

FRANKREICH

FRANKREICH

VON LA CLUSAZ
BIS SERRE CHEVALIER

Das überschaubare Pistenangebot Engelbergs lenkt den Blick auf das Wesentliche: Höhenmeterstarke und weitläufige Abfahrten, die fast alle von den Liften aus einsehbar sind. Ein wahrhaft himmlisches Freeride-Schätzchen ist Engelberg. Das haben jedoch auch die zahlreichen Freerider aus der Schweiz, Deutschlands und Skandinaviens entdeckt. Da Engelberg von Basel, Luzern und Zürich schnell und erreichbar ist, nutzen viele Freerider die offensichtlichen Powder-Tage für einen Tagestrip. Neben dem hervorragenden Gelände sind vor allem die geografischen Besonderheiten der Region der Grund für das Renommee Engelbergs: Die exponierte



.....
■ Baschi Bender
.....
▲ La Grave
.....





📍 Sandra Prat
▲ Les Sept Laux
🏂 Rogier van Rijn

LES SEPT LAUX – ODER DAS STUDIENFACH FRENCH POWDER

Direkt oberhalb von Grenoble liegt das Skigebiet Les Sept Laux. Allein die Aussicht auf die Gebirgsketten der Chartreuse und Belledonne lohnt bereits den Besuch. Die schönen, recht steilen Pisten sind ein guter Spielplatz für fortgeschrittene Skifahrer. Bekannt ist das Gebiet jedoch vor allem für seine Freeride-Möglichkeiten: Zwar sind die Abfahrten für französische Verhältnisse meist recht kurz, die riesige Menge an spannenden Couloirs und Bowls macht das aber mehr als wett.

Les Sept Laux ist ein vergleichsweise kleines Gebiet und kann mit „nur“ 100 Pistenkilometern nicht mit den großen Skifabriken der Savoyer Alpen mithalten. Das Skigebiet besteht aus drei kleineren Teilgebieten, die alle ihren eigenen Charme haben. Aufpassen muss man allerdings, dass man nachmittags nicht auf der falschen Seite des Skigebiets abschwingt! Touristen, die am Ende des Tages einmal um die Berge herum müssen, sorgen für den Lebensunterhalt manches Taxifahrers.

Dank seiner exponierten Lage an vorderster westlicher Front der Alpen erhält Les Sept Laux trotz mittlerer Höhenlage meist mehr Schnee als genug. Insbesondere Weststaulagen sorgen hier für massive Schneefälle.

Die Weitläufigkeit des Freeride-Geländes ist für so ein kleines Skigebiet durchaus bemerkenswert, weshalb die Unterteilung in zwei Teilgebiete sinnvoll ist: die Pleynet-Seite mit dem Pic de Cabottes (→ Tipp 3) und dem schönen „Dent du Pra“ über dem Col de Pouta und die gegenüberliegende Seite um die Dörfer Pipay und Prapotel und den Jas du Lièvre. Beide Seiten bieten tolle Abfahrten mit steilen, interessanten Linien. Mit dem wachsenden Freeride-Trend wird Les Sept Laux mehr und mehr zu einem Hotspot für Powder-Hungrige.

Wider Erwarten gibt es in dem bis auf 1300 Meter Höhe hinabreichenden Gebiet kaum Treeskiing-Möglichkeiten, fast alle Abfahrten führen durch Couloirs, Bowls und rassige, offene Hängen.

Der Untergrund ist sehr steinig, deshalb sollte man bei wenig Schnee Les Sept Laux meiden oder mit altem Material anrücken.

Zusätzlich zu den hier beschriebenen Freeride-Abfahrten gibt es weitere tolle Runs mitten im Skigebiet. Neben dem Eterlou-Lift findet sich ein Stück bewaldetes Gelände für Schlechtwetter, der La Pouta-Lift (→ Tipp 1), und einige kurze Lines neben „Tetras“ bieten Alternativen, wenn es weiter oben zu gefährlich oder zu voll ist. Auch direkt über den Dörfern gibt es einige schöne Abfahrtslinien – geeignet bei schlechter Sicht oder einfach als letzter kleiner Powderkick des Tages.

