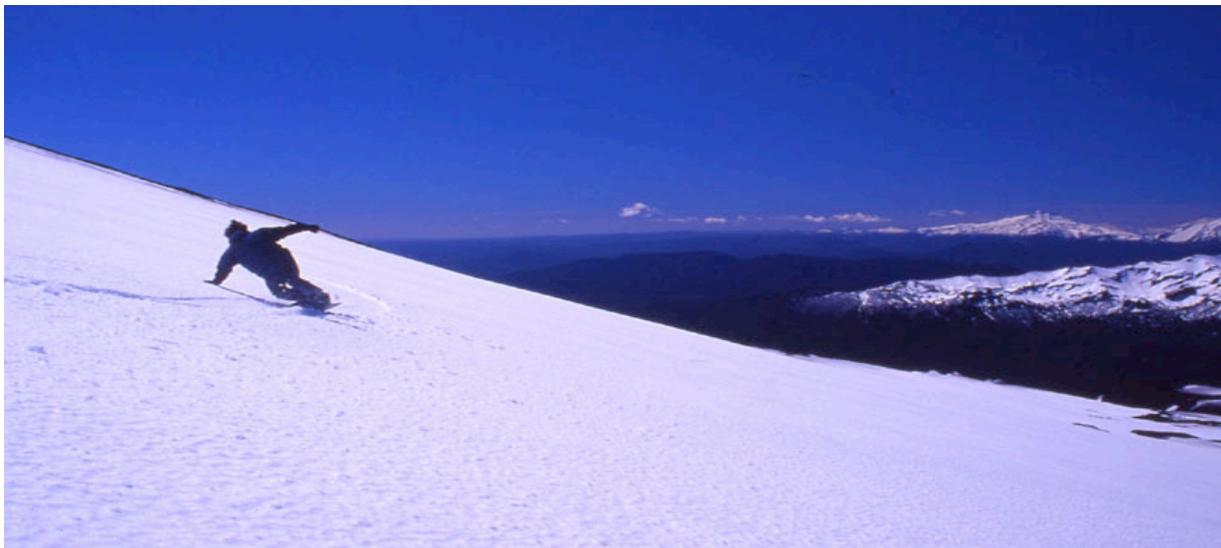


1 Inhaltsverzeichnis

1	INHALTSVERZEICHNIS	1
2	EINLEITUNG.....	2
3	FREERIDEN.....	3
4	AUSRÜSTUNG	4
4.1	BEKLEIDUNG	4
4.1.1	<i>Die Funktionsbekleidung.....</i>	4
4.2	TOUREN EQUIPMENT	4
4.2.1	<i>Schneeschuhe.....</i>	5
4.2.2	<i>Splitboard und Kurzski</i>	5
4.2.3	<i>Freeride-Board.....</i>	6
4.2.4	<i>Airbag-Rucksack.....</i>	7
4.2.5	<i>Recco.....</i>	7
4.2.6	<i>LVS-Gerät.....</i>	7
4.2.7	<i>Lawinen-Schaufel.....</i>	9
4.2.8	<i>Lawinsonde.....</i>	9
5	CHECK YOUR RISK	10
5.1	FREERIDE- GRUNDREGELN.....	10
5.2	CHECKLISTE VOR DEM FREERIDEN	10
5.3	BEURTEILUNG DER LAWINENGEFAHR	11
6	SNOW HOW.....	12
6.1	VERHÄLTNISSE.....	12
6.2	GELÄNDE.....	12
6.2.1	<i>Hangneigung.....</i>	12
6.2.2	<i>Tückische Geländefallen.....</i>	12
6.2.3	<i>Rücken und Grate.....</i>	13
6.2.4	<i>Abwechslungsreich - kupiertes Gelände.....</i>	13
6.3	MENSCH	13
6.4	LAWINE	13
6.4.1	<i>Entstehung.....</i>	13
6.4.2	<i>Arten.....</i>	14
6.5	LAWINENGEFAHRENSKALA	14
7	SITUATION IN DER SCHWEIZ	16
7.1	UNFALLSTATISTIK	16
7.2	ENTWICKLUNG	16
8	NICOLAS MÜLLER.....	17
8.1	INTERVIEW: NICOLAS MÜLLER.....	18
9	INTERVIEW MIT HERRN FRIGG HAUSER.....	19
10	SCHLUSSWORT.....	21
11	LITERATURVERZEICHNIS/ QUELLENANGABEN.....	22
12	ZIELSETZUNGEN	23
13	ARBEITSJOURNAL.....	24

2 Einleitung

Ich habe dieses Thema ausgewählt, weil ich selber mit Freeriden beginnen möchte. Mich fasziniert es im Powder zu fahren. Mit der Zeit wird es langweilig, immer auf der Piste zu fahren. Es ist interessanter abseits der Piste zu riden. Auch haben mich verschiedene Filme dazu gebracht, mit dem Freeriden zu beginnen. Daher ist es nahe liegend, dass ich dieses Thema für meine SVA genommen habe. Ich habe gemerkt, dass es beim Sport Freeriden sehr viel zu beachten gibt, da es ein risikohafter Sport ist. Darum ist es gut, dass ich diese SVA schreiben muss. Dann habe ich einen guten Grund, mich mit diesem Thema auseinander zu setzen. So lerne ich die Gefahren dieses Sports kennen und erfahre, worauf ich achten muss. Es motivierte mich zum Besuch eines Lawinenkurses. Ich bin überzeugt, dass es gut ist, wenn man sich mit den Gefahren auseinandersetzt. Es gibt relativ viel zu beachten, um wieder sicher unten am Berg anzukommen. Man muss auf Lawinengefahren achten und darauf, wie sich das Wetter verhält. Es gibt noch viele andere Gefahren und Sachen, auf die man achten muss, und darum ist es gut, wenn man sich gut auskennt. Es wird vorteilhaft sein, wenn man vor der ersten Tour einen



Lawinenkurs besucht hat. Es ist empfehlenswert die erste Tour mit einem Bergführer zu machen oder mit einer Person, die schon Erfahrung hat in diesem Gebiet. Es gibt derzeit viele Angebote in diesem Bereich. Viele Skigebiete und Sportgeschäfte haben ihre Arrangements erweitert und bieten Kurse und Tourenführungen an. Wie die meisten Sachen sind diese Angebote aber nicht gratis. Bis man die ganze Ausrüstung gekauft hat und noch einen Kurs besucht hat, hat man doch schon eine Menge Geld ausgegeben. Aber ich denke, es lohnt sich, wenn man an die unvergesslichen Tage in der Natur denkt. Dann vergisst man schnell wie viel Zeit und Geld man investiert hat.



