

Das richtige Equipment und die richtige Bindungseinstellung Deines Snowboards sind für den Spaß auf der Piste und einen optimalen Lernerfolg wichtig.

Was benötige ich zum Snowboarden:

- **Snowboard** (kaufen oder mieten) mit
 - **korrekt montierter Bindung** in passender Größe (S/M/L)
 - ✓ Fangriemen
- Gut sitzende **Snowboardboots**, welche fest gebunden werden können
- Funktionelle **Wintersportbekleidung**
- **Handschuhe** – idealer Weise Snowboardhandschuhe welche nicht so schnell durchnässen, ansonsten Ersatzhandschuhe nicht vergessen.
- **Helm** (passend und bequem)
- **Schneebrille** oder bei gutem Wetter eine Sonnenbrille
- Zusätzlich für Anfänger bei hartem Schnee: Eventuell Knieschoner (z.B. Volleyball), die bequem unter die Hose passen.

Snowboard/Bindung/Boots einstellen:

Kontrolliere diese Einstellungen unbedingt schon zuhause. Diese unbedingt auch bei geliehenen Brettern überprüfen!

Snowboardlänge: Wenn Du das Bord vor Dir aufstellst, sollte es circa bis zum Kinn gehen (Minimum Schulterhöhe, Maximum bis Nase). Für Boarder mit großen Schuhen (>43) empfiehlt sich ein breiteres Brett („Large“).

Bindungsmontage und Einstellung: Die richtige Bindungseinstellung erlaubt eine bestmögliche Kraftübertragung und bequemes Fahren:

Straps: Stelle die Schuhe in die jeweilige Bindung und stelle sicher dass sich diese einfach und vollständig schließen lassen – auch mit Handschuhen. Die Polsterung des vorderen Straps sollte mittig über dem Schuh liegen. Eventuell müssen die Straps verlängert oder verkürzt werden. Dies ist in der Regel über Schrauben möglich.

Regular oder Goofy? Welcher Fuß steht in Fahrtrichtung vorne?

In der Regel wird der stärkere Fuß - also der, mit dem Du zum Beispiel auch beim Skateboard vorne stehst oder mit dem Du beim Weit- oder Hochsprung abspringst - auch beim Snowboarden in der vorderen Snowboardbindung stehen. Linker Fuß vorne = *Regular*, rechter Fuß vorne = *Goofy*.

Bindungsabstand: Für eine gute Kontrolle über das Brett ist ein ausreichender Bindungsabstand nötig. Achte beim Kauf/Leihen von Snowboards darauf, dass sich dieser Abstand variieren lässt und nicht zu klein ist (Minimum Schulterabstand von Bindungsmittelpunkt zu Bindungsmittelpunkt). Empfehlenswert ist ein relativ weiter Abstand, um eine einfachere Beugung der Knie beim Fahren zu ermöglichen.

Der Abstand der Bindung zu Nose (Brettspitze) / Tail (Brettende) wird in der Regel ähnlich eingestellt (zentriert). Zum Freeriden kann dieser Abstand leicht (1 – 1,5 cm) in Richtung Tail verschoben werden, um einen besseren Auftrieb zu erreichen.

Bindungswinkel: Als Grundregel kann die Bindung 15 – 15 eingestellt werden. D.h. die vordere Bindung wird um 15 Grad nach vorne und die hintere Bindung um 15 Grad nach hinten gedreht montiert.

Bindung zentrieren: Der Schuh in der Bindung sollte zentral auf dem Bord stehen, so dass der Abstand der Ferse und Zehe zu Boardkante ähnlich ist. Die Schuhe dürfen nicht zu weit über die Boardkante überstehen, da diese ansonsten beim Aufkanten im Schnee streifen – in diesem Fall ist das Board vermutlich zu schmal bemessen.

Nun können die Schrauben angezogen werden.

Tipp: Schraubenkontrolle:

Wichtig! Kontrolliere für Deine Sicherheit regelmäßig die Schrauben Deiner Bindung und stelle sicher dass diese immer fest angezogen sind.

TIPP: Einstellungen notieren: Wenn Du die für Dich am besten passende Bindungseinstellungen gefunden hast, ist es empfehlenswert sich diese zu notieren, damit Du diese nach einem Snowboardservice leicht wieder einstellen kannst.

Fangriemen/Leash:

Mit dem Fangriemen wird das Snowboard zusätzlich am vorderen Fuß befestigt. Somit kann sich das Board beim Anschnallen nicht aus Versehen lösen und den Berg hinter schießen. Hierbei geht es nicht nur darum, dass man das Bord eventuell nie mehr wieder sieht, sondern dass solch ein Brett, welches unkontrolliert den Berg hinunter schießt, eine erhebliche Gefahr für andere Personen darstellt.

Boardpflege:

Regelmäßige Pflege erhöht den Fahrspass auch bei schlechten Bedingungen.

Nach jedem Gebrauch: ein Abwischen der Kanten und Trocknen verhindert Rostbildung.

Bei einem Snowboardservice werden die Kanten geschliffen um einen guten Halt auch auf eisigem Grund zu gewährleisten, es werden Unebenheiten im Belag ausgebessert und das Board mit einer neuem Wachsschicht versehen um gutes Gleiten zu ermöglichen.