

Gulmarg Freeride Camp für Anfänger - Kursablauf

In den Freeride Camps werden die Teilnehmenden fit gemacht für das Fahren ausserhalb der präparierten Pisten. In einem schrittweisen Ansatz werden ihnen die dafür erforderlichen Techniken und Verhaltensweisen beigebracht. Die pro Tag definierten Schwerpunkte können sich in Abhängigkeit zu den Vorkenntnissen und zum Lernfortschritt der Teilnehmenden verändern.

Die Kurse beginnen jeweils um 09.00h und dauern 5 Stunden pro Tag.

Tag 1

- Gemeinsames Einfahren auf der Piste
- Fahr Niveau Bestimmung der einzelnen Teilnehmenden
- Den eigenen Fahrstil erkennen und stabilisieren
- Das Vertrauen in das eigenen Fahrkönnen aufbauen und stärken

Tag 2

- Pulverschnee Fahrtechnik auf der Piste erklären und demonstrieren
- Optimierung der Fahrposition und Stabilisierung des Gleichgewichts
- Übungen zur Gewichtsverlagerung und zum effizienten Kantenwechsel
- Erste Abfahrten im freien Gelände in Pistennähe

Tag 3

- Theorie zum richtigen Verhalten bei Lawinen Unfällen
- Erklären und Demonstrieren der Such- und Rettungsmethodik
- Handhabung des Suchgeräts, Schaufel und Sonden Einsatz
- Lesen und Interpretieren des Lawinen Bulletins
- Erste längere Abfahrten im freien Gelände

Tag 4

- Ganzer Tag gemeinsames Fahren im freien Gelände

Tag 5

- Ganzer Tag gemeinsames Fahren im freien Gelände am Mt. Apharwat 4'200m
- Einführung in das 3x3 Lawinen Risikomanagement
- Tipps zur Routenwahl
- Beurteilung der Schneeschicht
- Durchführen und Interpretieren eines Stabilitätstests

Tag 6

- Ganzer Tag gemeinsames Fahren im freien Gelände am Mt. Apharwat 4'200m, Drang Abfahrt, 18km und 2'000 Höhenmetern

Kurs Leitung

- Chris Werren, Ski Coach/Expeditionsleiter
- Langjährige Erfahrung in der Leitung von Freeriding Programmen weltweit, davon über 10 Jahre im Himalaya
- Ausbildung zum Lawinenspezialisten am WSL – Institut für Schnee- und Lawinenforschung SLF in Davos

