

Segelfluggruppe Bern

XC Training vom 29. Mai 2013

Arbeitspapier: Christoph Schläppi

Teil 1: Faustregeln

1. Strategie, Taktik

Fliege geradeaus

Fliege hoch

Folge der Sonne

Beginne nach Osten

Meide verschattete Gebiete

Folge den Wolken

Kenne die Windrichtung

Beginne gegen den Wind

Folge dem Gelände

Kanten, Brüche, Kreten

Folge den Vögeln

2. Technik - Tricks

Fliege mit Deinen Sinnen

Aufwinde spüren (Blick aufs Vario nur als Kontrolle)

Knüppeldruck: Haptik, Gegendruck geben

Feile an Deiner Kurbeltechnik

Vario steigt: weiter drehen

Vario sinkt: enger drehen

Vario steigt: ziehen, langsamer fliegen

Vario sinkt: drücken, schneller fliegen

Versatzregeln kennen - immer gegen den Wind!

10-km Raster

3. Haltung

Erkenne Gelegenheiten

Verstehe die Situation

Fliege situationsgerecht (Aggressivität, McCready)

Vermeide Fehler

Sei geduldig

Sei kaltblütig

Sei gewissenhaft, nicht leichtsinnig

Beobachte Deine Verfassung

Akzeptiere Veränderungen

Passe den Schwierigkeitsgrad Deines Fluges Deinen Möglichkeiten an!

4. Lernhaltung

Fliege anders (Überwinde Gewohnheiten)
Mache Fehler!
Frage nach Erklärungen
Sei skeptisch
Belüge Dich nicht
Kenne und akzeptiere Deine Grenzen
Sei Generalist
Sei Spezialist

5. Fortschritte machen

Beobachte Dich beim Fliegen
Analysiere Deine Flüge
Studiere die Flüge überlegener Piloten
Studiere kleine Flüge
Gib Dein Wissen weiter
Hole das Wissen anderer PilotInnen ab

6. Motivation

Sportlichkeit
Spiel
Ehrgeiz
Umgang mit Zielen
Wir-Gefühl
Genuss
Schönheit, Eleganz
Respekt

7. Hardware

Kenne Dein Flugzeug (Polare, Geschwindigkeiten, Eigenschaften, Instrumente)
Beherrsche Dein Flugzeug (flüssige, elegante Steuerbewegungen)
Lass Dein Flugzeug fliegen (trimmen)
Fliege mit Wasser

8. Wissen

Kenne Dein Fluggebiet (Winterarbeit, Kartenstudium, Google Earth)
Lese Bücher
Repetiere die Theorie
Schaue Filme
Physik

Teil 2: Der Weg ins Simmental

Vier Flüge bei unterschiedlichen, teils schwierigen Verhältnissen

[142c0011.igc](#)

2.4.11 mit Marcel Ruch: Taveldenkmal-Rüeggisberger Krete / Giebelegg / Gurnigelbad /

[06QC4KD3.igc](#)

26.6.10 Sequenz am Anfang des Fluges

[08MC4KD2.IGC](#)

22.8.10: Spillgerten-Diablerets, Sequenz Spillgerten

[98Ja_BernhardGerber.igc](#)

19.8.09: Ev. Sequenz an der Mischabelgruppe