



XC-Sportlertag 2019

Erfolgreich Streckenfliegen. Thomas Theurillat, mehrfacher Supporter von Chrigel Mauer und Mental-Coach, beantwortet in seinem Vortrag die Frage: „Wie mache ich das Beste aus meinem Potential?“

TEXT: BENEDIKT LIEBERMEISTER | FOTOS: EWA KORNELUK-GUZY

Auf der Leinwand prangt ein motivierendes Foto: Pilotenperspektive, Hände an der B-Gurtsteuerung, nächste Wolke an der Basis erreicht, Blick über schneebedecktes Hochgebirge. In Bildmitte steht: „Wie war es bei meinem Super-Flug 2019?“ Im Saal herrscht rege Geschäftigkeit. Zweier-Teams tauschen sich aus und notieren sich Stichpunkte. Schreiben auf, was entscheidend war, dass dieser Flug für sie so besonders war. Denn wichtig ist, was gut gelaufen ist, nicht was daneben ging.

Thomas Vortrag hat Workshop-Charakter und das macht ihn besonders. Er stellt Fragen und die Teilnehmer versuchen für sich Antworten zu finden. Wir setzen uns mit so viel auseinander: befassen uns mit der

neusten Variotechnik, planen akribisch die Aufgabe, probieren eine Reihe von Schirmen durch. Aber Klarheit über uns selbst verschaffen wir uns in den wenigsten Fällen. Zwei markante Beispiele:

Es gibt vier Zustände (1-4) im Spannungsfeld zwischen Energie und Anspannung. Heiter und zufrieden bin ich entspannt, habe aber wenig Energie (1). Kommt Begeisterung und Freude dazu, steigt mein Energie-Level (2) deutlich an. Doch beim Streckenflug wird es schnell auch anspruchsvoll, ich werde ernst, sogar aggressiv; habe ich die Schwierigkeit gemeistert, bin ich vor Freude aufgedreht (3). Halten die Probleme an, falle ich in eine negative, unter Umständen sogar depressive Stimmung (4). Hier muss ich raus, zurück

zu 3 und 2. Kann ich mich dort – zwischen 2 und 3 - halten, befinde ich mich im „Idealen Leistungszustand (ILZ)“. Dafür muss ich lernen, mich wie eine Maschine zu regulieren. „Denn mit Technik verhandelt man nicht“, stellt Thomas klar.

Ein ähnliches Bild gibt das Spannungsfeld zwischen Anforderungen und Fähigkeiten ab. Zu Anfang sind die Anforderungen tief, aber auch meine Fähigkeiten gering. Wenn die Fähigkeiten wachsen und die Anforderungen gering bleiben, langweile ich mich bald und fühle mich unterfordert. Begebe ich mich jetzt in steigende Anforderungen, komme ich den Flow-Kanal: Anforderungen + Können harmonieren! Wachsen die Anforderungen, aber nicht mein Können, gerate ich in Stress und Überforde-

rung. Das Ziel muss sein, zurück in den Flow-Kanal zu gelangen. Also Anforderungen runter, oder Fähigkeiten erhöhen. Auf einem Streckenflug würde das z. B. bedeuten: Entweder den extrem bockigen Bart verlassen und einen ruhigeren suchen, damit ich die Anforderungen verringere. Oder aus Stimmung 4 - negativ - wieder in den Idealen Leistungszustand zu gelangen, um den zerrissenen Bart gefahrlos zentrieren zu können (Fähigkeiten erhöhen).

„If you can dream it - you can do it!“, ermuntert Thomas die Sportler für 2020!

The winner is.....

Der Höhepunkt des Sportlertages. Die Ehrung der Deutschen Meister 2019 im Streckenfliegen, der Pilotinnen und Piloten, die ein Jahr unermüdlich um den Sieg gekämpft haben. Ein paar Zahlen zu den beeindruckenden Leistungen: 4.691 Piloten reichten 123.075 Flüge ein; davon 2.458 über 100 km und 340 über 200 km. 35 Piloten flogen über 300 km (25 Gleitschirm und 10 Drachen), über 400 km reichten 3 Flüge (2 Gleitschirm, 1 Drachen). Flüge außerhalb Europas gehen nicht in die Wertung zur Deutschen Meisterschaft ein.

Der DHV-Vorsitzende Charlie Jöst und Sportvorstand Klaus Tretter gratulierten, die Sportler zollten gebührend Beifall. Uli Straßer und Regina Glas führten durchs Programm. Gut vorbereitet hatten sie zu jedem Sportler eine kleine Geschichte parat und bereiteten außergewöhnliche Flüge detailliert auf.

