



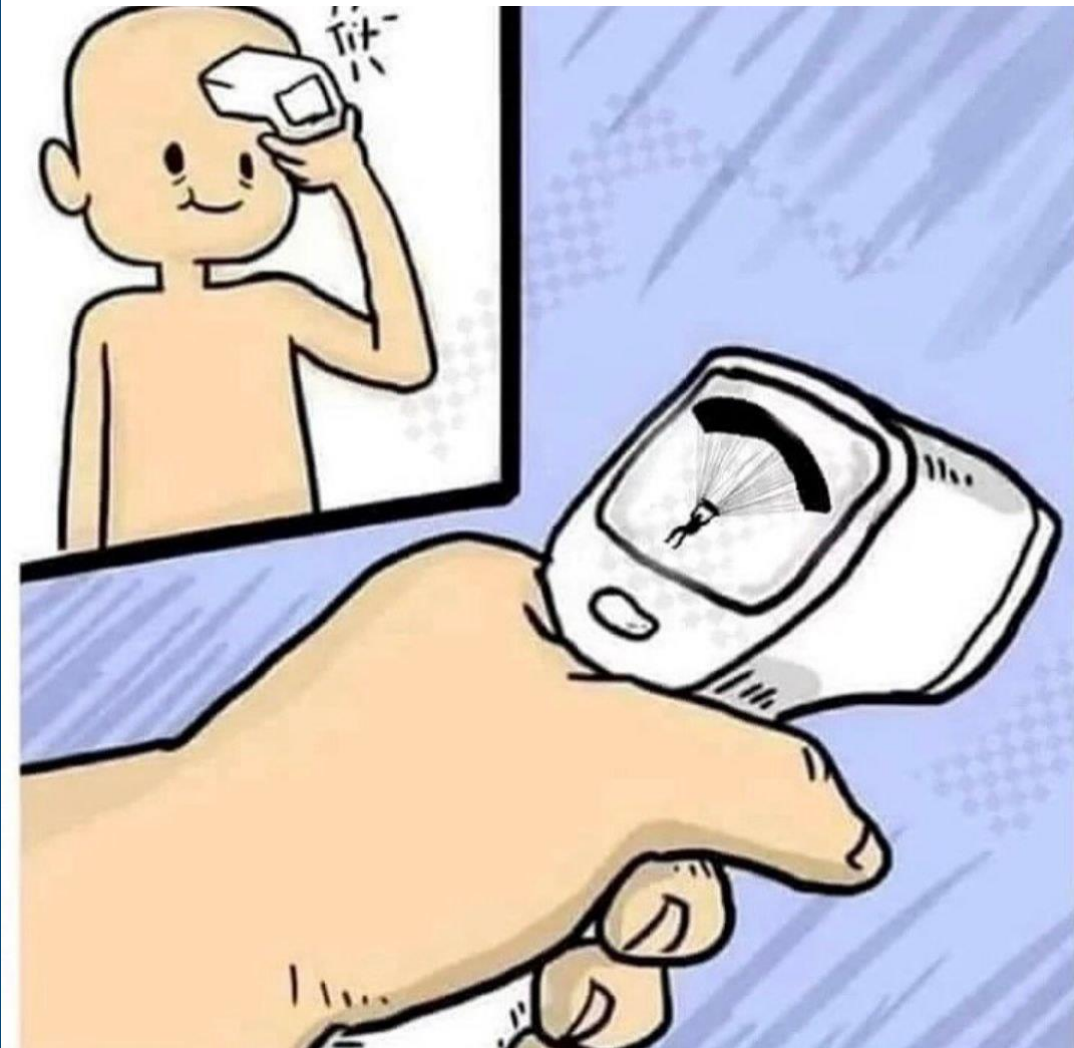
A rookies way to ~~many kilometers~~
beautiful flights!