3 Freeriden

Als Freeriden bezeichnet man das Skifahren und Snowboarden durch unberührten Schnee abseits der markierten und kontrollierten Skipisten. Diese Sportart ist nicht ganz risikofrei, denn im Gebirge lauern viele Gefahren. Eine weitere Anforderung ist das Beherrschen des Tiefschneefahrens. Dies ist die Grundvoraussetzung für das Freeriden. Als Freeriden wird nicht ein besonderer Fahrstil bezeichnet, sondern die Bezeichnung für den Trend, der in den letzten Jahren gewachsen ist, abseits der Pisten zu fahren. Dieser Trend ist durch die Entwicklung des Snowboards und spezieller Skier begünstigt worden. Es eignet sich sowohl Snowboarden als auch Skifahren gleichermaßen gut fürs Freeriden. Auf beiden Seiten können keine grossen Vorteile bestechen. Der Begriff „Freeriden“ ist vom Snowboardsport geprägt worden. Bis in die 1990er Jahre betrieben Skisportler vor allem diesen Sport, aber noch unter dem Namen Variantenfahren. In den letzten Jahren stieg aber der Anteil an Snowboardfahrern zusehends. Zum Freeriden gehört ebenfalls das Begehen einer Skitour mit



Schneeschuhen oder mit Fellen an den Skiern. Bergab wird dann mit dem Snowboard oder den Skiern gefahren. Das Gebiet abseits der markierten und kontrollierten Piste wird vor allem von Snowboardern als Backcountry benannt. Auf diesen Trend haben die verschiedenen Skigebiete reagiert und bieten spezielle Gebiete an, auf denen man Freeriden kann. Vermehrt werden auch Angebote gemacht für ganze Tagestouren mit einem Bergführer. Denn nebst dem Können wird ein hohes Mass an Verantwortungsbewusstsein vorausgesetzt. Wegen des hohen Lawinenrisikos im Gebirge ist es für die eigene Sicherheit und die Sicherheit der anderen Personen wichtig, die Verhaltensregeln zu kennen und einzuhalten. Wenn man sich nicht so gut in diesen Sachen auskennt, ist es deshalb von Vorteil, geführte Touren zu begehen. Es ist ratsam selber einen Lawinenkurs zu besuchen, falls man alleine eine Tour machen will. Üblicherweise sind die Freerider in kleinen Gruppen unterwegs. Denn so kann bei einem Lawinenunglück schneller Hilfe geleistet werden. Vermehrt werden neuerdings von den Behörden verschiedene Gebiete für das Freeriden gesperrt, da wegen des grossen Andrangs die Natur Schaden nehmen könnte.



4 Ausrüstung

4.1 Bekleidung

4.1.1 Die Funktionsbekleidung

Das Zwiebelprinzip

Das wohl Wichtigste für einen Wintersportler ist die Kleidung. Wie kleidet man sich an einem Tag, an dem man in der Kälte Sport treibt? Man schwitzt und möchte doch trocken bleiben. Dank der neuen Materialien ist warmer Wintersport möglich. Die Zwiebel macht es vor:



- **Thermo-Unterwäsche:** sorgt für Schweißabtransport und Wärme-Isolation.
- **Microfleece:** transportiert zuverlässig die Körperfeuchtigkeit nach aussen.
- **Wärmefleece:** Wärme-Isolation und weiterer Abtransport von Feuchtigkeit wird bewerkstelligt.
- **Die Firewall:** Hard- und Softshelljacken, die vor direktem Wettereinfluss (Regen, Schnee, Wind) schützen.

4.2 Touren Equipment

Die hier beschriebenen „Gerätschaften“ sind bestens geeignet, um die Flucht zu ergreifen vor Près- und Après-Ski geschädigten Massen, Hardcore-Disko-Beschallung der Hänge, Pistengaudi und Hüttenzauber uvm... Alles gute Gründe, das Weite zu suchen! Natürlich ist die Suche nach neuen Spots und frischem Pulver eigentlich der wichtigste Grund...

Touren Equipment:

- (Teleskop-)Stöcke
- Tourenski, Telemarski, Schneeschuhe oder Kurzski
- Karte, Kompass (möglichst mit Hangneigungsmesser), Höhenmesser, evtl. auch GPS
- Uhr
- je nachdem Biwaksack
- Nahrung und Getränke
- Werkzeug/Reparaturmaterial
- Mobiltelefon (evtl. Ersatzakku) oder Rega-Funk
- Stirnlampe für Notfälle (wiegt fast nichts und kann im Notfall Gold wert sein)
- Reepschnur



und je nach Tour:

- Harscheisen/Steigeisen
- Pickel
- Gurt, Seil
- Abseil-Achter, Expressen, Schlingen etc.

4.2.1 Schneeschuhe

Die klassische Lösung, um im Tiefschnee nicht unterzugehen sind die Schneeschuhe vor allem für Einbrett-Fahrer. Schon in grauer Vorzeit banden sich die Menschen zusammen geflochtene Tannenzweige unter die Füße, um besser vorwärts zu kommen. Nach Jahrhunderten der Entwicklung finden wir heute eine schier unübersehbare Menge an Schneeschuhmodellen vor.



Einen Nachteil haben alle Schneeschuhe, sobald die Hangneigung über 30° steigt, schwindet ihre Eignung, besonders wenn der Schnee hart ist. Trotz Eiskralen und Steighilfen geht es dann nur noch schwer voran. Das System ist zu soft und Hangquerungen sind meist sehr abenteuerlich, da die Verbindungen sich zu arg verwinden und dadurch wenig Halt gegeben ist. Trotzdem sind viele Touren mit Schneeschuhen zu bewältigen. Es gibt Modelle aus Plastik mit Steighilfen und Harschkralen oder Modelle, die aus einem Alurahmen bestehen, in das eine Art Leder gespannt ist. Auch diese verfügen über effektive Harschkralen.

4.2.2 Splitboard und Kurzski

Meist bedeutet eine Tour mit dem Snowboard, dass man Schneeschuhe oder Klappskier mitschleppen muss. Da diese Aufstiegshilfen keine Einwegteile sind, will man sie normalerweise wieder mit ins Tal nehmen. Die Werkzeuge an den Rucksack geschnallt und schon geht es abwärts! Ein Zusatzgewicht sind sie trotzdem. Die wohl eleganteste Lösung für einen Snowboarder ist, die Berge mit einem SPLITBOARD zu erklimmen. Diese teilbaren Schneebretter haben ihren Ursprung in den späten 80er. Aufgrund mangelhafter Technik setzten sie sich nicht durch. Später wurde diese Idee von den Amerikanern aufgegriffen. Es sind 2- oder gar 3-teilige Boards die man für den Aufstieg auseinander nimmt und die Bindungen ummontiert, Felle auf die Laufflächen klebt und losstapft. Im harten Schnee und alpinen Gelände stoßen auch die Splitboards ziemlich schnell an ihre Grenzen, besonders bei steilen Querungen. Manchmal sind die Skitourenspuren zu schmal, so dass es trotzdem ziemlich mühsam ist. Doch immer mehr Tourenger haben breite Freeride-Skier an den Füßen, das heisst,

die Spuren werden breiter. Oben angekommen, muss nur noch alles (ohne Werkzeug) zusammen gebaut werden und los gehts!