Den Titel Deutscher Meister in der Gesamtwertung hat Markus Anders gewonnen, ebenso die Juniorwertung. Markus nahm auch als Rookie an den Red Bull X-Alps teil und hatte sich wacker geschlagen. Ein alter Bekannter holte sich den Titel in der Standardklasse. Oliver Teubert, schon mehrmals Deutscher Meister in verschiedenen Klassen. Tim Huber ist Deutscher Meister in der Sportklasse. Seriensiegerin Brigitte Kurbel hat dieses Jahr noch zwei draufgesetzt. Neben dem Gewinn der Deutschen Meisterschaft hat sie auch noch mit 269 km einen FAI-Weltrekord von der Grenze erfliegen. Und hat die Damenwertung des internationalen XContest gewonnen. Samuel Blocher errang den Titel des Deutschen Flachlandmeisters und siegte im

Deutschlandpokal (sechs Flüge). Deutscher Meister im Tandemfliegen ist Stefan Lauth. Auch er glänzt mit einem Weltrekord über 232 km, ebenfalls von der Grenze.

Deutscher Meister bei den flexiblen Drachen ist, wie schon oft, Markus Ebenfeld. Jochen Zeyher sicherte sich den Titel bei den Starren. Flachlandmeister ist Reinhard Pöppel, ebenso Sieger des Deutschlandpokals. Deutsche Meisterin wie fast jedes Jahr Corinna Schwiengershausen, für ihre Weltrekorde über 407 km erhielt sie die diamantene Ehrennadel der FAI. Tom Becher flog mit Turm am weitesten.

Vereinswertung bei den Gleitschirmen gewannen wie immer die Samerberger, bei den Drachen die Ruhpoldingler. Bayerwald gewann 1. Bundesliga GS, Südschwarzwald 1. Bundesliga HG. 2. Bundesliga GS Oppenau, HG Jura Albatros. Beste Newcomer sind Felix von Mallinckrodt bei den Gleitschirmen und Marco Gröbner bei den Drachen, hier heißt der beste Junior David Baumgartner. Fun Cup Sieger sind Tommy Frey bei den Schirmen und Ralf Ulbig bei den Drachen.

Relaunch

Richard Brandl, der XC-Verantwortliche im DHV, zeigte einen kurzen Ausblick auf den DHV-XC 2.0. Schon längere Zeit im Hintergrund technisch vorbereitet, wird der Relaunch der XC-Seiten bald auch graphisch und in der Bedienbarkeit sichtbar werden. Eine aufgeräumte und moderne Seitendarstellung, intuitive Bedienungslogik und responsives Webdesign (hier passt sich der Inhalt und die Ansicht einer Seite an die Anforderungen des benutzten Endgerätes an) sind die auf den ersten Blick auffälligsten Neuerungen.

Klimawandel und Streckenfliegen

Das Thema von DHV-Wetterexperte Volker Schwanitz. Entscheidend ist die Differenzierung von Wetter, Witterung und Klima. Wetter ist der Zustand der Atmosphäre zu einem bestimmten Zeitpunkt. Z.B. Jetzt 60% Luftfeuchte, mit 5/8 Cu, bei 20°C, 1020 hPa Druck, Nordwind 10 Kt.

Witterung hingegen der grobe durchschnittliche Charakter des Wetterablaufs über mehrere Tage, Wochen oder einer Jahreszeit. Z.B. in Bayern wars über das Wo-



↑ Mental-Coach Thomas Theurillat, mehrfacher Supporter von Chrigel Maurer



↑ DHV-Wetterexperte Volker Schwanitz



↑ Richard Brandl, DHV-XC Koordinator





1 | Deutscher Meister GS-XC Overall: v. l. Sebastian Barthmes, Markus Anders, Tim Huber

2 | Deutscher Meister GS-XC: Standard v. l. Kilian Hallweger, Oliver Teubert, Tobias Ehrmann (fehlt)

3 | Deutscher Meister GS-XC Sport: v.l. Dietmar Siglbauer, Tim Huber, Werner Schütz

4 | Deutscher Meisterinnen GS-XC: v.l. Ramona Eckert (fehlt) Brigitte Kurbel, Christin Kirst

5 | Deutsche Meister HG-XC Flachland: Reinhard Pöpl (1) rechts, Jochen Zeyher (3), Helmut Denz (2) fehlt. Deutschlandpokal HG: Jochen Zeyher (3) links, Reinhard Pöpl (1), Helmut Denz (2) fehlt.

