



STRECKENFLIEGEN ABSEITS DES MAINSTREAMS

Trainingsplan Teil 1

Können

TRAININGSPLAN ZUM STRECKENFLIEGEN Teil 1

Wir sind überzeugt: Streckenfliegen lernt man nur beim Streckenfliegen!

Klar, etwas theoretisches Wissen ist nützlich. Aber was du vor allem können solltest, damit es für dich Sinn macht, mit dem Streckenfliegen anzufangen ... um nicht gleich nach 10 min abzusaufen, bis dir die Lust und die Motivation flöten gehen ... sind:

- Thermikfliegen (!),
- Aussenlanden und
- körperliche & mentale Fitness, dass du für mindestens 2 Stunden fliegen und dich konzentrieren kannst.

Du solltest dir sicher sein, die nächste Thermik zu finden, auch schwache Thermiken auszukurbeln und auf Aussenlandeplätzen sicher zu landen.

Mit diesen Voraussetzungen startest du super vorbereitet in das Abenteuer Streckenfliegen.

Das ist, was du als KÖNNEN brauchst. Und genau darum geht es in diesem Trainingsplan. Die drei Säulen aufzubauen ...

Können

- 1 Thermikfliegen
- 2 Aussenlanden
- 3 körperliche Fitness und Konzentration für 2 Stunden Flug (zum Anfangen)

P.S.: Hier bekommst du konkrete Übungen für diese Säulen. Wenn du dir mehr Wissen zur perfekten Flugtechnik beim Thermikfliegen oder wie du souverän verschiedenste Landeszenarien beherrscht - wünschst, buche die ÜBERFLIEGER-Module „Das Geheimnis des Thermikfliegens“ und „Landen wie ein Adler“, da ist alles drin.

Säule 1: THERMIKFLIEGEN

1 TRAININGSPLAN

Aufgabe 1: Suche dir eine eigene Thermik

Bedingungen: Am einfachsten zum Lernen sind windschwache Tage mit Thermik. Es braucht keine sehr starke Thermik sein, „normale“ Thermik genügt.

Hilfsmittel: Vario.

Aufgabe: Suche dir eine eigene Thermik.

Ziel: Sicherheit beim Finden von Thermiken gewinnen.

Oft hat man nach dem Start gleich die erste Thermik und kurbelt sie aus. Das ist super. Wenn du Höhe gewonnen hast, verlasse das Aufwindband bewusst und suche dir die nächste Thermik.

Achte dabei nicht auf andere Piloten. Suche dir eine eigene Thermik. Beim Suchen hilft dir das **Ähnlichkeitsgesetz**. Das besagt: „Wo war die erste Thermik -> an einem ähnlich zur Sonne ausgerichteten Hang, mit ähnlicher Neigung und ähnlichem Untergrund müsste ebenfalls eine Thermik stehen.“

Wenn du die nächste Thermik gefunden hast, verlasse diese wieder und suche dir eine neue.

Notiere hier deine Erfahrungen aus diesem Flug bzw. diesen Versuchen.

Nachbesprechung Übung 1:

Hast du die Übung gemacht?

ja

nein

Welche Erfahrungen hast du mit der Übung gemacht?

.....

.....

.....

.....

2 TRAININGSPLAN

Aufgabe 2: Fliege ein Stück vom Hausberg weg und wieder zurück

Bedingungen: Am einfachsten zum Lernen sind windschwache Tage mit Thermik. Es reicht normale - mäßige Thermik. Es muss keine Hammer-Thermik sein.

Hilfsmittel: Vario, eventuell GPS, aber vor allem dein Auge.

Aufgabe: Deinen Peilwinkel bzw. Gleitwinkel für längere Flugstrecken zu erproben

Ziel: Deinen Peilwinkel bzw. Gleitwinkel für längere Flugstrecken zu kennen. Du lernst, welche Höhe du brauchst, um wieder zurückzufliegen und wieder anzuschliessen. Das trainiert dein Auge und dein Bauchgefühl.

Mach an deinem Hausberg ein wenig Höhe und fliege in eine Richtung einfach weg. So weit, wie du sicher wieder anschliessen kannst, wenn du zurückfliegst. Sobald du denkst, die richtige Entfernung zu haben, kehre um und merke dir, auf welcher Höhe du an deinem Hausberg wieder ankommst.

Wenn es dir gelungen ist, mach es ruhig noch einmal, dieses Mal in die andere Richtung.