Meine Sicht rund ums Fliegen

Thomas Trügler | 2023

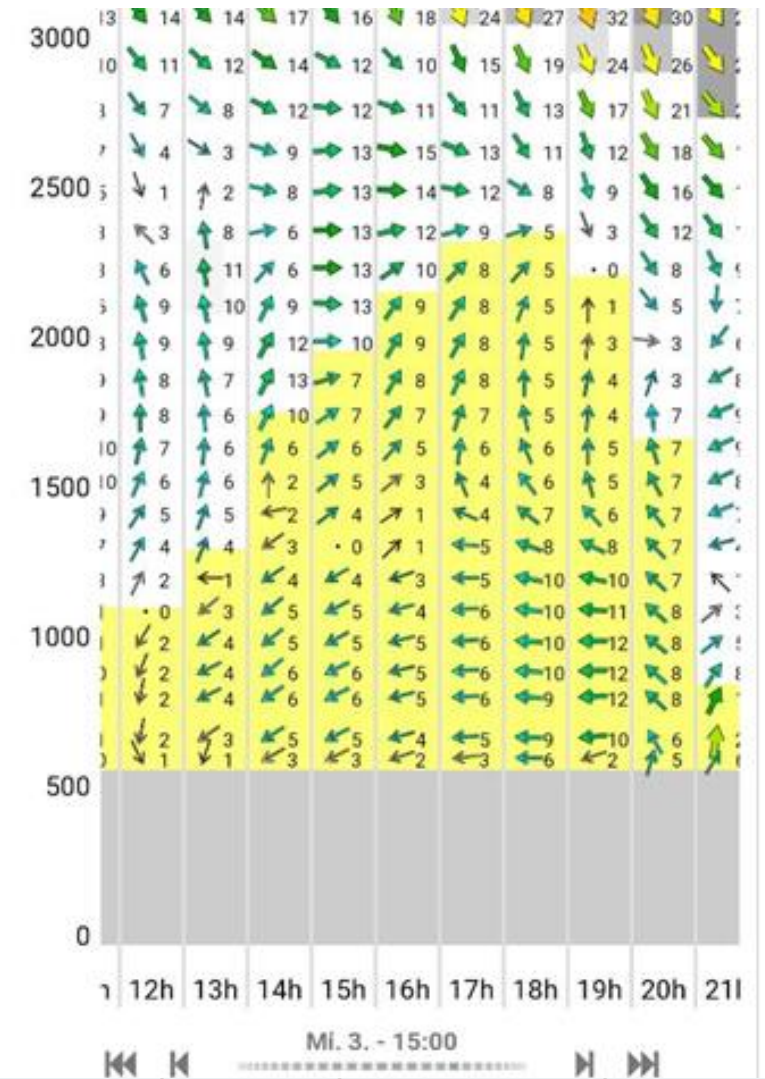
2-5 Tage vorher

- Wetter ([Paraglidable](#), [Soaring Meteo](#))
- Freunde, Fluglehrer, Locals
- Geräte laden
- Ausrüstung packen
- Strecke planen
- Verfassung (Feiern, Krankheit, Schlaf, Sport)
- Zeit schaffen