Les Sept Laux lebt hauptsächlich von den Tagesbesuchern aus Grenoble, große Übernachtskapazitäten in den Dörfern sind daher nicht nötig. Die Abende gestalten sich daher eher ruhig mit wenig Après Ski und Nachtleben. Die Architektur des Gebiets ist nicht sehr glanzvoll – großteils im typisch französischen Betonbunker-Stil gehalten.



ROGIER VAN RIJN ist Bergsportfotograf aus den Niederlanden. Seit 2002 lebt er nahe Briançon, die ideale Ausgangsbasis, um die wilden Südwestalpen zu erkunden. Seine Bergtouren veröffentlicht er in zahlreichen Magazinen.



• Dom Daher
• ▲ Les Sept Laux
• ✎ Phil Meier

Der größte Nachteil von Les Sept Laux ist, dass es nach Grenoble gerade mal 30 Minuten sind und nach Chambéry auch nur 50 Minuten. Grenoble ist die Stadt mit den meisten Freeridern Frankreichs, vielleicht sogar Europas. Dementsprechend überlaufen ist das Skigebiet an Powder-Tagen und an Wochenenden. Schon die Parkplatzsuche wird zur Geduldsprobe, ganz zu schweigen vom Anstehen am Lift. Die 60.000 Studenten in Grenoble haben viel Freizeit, die viele von ihnen mit Vorliebe in Les Sept Laux verbringen. Auch für Skitouren ist die Gegend fantastisch geeignet, allerdings wird es sogar da an schönen Tagen selbst fern mechanischer Aufstiegshilfen manchmal richtig voll. Viele Touren beginnen direkt an der Station oder von den Pisten und Liften aus. Der Pouta-Lift zum Beispiel ist Ausgangspunkt für zahlreiche lange Touren, die ein Freerider-freundliches Verhältnis von Aufstieg zu Abfahrt aufweisen. In unter einer Stunde erreicht man von Les Sept Laux das Belledone-Gebiet, die Chartreuse und sogar Teile des Ecrins Massivs – ein bekanntes Skitouren-Paradies.

Für skifreie Tage bietet sich ein Besuch in Grenoble an. Dank der großen Universitäten geht es in der Stadt immer lebhaft zu. Man findet Kultur, Partys und riesige Sport- und Skigeschäfte.

Grenoble und Les Sept Laux sind gut mit Zug und Flugzeug zu erreichen. Viele Billigfluglinien fliegen die Flughäfen bei Chambéry, Aix les Bains, Grenoble und Lyon an. Dies freut natürlich besonders die zahlreichen Studenten.

UNSERE TIPPS – DIE 3 BESTEN ABFAHRTEN

{1} POUTA-LIFT

Direkt oberhalb des Pouta-Sessellifts liegt der Col de Pouta, eine bekannte Abfahrt, die an Powder-Tagen nicht lange unverspurt bleibt. Sogar morgens, bevor die Lifte öffnen, wird der Hang häufig schon von Tourengern befahren.

→ Am einfachsten zugänglich ist der Hang durch eine Querung nach rechts hinter dem Pouta-Sessellift. So vermeidet man ein großes Cliff. Der Col de Pouta gehört zu den einfacheren in Les Sept Laux. Etwas weiter oberhalb des La Pouta-Lifts eröffnet der Nordgrat der La Jassa eine Fülle von Möglichkeiten. Der Aufstieg ist ohne Tourenski machbar, Gummisohlen sind aber zu empfehlen, bei hartem Schnee auch Steigeisen. Wer nicht trittsicher ist, sollte eine Seilsicherung verwenden, da manche Stellen sehr ausgesetzt sind. Der Aufstieg ist ein spannendes alpines Erlebnis in einer tollen Landschaft voller Felsen, Eis, Wechten und steiler Hänge. Entlang des Grates gibt es überall Couloirs und Bowls, echtes, anspruchsvolles Big-Mountain-Gelände. Auf keinen Fall irgendwelchen Spuren nachfahren, ohne zu wissen, wohin sie führen!