Wenn es dir nicht gelungen ist, probiere es noch mindestens 5 Mal oder bis du ein gutes Gefühl entwickelt hast, welche Höhe du für den Rückflug benötigst.

Nachbesprechung Übung 2:

Hast du die Übung gemacht?

ja

nein

Wie gut ist dir das Peilen und Zurückfliegen gelungen? Welche Erfahrungen hast du gemacht?

.....

.....

.....

Was möchtest du in den nächsten Flügen anders machen?

.....

3 TRAININGSPLAN

Aufgabe 3: Übe bewusst Low-Safe

Bedingungen: Am einfachsten zum Lernen sind windschwache Tage mit Thermik. Es reicht normale - mäßige Thermik. Es muss keine Hammer-Thermik sein.

Hilfsmittel: Vario, eventuell GPS

Aufgabe: In einer tiefen Position noch nach Aufwinden suchen

Ziel: Schwache Thermiken zum Höhemachen nutzen lernen, auch von einer tiefen Position aus wieder nach oben kommen.

Wenn du richtig tief bist, dass du eigentlich schon an die Landung denkst, versuche noch einmal, hochzukurbeln. Das wird dir beim Streckenfliegen immer wieder passieren, dass du eigentlich schon kurz vor der Landung bist und dann wieder hoch kommst.

Für deine Übung suche dir einen Landeplatz, in dessen Nähe du gefahrlos noch tief Thermik suchen kannst. Bassano, der Landeplatz im Dorf (Paradiso) ist so ein Beispiel. Da kannst du richtig tief am Hang noch versuchen, wieder hochzukommen. Wenn es ein kleines Piepsen gibt, wenn du kurz vor dem Landeplatz in geringer Höhe noch ein Steigen findest, kannst du ja mal ein paar Runden versuchen und es, soweit wie möglich auskurbeln.

Übe dies 5 -7 Flüge. Notiere hier deine Erfahrungen aus diesen Flügen.

Nachbesprechung Übung 3:

Hast du die Übung gemacht?

ja nein

Welche Erfahrungen hast du mit der Übung gemacht?

.....

.....

Was möchtest du in den nächsten Flügen anders machen?

.....

4 TRAININGSPLAN

Aufgabe 4: Übe schwache Thermiken suchen und auskurbeln

Bedingungen: Am einfachsten zum Lernen sind windschwache Tage mit schwacher Thermik. Abend- oder Morgenthermiken sind ideal.

Hilfsmittel: Vario, eventuell GPS

Aufgabe: Absichtlich nur leichte Thermiken suchen und auskurbeln

Ziel: Auch schwache Aufwinde nutzen lernen.

In starker Thermik steigt jeder und alles. In schwacher Thermik ist es wirklich wichtig, dass man die Technik beherrscht. Dass man vor allem nicht mit zu viel Eigensinken fliegt und dass man auch die Geduld dafür aufbringt. Geduld ist auch ein ganz wichtiger Punkt beim Streckenfliegen.

Versuche jedes Steigen, das du findest, zum Höhemachen oder zum Höhehalten zu nutzen. Auch wenn es 0,5 m oder 1,0 m Bärte sind. Fliege sie ganz sanft, mache Kurven ohne viel Schräglage und Eigensinken. Verwende mehr Gewicht als Bremse. Sei geduldig. Vielleicht geht auch Achtern besser als Kreisen nahe am Hang? Beim Achtern drehe immer im größten Steigen um. So vermeidest du den Höhenverlust beim Fliegen einer Kurve. Diese Art zu Fliegen ist quasi Meditation.

Übe dies 5 -7 Flüge. Notiere hier deine Erfahrungen aus diesen Flügen.

Nachbesprechung Übung 4:

Hast du die Übung gemacht?

ja nein

Welche Erfahrungen hast du mit der Übung gemacht?

.....

.....

.....

Was möchtest du in den nächsten Flügen anders machen?

.....

Säule 2: AUSSENLANDEN

5 TRAININGSPLAN

Aufgabe 5: Suche dir einen alternativen Landeplatz

Bedingungen: Keine speziellen. Die Übung kannst du in der Luft oder auf dem Boden machen.

Hilfsmittel: Keine.

Aufgabe: Suche dir einen alternativen Landeplatz.

