route befahren	35
24. Eine schwarze Piste bewältigen.	36
25. Sprung im Funpark wagen	37
26. Sonnenaufgangs-Tour machen	38
27. Powder-Run genießen	39
28. Snowboarden in einer Halfpipe	40
29. Freestyle-Manöver über eine Schanze	41
30. Über eine Buckelpiste gleiten	42
31. Off-Piste-Fahrt mit Guide.	43
32. Waldstück sicher durchqueren	44
33. Abfahrt in flachem Gelände.	45
34. Langsamkeitstraining (Zeitlupe)	46
35. Fahren bei wenig Schnee.	47
36. Wechsel zwischen vorwärts und rückwärts.	48
37. Mit verbundenen Augen (mit Begleitung).	49
38. Speed-Boarding sicher kontrolliert.	50
39. Längste Piste des Gebiets meistern	51
40. Einen natürlichen Hangübersprung machen	52
Schnee- und Wetterbedingungen (41–60).	53
41. Firnschnee-Abfahrt erleben.	53
42. Auf Eiskristall-Pisten fahren	54
43. Tiefschnee sicher meistern	55
44. Neuschnee-Abfahrt genießen	56
45. Pulverschnee-Fahrt probieren.	57
46. Nachmittags bei Nassschnee fahren.	58
47. Harte Schneewehen überqueren.	59
48. Nachts bei Kunstschnee fahren.	60
49. Gletscherabfahrt erleben.	61
50. Lawinen-Training (optional).	62
51. Schneedünen in der Natur überwinden	63
52. Wechsel von weichen zu harten Pistenbedingungen	64
53. Buckelpiste bei frischem Schnee	65

54. Fahrt bei starkem Wind	66
55. Unterschiedliche Schneearten meistern	67
56. Frühjahrsschnee-Abfahrt	68
57. Tiefen Schneewehen passieren	69
58. Vereiste Pisten kontrolliert befahren	70
59. Frühjahrs-Altschnee bewältigen	71
60. Harte Off-Piste-Fahrten	72

Internationale Ziele und bekannte Pisten (61–80) 73

61. Gletscherhänge in den Alpen erkunden	73
62. Snowboarden in den Rocky Mountains (USA)	74
63. Ein Skigebiet in Japan besuchen	75
64. Chamonix-Pisten in Frankreich fahren	76
65. Kitzbüheler Pisten in Österreich erkunden	77
66. Snowboarden in den norwegischen Fjorden	78
67. Vail, USA: Weltbekannte Abfahrten	79
68. Südamerika: Argentinien oder Chile erleben	80
69. Nachts in Courchevel snowboarden	81
70. Snowboarden am Matterhorn	82
71. Whistler Blackcomb in Kanada fahren	83
72. Österreichs längste Talabfahrt meistern	84
73. Snowboarden im Le Grand Massif (Frankreich)	85
74. Vulkanabfahrten (z. B. Island)	86
75. Freestyle in Verbier (Schweiz)	87
76. Familienfreundliche Abfahrt in Sölden	88
77. Dolomitenabfahrt in Südtirol	89
78. Teilnahme an einer Skishow	90
79. Ein Snowboard-Rennen als Zuschauer erleben	91
80. Wintersportzentren besuchen	92

Besondere Erlebnisse und soziale Aktivitäten (81–100) 93

81. Erste Spur im frischen Schnee ziehen	93
82. Snowboarden im Frühling	94

83. Morgengrauen-Abfahrt.	95
84. Saisonstart in neuem Gebiet.	96
85. Sonnenaufgang auf der Piste	97
86. Erster Schnee des Winters fahren	98
87. Letzte Abfahrt des Frühlings	99
88. Verschiedene Gebiete in einer Woche besuchen	100
89. Saisonpass ausnutzen	101
90. 5000 Höhenmeter an einem Tag fahren	102
91. Eine Woche täglich snowboarden	103
92. Abfahrt im Schneefall genießen	104
93. Einer Snowboard-Gruppe beitreten	105
94. Mit einem Trainer Technik verbessern	106
95. Eigenes Rennen organisieren	107
96. Freunde und Familie zur Tour mitnehmen	108
97. Fahren bei Minusgraden	109
98. Snowboard-Ausflug mit Freunden planen	110
99. Saison-Rückblick schreiben.	111
100. Ziele für die nächste Saison festlegen	112
Schlusswort	113