Der La Jassa-Grat ist auch der Zustieg zum berühmten Dent du Pra. Über den Grat gelangt man auf den oft überwehteten Col du Pra. Nach dem 45° steilen Einstieg gibt es verschiedene Möglichkeiten. Wer es steil mag und gute Bedingungen erwircht, wählt das 200 Höhenmeter lange, 40° steile Couloir unterhalb des Dent du Pra, ansonsten erreicht man mit einer Querung tolle offene Hänge.

{2} PIC DES CABOTTES (SKITOUR)

Die 65 Kilometer lange Belledonne-Kette ist eines der berühmtesten Skitourengebiete Frankreichs. Wem die beliebte, südexponierte Jassa-Route zu wenig Pulverschnee bietet und die Skitour auf den Belle Etoile (2718 m) zu stark frequentiert ist, kann den Pic des Cabottes (2732 m) ansteuern. Eine anspruchsvolle Skitour, die man von „Fond du France“ oder auch als Freeride-Tour mit Liftunterstützung vom Col du Pra aus über das Belle-Etoile-Tal in Angriff nimmt.

→ Gestartet wird am Pouta-Lift in südöstlicher Richtung zum Col du Pra. Dort geht es östlich zunächst einen Kessel steil bergauf und schließlich einen weiteren Kessel bergab in das Belle-Etoile-Tal. Hier hält man sich so hoch wie möglich am Hang und visiert im Anstieg den östlichsten Punkt der südlich liegenden Bergkette an. Schließlich erreicht man mit einem letzten bis 45° steilen Couloir den Pic des Cabottes. Das letzte Stück ist etwas ausgesetzt und oft hart, Pickel und Steigeisen sind empfehlenswert. Die Abfahrt führt zunächst entlang der Aufstiegsspur nordwestlich. Sobald der Blick auf das Belle-Etoile-Tal frei wird, biegt man nördlich ab und gibt sich bis zur Baumgrenze leicht skiers leif haltend dem mittelsteilen Abfahrtsgenuss hin. Schließlich einem Fahrweg nordwestlich bis zur ausgewiesenen Variante und den Pleney-Liften folgen.



steiler, alpiner Zustieg



30° / 40°



O-N-W



2300 m → 1891 m
↘ 400 m



Dezember – April



sehr steil



bis 45°



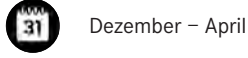
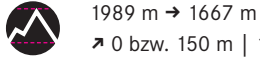
NW