6 | Deutscher Meister HG-XC starr: v.l. Reinhard Pöpl, Jochen Zeyher, Dirk Ripkens

7 | Deutscher Meister HG-XC flexibel: v.l. Markus Ebenfeld (1), Marco Gröbner (3), Helmut Denz (2) fehlt, mit Moderatorin Regina Glas

Rechte Seite

8 | Deutsche Meister GS-XC Flachland: v.l. Hagen Walter (2), Daniel Heumann (3), Samuel Blocher (1) fehlt, Deutschlandpokal GS in anderer Reihenfolge: Hagen Walter (2), Samuel Blocher (1) fehlt, Daniel Heumann (3) mit Moderator Uli Straßer (links vorne)

9 | Newcomer GS: Felix von Mallinckrodt, Charlie Jöst, DHV-Präsident

10 | 1. Bundesliga GS: Drachen- und Gleitschirmclub Bayerwald (1)

11 | Newcomer HG: Marco Gröbner

12 | Junior HG David Baumgartner





Linke Seite

1 | Fun Cup GS: vl. Anton Schimble, Tommy Frey, Remy Balleisen

2 | Floater-Klasse 1: HG Ehrung vl. Bernd Weist, Tim Grabowski, Tom Becher

3 | Sieger Turmdrachen: vl. Timo Andree, Tom Becher, David Baumgartner

4 | 2. Bundesliga GS: Oppenauer Gleitschirmflieger (1)

5 | 1. Bundesliga HG: Drachen- und Gleitschirmfliegerclub Südschwarzwald (1)

6 | Deutsche Meister Tandem: Johann Rottmann (2), Stefan Lauth (1) und Hartmut Anding (3) fehlen

Rechte Seite

7 | Vereinswertung HG: Delta Club Bavaria Ruhpolding

8 | Fun Cup HG: vl. Midori Onuki, Ralf Ulbig, Timo Andree

9 | Deutsche Meisterinnen HG: vl. Corinna Schwiigershausen (1), Renate Griebel (3), Melanie Fricke (2) fehlt

chenende regnerisch. Klima ist der mittlere Zustand der Atmosphäre über einen langen Zeitraum, mindestens 30 Jahre, bis hin zu Jahrhunderten, sogar Jahrtausenden.

Betrachten wir das Sommerwetter der letzten 130 Jahre. Auffällig sind eine markante Erwärmung sowie eine steigende Anzahl der Sommertage. Sieht eigentlich gut aus für Thermikflieger. Problem ist aber Erhaltungsneigung der Wetterlagen und Intensität der Witterung. Tiefdruck ist windiger, mehr Schauer und stärkere Gewitter; Hochdruck zunehmend heiß und trocken. Fliegen geht öfter, aber meist deutlich anspruchsvoller. Gewachsen ist auch der Ehrgeiz der Piloten. Volker bringt es auf den Punkt: „Alles, was irgendwie fliegbar erscheint, wird auch geflogen.“

Wo schau ich nach?

Vorhersagen für nächste Saison nicht möglich. Wichtig sind die Thermikprognosen, 3-5 Tage belastbar, 5-10 Tage lassen nur grobe Wettertrends zu. Bei Themikprogrammen sind Hauptakteure: Meteo-Parapente, TopMeteo und TopTask.

TopTask ist etwas feiner aufgelöst und stellt die wichtigsten Eckpunkte wie Ther-

mikstärke, Höhenwind, Basishöhe, Bedeckung und Inversionsschichten sehr gut dar. Beim Klick auf Föhnschneisen hat Meteo-Parapente die Nase vorn, ebenso bei einer sehr intuitiven Darstellung von Thermikhöhe und Höhenwind. Top-Meteo arbeitet mit dem gleichen Grund-Modell wie Meteo-Parapente, hat aber mehr Einzelheiten gelistet.

Ein wichtiger Puzzlestein zur Tagesabschätzung sind die Windwerte ausgesuchter Stationen, wie Patscherkofel, Hohenpeißenberg und Sonnblick. Patscherkofel ist ein Föhnindikator. Hohenpeißenberg bei Schongau gibt einen guten Einblick in die Windsituation im Voralpenland und Nordalpenrand. Für Osttirol (Lienz, Greifenburg, etc.) und Kärnten bietet der Sonnblick eine gute Referenz für die allgemeine Höhenwindsituation.

Mit Thomas Theurillat gehen die Sportler gestärkt in die Saison 2020. Volker Schwanitz gab ihnen das nötige Wetter-Know-How mit. Die Deutschen Meister persönlich zu treffen und mit ihnen zu feiern, war auf jeden Fall eine Reise ins Frankenland wert.

*Danke an alle!
Der nächste Sportlertag findet am 22.11.2020
in Sasbachwalden statt*