Steigfelle auf Splitboard



Teilbare Kurzski von Climb

Mit Skiern hoch und dem Snowboard runter. Klingt eigentlich perfekt. Wenn Freerider mit Schneeschuhen an die Hangneigungsgrenzen stossen oder das Splitboard beim Fahren nicht steif genug ist, gibt es eine letzte Lösung: Skier! – besser gesagt: Kurzski.

Es gibt mehrere Arten dieser Aufstiegsgeräte. Ihre Länge beträgt einen bis anderthalb Meter. Während die einen zusammensteckbar sind, lassen sich die anderen zusammenklappen oder gar nicht auseinander nehmen. Eines haben jedoch alle Kurzskier gemeinsam: Sie sind nicht zum Fahren, sondern zum Steigen gedacht. Auf den ersten Blick erkennt man, dass die „Skier“ für Snowboarder gefertigt wurden. Mittig ist eine Schnallenbindung angebracht, deren Grösse an fast jeden Softboot anzupassen ist. Statt einer Gleitfläche haben die Skier fest montierte Steigfelle. Kanten existieren bei den meisten Modellen ebenfalls nicht: „Gewichts-Tuning“.

4.2.3 Freeride-Board



Ein Freeride-Board ist breiter und weicher als ein Race- oder Carving-Board. Es ist in erster Linie für das Tiefschneefahren gedacht. Mit dem Freerideboard lässt sich aber auch auf der Piste carven oder kleinere Tricks machen. Das Heck ist etwas aufgebogen, um Rückwärtsfahren zu ermöglichen. Freeride-Boards werden fast immer mit Softbindungen gefahren.



4.2.4 Airbag-Rucksack

Ob jemand eine Lawine überlebt, hängt in erster Linie davon ab, ob es gelingt während des Lawinenabgangs an der Oberfläche zu bleiben. Wird das ABS-System bei einem Lawinenabgang ausgelöst, sorgt es dafür, dass man mit dem zusätzlichen Auftriebsvolumen der beiden Airbags von 170 l in fließenden Schneemassen an der Schneeoberfläche bleibt und nicht verschüttet wird. Die Überlebenschancen erhöhen sich dadurch nachweislich drastisch. Die überwiegende Zahl aller Lawinenopfer lebt



noch, wenn die Lawine zum Stillstand kommt. Die meisten sind jedoch verschüttet und können sich nicht selbst befreien, für Helfer sind sie häufig nicht sichtbar. Spätestens hier beginnt der Wettlauf mit der Zeit. Die Airbags werden aus dem hochreissfesten, aber luftdurchlässigen Material der Autoairbags hergestellt und haben deshalb zusätzlich eine luftdichte Innenhülle. Zur Airbagfüllung trägt das Gas aus der Flasche ca. nur ein Drittel bei. Durch die schnelle, aber genau regulierte Entspannung über Venturidüsen entsteht Unterdruck, der Umluft ansaugt. Ca. 2/3 der Füllung, rund 100 lt., werden angesaugt. Erst dadurch wird es möglich mit

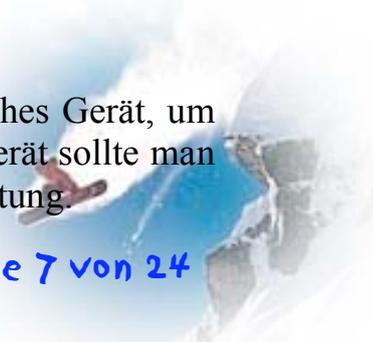
wenig Gas - ca. 75 Gramm - aus einer leichten, relativ kleinen Flasche diese große Füllmenge zu erzeugen. Beide Airbags werden getrennt befüllt. Platzt ein Airbag, bleibt der andere in Funktion, über getrennte Ablassventile wird entleert. Das Anstechen der Gasflasche und damit die Aktivierung des Systems, erfolgt durch Druckluft. Dazu gibt es einen eigenen Auslösegriff, in dem sich eine Druckkapsel befindet.

4.2.5 Recco

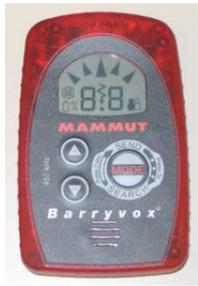
Die billigen Recco-Reflektoren sind kleine Metallplättchen, die zum Teil bereits in Skischuhen und Skikleidung integriert sind. Das Peilgerät sendet Mikrowellen aus, die vom Reflektor wieder zurückgeworfen werden. Das System Recco kommt erst in der organisierten Rettung zum Tragen. Es eignet sich darum vor allem für die Ortung von Verschütteten im pistennahen Bereich. Heute sind die Gebirgsbasen der Luftrettungsgesellschaften (REGA, Air Glaciers, Air Zermatt) und die meisten grösseren Bergbahnen mit Peilgeräten ausgerüstet.

4.2.6 LVS-Gerät

Ein LVS-Gerät (Lawinen Verschütteten Gerät) ist ein elektronisches Gerät, um in Lawinen verschüttete Personen auffindig zu machen. Dieses Gerät sollte man bei jeder Freeride-Tour dabei haben. Es gehört zur Standardausrüstung.



Die Chance eine Lawine zu Überleben verringert sich nach 15 Min. drastisch.



Daher wurden die Geräte in den letzten paar Jahren immer weiterentwickelt. Um Personen immer schneller und besser orten zu können. Dieses Gerät sendet ein Signal auf der Frequenz 457 kHz und wird abseits gesicherter Pisten im sendenden Zustand getragen. Wird eine Person von einer Lawine verschüttet, stellen die Nicht-Verschütteten ihr Gerät von Senden auf Empfangen um. Darum sollte nie eine Tour alleine begangen werden.

Die Geräte wurden im Laufe der Jahre immer weiterentwickelt.

Am Anfang gab es analoge Geräte mit einer Antenne, die mit Hilfe eines unterschiedlich lauten, akustischen Signals die Entfernung anzeigten. Später wurden Geräte mit zwei Antennen und einem Display auf den Markt gebracht, welche nun nicht nur visuell die Entfernung anzeigen, sondern auch die Richtung anzeigen. Modernere Geräte haben bis zu drei Antennen. Dies erlaubt theoretisch eine schnellere Ortung der verunglückten Person. Ein wesentlicher Faktor ist aber auch die Einfachheit der Bedienung der Geräte, die auch in Stress-Situationen ein effektiveres und schnelleres Vorgehen möglich machen sollen.

Vor einer Tour sollte jeder einzelne Teilnehmer eine Funktionsprüfung seines LVS-Gerätes machen. Das heisst, einer schaltet sein Gerät auf Senden und die anderen auf Empfangen und dann wird kontrolliert, ob die Empfangsfunktion einwandfrei ist, dann das Ganze umgekehrt. Zweitens schaut man, ob die Batterien ausreichend geladen sind und das LVS-Gerät unter der Oberkleidung sicher am Körper befestigt ist. Damit man es während eines Lawinenabgangs nicht verliert und am Schluss das Gerät irgendwo anders liegt als die Person.