2300 m → 1450 m
↗ 150 bis 850 m ↘ 1300 m



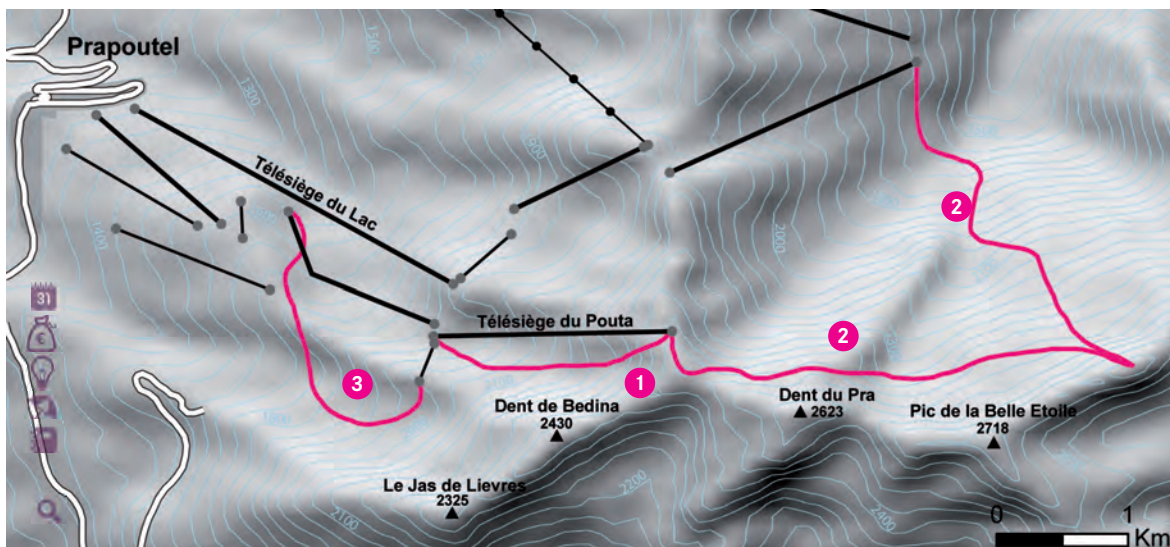
März – Mai



{3} DENT DE BEDINA

Ein weiterer „Zahn“, der zwar nicht ganz so mächtig aus der Landschaft herausragt wie der Dent du Pra, aber dafür schöne, weite Freeride-Hänge bietet.

→ Die weitläufige Abfahrt ist mit dem Lac-Schlepplift oder über die Vallons-Piste erreichbar. Am Ende der großen Bowl hält man sich rechts und gelangt auf einem schmalen Weg zurück ins Skigebiet. Man kann diese Abfahrt auch mit den Dent de Bedina-Couloirs kombinieren, die am Jassa-Grat (erreichbar mit einem 150-Höhenmeter-Aufstieg ab dem Pouta-Lift) beginnen. Je weiter man aufsteigt, desto steiler werden die Couloirs und zusammen mit der Bedina Bowl ergibt sich eine lange, interessante Abfahrt.



FREERIDE-BEWERTUNG ❄️ ❄️ ❄️ ❄️ ❄️

Freeride-Saison: Dezember bis Mai

Preisniveau: mittel

Bergführer: Mountain guide office in Grenoble, www.guide-grenoble.com

Schlechtwetteralternative: Sightseeing in Grenoble

Adressen: Office de Tourisme des 7 Laux, Tel. Prapoutel: Tel. +33 (0)4760 817 86,

Tel. Pleynet: Tel. +33 (0)4760 875 16, www.les7laux.com

Karten: IGN 3335 ET Bourg d'Oisans, 1:25.000

Literatur: SKItour Topo "Belledone, Isère-Arc-Romanche". Von Volodia Shahshahani, Volopress 2005

LAWINEN

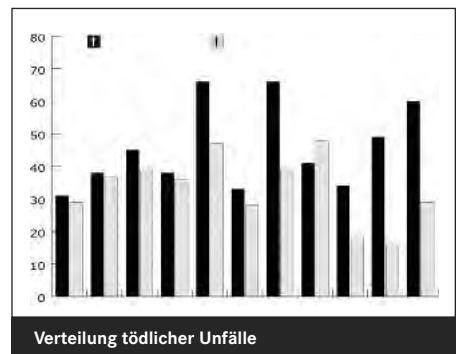
Das überschaubare Pistenangebot Engelbergs lenkt den Blick auf das Wesentliche: Höhenmeterstarke und weitläufige Abfahrten, die fast alle von den Liften aus einsehbar sind. Ein wahrhaft himmlisches Freeride-Schätzchen ist Engelberg. Das haben jedoch auch die zahlreichen Freerider aus der Schweiz, Deutschlands und Skandinaviens entdeckt. Da Engelberg von Basel, Luzern und Zürich schnell und erreichbar ist, nutzen viele Freerider die offensichtlichen Powder-Tage für einen Tagestrip. Neben dem hervorragenden Gelände sind vor allem die geografischen Besonderheiten der Region der Grund für das Renommee Engelbergs: Die exponierte



