

A scenic aerial view of a mountain range with a paraglider flying in the sky. The sky is blue with scattered white clouds. The mountains are rugged and rocky, with some green vegetation on the lower slopes. A paraglider with a blue and white canopy is visible in the upper right quadrant of the image.

# STRECKENFLIEGEN ABSEITS DES MAINSTREAMS

Trainingsplan Teil 2

**Mach dich mit dem Flug vertraut**

Im Teil 1 des Trainingsplans zum Streckenfliegen ging es um das Können, das du mitbringen musst, um erfolgreich Strecken zu fliegen. Das waren Thermikfliegen, Aussenlanden und körperliche Fitness & Konzentration.

Das sind die Grundvoraussetzungen, bevor es sich lohnt, auf Strecke zu gehen. Das hast du abgehakt. Doch wie kommst du nun ins Tun, wie man so schön sagt. Wie schaffst du es, DEINE Strecke zu fliegen, von der du träumst.

Unser Erfolgsrezept für dich:

## MACH DICH MIT DEM FLUG VERTRAUT

Wenn dir der Flug vertraut ist, schaffst du ihn viel leichter. Du kennst ihn, du weißt, was auf dich zukommt. Das gibt dir Selbstvertrauen und die Sicherheit, die Strecken-Aufgabe zu schaffen.

Mach dich mit dem Flug vertraut! Das geht am besten mit diesen 5 Möglichkeiten.

- 1 Anderen zuschauen
- 2 Teilziele in einem eigenen Flug erfliegen
- 3 Google Earth
- 4 Strecke abfahren
- 5 Deinen Flug träumen!

# 1 TRAININGSPLAN

## Aufgabe 1: Den anderen zuschauen

**Bedingungen:** Thermische Bedingungen, leicht oder stark ist egal

**Hilfsmittel:** keine

**Aufgabe:** Du bist in dem Gebiet, in dem du deine Strecke fliegen möchtest. Beobachte andere Piloten, wo sie Thermik finden. Wo sie anschliessen. Wie sie die Strecke fliegen, welche Punkte sie anfliegen. Fliegen sie am Hang, weiter weg vom Hang, immer über den Gipfeln oder auch mal etwas tiefer?

Tue dies an verschiedenen Tagen mit verschiedenen Wetterbedingungen. Das funktioniert super vom Startplatz, aber auch vom Landeplatz aus. Lerne für deinen Streckenflug.

**Ziel:** Von erfahrenen Piloten lernen, wie sie die Strecke angehen.

### Nachbesprechung Aufgabe 1:

Hast du die Übung gemacht?

ja

nein

Welche Erfahrungen hast du mit der Übung gemacht?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 2 TRAININGSPLAN

### Aufgabe 2: Teilziele in einem eigenen Flug erfliegen

**Bedingungen:** Thermische Bedingungen, leicht oder stark ist egal

**Hilfsmittel:** Vario, GPS

**Aufgabe:** Du bist in dem Gebiet, in dem du deine Strecke fliegen möchtest. Setze dir ein erstes Teilziel deiner Strecke. Vielleicht 3 Thermiken weiterfliegen. Oder den nächsten Gipfel. Oder die erste Talquerung.

Für jedes der Teilziele nimmst du dir einen Flug Zeit. Du fliegst dorthin und wenn es geklappt hat, versuche ruhig wieder an den Startplatz zurückzufiegen. Wenn das nicht klappt und du landen musstest, ist das trotzdem ein Erfolg! Du hast bereits etwas über deine Strecke gelernt. Der nächste Versuch wird deutlich schneller und einfacher gehen.

**Ziel:** Sich die Strecke in Teilzielen zu erarbeiten.

### Nachbesprechung Aufgabe 2:

Hast du die Übung gemacht?

ja  nein

Wie viele Teilziele hast du in deine Strecke eingebaut?

.....

Welche Erfahrungen hast du mit der Übung gemacht?

.....

.....

.....

.....

### 3 TRAININGSPLAN

#### Aufgabe 3: Erkunde deine Strecke in Google Earth

**Bedingungen:** :-) egal

**Hilfsmittel:** Google Earth auf dem PC, Tablet oder Smartphone, Internet

**Aufgabe:** Erkunde deine Strecke in Google Earth. Suche den Startplatz. Fahre mit Hilfe von Google Earth die Teilziele der Strecke ab.

Kippe ruhig auch mal die Ansicht. Schau dir die Neigung des Geländes an. Den Untergrund. Wo gibt es Schluchten, Wiesen, auffällige Gelände.

Wo ist der Landeplatz? Wo gibt es potenzielle Aussenlandeplätze?

Präge dir markante Geländepunkte ein, wenn deine Strecke länger ist.