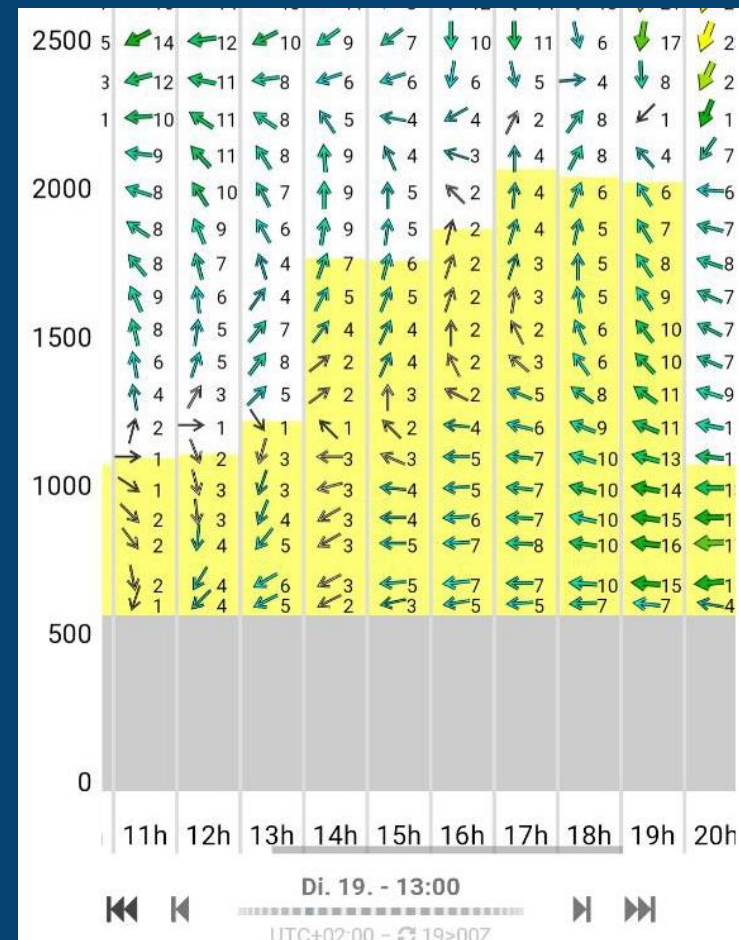
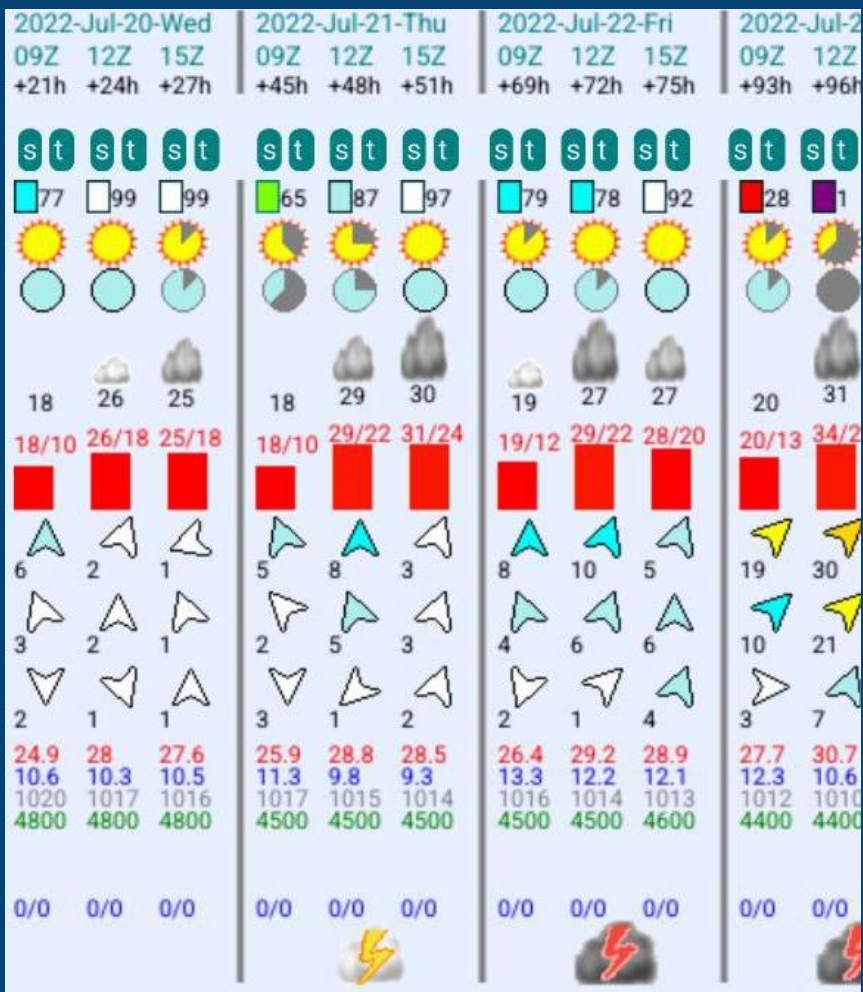


Wetter - Flugtag

- Meteo parapente
- Austro Control – Alp Therm
- DHV (Südalpen)
- Windy
- Soaring Meteo
- <https://wetter.truegler.io> ;-)



No.	start time	pilot	launch	route	length	points	glider
1	03.08.22 12:15 UTC+02:00	AT Günter Scherling	AT Radsberg ✓		102.26 km	143.16 p.	
2	03.08.22 12:33 UTC+02:00	AT Erich Dominikus	AT Radsberg ✓		90.55 km	126.77 p.	
3	03.08.22 13:05 UTC+02:00	AT Stefan Plattner	AT Radsberg ✓		70.32 km	98.45 p.	
4	03.08.22 15:31 UTC+02:00	AT Hubert Pichler	AT Radsberg ✓		32.61 km	52.18 p.	



No.	start time	pilot	launch	route	length	points
1	19.07.22 12:02 UTC+02:00	AT Stefan Plattner	AT Radsberg ✓		97.84 km	136.98 p.
2	19.07.22 13:25 UTC+02:00	AT Günter Scherling	AT Radsberg ✓		80.88 km	113.22 p.
3	19.07.22 14:38 UTC+02:00	AT Thomas Trügler	AT Radsberg ✓		45.91 km	73.46 p.
4	19.07.22 13:29 UTC+02:00	AT Jonas Hribernik	AT Radsberg ✓		41.55 km	58.17 p.