Y>Y>Yödlicher Unfälle

GRUNDREGELN FÜR UNFALLFREIE POWDER-TAGE

1. Vor jedem Freeride-Tag den aktuellen Lawinenlagebericht abrufen – und vor allem die Gefahrenstellen (= das „Kleingedruckte“) einprägen.
2. Nie alleine Freeriden gehen. Falls doch, vor Ort nach kompetenten Kollegen suchen. Mobiltelefon mitnehmen.
3. Gehe nie ohne die vollständige Lawinen-Ausrüstung: Lawinenverschüttetensuchgerät, Lawinensonde und -schaufel. LVS-Gerät immer in den Sendemodus schalten!
4. Verzichte ab großer Lawinengefahr (Warnstufe 4) aufs Freeriden. Bei kritischen Verhältnissen, ab Warnstufe 3, ist Vorsicht notwendig.
5. Verzichte ab erheblicher Lawinengefahr (Warnstufe 3) auf extremes Gelände wie z.B. felsdurchsetzte Steilhänge, extreme, überwechtete Steilhänge etc. Behandle die Schneedecke so schonend wie möglich.
6. Verzichte bei schlechten Sichtverhältnissen aufs Freeriden oberhalb der Waldgrenze: Ohne ausreichende Sicht ist das Erkennen von Gefahrenhinweisen nahezu unmöglich.
7. Frische, große Triebsschneeanisammlungen umfahren.
8. Selten befahrene, extreme, steile Schattenhänge sind im Hochwinter oft besonders lawinengefährdet und mit großer Vorsicht zu genießen.
9. Rinnen meiden, Rücken suchen, sowohl im Aufstieg als auch in der Abfahrt.
10. Steilhänge einzeln abfahren und nie als Gruppe!
11. Zügig, sicher und sturzfrei abfahren. Wenige große Kurven belasten die Schneedecke weniger als zackige Kurzschwünge. Im Steilgelände keine Bremsschwünge, nicht anhalten – nicht stürzen!
12. Halte beim Aufstieg im steilen Gelände generell Entlastungsabstände von mindestens 10 Meter ein. Kritische Hangbereiche einzeln queren!
13. Andere Freerider und vor allem Wintersportler auf Pisten dürfen keinesfalls gefährdet werden.
Absprachen mit anderen Freeridern können verhindern, dass sich unnötig viele Personen im selben Hang aufhalten.
14. Sei wählerisch bei der Auswahl der Partner, da sie im Ernstfall die Rettung organisieren müssen.
Erfahrene Freerider sind für die Sicherheit der weniger erfahrenen (mit-)verantwortlich, was nicht heißt, dass Anfänger blind den Erfahrenen vertrauen sollen.



GELÄNDEBEURTEILUNG & LAWINENGEFAHR

HANGNEIGUNG

Die Steilheit des Geländes wird in Grad angegeben. 45 Grad Gefälle ist bereits extremes Skigelände und entspricht 100 % Hangneigung. Tourengerher müssen die Steilheit eines Hangs einschätzen können, denn schon wenige Grad steiler oder flacher können darüber entscheiden, ob ein Hang lawinengefährdet ist oder nicht.

Mit zunehmender Steilheit steigt die Auslösewahrscheinlichkeit und -bereitschaft von Lawinen. Im Normalfall lösen sich Lawinen ab einer Hangneigung von 30° oder mehr. Hänge, die steiler als rund 30° sind, werden als Steilhänge bezeichnet. Ab 35° spricht man von sehr steilen Hängen, und Gelände, das steiler ist als 40° ist sogenanntes Extremgelände. Hänge, die flacher sind als rund 30°, werden als mäßig steil bezeichnet.

Entscheidend für die Geländebeurteilung ist nicht die Stelle, an der man sich befindet oder die befahren werden soll, sondern es muss die steilste Hangpartie mit einer Mindestfläche von ca. 10 x 10 Meter geschätzt oder gemessen werden.