**Ziel:** Sich mit dem Gelände und der Strecke visuell vertraut machen.

#### Nachbesprechung Aufgabe 3:

Hast du die Übung gemacht?

ja

nein

Welche Erfahrungen hast du mit der Übung gemacht?

.....

.....

.....

.....

.....

## 4 TRAININGSPLAN

### Aufgabe 4: Fahre die Strecke vorher ab

**Bedingungen:** Sonnenschein oder leichte Bewölkung. Regen ist nicht so gut.

**Hilfsmittel:** Auto, Fahrrad oder Pferd.

**Aufgabe:** Erkunde deine Strecke vom Boden aus. Fahre die Strecke entlang und schau dir das Gelände (die Berge) von unten an. Schau dir mögliche Landemöglichkeiten an. Schau dir an, wie hoch oder wie tief dir die Berge vorkommen. Meistens denkt man in der Luft „Oh Gott, bin ich tief“. Aber wenn du am Boden stehst und vielleicht einen Piloten mit der Höhe über dich fliegen siehst, wird dir bewusst, wie hoch er noch über dem Boden ist.

Schau dir die Neigung des Geländes an. Wo gibt es potenzielle Aussenlandeplätze? Präge dir markante Geländepunkte ein, wenn deine Strecke länger ist.

**Ziel:** Sich mit dem Gelände und der Strecke visuell vertraut machen.

### Nachbesprechung Aufgabe 4:

Hast du die Übung gemacht?

ja  nein

Zugegeben, sehr oft reicht einem bereits der Eindruck, den man sich mit Hilfe von Google Earth über die Strecke gemacht hat. Dann ist diese Übung vielleicht etwas zu viel Wiederholung und bei einer einfachen kurzen Strecke nicht unbedingt notwendig. Aber wenn sich die Gelegenheit ergibt, nutze sie. Wenn auch nur für ein Teilstück der Strecke. Am besten für die Schlüsselstellen.

Welche Erfahrungen hast du mit der Übung gemacht?

.....

.....

.....

.....

.....

## 5 TRAININGSPLAN

### Aufgabe 5: Träume deinen Flug!

**Bedingungen:** Nehme dir ein paar entspannte Minuten. Egal wo, auf der Wiese im Fluggebiet, auf der Couch, im Bett, in der S-Bahn oder in der Hängematte.

**Hilfsmittel:** Deine Vorstellungskraft.

**Aufgabe:** Träume deine Strecke. Stelle dir alles genau vor. Nutze möglichst alle deine Sinne dabei (Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken). Und das allerwichtigste! Baue positive, glückliche Gefühle ein.

Stell dir vor, wie toll der Tag sein wird. Stell dir deinen tollen Start vor, wie du entspannt nach oben kurbelst, die nötige Höhe mühelos erreichst. Wie du dich beschwingt und sicher auf den Erfolg auf die erste Teilstrecke machst. Wie du glücklich bist, sie geschafft zu haben. Fliege weiter in Hochstimmung die nächste Teilstrecke. Auch die gelingt dir mit Leichtigkeit. Sehe die Gegend von oben, spüre die Luft um dich herum, spüre die sanften Bewegungen deines Schirms. Fliege weiter und weiter. Meistere jede Querung, jeden neuen Gipfel, jede Herausforderung auf deiner Strecke mit Leichtigkeit. Vielleicht begleiten dich auch ein paar Vögel oder andere Piloten. Oder du bist alleine und genießt den Ausblick auf die Landschaft. Dann das Ziel. Du hast es geschafft! Du landest. Stell dir das Gefühl dabei vor. Beschwingt, glücklich, müde, entspannt, zutiefst zufrieden. Vielleicht blickst du noch einmal zurück auf das Gelände, das du gerade überflogen hast.

**Ziel:** Dir die Unterstützung deines Unterbewusstseins zu sichern - das mächtigste Werkzeug für deinen Erfolg. Programmiere es darauf, die Strecke zu meistern.

#### Nachbesprechung Aufgabe 5:

Hast du die Übung gemacht?

ja

nein

Welche Erfahrungen hast du mit der Übung gemacht?

.....

.....

.....

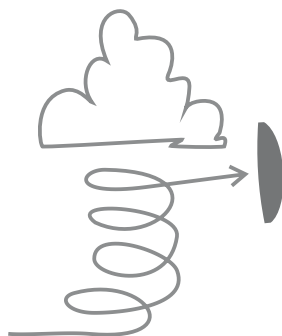
.....

**6** Super! Du hast viel Arbeit in die Vorbereitung deines Streckenflugs gesteckt. Zeit, die Lorbeeren zu ernten.

Auf einer Skala von 1 - 10 (1 = kaum, 10 = bestens) ...

Wie **vertraut** fühlst du dich mit deiner Strecke?

1
  2
  3
  4
  5
  6
  7
  8
  9
  10



Tolle Arbeit!