Nr.	Startzeit	Pilot	Startplatz	Strecke	Länge	Punkte	Gleiter
1	19.07.22 10:38 UTC+02:00	AT Alexander Robé	AT Stoderzinken ✓		251.66 km	402.66 P.	
2	19.07.22 10:32 UTC+02:00	AT Ady Perner	AT Stoderzinken ✓		235.14 km	376.22 P.	
3	19.07.22 11:03 UTC+02:00	AT Gerald Gold	AT Stoderzinken ✓		218.43 km	349.49 P.	
4	19.07.22 10:51 UTC+02:00	AT Mate Szomjak	AT Stoderzinken ✓		215.89 km	345.42 P.	
5	19.07.22 10:33 UTC+02:00	AT Patrick Freudenthaler	AT Stoderzinken ✓		214.37 km	342.99 P.	

Faktoren

- Zeit (wie lang habe ich? Termine am Abend)
- Bock/Motivation/Stimmung (Streit)
- Vertrauen ins Gerät
- Angst und Unwohlsein? (Drüber reden, Angstsituationen vermeiden)
- Lange fliegen?
- Hoch fliegen?
- Alleine fliegen?
- Entscheidungen treffen (Planung, Optionen)



Streckenplanung

- Strecke: flyxc.app
- Rechtlich: [Lufträume](#)
- Beispiele: [Xcontest](#)
- Wendepunkte aufs Vario
- Neue Gebiete -> Google Earth



Flugtag

- Plan und Notiz hinterlassen
- Wetter (vor Ort)
- „Alles Banane“?
- Flüssigkeit (in and out)
- Kein Stress
- Auto runterstellen (2te Chance)
- Rückfahrt-Möglichkeiten, Infrastruktur





Grundsätze

Irgendwo geht's schon rauf

Irgendwie komm ich heim

- BEFORE -
GOAL
PLAN
RESSOURCES
BEST CASE|WORST CASE
FEELING
- FLIGHT -
MODE
PLAN B/C/D
FEELING|MOTIVATION
CHANCEN
- MODE -
1 THERMIK
2 GLEITEN
3 CHILL
4 ÜBERLEBEN
5 LANDEN



Flugmodus

01

THERMIK

- Finden
- Technik

02

GLEITEN

- Querung
(Wind)
- zw. Thermik

03

CHILLEN &
RESSOURCEN
& PAUSE

04

ÜBERLEBEN

- Soaren
- Baustelle
- Optionen

05

LANDEN

- Backup
- Letzter
Modus

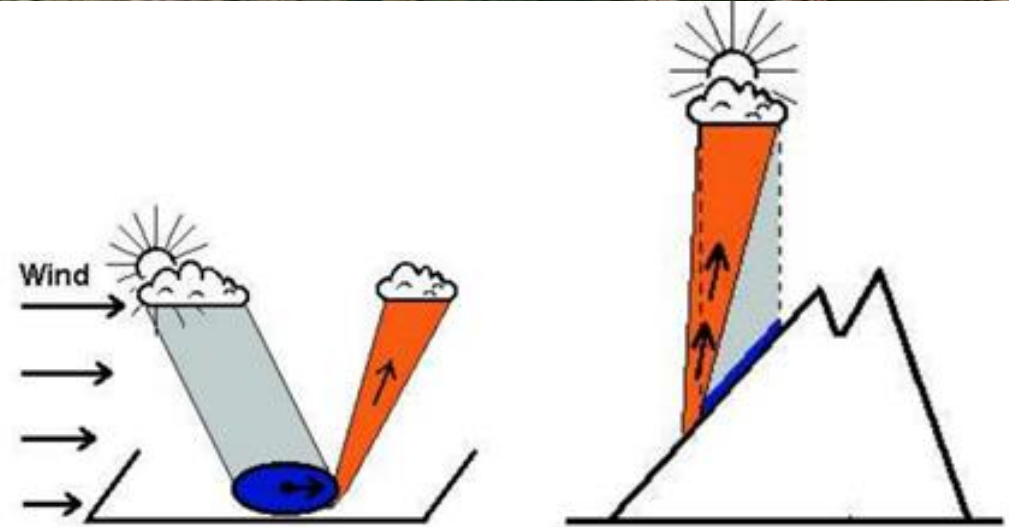
Pause

„Warum fliegt ihr?“



Thermik (01)

- Wind!
- Sonne
- Tiefdruck vs. Hochdruck
- Abrisskanten (Wald, Schnee, Grat, Dreiecke)
- Wolkenshatten (gut/schlecht)?
- Wolken (auf / ab)



Im Mittelgebirge und Flachland liegt die Abrisskante immer leeseitig des Schattenfeldes, also an der heranziehenden Seite.