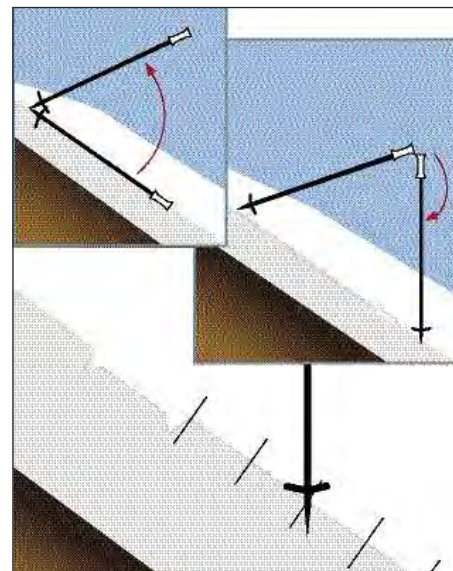
FAUSTREGELN ZUM EINSCHÄTZEN DER HANGNEIGUNG

Die Steilheit des Geländes wird in Grad angegeben. 45 Grad Gefälle ist bereits extremes Skigelände und entspricht 100 % Hangneigung. Tourengerher müssen die Steilheit eines Hangs einschätzen können, denn schon wenige Grad steiler oder flacher können darüber entscheiden, ob ein Hang lawinengefährdet ist oder nicht.

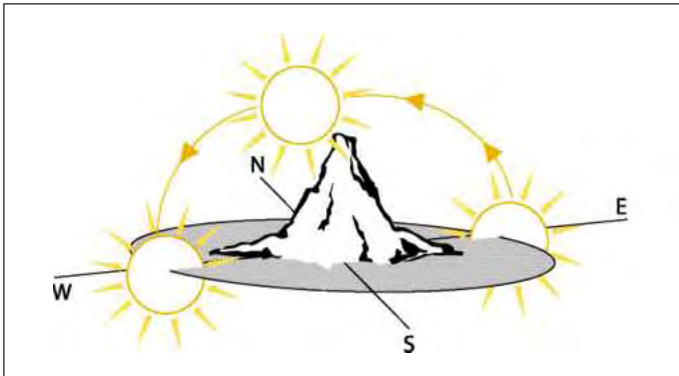
- Hänge, die sich auch bei viel lockerem Neuschnee in schnellen, großen Schwüngen abfahren lassen, sind ungefähr 30° steil.
- Felsdurchsetzte Steilhänge, Hänge an denen (birnenförmige) Lockerschneelawinen losreißen und die Innenseiten von Moränen (Gletscherschuttwälle) sind zumeist mindestens 39° steil.

DER STOCKPENDELTRICK ZUM MESSEN DER HANGNEIGUNG

Eine schnell und einfach durchführbare Messmethode ist der Stockpendeltrick (von Hoffman & Huber). Hierbei wird die Hangneigung mit Hilfe zweier Skistöcke gemessen: Der erste Stock wird in der Falllinie (steilste Linie talwärts) mit dem Griff nach unten in den Schnee gelegt. Dann den Griff anheben, wobei die Stockspitze im Schnee bleibt. Griff des zweiten Stocks am Griffende des ersten Stocks anlegen und den Stock frei pendeln lassen. Jetzt die Stöcke so lange absenken, bis der zweite Stock die Schneeoberfläche berührt, was die Hangneigung angibt: Trifft die Spitze den Griffabdruck, ist der Hang ungefähr 30° steil. Abweichungen um jeweils 10 Zentimeter nach unten bedeuten, dass das Gelände um jeweils 3° steiler ist, Abweichungen nach oben bedeuten je 10 Zentimeter 3° flacher.



TIPPS: Eine zuverlässige Möglichkeit, die Hangneigung zu bestimmen, ist das Messen mit Hilfe einer speziellen Messschablone in der topographischen Karte. Eine weitere Messmöglichkeit ist ein elektronischer Hangneigungsmesser (inkl. Thermometer von der Firma Pieps).



