

Gleitschirm-Checkliste zum Saisonstart

Jahres-Check & Service

- Nachprüfintervall des Gleitschirmes prüfen
- Leinen checken
- Packintervall des Rettungsgerätes prüfen
- Gleitschirm ggf. zum Check schicken
- Rettung ggf. packen lassen
- Gurtzeug: Nähte überprüfen, Beschleuniger richtig angebracht, Sitzposition passt
- Rettungsschnurr griffbereit im Gurtzeug verstaut

Instrumente & Kleidung

- Beschädigten Helm sofort austauschen
- ggf. Helmvisier prüfen und gegebenenfalls erneuern
- Winddichte Kleidung, Sonnenbrille und Handschuhe in den Packsack packen
(falls du beheizbare Handschuhe trägst, sind diese geladen?)
- Variometer & GPS sind geladen und funktionsfähig

Planung & mentale Vorbereitung

- Fluggebiete für mein Können und meine Ziele gewählt (Bei welchem Wind/welcher Berg?)
- Flugrouten geplant
- Handlungspläne zu verschiedenen Flugsituationen erarbeitet und verinnerlicht

Flugtechnik auffrischen

- Aufziehübungen am Hang, Gefühl für den Schirm bekommen
- Bei ersten Flügen die Basics trainieren (Kreisen, Rollen, Nicken, Ohrenanlegen Landeeinteilung usw.)
- Bei Unsicherheiten: Teilnahme an einem Sicherheitstraining

WinMental

... MIT AUFWIND MEHR ERFOLG!