Im Gebirge liegt die Abrisskante luvseitig des Schattenfeldes (in Bezug zum thermischen Hangaufwind), also am unteren Rand

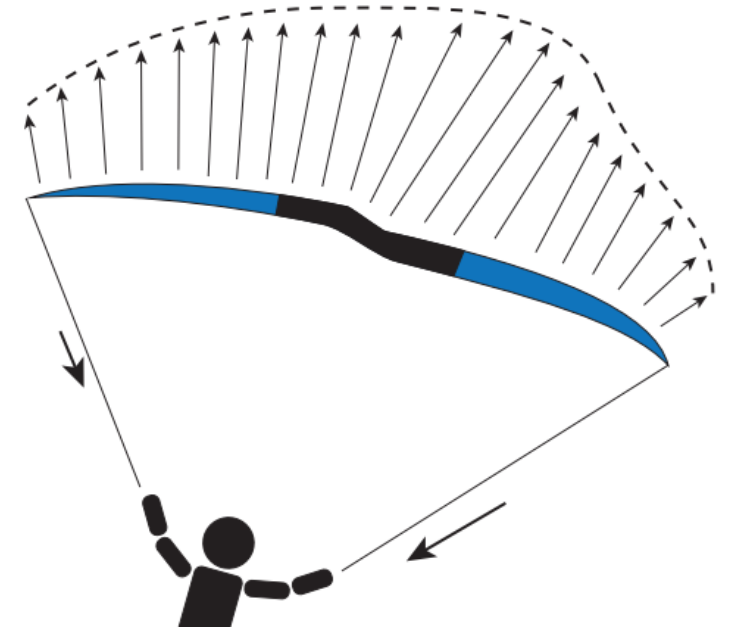
Nutze jede Information

- Windindikatoren
Wasser, Boote, Rauch, Wolken, Blätter, Felder, ...
- Wind abhängig von Höhe
- Temperatur
- Geruch
- Geräusche
- Andere Flieger (Piloten, Vögel)