Die Hangexposition ist die Himmelsrichtung, in die der Hang abfällt. Morgens wird ein Osthang direkt von der Sonne beschienen. Um die Mittagszeit steht die Sonne am höchsten Punkt – die eingestrahelte Energie ist besonders hoch, Südhänge erhalten die intensivste Sonneneinstrahlung. Vom Nachmittag bis zum Sonnenuntergang werden Westhänge besonders intensiv bestrahlt.

HANGEXPOSITION

Die Hangexposition bezeichnet die Himmelsrichtung, in die sich der Hang neigt: Ein Nordhang fällt nach Norden, ein Südhang in südliche Richtung ab usw. Die Hangexposition ist wichtig zur Beurteilung der Lawengefahr, außerdem entscheidet die Exposition oft über die Schneequalität. Im Extremfall ist der Schnee im schattigen Nordhang perfekt pulvrig, im Südhang hingegen widerlich, wenn sich durch Sonneneinstrahlung Bruchharsch gebildet hat. Daher ist es wichtig, dass man in etwa abschätzen kann, wie viel Sonne ein bestimmter Hang schon erhalten hat.

Wenn die Sonne sichtbar ist, ist das Bestimmen der

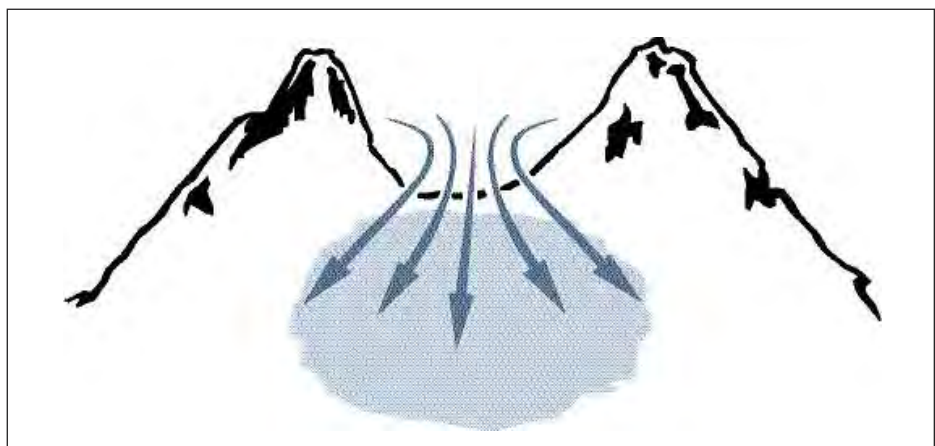
Hangexposition einfach. Ist die Sonne nicht sichtbar, ist ein Kompass oder GPS-Gerät sinnvoll, mit dessen Hilfe man schnell und einfach die Exposition jedes Hangs einschätzen kann. Gleiches gilt für die topographische Karte, da man mit ihrer Hilfe die Expositionen sämtlicher Hänge zuverlässig bestimmen kann.

Im Früh- und Hochwinter von November bis Ende Januar steht die Sonne tief über dem Horizont, weshalb zur Sonne geneigte Steilhänge viel mehr Wärmeenergie erhalten als ebene Flächen. Die Folge davon ist, dass ein steiler Südhang (40°) an einem Tag so viel Sonne erhält wie ein OSO-Hang an zwei Tagen, ein Osthang an drei Tagen und ein ONO-Hang in sieben Tagen. Steile Nordhänge erhalten von November bis Januar keine direkte Sonnenstrahlung!

GELÄNDEBEURTEILUNG – HANGFORMEN

Wer das Gelände lesen kann, ist in der Lage, seine Spur dem Gelände ideal anzupassen und findet die sicherste und lohnendste Aufstiegs- oder Abfahrtsroute. Die wichtigsten Geländeformationen sollte daher jeder kennen.