Ziel: Sicherheit beim Finden und der Auswahl von geeigneten Aussenlandeplätzen

Außenlandungen gehören zum Streckenfliegen einfach dazu. Bei der Wahl des Landeplatzes gibt es ein klares Ziel: Du suchst Dir immer den Sichersten und Einfachsten aus! Eine Außenlandung muss nicht in der Nähe deines Autos sein, sie muss nicht gut aussehen, sie muss gut ausgehen!

Dinge, die einen Landeplatz einfacher machen sind: Möglichst groß, keine oder nur flache Hindernisse, tief anfliegen können, Platz zu haben, um zu rangieren und der einen Plan B bietet. Versuche Hindernisse bereits im Vorfeld zu erkennen (Leitungen, Büsche, Geländeneigung, Gebäude).

Wenn du einen geeigneten ausgespäht hast, **plane im Geiste deine Landung dort.** Von woher kommt der Wind? Wie legst du deine Landevolte rein? Was machst du, wenn du noch Steigen bekommst? Ist der Landeplatz für wenig Wind und für viel Wind geeignet?

Dieses gedankliche Spiel kannst du in der Luft oder auch auf dem Boden machen, wenn du mit dem Auto an potenziellen Landeplätzen vorbeifährst. Da vergehen sonst langweilige Autofahrten wie im Flug!

Spiele diese Übung mit mindestens 20 potenziellen Landeplätzen durch.

Nachbesprechung Übung 5:

Hast du die Übung gemacht?

ja

nein

Welche Erfahrungen hast du mit der Übung gemacht?

.....

.....

.....

6 TRAININGSPLAN

Aufgabe 6: Lande im ersten Drittel des Landeplatzes

Bedingungen: Keine speziellen.

Hilfsmittel: Keine.

Aufgabe: Lande gezielt nur im ersten Drittel deines Landeplatzes.

Ziel: Lernen, hinten zu bleiben und auf kleinen Landeplätzen zu landen.

Bei deiner nächsten Landung verkleinere den Landeplatz gedanklich. Versuche gezielt im ersten Drittel des Landeplatzes zu landen. Tu so, als wäre der Rest nicht vorhanden. Nutze die Tricks, die du kennst: hinten bleiben, abachtern und tief einfliegen.



Diese Übung ist Gold wert fürs Streckenfliegen. Sie ist sogar noch besser als Ziellanden zu üben. Denn du trainierst damit, selbst auf kleinen Flächen, die vielleicht noch von Hindernissen eingerahmt sind, sicher einzulanden.

Spiele diese Übung mit mindestens 20 x durch oder bis es dir gelingt.

Nachbesprechung Übung 5:

Hast du die Übung gemacht?

ja

nein

Welche Erfahrungen hast du mit der Übung gemacht?

.....

.....

.....

7 TRAININGSPLAN

Aufgabe 7: Übe Techniken zum Verkürzen des Endanflugs

Bedingungen: Keine speziellen.

Hilfsmittel: Keine.

Aufgabe: Übe Techniken zum Verkürzen des Endanflugs.

Ziel: Lernen, noch im Endanflug den Gleitwinkel zu verschlechtern.

Den Techniken zum Verkürzen des Endanflugs haben wir im ÜBERFLIEGER eine eigene Lektion im Modul „Landen wie ein Adler“ gewidmet. Hier die verfügbaren Techniken als Übersicht:

- Achter auf Achse fliegen (zum Tiefreinkommen in den Endanflug)
- Anbremsen (etwas mehr, nicht zu viel)
- Driften (Gewicht auf eine Seite und mit der anderen Bremse so korrigieren, dass du geradeaus fliegst)
- den Liegegurt aufspreizen oder hängend ganz groß machen im Sitzgurtzeug
- ein Ohr anlegen
- einen gehaltener Klapper (auch nur mit 2 A-Leinen statt allen A-Leinen)
- beide Ohren anlegen mit dem Beschleuniger bereit
- Anbremsen und gleichzeitig beschleunigen.

Alle diese Techniken solltest du ein paar Mal probiert haben, bevor du sie im „Ernstfall“ verwendest. Übe die anspruchsvolleren in der Luft bevor du sie im Endanflug einsetzt. Die einfacheren kannst du bei einer ruhigen Landung mit viel Platz auch einmal gleich im Endanflug probieren.