Bei der Suche nach dem Verschütteten gibt es drei Vorgehensweisen. Erstens **die Primärsuche**, das ist die Suche nach herausragenden Körperteilen und Gegenständen und die Suche nach Empfang. Unbedingt zu beachten ist, die Handys bei der Verschüttetensuche auszuschalten. Der Rucksack sollte während der gesamten Rettung getragen werden. Die zweite Weise ist **die Grobsuche**. Das LVS-Gerät führt einem anhand von Pfeilen zum Kameraden. Ab 5 m Entfernungsanzeige das Tempo reduzieren. Ab 2 m Entfernung werden die Richtungspfeile ausgeblendet und die Feinsuche beginnt. Bei **der Feinsuche** der dritten Vorgehensweise wird nach dem Punkt mit der geringsten Entfernung gesucht. Das Gerät wird direkt an der Schneeoberfläche konstant bewegt und nicht verdreht. Der aktuell kleinste Anzeigewert wird beim Einkreuzen sichtbar gemacht. Am kleinsten Anzeigewert wird systematisch sondiert.

Bei 67 Prozent aller Lawinenunglücke (Freerider) ist nur eine Person betroffen. Bei Mehrfachverschüttungen kann es beim Gerät zu verschiedenen Ergebnissen und Verwirrungen führen. Digitale Geräte zeigen deshalb zunächst nur das stärkste Signal an oder bieten eine Option zur Fokussierung auf ein einzelnes Signal. Modernste Geräte können auch die Anzahl der verschütteten Personen anzeigen. Das Suchverfahren bei Mehrfachverschüttungen ist abhängig vom Gerätetyp.

4.2.7 Lawinen-Schaufel

Die Lawinenschaufel gehört zur Grundausrüstung und ist dazu gedacht, Lawinenschüttete auszugraben. Ohne solch eine Schaufel ist es nahezu unmöglich, jemanden in einem Lawinenkegel auszugraben. Denn im Kegel hat der Schnee eine sehr hohe Dichte und wird hart wie Beton. Die Lawinenschaufel ist robust, leicht, handlich und klein. Sie besteht meistens aus Aluminium und der Stiel ist teleskopartig. Im Weiteren darf die Lawinenschaufel keine scharfen Kanten haben, da diese den Verunglückten verletzen könnte und meistens im Rucksack transportiert wird. Die Schaufel wird auch gebraucht, um Kicker zu bauen oder für den Iglubau und um nach der Tour das Auto wieder ausgraben zu können.



Untersuchungen haben gezeigt, dass am meisten Zeit für das Bergen der verunglückten Person aufgewandt werden muss. Ohne eine Lawinenschaufel ist es unter Umständen auch nach einer relativ schnellen Ortung nicht möglich, den Verunglückten rechtzeitig zu bergen.

4.2.8 Lawinensonde

Die Lawinensonde dient zur Ortung eines verschütteten Opfers im Lawinenkegel. Sie gehört zur Standard-Sicherheitsausrüstung. Die Sonde hilft bei der Feinortung des Verunglückten. Die Lawinensonde besteht aus mehreren Elementen, die meist durch eine Kordel miteinander verbunden sind. Wenn man an dieser Kordel



zieht, stecken sich die

Elemente rasch ineinander. Dies ermöglicht einen raschen Zusammenbau und kann gut im Rucksack verstaut werden. Meistens werden sie aus Aluminium, Titan oder Karbon hergestellt. Auf den meisten Sonden ist noch ein Massstab aufgezeichnet, auf der man einschätzen kann wie tief der

Verschüttete liegt. Eine Sonde ist meistens 2 oder 4 Meter lang und wiegt 200 Gramm.



5 Check your Risk

5.1 Freeride- Grundregeln

- Gehe niemals alleine freeriden! Selbst wenn du nur wenige 100 Meter abseits der Piste verunglückst, wirst du vielleicht mit viel Pech erst im Frühjahr gefunden.
- Verzichte bei schlechter Sicht und ungünstigen Verhältnissen aufs Powdern! Es macht fast keinen Spass und ist absolut lebensgefährlich.
- Jeden Tag unbedingt den aktuellen Lawinenlagebericht checken.
- Achte auf eine funktionelle Ausrüstung, die zum Freeriden taugt.
- Da dein Leben oder das deines besten Freundes von der Ausrüstung abhängen kann, gilt: Nur die beste Ausrüstung ist gut genug! Aber sie ist wertlos, wenn du nicht damit umgehen kannst!
- Beachte unbedingt die Warntafeln und Sperrungen wegen Lawinengefahr, da diese nur in den seltensten Fällen grundlos aufgestellt werden.
- Überlege dir immer vorher, mit wem du freeriden gehst. Grundsätzlich gilt: Der beste und erfahrenste Rider hat die Verantwortung für die schwächeren und weniger erfahrenen.
- Vor dem Einfahren in einen Hang oder eine Rinne schau zuerst, wer über dir ist und dich gefährden kann. Das gleiche gilt natürlich auch für Rider unter dir. Erst fahren, wenn niemand mehr da ist, der von einer eventuell abgehenden Lawine erfasst werden könnte.
- Steilhänge immer einzeln befahren.
- Beim Aufstieg in steilen Hängen große Abstände einhalten.

5.2 Checkliste vor dem Freeriden

Checkliste Ausrüstung

- Rucksack
- LVS (Batterien kontrolliert und OK)
- Schaufel
- Lawinen- Sonde
- Erste Hilfe Set (aufgefüllt)
- Getränke und Food

Genereller Check vor Abfahrt

- Aktuelles Lawinenbulletin angeschaut
- Regionaler Check mit Reduktionsmethode
- Ausrüstung von Kollegen, die mitkommen, auch kontrolliert

Checkliste vor Drop-In

- Zonale Lawinengefahr angeschaut
- Check mit Reduktionsmethode vor dem einzelnen Hang gemacht
- LVS jeder Person ist kontrolliert

- ☐ jede Person, die mitkommt, verfügt über die nötigen Kenntnisse und weiss wie man im Notfall jemanden sucht und die Rettung alarmiert

