

Auf Freeride-Tour

Vorwort.....6

Was ist Freeriden?8

Ausrüstung für das Freeriden.....9

Notfallausrüstung für das Freeriden9

Optionale Notfallausrüstung14

Grundausrüstung für Freeride-Touren16

Erweiterte alpine technische

Ausrüstung für hochalpine

Freeride-Touren24

**Grundlagen der Schnee- und
Lawinkunde.....26**

Die Schneedecke27

Das Wetter35

Das Gelände40

Der Mensch42

Lawinentypen und ihre Auslösung.....45

Risikomanagement53

Grundlagen des Risikomanagements53

Qualitative Beurteilung der

Lawinengefahr.....59

Quantitative Entscheidungsstrategie76

Risikobewusstes Verhalten im Gelände80

Verhalten nach einem Lawinenunfall.....88

Tourenplanung beim Freeriden105

Ablauf der Tourenplanung105

Einzelschritte der Tourenplanung.....106

Laufende Tourenplanung unterwegs	111	Situative Skitechnik beim Freeriden – Anwendung im schwierigen Gelände und bei schwierigen Schneeverhältnissen	160
Tourenauswertung	112	Situative Skitechnik beim Freeriden – Hilfsmittel und Notnägels.....	173
Naturverträgliches Freeriden	113	Taktik bei der Abfahrt.....	175
Die Alpen – ein in Europa einmaliger ökologischer Ausgleichsraum.....	113	Auswahl der Abfahrtsroute	175
Umweltfreundliche Anreise.....	114	Spurwahl.....	176
Umweltverträglich auf Tour	115	Fahren in der Gruppe	180
Aufstiegstechnik mit Ski	117	Risikobewusstes Verhalten in Bezug auf die Lawinengefahr	185
Gehen mit Steigfellen und Harscheisen	117	Verhalten im vergletscherten Gelände.....	185
Richtungsänderungen	119	Einteilung der Abfahrten	186
Hangquerungen	126	Anhang	188
Kurzes Abfahren mit Steigfellen.....	126	Wichtige Internetadressen	188
Aufstiegs- und Abstiegstechnik ohne Ski	127	Die Autoren	188
Trageweise der Ski	127	Register	189
Gehen ohne Steigeisen	129	Impressum	192
Gehen mit Steigeisen	134		
Leichte Grat- und Blockklettereier	141		
Taktik beim Aufstieg	147		
Spuranlage.....	147		
Gehtempo	150		
Gehen mit der Gruppe	150		
Pausen, Rastplätze und Skidepots.....	151		
Risikobewusstes Verhalten in Bezug auf die Lawinengefahr.....	153		
Verhalten im vergletscherten Gelände	153		
Abfahrtstechnik mit Ski.....	155		
Situative Skitechnik beim Freeriden – Struktur und Grundlagen	155		