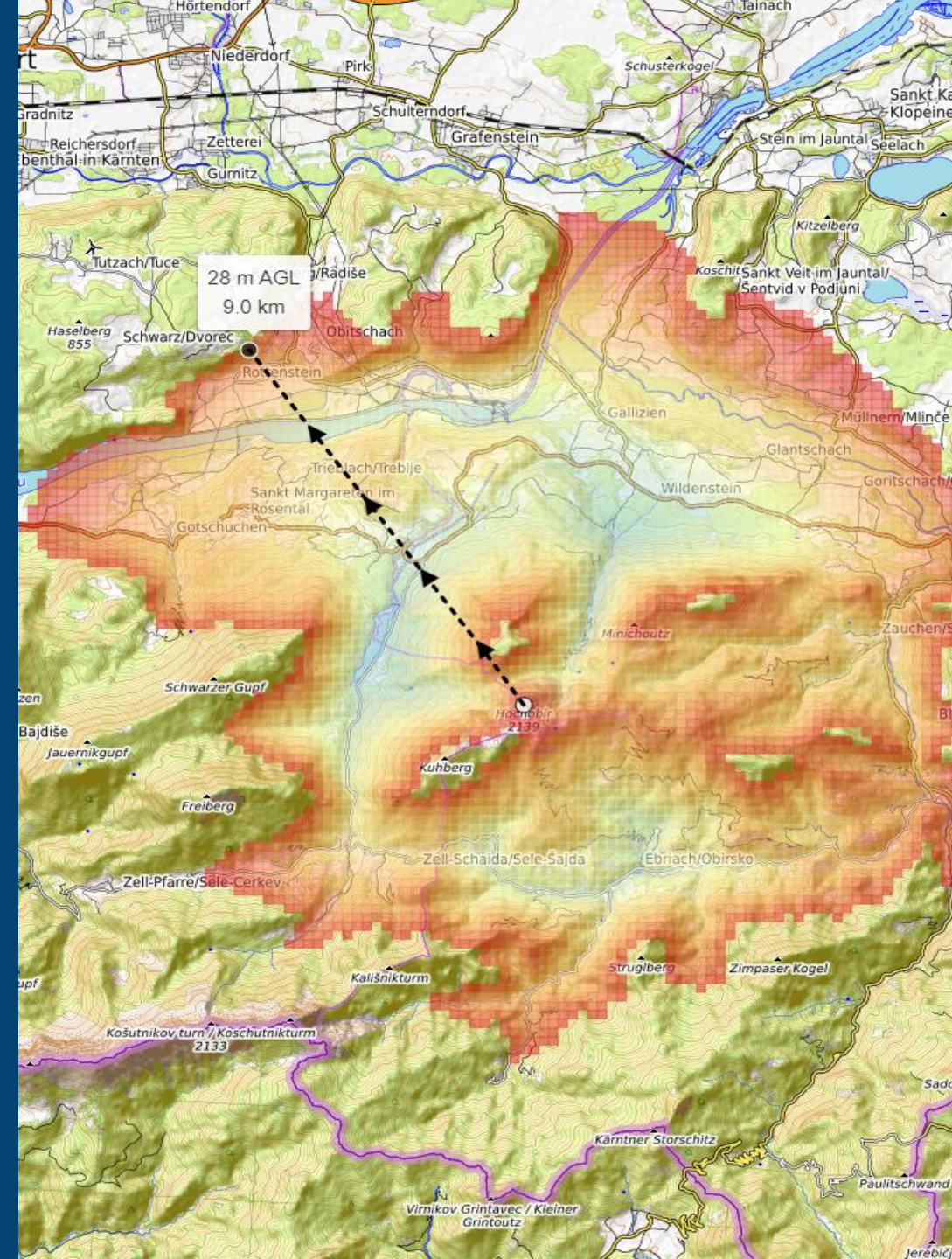
Thermik - Tipps

- So hoch wie möglich (langsam vs. Zeit)
- Bleib da, solange es (gut) geht (z.B. unter Starthügel)
- Zyklen, Drehrichtung, Versatz (Vario)
- Vortasten
- Jeder Schirm ist eigen
- Fliegen lassen (Schirm zieht)
- Griff (Halber Schlag? Klogriff? Finger an Leine?)
- Innen stabil & Außenbremse
„Einrasten“, Dosieren, Aktiv anpassen



Gleiten (02)

- Gleitwinkel vom Setup herausfinden (Wind)
- Was ist steigen/sinken?
- Beschleuniger:
 - Halb bis 3/4 beschleunigt
 - Langsam kein Nicken, Nicht bremsen!!
- Zwischen den Thermiken: McCready Theorie
 - Bei Gegenwind
 - Starkes sinken (wenn Eigensinken $> -1\text{m/s}$)
- Trimm bei
 - Leichtes Steigen oder starker Rückenwind



100 km voller Entscheidungen [XCONTEST](#) | [YouTube](#)

