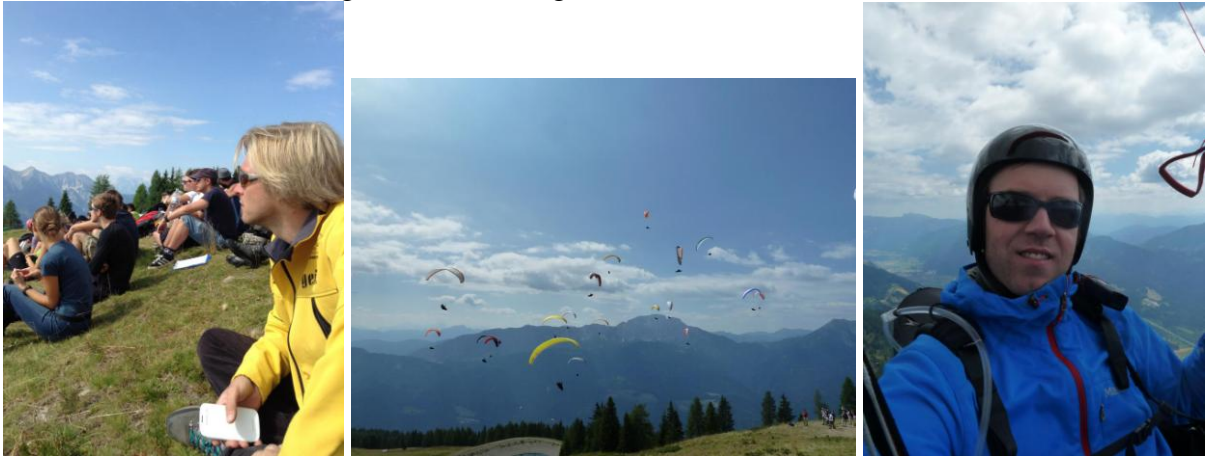


Junior und Ladies Challenge in Greifenburg



Die Organisatoren Klaus Tretter, Oliver Roessel, Andreas Rieck und Yvonne Dathe, sowie über 50 Teilnehmer starteten bereits am Sonntag in die diesjährige Challenge. Mit gut 80 km über fünf Wegpunkte mit zwei Talssprüngen absolvieren die meisten gleich am ersten Tag bei super Bedingungen eine tolle Aufgabe.

Ihren aktuellen Bericht findet Ihr hier: <http://www.dhv.de/web/piloteninfos/wettbewerb-sport/gleitschirm-szene/ueber-uns/junior-und-ladies-challenge/>. Auch Philipp Horka und ich haben uns aus dem hohen Norden in die südöstlichen Alpen nach Greifenburg aufgemacht, um mit den anderen Piloten um die Wette zu fliegen und vor allem eine Menge Spass zu haben.

Am Montag ging es nach dem Briefing zum 2. Task mit der Eingabe der Wegpunkte wieder ins Eingemachte der verschiedenen GPS-Vario-Kombigeräte. Gut wenn man sich mit seinem Gerät bereits ein wenig vertraut machen konnte. Es ist aber auch eine ideale Möglichkeit Neues zu lernen! Wie geht das Erstellen der Route, wie läuft das mit den Wettkampffunktionen und Zylinderradien? Für mich totales Neuland. Zum Glück sind einige versierte Techniker dabei. So kennt z.B. Andreas Rieck, einer der Betreuer aus dem DHV-Team, fast alle GPS Geräte und findet immer eine Lösung.

Dann kann es endlich losgehen. Es kommt die Ansage: „Groundstarted Race“, d.h. alle starten auf einmal und drehen im ersten Bart nach einer vorgegebenen Drehrichtung. Heute geht's rechts herum.

Philipp startet gleichzeitig den anderen in einen großen Pulk. Wegen des deutlichen Westwindes ist der Start nicht ganz einfach und so brauchen einige Piloten einen zweiten oder gar dritten Anlauf, bis dann endlich alle in der Luft sind. Doch Philipp meistert die Situation souverän, arbeitet sich im Pulk immer weiter nach vorn und kann im Verlauf des Rennens sogar einige Zeit lang Führungspunkte sammeln. Super! Die kräftigen thermischen Bedingungen sind anspruchsvoll für ihn jedoch gut zu handeln.

