

TRAUM UND ALPTRAUM	4
VORWORT	8

DIE ALPEN UND LAWINEN	12
FREERIDE-GRUNDREGELN	14
HANGNEIGUNG	15
HANGEXPOSITIONEN	16
HANGFORMEN	18
GLETSCHER	20

SCHNEE IST MEHR ALS NUR GEFRORENES	
WASSER – SCHNEEARTEN	22
DIE SCHNEEDECKE	25
UMWANDLUNG DURCH WIND UND DRUCK	25
ABBAUENDE UMWANDLUNG	27
AUFBAUENDE UMWANDLUNG	27
SCHMELZUMWANDLUNG	29
WETTERKUNDE FÜR FREERIDER	31
FRONTEN	31
NIEDERSCHLAG	32
WETTERLAGEN ALLGEMEIN	34
FÖHN	36

KATASTROPHENLAWINEN	41
STAUBLAWINEN	41
GRUNDLAWINEN	42
UNFALLLAWINEN	43
LOCKERSCHNEELAWINEN	43
SCHNEEBRETTLAWINEN	45
SPANNUNG, REIBUNG UND HOT-SPOTS	48
NEUSCHNEE UND LAWINENGEFAHR	56
WIND UND LAWINENGEFAHR	57
RÜCKEN, GRATE & RINNEN	60
SONNENEINSTRAHLUNG UND TEMPERATUR	62

SICHERHEIT UND SPASS – GEHT DAS?	66
WARNZEICHEN BEI LAWINENGEFAHR	67
FREERIDER ALS LAWINENAUSLÖSER	68
MENSCH UND LAWINE: ALPHAMÄNNER,	
GRUPPENZWANG UND ANGSTHAUSEN	70
DER TYPISCHE LAWINENHANG – ODER	
DER TODGEILE DREIER	72
DER LAWINENLAGEBERICHT	74
DIE EUROPÄISCHE LAWINENGEFAHRENSKALA	76
RISIKOMANAGEMENT NACH WERNER MUNTER	80
DIE 3X3-FILTERMETHODE	80
DIE REDUKTIONSMETHODE	85
DIE GOLDENE REGEL	93
DIE LIMITS: EINE RISIKO-OBERGRENZE	94
DER BIERDECKEL-LAWINEN-SCHNELLCHECK	96
DIE SNOWCARD	97

LAWINENNOTFALL- UND RETTUNGSAUSRÜSTUNG	100
LAWINENVERSCHÜTTETENSUCHGERÄT	101
RECCO	102
LAWINENSCHAUFELN	103
LAWINENSONDEN	103
DER LAWINENAIRBAG	104
AVALUNG	105
DER LAWINEN-BALL	106
SKI & SNOWBOARD, SCHUHE & BINDUNGEN	107
BEKLEIDUNG	107
ERSTE-HILFE- & NOTFALLAUSRÜSTUNG	107
WEITERE AUSRÜSTUNG	110

VERHALTEN IN EINER LAWINE	118
RETTUNG VON LAWINENVERSCHÜTTETEN	119
TRAGARTEN DES LVS-GERÄTS	122
ÜBERPRÜFUNG DES LVS-GERÄTS	122
ANWENDUNGSSICHERHEIT DES LVS-GERÄTS	125
DIE SUCHE VON VERSCHÜTTETEN	126
FÜHRUNG UND ORGANISATION IN DER KAMERADENRETTUNG	131
MEHRERE VERSCHÜTTETE	132
DIE DREIKREISMETHODE	134
MIKROSUCHSTREIFEN	134
DIE TRIAGEKRITERIEN	135
ERSTE HILFE FÜR FREERIDER	135
SCHOCK	136
ATEMSTÖRUNGEN	137
UNTERKÜHLUNG	138

DAS IST FREERIDING	142
GELÄNDEBEURTEILUNG	143
GRUPPEN- UND ABFAHRTSORGANISATION	146
WALD UND LAWINEN	147
EXTREMES GELÄNDE	148
TOURENGELÄNDE / BACKCOUNTRY	148
EARN YOUR TURN – AUFSTIEGE	150
STURZ	151
ERSTER SCHNEE – PULVERSCHNEE – FIRNSCHNEE: DIE FREERIDE-JAHRESZEITEN	152
DIE SONNE – SPIELVERDERBER UND SPASSMACHER	155
DIE KARTE: DAS PLANUNGSINSTRUMENT FÜR TOUREN UND FREERIDE-TAGE	156
ARBEITEN MIT DER KARTE	158
TOURENPLANUNG	162
FREERIDE-VORBEREITUNG PER INTERNET	164
GROB-PROGNOSE	164
FEIN-PROGNOSE	167

FREERIDING, NATUR- UND UMWELTSCHUTZ	172
DER KAMPF GEGEN LAWINEN	174
FREERIDING UND (STRAF-)RECHT	178
ACHTUNG: FALSCH E VORBILDER	182
FREERIDING = DENKSPORT	183
LAWINEN- UND FREERIDE-KURSE	185
NACHWORT VON WERNER MUNTER	187

DIE REGIONEN DER ALPEN (KARTE)	190
LAWINENLAGEBERICHTE, FREERIDE-INFOS, WETTERBERICHTE	192
NOTRUFNUMMERN	193
LITERATUR	194
DIE AUTOREN	196
DANKE	198
FACHAUSDRÜCKE UND FREMDWÖRTER	200
REGISTER A—Z	202