5.3 Beurteilung der Lawinengefahr

• Lit: www.slf.ch	Verhältnis: Wetter und Schnee	Gelände	Mensch
1. Tourenplanung Tourenziel mit Alternativen und Zeitplan	<ul style="list-style-type: none"> • Lawinenbulletin • Wetterprognose 	<ul style="list-style-type: none"> • Karte • Führerliteratur • Fotos • Schlüsselstellen • Steilheit messen • Varianten • Zeitplan 	<ul style="list-style-type: none"> • Wer kommt mit? • Gruppengrösse • Technik und Kondition • Material • Verantwortung
2. Beurteilung im Gelände Routenwahl und Varianten	<ul style="list-style-type: none"> • Schneefall/Regen • kritische Neuschneemenge • Alarmzeichen • Wind, Triebsschnee • Temperatur, Sicht • Bewölkung • Tendenz • Allg. Schneeverhältnisse, Schneedecke 	<ul style="list-style-type: none"> • Stimmt meine Vorstellung? • Steilheit • Exposition • Was ist oberhalb/unterhalb? • Kammlage • Topographie • Wald 	<ul style="list-style-type: none"> • Wer ist in meiner Gruppe? • Ausrüstung, LVS • Wer ist sonst noch unterwegs? • Zeitplan, körperliche Verfassung
3. Einzelhangbeurteilung, Schlüsselstellen Spuranlage, Vorsichtsmassnahmen oder Verzicht	<ul style="list-style-type: none"> • kritische Neuschneemenge • Schneebeschaffenheit • Frische Triebsschneesammlungen • Strahlung, Temperatur • Sicht • Häufigkeit und Ausmass der Befahrung 	<ul style="list-style-type: none"> • Steilheit, Form, Lage und Grösse des Hanges • felsdurchsetzt • Höhenlage und Exposition • Absturz- und Verschüttungsgefahr • Umgehungsmöglichkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Physische und psychische Leistungsfähigkeit • technische Fähigkeit • Gruppengrösse • Disziplin • Führung

Wenn all diese Faktoren für ein geringes Lawinenrisiko sprechen, kann man davon ausgehen, dass die Wahrscheinlichkeit sehr klein ist, dass eine Lawine ausgelöst wird. Man muss all diese Faktoren zuerst zu Hause abchecken und dann ein zweites Mal vor Ort. Noch dazu muss vor jedem Hang selber nochmals alles überdacht werden. Manchmal kommt man dann zum Ergebnis, dass es besser ist, wieder umzukehren. Es ist eine schwierige Entscheidung, aber manchmal ist es besser, wenn man umkehrt. Dadurch steigt die Chance, noch mehrere Touren begehen zu können.



6 Snow How

6.1 Verhältnisse

Günstige Verhältnisse sind schwacher bis mässiger Wind, Temperaturen wenig unter 0°C, stark unregelmässige Schneeoberfläche und ständig befahrener Hang. Dies weist auf einen relativ lawinensicheren Hang. Auf ein paar einzelne Spuren darf man sich aber nicht verlassen, denn man weiss nicht unter welchen Umständen sie gespurt wurden.

Ungünstige Verhältnisse sind intensiver Niederschlag in kurzer Zeit bei starkem Wind und tiefen Temperaturen.

Eine mächtige Schneedecke ist besser als eine dünne, weil bei dieser das Gewicht des Schneesportlers besser verteilt wird. Durch Ausstechen eines Schneeblockes kann man die verschiedenen Schneedecken sehen und die Möglichkeit eines Lawinenabgangs feststellen. Man muss sich aber bewusst sein, dass man nie 100% sicher sein kann, ob man nicht von einer Lawine verschüttet werden kann. Denn es kann immer sein, dass jemand anderes oberhalb oder sonst irgendein anderer Faktor eine Lawine auslöst. Ein günstiger Temperaturverlauf ist, wenn die Temperaturen in der Nacht kalt sind und unter Tags wieder etwas steigen. Durch die kalten Temperaturen werden die Schneekristalle besser konserviert und behalten so länger ihre Grundform. Durch die Wärme schmelzen die Kristalle ganz leicht und verbinden sich gegenseitig. Dadurch verfestigt sich die Schneedecke und bildet eine komplexe Masse.

6.2 Gelände

6.2.1 Hangneigung

Zu Hause sollte man anhand der Karte die Hangneigung ausrechnen, damit man schauen kann, ob der Hang zu steil ist. Bei Lawinengefahr „**erheblich**“ sind felsdurchsetzte Steilhänge tabu, das heisst also keinesfalls über 39°. Bei Gefahrenstufe „**groß**“ kann nur mässig steiles Gelände unter 30° befahren werden. Für die maximal zu befahrende Steilheit ist immer die **steilste Hangpartie** und nicht der eigene Standort ausschlaggebend. Schattenhänge sollten möglichst vermieden werden, da dort die Gefahr eines Lawinenabgangs am grössten ist.

6.2.2 Tückische Geländefallen

Geländefallen: V-förmige Gräben können zur tödlichen Falle werden. Hier können dich schon kleine Lawinen extrem tief verschütten. Besonders gefährlich sind Gräben und Senken am Ende eines Hangs. Flachstücke am Ende von Steilhängen sind Fallen. Löst du eine Lawine aus, hast du keine Chance zu entkommen.

6.2.3 Rücken und Grate

Wind verfrachtet den Schnee als gefürchteten Tribschnee in die Windschattenhänge. Hinter Rücken und Graten bilden sich Wechten, die auf der Windschattenseite weit überhängen können. Der Schnee wird dabei von der Windseite Luv in die Windschattenseite Lee transportiert. Hangparallele Winde verfrachten den Schnee besonders tückisch in die Rinnen (Rinnen sind Lawinenbahnen!). Auch in Mulden und hinter Geländehindernissen wird Tribschnee abgelagert.



6.2.4 Abwechslungsreich - kupiertes Gelände

Kupiertes Gelände bietet die besten Freeride Möglichkeiten, da das Gelände abwechslungsreich ist und alles bietet, was Freerider suchen: Sprünge, Wechten, Rinnen usw. Kupiertes Gelände erweckt oft den Schein, lawinensicher zu sein. Grosse Lawinen machen aber auch in gestuftem und kupiertem Gelände nicht Halt. Die Senken und Tälchen können dann zu gefährlichen Fallen werden, in denen man tief verschüttet werden kann.

6.3 Mensch

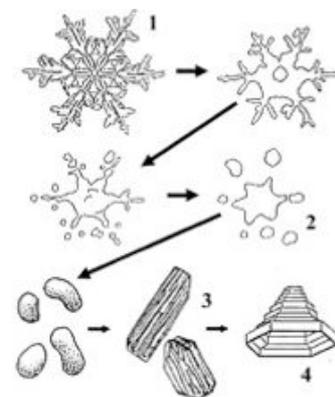
Die Ursachen zahlreicher Lawinenunfälle sind nicht das Unwissen über die Gefahr, sondern das Verdrängen der Realität. Man tendiert dazu, die Informationen, die man sammelt, bei der Beurteilung der Lage so zu filtern, dass dabei ein positives Ergebnis herauskommt. Wir nehmen oft das wahr, was wir erwarten. Dazu kommt die Selbstüberschätzung. Es wird immer gedacht, dass einem das nie passieren würde. Oft spielt auch die Kommunikation untereinander eine grosse Rolle. Zum Beispiel, dass die Abstände untereinander eingehalten werden und dass jeder verstanden hat, was zu tun ist. Der Gruppendruck in solchen Situationen ist meistens sehr gross. Es ist schwierig in solch einem Moment zu sagen, dass es besser wäre, wieder nach Hause zu gehen. Denn wer will schon ein Spielverderber sein.