Bei der 2. Wende kommt er dann doch etwas tief an und muß sich aus 1300m wieder hocharbeiten, bei normalen Bedingungen hier im Drauntal kaum möglich. Doch heute ist alles ein wenig anders und der Talwind ist schwach. Dort wieder ausgegraben geht es mit deutlich mehr Höhe, Rückenwind und 55 km/h Groundspeed auf zur nächsten Wende am Goldeck. Auf dem Rückweg zum Ziel steht allen dann jedoch der Wind wieder auf der Nase und die richtige Flugtaktik ist entscheidend. Kurz bevor Phillip das Ziel erreicht muß der Task wegen eines Hubschraubereinsatzes im Fluggebiet abgebrochen werden. So werden die letzten 200 Meter seines Fluges nicht mehr gewertet. Insgesamt landet er am heutigen Tag auf einem guten 13. Platz. Jippee Ei je – Wettkampffliegen ist geil.

Die Wetteraussichten für Dienstag sehen nicht so rosig aus, daher wird am Abend ausgiebig gegrillt und gefachsimpelt bei Lagerfeuer und Musik. Schließlich können morgen früh alle auszuschlafen. Doch Pustekuchen, wieder kommt alles zunächst ein wenig anders. Am Dienstagmorgen sieht es laut unserer Wettkampfleitung nicht ganz so schlecht aus, sodass das Briefing am Berg stattfindet. Oben angekommen haben wir einen schönen Blick auf die noch kräftige Inversion. Darüber quellen bereits Cumuli, es sind einige kleine Türmchen zu sehen und in der Höhe gibt es ganz kurz ein paar geschliffene Wolken zu sehen. Obacht und Abwarten!

Die Stimmung am Berg ist super, wohl auch vom gestrigen Grillabend überlagert. Einige Piloten spekulieren mit einem Tag am Badesee. ;-)

Zunächst macht Olli mit uns eine Nachbesprechung mit Analyse vom 2.Task.

Dann kurzes Briefing, heute klappt es schon echt flott mit der Programmierung unserer Flugcomputer. Olli geht dann gleich einmal die Luft antesten. Von Lienz kommt es schon recht dunkel rüber. Im Süden bereits immer wieder nachquellende Cumuli mit Türmchen. Die Inversion ist deutlich angestiegen. Es labilisiert zusehends und nach 15 min dann die Info: Task gecancelt.

So nutzen wir den verregneten Nachmittag und Abend für ein G-Force Training.

Der Ingenieur und Entwickler des G-Force Trainers Thomas Grabner (www.gforce-trainer.com) erklärte den Teilnehmern die Ein- und Ausleitung der Spirale und die damit verbundenen körperlichen Belastungen. Körperhaltung und -spannung sowie die richtige Atemtechnik sind dabei extrem wichtig. Im eigenen Gurt am Simulator wird es dem einen oder anderem doch arg schwindelig. Das Gesichtsfeld oder das Farbsehen wird durch die G-Kräfte erstaunlich beeinflusst – eine wertvolle Erfahrung für die teilnehmenden fortgeschrittenen Piloten, so das Resümee. Interessant auch, dass es bereits ab 4-5 G zum Grey- oder gar Blackout kommen kann, den man mit der richtigen Atmung (Pressatmung) effektiv vermeiden kann. Es scheint fast so, als könne man das eingeschränkte Gesichtsfeld wieder „aufpusten“. Genial! Ganz klar, dass wir immer wieder Pausen einlegen um uns zu erholen.

Heute am Mittwoch, nach verregneter Nacht, hat Klaus ein super Programm für uns zusammengestellt. So schilderte uns Yvonne Dathe, Autorin des Buches „Aufwind im Kopf“ in einem anschaulichen Vortrag die Effekte von mentalen Trainingstechniken. Geschickt baut Sie in Ihren Unterricht immer wieder Beispiele und Übungen ein, mit denen sich die Techniken verinnerlichen lassen. Ein interessantes Training für nicht fliegbare Tage und nachweislich Leistungssteigernd, wie aus der Leichtathletik bekannt. Legales Eigendoping im Kopf - wir brauchen kein Epo, wir arbeiten am Ego!

Nachmittags gibt Olli wieder wertvolle Tipps zur Flugtaktik und seine Erfahrungen aus erfolgreichen Wettkämpfen an die Youngsters weiter. Klasse!

Für die nächsten Tage sieht es super aus und wir freuen uns auf die kommenden Flüge!

Viele Grüße aus Greifenburg, Philipp und Ingmar.