GELÄNDEEINSCHNITTE UND SÄTTEL



Geländeeinschnitte, -verengungen und Sättel verursachen eine Zunahme der Windgeschwindigkeit und damit der gefährlichen Schneeverfrachtung. Im Windschatten werden große Mengen Triebschnee abgelagert, weshalb an solchen Stellen häufig Lawinen ausgelöst werden.

⋮ SCHNEEKUNDE

RÜCKEN UND GRATE

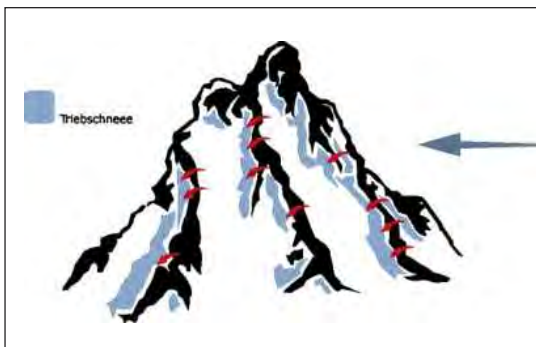
Hinter Rücken und Graten bilden sich Wechten, die auf der Windschattenseite weit überhängen können. Der Schnee wird von der Windseite (Luv) in die Windschattenseite (Lee) transportiert.



Je flacher und breiter die Rücken, umso mehr Schnee wird auf der Windschattenseite abgelagert.

RÜCKEN UND RINNEN

Viele Hänge sind von Rücken und Rinnen durchzogen. Die Rücken sind oft nur dünn oder gar nicht schneebedeckt. Der Schnee befindet sich als gefährlicher Triebsschnee in der Rinne. Die Seiten der Rinnen sind noch steiler als die eigentliche Rinne (Rinnenachse). Rinnen sind besonders lawinengefährdet!



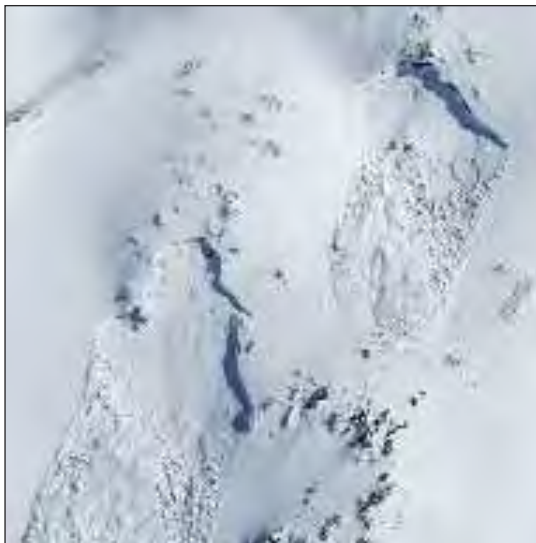
Rinnen sind besonders lawinengefährdet! Hangparallele Winde verfrachten den Schnee in die Windschattenseite (Lee) der Rinnen. Triebsschneerinnen sind Lawinenbahnen! Rinnen sind riskanter als Rücken, wo der Schnee oft abgelassen ist.

GELÄNDEFALLEN

Gräben und Mulden können zu tödlichen Fallen werden: Schon vergleichsweise kleine Lawinen können dich dort tief verschütten. Besonders ungünstig sind Flachstücke, Gräben und Senken am Ende von Steilhängen. Wenn von oben Lawinen ausgelöst werden, hat der am Hangfuß Stehende oft nur geringe Chancen zu entkommen.

UNGEGLIEDERTE STEILHÄNGE

Ungegliederte Steilhänge sind steile Bergflanken, an denen die Schneedecke nur schwach abgestützt wird, weshalb ungegliederte Steilhänge mit großer Vorsicht zu genießen sind und nur bei sehr guten Verhältnissen mit geringem Risiko zu befahren sind.



Lawinenauslösungen in fast ungegliedertem, extrem steilem Hang. Typischerweise brechen die Lawinen im Bereich der eingeschnittenen Felsen los. Quelle: Lawinenwarn-dienst Tirol, Rudi Mair