6.4 Lawine

6.4.1 Entstehung

Lawinen können entstehen, wenn mehrere natürliche Faktoren wie Gelände, Neuschneemenge, Wind, Schneedeckenaufbau und Temperatur zusammen spielen.

Zum Beispiel, wenn intensiver Niederschlag in kurzer Zeit zusammen mit starkem Wind und tiefen Temperaturen (kälter als -5° bis 10°) zusammen auftreten. Wintersportler sollten die Bedeutung dieser Faktoren kennen, denn



90% der Betroffenen haben „ihre“ Lawine selbst ausgelöst. Lawinen können durch eine Veränderung der oben genannten Faktoren entstehen und sich so ohne Fremdeinwirkung lösen. Die zweite Variante ist, dass eine Lawine durch ein Tier oder meistens durch einen Freerider ausgelöst wird.

6.4.2 Arten

Man unterscheidet zwischen den zwei Hauptgruppen, Schneebrett und Lockerschneelawinen. Diese werden durch die Form der Bewegung, der Lage der Gleitfläche und der Form der Bahn unterschieden. **Schneebrettlawinen** entstehen, wenn ausgedehnte Schichten der Schneedecke, zumeist aus Treibschnee, zusammenhängend abrutschen. Diese Art wird meistens von Schneesportlern ausgelöst. **Lockerschneelawinen** reißen eine grosse Schneemasse einen steilen Hang mit sich hinunter und nehmen dabei weiteren Schnee auf. Diese Lawinenart reisst punktförmig an, dabei wird die Stirn der Lawine beständig höher. Eine Lawine kann bis zu 300 km/h schnell werden. Bei dieser Lawinenart ist die Gefahr des Erstickens am grössten. Wenn das herumwirbelnde Schnee-Luft-Gemisch, das bei so einer Lawine entsteht, in die Lunge kommt, ersticken Mensch und Tier schon nach kurzer Zeit.



6.5 Lawinengefahrenskala



Dies ist eine Lawinengefahrenskala. Anhand dieser Tabelle kann man schauen, ob es ratsam ist heute eine Freeridetour zu begeben. Im Internet kann nachgeschaut werden wie die Situation im Gebiet ist, in der ich meine Tour machen will. Wenn zum Beispiel in meinem Gebiet die Lawinengefahr als „mässig“ eingestuft wird, sollte ich möglichst steiles und schattiges Gelände meiden. Es sind noch andere Sachen zu beachten, aber ich kann unter den gemeldeten Umständen eine Tour begeben. Anders ist es schon bei „erheblich“, da sollte ich mir es gut überlegen, ob ich noch gehen sollte. Bei der Gefahrenstufe „gross“ sollte der

Fall dann klar sein.



Gefahrenstufe	Merkmale(Auslösewahrscheinlichkeit, Verbreitung der Gefahrenstellen, Art der Lawine)	Empfehlung und Hinweise für Personen auf Touren
1 gering	Auslösung ist allgemein nur bei grosser Zusatzbelastung(z.B. Gruppe ohne Abstände) an vereinzelt Stellen in extremem Steilgelände möglich. Spontan sind nur Rutsche und kleine Lawinen möglich. Für ca. 1/5 des Winters prognostiziert. Ca. 7% der Todesopfer auf Touren und Varianten.	Allgemein günstige Verhältnisse. Extrem steile Hänge einzeln befahren. Frische Tribschneeansammlungen in den extremsten Hangpartien möglichst meiden. Absturzgefahr beachten. Vorsichtig, evtl. ungünstige Verhältnisse im Hochgebirge.
2 mässig	Auslösung ist insbesondere bei grosser Zusatzbelastung vor allem an den angegebenen Steilhängen möglich. Grosse spontane Lawinen sind nicht zu erwarten. Für ca. 1/2 des Winters prognostiziert. Ca. 34% der Todesopfer auf Touren und Varianten.	Mehrheitlich günstige Verhältnisse. Vorsichtige Routenwahl, vor allem an Steilhängen der angegebenen Exposition und Höhenlage. Alle extrem steilen Hänge der im Bulletin angegebenen Expositionen und Höhenlagen sowie frische Tribschneeansammlungen meiden. Sehr steile Hänge vorsichtig und einzeln befahren.
3 erheblich	Auslösung ist bereits bei geringer Zusatzbelastung (z.B. Einzelperson) vor allem an den angegebenen Steilhängen möglich. Fallweise sind spontan einige mittlere, vereinzelt aber auch grosse Lawinen möglich. Häufig Alarmzeichen vorhanden (Wumm, spontane Lawinen). Für ca. 1/3 des Winters prognostiziert. Ca. 47% der Todesopfer auf Touren und Varianten.	Teilweise ungünstige Verhältnisse. Kritische Situation. Erfahrung in der Lawinenbeurteilung ist erforderlich; optimale Routenwahl ist nötig. Sehr steile Hänge der angegebenen Exposition und Höhenlage meiden. Gefahr von Fernauslösungen beachten. Vorsicht bei Überschreitungen resp. Abfahrten in unbekanntem Gelände.
4 gross	Auslösung ist bereits bei geringer Zusatzbelastung an zahlreichen Steilhängen wahrscheinlich, in allen Expositionen. Fallweise sind spontan viele mittlere, mehrfach auch grosse Lawinen zu erwarten. Für wenige Tage des Winters prognostiziert. Ca. 12% der Todesopfer auf Touren und Varianten.	Ungünstige Verhältnisse. Akute Situation, u.U. auch Verbindungswege gefährdet. Viel Erfahrung in der Lawinenbeurteilung erforderlich. Beschränkung auf mässig steiles Gelände; Lawinenauslaufbereiche beachten. Fernauslösungen auch über grosse Distanzen, sind typisch.
5 sehr gross	Spontan sind viele grosse Lawinen, auch in mässig steilem Gelände zu erwarten, Tallawinen. Wird sehr selten, im Mittel ca. einmal pro Winter prognostiziert. Keine Todesopfer auf Touren und Varianten.	Sehr ungünstige Verhältnisse. Katastrophensituation: Ortsteile gefährdet, evtl. Evakuationen. Verzicht auf Skitouren empfohlen. • Lit: www.slf.ch

7 Situation in der Schweiz

7.1 Unfallstatistik

Im 66-jährigen Durchschnitt kamen in der Schweiz jährlich 25 Menschen in einer Lawine ums Leben. Die meisten Todesfälle passierten auf Touren oder auf Variantenabfahrten.