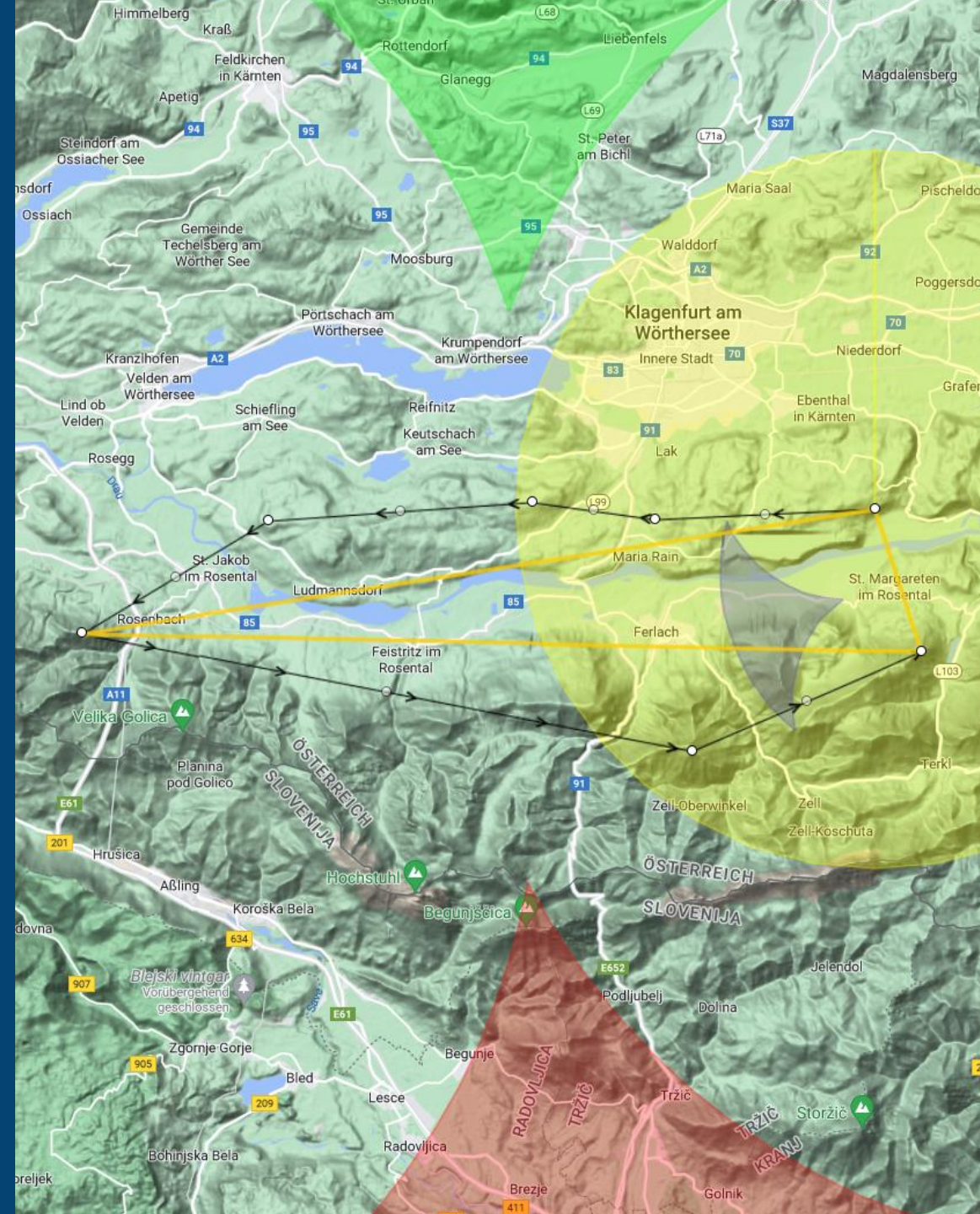
Praxisbeispiele

- Minimaler Unterschied
 - XContest
- Den mutigen gehört die Welt
 - XContest
- But why?
 - XContest



Streckenflug - Teilziele setzen

- Motivation - Ziel vor Augen
- Wie weit zum nächsten Wendepunkt
- Nicht ans Landen denken!
- Zu zweit fliegen ist schwierig? (>2)
- Konzentration – Ressourcen
 - Trinken gegen Kopfwegh
 - Kälte



Streckenflug - Beispielziele

- Toplanden
- Wörthersee sehen
- Flugzeit
- Wendepunkte
- Strecke 10, 30, 50, 100 km
- Kleine Runde (Matzen, Freiberg, Hochobir)
- Ludmannsdorf und retour
- Bis zur Gerlitzten
- Mölltal Dreieck
- Durchschnittsgeschwindigkeit erhöhen

Leistungsabzeichen (hier Bsp. Aufhänger)	Kriterien
	Bronze: 30 km 1,5 Stunden Flugdauer 500m Höhengewinn ODER ODER
	Silber: 75 km 3 Stunden Flugdauer 1000m Höhengewinn UND UND
	Gold: 125 km 5 Stunden Flugdauer 2000m Höhengewinn UND UND
	3 Diamanten - jeweils 1 Diamant für: 200 km freie Strecke 200 km geschlossene Strecke (flach oder FAI) 3000m Höhengewinn