Anschliessend suche dir eine der Techniken aus, die mit dir, deinem Gurtzeug und deinem Schirm einfach und effizient funktioniert. Diese kannst du verwenden, wenn du mal auf einem wirklich kleinen Landeplatz runterkommen musst.

Nachbesprechung Übung 7:

	probiert	kann ich	gefällt mir	gefällt mir nicht
Abachtern auf Achse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anbremsen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Driften	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liegegurt aufspreizen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ein Ohr anlegen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gehaltener Klapper	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beide Ohren anlegen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anbremsen & Speed	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Was möchtest du sonst noch notieren?

8 TRAININGSPLAN

Aufgabe 8: Ausflairen (Stufe 1) üben

Bedingungen: Am einfachsten mit Nullwind bis leichtem Wind am Landeplatz

Hilfsmittel: Keine.

Aufgabe: Übe das Ausflairen in der ersten Stufe

Ziel: Lernen, mit Geschwindigkeit über Grund im Endanflug umzugehen und auch mit Rückenwind eine sanfte Landung hinzubekommen

Geschwindigkeit im Endanflug ist deine Sicherheit. Aus so vielen Gründen. Erstens wegen der unsichtbaren Gefahr des **Windgradienten**. Je schneller du im Endanflug auf den letzten Metern hinter Hindernissen einfliegst, desto stabiler ist dein Schirm gegenüber Windscherung. Zweitens wegen **Rückenwind**. Wenn du mit Rückenwind landen musst (vielleicht auch weil du im Lee landen musst), wirst du mit nur Ausflairen eine sanfte Landung hinbekommen.

Ausflairen Stufe 1: Ausflairen bedeutet Energie zu speichern (z.B. durch Anbremsen), sie schnell freizugeben und Überfahrt zu erzeugen (z.B. durch schnelles geführtes Hochgeben der Bremsen) und die Überfahrt nutzen, um sanft aufzukommen.

1. Auf den letzten Metern vom Endanflug gebe bewusst die Bremsen ganz frei, tauche leicht durch und fange deinen Schirm ca. 1 m über dem Boden mit einem entschiedenen Bremsimpuls ab.
2. Speichere mehr Energie fürs Ausflairen, indem du deinen Schirm kurzzeitig deutlich verlangsamt (natürlich weit vom Stallpunkt entfernt), dann die Bremsen zügig komplett freigibst, wieder durchtauchst, dieses Mal dynamischer und den Schirm wieder ca. 1 Meter über dem Boden mit einem Bremsimpuls abfängst.

Trainiere das mindestens 20x. Steigere dich langsam. Genieße die Geschwindigkeit beim Ausgleiten über dem Boden und erlebe selbst, wie du sanft wie ein Elfe aufsetzen wirst.

Nachbesprechung Übung 8:

Hast du die Übung gemacht?

ja

nein

Welche Erfahrungen hast du mit der Übung gemacht?

.....

.....

.....

Säule 3: KÖRPERLICHE FITNESS UND KONZENTRATION

Am einfachsten trainierst du körperliche und mentale Fitness durch ... * Fliegen *. Klar.

Steigere deine Flugzeiten auf 30 Minuten, 45 Minuten bis zu 1 Stunde.

Dann nimm dir die erste Streckenflugaufgabe oder den Trainingsplan von Säule 1: Thermikfliegen. Wenn du alle diese Übungen gemacht hast, hast du sehr viel für deine Fitness in der Luft getan.

Falls du gerne Sport treibst, helfen dir alle Arten von Bewegung: Wandern, Joggen, Radfahren, Schwimmen, Klettern, Skitouren, Kiten oder auch Yoga.

Oder baue einfache Hike & Fly Touren in dein Fliegen ein.

Neben der körperlichen Fitness trainiert du automatisch auch deine mentale Fitness. Für die optimale Konzentrationsfähigkeit auf Strecke solltest du zudem ausgeruht sein.

Was sagst du? Wie sieht es bei dir aus?

Ich kann mich beim Fliegen

5 min 30 min mehrere Stunden
konzentrieren konzentrieren konzentrieren

Wenn du dich nur 5 min oder nur 30 min konzentrieren kannst, steigere deine körperliche und mentale Fitness mit folgendem Trainingsplan:

	probiert	geschafft	gefällt mir nicht
5 Flüge à 30 Minuten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Flüge à 45 Minuten	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
5 Flüge à 60 Minuten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Thermikprogramm absolviert	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
5 Hike & Fly Touren gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Super gemacht! 