In den letzten 30 Jahren sank die Zahl auf 22 Todesfälle pro Jahr. 16 Unfälle



passierten auf Touren und 6 auf Variantenabfahrten. Touren nennt man Ausflüge, bei denen man mit dem Fell oder mit den Schneeschuhen auf einen Berg steigt und dann runter fährt. Variantenabfahrten sind Fahrten mit dem Lift hinauf und neben der Piste runter. Manchmal auch mit kurzem Gehweg verbunden. Dies ist die Anzahl Lawinentoter in der Saison 2005/2006: 24 Personen (11 Varianten-Skifahrer, 5 Varianten-Snowboarder, 5 Touren-Skifahrer, 0 Touren-Snowboarder, 3 Schneeschuhläufer, 0 Eiskletterer, 0 Bergsteiger, 0 Sonstige). Rund 45-50% aller Lawinenopfer verunglückten bei der Gefahrenstufe „erheblich“, rund 30% bei der Stufe „mässig“. Im Durchschnitt gibt es jährlich 45'000 Verletzte beim Skifahren (darunter 13'000 Jugendliche und Kinder unter 16 Jahren) Beim Snowboarden sind es 26'000. Am meisten Verletzte gibt es beim Snowboarden bei Kindern unter 16 Jahren (15'270). 10% aller Unfälle betreffen den Kopf. Beim Skifahren betrifft jede dritte Verletzung das Knie, beim Snowboardfahren betrifft jede vierte Verletzung den Unterarm, speziell das Handgelenk. Anfängerinnen und Anfänger sind besonders stark gefährdet.

7.2 Entwicklung

Freeriden entwickelte sich in der Schweiz wie auch in anderen Ländern in den letzten Jahren zu einem Trendsport. Immer mehr Leute suchen in der Freizeit nach dem ultimativen Kick. Die Sportgeschäfte und Skigebiete haben schnell herausgefunden, dass mit diesem neuen Trend viel Geld gemacht werden kann. Sie haben dem entsprechend ihre Angebote verbreitert und die Ausrüstungen wurden schon fast zu einem Höchststand entwickelt.

Es werden jährlich wieder neue Geräte entwickelt um einen Lawinenabgang zu überleben oder überhaupt gar nicht erst verschüttet zu werden. Dennoch sterben immer noch viele Leute in der unberührten Natur. Es werden Kampagnen gestartet um den Unerfahrenen klar zu machen, dass dies ein gefährlicher Sport ist und man nicht einfach drauflos fahren kann.



8 Nicolas Müller

Nicolas Müller wurde am 25. April 1982 in Zürich geboren. Er ist ein Schweizer Snowboarder und Skateboarder aus Aarau und zur Zeit wohnhaft in Zürich.



Er fährt seit 1992 Snowboard und ab 2000 professionell und gehört mittlerweile zur Weltspitze. Am liebsten boardet er in Japan oder im Engadin. Er wird von Burton, Oakley, Arcus und SigSagSug gesponsert. Nicolas Müller fährt ein Burton T6 159 Board mit der Bindung Burton C02 und Burton C60, sowie den Schuhen Burton SL 9.

Im Jahre 2006 wurde er vom renommierten *Snowboard Magazin* von Fahrerkollegen zum *Rider of the Year* gewählt.

Weitere Erfolge sind:

- 2003 Air& Style 3. Platz
- 2004 Air& Style 3. Platz
- 2005 Air& Style 4. Platz
- 2005 *Burton European Open* in Laax 3. Platz
- 2005 *Toyota Big Air* in Japan 3. Platz
- 2005 *Nissan X-Trail Jam* in Tokio 1. Platz
- 2006 *Toyota Big Air* in Japan 1. Platz
- 2006 *Burton Abominable Snow Jam Quaterpipe* 1. Platz



Filme:

- 2003 Kingsize
- 2004 POP
- 2005 Futureproof
- 2006 More
- 2006 For Right or Wrong



8.1 Interview: Nicolas Müller

1. Was motiviert dich mehr dazu, eine unberührte Landschaft oder 30.000 Zuschauer?

Beides motiviert natürlich. Aber einen unberührten Hang mit coolen Features, da bin ich kaum zu stoppen und kann keine Sekunde still halten.



2. Hattest du mal einen schweren Crash? Hat sich dein Verhalten seitdem geändert?

Ich hatte letzte Saison einen nicht ganz unschlimmen Sturz in Japan. Ich bin in einen Aststumpf geknallt und habe mir im wahrsten Sinne des Wortes den Hintern aufgerissen. Ich musste sechs Wochen pausieren. Danach war ich motiviert wie noch nie und hatte Spass wie ein kleines Kind.

3. Viele gute Snowboarder sind im Sommer am Surfen. Wie sieht es bei dir aus?

Ich surfe extrem gerne. Ich mag es am Strand zu chillen und das ganze drum herum. Das Feeling kann man fast nicht beschreiben, wenn du mal eine Welle gecatcht hast, bist du einfach süchtig danach. Ausserdem ist es für den Körper ein super Ausgleich zum Snowboarden.



4. Findest du im Winter überhaupt noch Zeit, um in der Schweiz zu boarden?

Anfangs Saison bin ich meistens in Saas Fee unterwegs, dann auch im Bündnerland in Laax. Dort kenne ich einige Leute. Ich geniesse es aber, dass ich momentan sehr viel herumreisen kann. In der Schweiz ist es relativ schwierig zum Filmen, da die Schnee- und Wetterverhältnisse nicht beständig sind. Am liebsten würde ich aber schon in der Schweiz filmen.

- Lit: www.4riders.com



9 Interview mit Herrn Frigg Hauser

am 23.11.2006

- Geschäftsführer von Frigg-Sport in Schänis
- Leiter der Alpinschule Tödi GmbH.



Was fasziniert sie am Freeriden?

Bei mir ist es die Freude an der Natur und der Bewegung. Dazu kommt noch jedes Mal die Herausforderung ans Können. Im Weiteren ist es für mich eine gute Abwechslung zu Job und Alltag.

Wie kamen sie zum Freeriden?

Für mich ist es ein Teil meines Berufes und hat auch damit begonnen. Nebst dem Tourenfahren gehe ich auch noch Eisklettern, Höhlenforschen und auf der Piste carven.

Welches ist ihr Lieblings-Tourengebiet?

Sehr schön finde ich es in den Dolomiten. Es kommt aber vor allem auf die Schneesverhältnisse an, die das Gebiet schön machen. Ich bin aber in ganz Europa (Frankreich, Österreich, Slowakei, Tschechien) unterwegs und dort gibt es überall schöne Orte.

Gibt es wesentliche Unterschiede zwischen Snowboardern und Skifahrern bei Freeride - Touren?

Ein wesentlicher Unterschied ist, dass Snowboarder Probleme haben mit den Schneeschuhen steile Gebiete hinauf zu steigen und in flachen Gebieten kommen sie auch mühsamer vorwärts. Dies ist ein Problem, wenn man gemischte Gruppen hat.

Was empfehlen sie Anfängern?

Als erstes sollte man einen Lawinenkurs besuchen. Es ist wichtig, dass man die Lage des Schnees und des Wetters richtig einschätzen kann, wenn man ohne Führung geht. Auch sollte man vorher in einen Kurs, in dem man lernt, richtig Tiefschnee zu fahren.