aeroclub.at/uploads/download/OeAeC_HPG_Leistungsabzeichen_2022.pdf

Pause

„Was ist euer nächstes Ziel?“

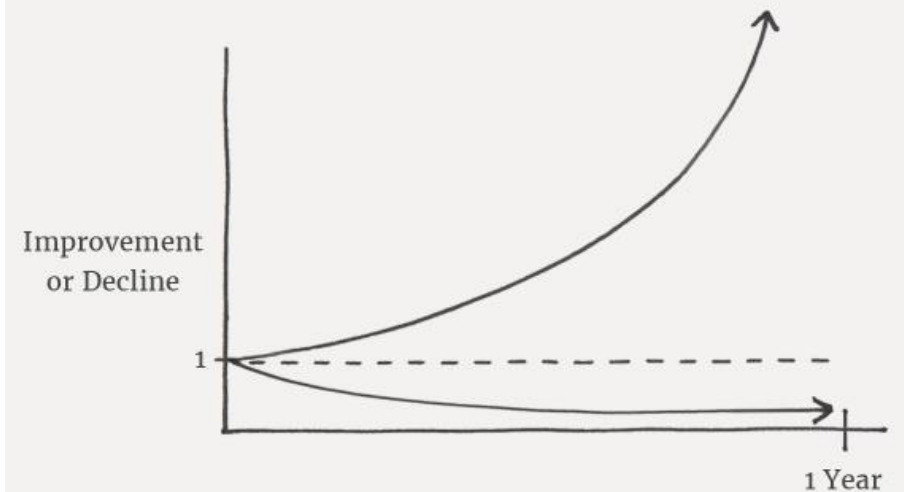


Slowly is the fastest way to get somewhere

- Kleine Fortschritte
- Fame - Eine Woche (oder einen Tag?)
- Leistungsdruck killt die Stimmung
- Vergleiche machen nicht (jeden) glücklich
- Realität – zurück am Boden
- Hike&Fly – Stärke zeigen
- Anekdote „Gerlitz“
- Spaß ist im Vordergrund

1% better every day $1.01^{365} = 37.78$

1% worse every day $0.99^{365} = 0.03$



Mein Grundsatz



Ich will noch mein Leben lang
fliegen, da kommt es auf einen Flug
nicht an...

Risiken

- Wetter (Föhn, Kaltfront, Gewitter)
- Wind (Lee, Talwind)
- Pilot (Held, Gewohnheit, Gruppendynamik)
- Ausrüstung (Schirmwahn, Anstellwinkel, Strömungsabriss)
- H&F (Persönliche Grenze, ohne Helm, Protektor, Retter, ...)
- Bäume (runtersteigen?)
- Wasserlandung – was tun?



Retrospektive

- Lessons Learned (Meine)
- Warum bin ich so geflogen?
- Aus Fehlern anderer lernen
- Wetter (Screenshot/Dokumentation)
- Potential
- Zukünftige Ziele/Ziel erreicht



Auszug „Lessons Learned“

- 2. Tag nach der Kaltfront ist oft gut
- „nie“ vor Kaltfront
- „nie“ bei Föhn
- Starte mit Wind
- Check die Knoten
- Anstellwinkel



Was gibt's noch?

- Groundhandling (Mike Küng), Ground App
- Genussflug/Abgleiter
- Streckenfliegen
- Hike & Fly, Ski & Fly, Climb & Fly
- Vol Biv - Biwakfliegen
- Tandemfliegen
- Paramotor
- Flugreisen (Marokko, Teneriffa, ...)
- Acro
- Fun (Punktlandung, Gleitwinkelfliegen)

- Wettbewerbe
 - Hike&Fly (Bordairrace, XAlps, XPyr, Dolomitenmann)
 - PWC (Paragliding World Cup)
 - Radsberg XCUP
 - Liga, NewComer
 - Kärntner Meisterschaften
 - ...
- Veranstaltungen/Testivals (Fly and Share, Kössen, Stubai, ...)
- (Geocaching)
- Meteorologie

- Sicherheitstraining (100€), DHV Weiterbildungen, Thermik Magazin
- [Lex Robe Meduno -> Home](#)
- Podcast [PodzGlidz!](#)
- <https://lu-glidz.blogspot.com/>
- <https://ziadbassil.blogspot.com/>
- <https://carinthianparagliders.com/>
- Marlon Jonat <https://www.youtube.com/@MarlonJonat>
- Markus Anders <https://www.youtube.com/channel/UC3sVo3UppulFtC99qHJ9Lpg>
- Paul Guschelbauer <https://www.youtube.com/@PaulGuschlbauer>
- Greg Hammerton <https://www.youtube.com/@FlyWithGreg>
- [Rettertesting – Playlist](#), Thermik Magazin
- Termine: https://www.paragleiter.org/?page_id=359

Happy Flights

Freude am Fliegen verdoppelt sich ,wenn man sie teilt!