Sind sie schon einmal auf einer Tour verunfallt?

Nein, zum Glück noch nie. Zum Teil kommt es vor, dass sich einer auf unseren Führungen das Bein gebrochen hat oder sich etwas gezerrt hat. Es kommt sehr auf das Können darauf an.

Wie teuer ist dieses Hobby?

Am Anfang kostet es am meisten Geld, bis man sich die ganze Ausrüstung gekauft hat. Nachher kommt es billiger als auf der Piste zu fahren. Für den Skifahrer ist es teurer als für den Snowboarder. Denn er muss sich spezielle Skis, Schuhe und Bindungen kaufen. Der Snowboarder kann seine Sachen übernehmen ausser er hat ein Raceboard.

Wie hat sich dieser Sport in der Schweiz verändert?

Früher als dieser Sport noch nicht so weit verbreitet war, konnte man noch überall fahren. Heutzutage werden viele Gebiete wegen Naturschutzes fürs Freeriden gesperrt. Im weiteren hat auch die Zahl der Ausführenden zugenommen.

Wie weit ist der Sport Freeriden verbreitet?

Dieser Sport verbreitete sich in den letzten Jahren massiv, so fest, dass schon fast mehr neben als auf der Piste fahren. Die Freizeitangebote und Kursausbildungen für diesen Sport haben zugenommen. Die Ausrüstung dazu bekommt man schon in fast jedem Sportgeschäft.

Wie haben sich die Produkte in den letzten Jahren entwickelt?

Die Produkte wurden konsequent verbessert. Die Bedienung wurde vereinfacht und die Produkte immer besser an die Tiefschneesituation angepasst.

Wie sieht die momentane Situation im Glarnerland aus?

Wie im Rest der Schweiz auch. Dieser Sport hat sich auch immer mehr bei uns verbreitet. Zwar sind die Möglichkeiten wegen der steilen Berge auf beiden Seiten etwas eingeschränkt. Aber andere Gebiete sind nicht weit entfernt.

Was für eine Aufgabe haben sie als Leiter der Alpenschule Tödi?

Ich mache von der Planung der Touren bis zur Ausführung alles. Ich muss mich selber immer wieder weiter ausbilden und mich auf dem neusten Stand halten. Ich beurteile die verschiedenen Bergführer, welche Art von Gruppen sie führen und für welche Route sie am besten geeignet sind.

10 Schlusswort

Zu Beginn dieser Arbeit dachte ich, dieser Sport sei noch nicht so weit verbreitet in der Schweiz und im übrigen Europa. Doch je mehr ich mich mit diesem Thema auseinandersetzte, bemerkte ich wie viele Angebote es alleine in der Schweiz schon gibt. Fast jedes Wochenende im Winter kann man mit irgendeiner Organisation eine Freeridetour begeben. Selbst unter der Woche werden viele Kurse über Lawinen, LVS- Geräte und andere wichtige Dinge angeboten.

Zuerst habe ich mich mit einer der unter Punkt 12 aufgeführten Zielsetzungen befasst. Ich habe dann gemerkt, wie gross dieses Thema ist. Es kann so viel geschrieben werden, und es gehört immer noch in diese Zielsetzung hinein. Auch bei einer Tour muss so viel beachtet werden und je nach Temperatur oder Schneefall ist die Situation wieder anders. Es ist relativ schwierig von allem, was beachtet werden muss, etwas zu schreiben, und dann noch ausführlich genug, damit der Leser es versteht.

Es ist vorteilhaft, wenn man sich gut mit diesem Thema befasst hat. So weiss man, was einem in den Bergen erwartet: Es wird nicht ein einfacher Sonntagsausflug! Wie ich aber gemerkt habe, braucht es relativ viel Erfahrung für diesen Sport. Man kann nicht denken: "Wenn ich ein Buch über das Freeriden lese, kann ich alle Situationen meistern!" Es braucht viele Touren bis man sagen kann, wenn die Verhältnisse so sind, kann ich hier hinauf. Freeriden ist nichts für Showlustige und Abenteuerhungrige. Das Zusammenspiel von Ausrüstung, günstigen Umweltfaktoren und verantwortungsbewusstem, qualifiziertem Handeln des Sportlers führt zum erfolgreichen Erlebnis.

Selber konnte ich leider noch nie auf eine Freeride-Tour, da ich mich erst dieses Jahr entschlossen habe, mit diesem Sport anzufangen. Vor dieser SVA habe ich ein paar Equipments gekauft, mich jedoch nicht sehr über Lawinengefahren u.s.w. informiert. Ich habe mir gesagt, wenn ich dann die SVA schreiben muss, habe ich einen guten Grund, dies ausführlich zu tun. Ich hatte gehofft, wir müssen diese Arbeit erst später abgeben. So boten mir die Schneeverhältnisse keine Möglichkeit für ein Freerideexperiment. Somit konnte ich keine persönlichen Erfahrungen in diese Arbeit einbringen. Jetzt musste ich mich auf das verlassen, was andere geschrieben und erzählt haben. Dennoch hat mir die SVA gefallen. Mir selber hat diese Arbeit sehr viel gebracht. Jetzt habe ich schon eine Grundlage für diese Sportart und bin bereit für den ersten Schnee und die erste Tour.

11 Literaturverzeichnis/ Quellenangaben

- www.slf.ch
- www.bfu.ch
- www.wikipedia.ch
- www.powderguid.ch
- www.suva.ch
- www.4riders.com

12 Zielsetzungen

Thema: Freeriden

1. Ich untersuche, welche Ausrüstungen nötig sind.
2. Ich beurteile die momentane Situation in der Schweiz.
3. Ich interviewe einen Freerider.
4. Ich berichte über einen Freerideprofi.
5. Ich analysiere die Problematik vom Freeriden im Hinblick auf Gefahren, Schneesituation und Statistik.

Name: Pascal Mühlematter

Datum: 26.10.2006

Unterschrift Lehrperson:

13 Arbeitsjournal

Tätigkeit	Dauer	Datum
Material sammeln	3h	2.11.2006
Material sammeln	2h	9.11.2006
Titelbild und Einleitung	1h	9.11.2006
An Entwurf arbeiten	2h	16.11.2006
An Entwurf arbeiten	1h	21.11.2006
An Arbeit schreiben	1h	23.11.2006
Interview gemacht	1h	23.11.2006
Entwurf geschrieben	1h	24.11.2006
Lawinenkurs besucht	3h	28.11.2006
An Arbeit schreiben	1h	29.11.2006
An Arbeit schreiben	3h	30.11.2006
An Entwurf arbeiten	1.5h	1.12.2006
An Entwurf arbeiten	2h	2.12.2006
An Entwurf arbeiten	1.2h	3.12.2006
Arbeit überarbeiten	3h	4.12.2006
Lawinenkurs besucht	3h	5.12.2006
Arbeit fertig gestellt	2h	6.12.2006