

Was ist wichtig, was ist nützlich? Joindre l'utile à l'important

 **Michael Schinnerling** 

Beim ersten XC-Masterday trafen sich in Interlaken elf Top-Piloten der Gleitschirm-XC-Liga. Ziel war, Wissen und Erfahrung auszutauschen sowie Taktiken, Grundsätze und Tipps zum Streckenfliegen zu diskutieren und die idealen Streckenflugrouten zu ermitteln. Michael Küffer moderierte den ersten Masterday in der Geschichte der XC-Liga.

«Was ist euch wichtig, wie können wir im Streckenfliegen besser werden, und was hindert euch noch, lange Strecken konstant gut zu fliegen?», fragte Chrigel Maurer zu Beginn des XC-Masterday. Alle selektionierten Piloten (gemäss CCC 2018) wurden zu diesem Anlass der XC-Liga eingeladen, um ihre Ansichten einzubringen und ihr Wissen auszutauschen. Es wurden die negativen und positiven Faktoren der vergangenen Flüge analysiert und schriftlich festgehalten. Unterteilt wurde in Flugtaktik, Planung/Vorbereitung, Selbstmanagement (Zeit, Risiko etc.) und mentale Aspekte. In dieser Atmosphäre war jeder Pilot dazu bereit, sich gegenüber seinen sportlichen Konkurrenten zu öffnen. «In der Luft sind wir alle Einzelkämpfer. Doch nur gemeinsam können wir uns weiterentwickeln und verbessern», kommentierte Chrigel Maurer.

Die Suche nach dem perfekten Tag

Als erlebte negative Punkte wurden zum Beispiel bei der Planung das lange Suchen nach dem «perfekten» Tag und dem Startplatz aufgeführt. Es sei oft ein Riesenstress, sich bereits am Vortag auf einen Startplatz zu einigen. Die Cracks entscheiden meistens erst am Morgen früh, wo sie ihr Glück versuchen wollen. Entscheidend sei auch die zeitliche Flexibilität, ob man fliegen gehen könne. Was wurde bei der Flugtaktik angegeben? Zu schnelles Aufgeben, sich mit der Haltung «es wird schon steigen» versenken, oder sich durch kleine Unkonzentriertheiten ins Off manövrieren und einen Hänger einfangen. Was war bei den besonders erfolgreichen Flügen anders als sonst? Auch dazu wussten die Strecken-cracks viel zu berichten. So zum Beispiel eine optimistische Grundstimmung und das Selbstvertrauen, in der Luft schnell die richtigen Entscheide zu fällen. «Schlüsselstellen muss man sich vorher bewusst machen; vor Ort wird jedoch meist intuitiv anhand der Möglichkeiten entschieden. Für Rekordflüge waren meistens die guten Tage zuständig; wobei die angekündigten Hammertage nicht perfekt gewesen seien. Am besten fliegt man in Gruppen und kann so voneinander profitieren», fasst Chrigel die Diskussion zusammen.

Worauf es ankommt

Auf diese Diskussion aufbauend wurden die zentralen Schlüsselfaktoren für weite Flüge geordnet. Ziel war herauszufinden, weshalb Top-Piloten regelmässig weiter fliegen als andere Piloten. In den Gruppenarbeiten kristallisierten sich die folgenden Punkte heraus:

Vorbereitung und Planung

- Material, Geräte und Luftraum kennen (Navigation im Griff haben)
- Wetter einschätzen und Startplatz wählen
- Routen planen und optimieren und trotzdem flexibel bleiben
- Austausch mit anderen Piloten

Flugtaktik

- Gross denken, lang fliegen
- Direkte Linien fliegen
- Geschmiedete Pläne durchziehen und daran glauben
- der Situation angepasst fliegen, eher Halbgas geradeaus als Vollgas und drehen

Selbstmanagement

- Streckenflugtauglichen Lebensstil gestalten
- Voraussetzungen schaffen für das Fliegen mit freiem Kopf

Onze pilotes de haut niveau, tous membres de la ligue XC de parapente, se sont retrouvés à Interlaken à l'occasion du premier XC-Masterday. Objectifs: échanger connaissances et expériences, discuter des tactiques, des principes et des conseils relatifs au vol de distance et identifier les itinéraires les plus adaptés. Michael Küffer a animé le premier Masterday de l'histoire de la ligue XC..

«À quoi attachez-vous de l'importance, comment pouvons-nous progresser en cross, quels éléments vous empêchent encore de parcourir de longues distances de manière constante?» Voici comment Chrigel Maurer a donné le coup d'envoi du XC-Masterday. Tous les pilotes sélectionnés (en fonction de la CCC 2018) ont été invités à cet événement de la ligue XC afin de faire part de leurs points de vue et de partager leurs connaissances. Ils ont analysé les points positifs et les aspects négatifs de précédents vols et consigné leurs réflexions par écrit. Thèmes abordés: tactique de vol, planification et préparation, autogestion (temps, risque, etc.) et aspects liés au mental. Dans une telle atmosphère, chaque pilote a consenti à s'ouvrir face à ses concurrents sportifs. Commentaire de Chrigel Maurer: «Une fois en l'air, chacun devient un combattant solitaire. Pourtant, nous ne pouvons progresser et nous améliorer qu'ensemble.»

À la recherche de la journée parfaite

Parmi les aspects négatifs mentionnés en matière de planification: la recherche continue de la journée «parfaite» et du bon déco. Choisir un déco dès la veille s'avère souvent un facteur de stress considérable. La plupart du temps, les cracks ne décident où ils vont tenter leur chance que tôt le matin même. Autre aspect déterminant: disposer de la flexibilité nécessaire pour aller voler. Et dans le domaine de la tactique de vol? Abandonner trop vite, finir par couler par optimisme («ça finira bien par monter») ou se retrouver hors-jeu par manque de concentration et finir par prendre une claque. En quoi les vols les plus réussis différaient-ils des autres? Là encore, les cracks ont de quoi raconter. Une attitude générale très positive, par exemple, et la confiance en soi nécessaire pour prendre rapidement les bonnes décisions, en l'air. «Il faut avoir conscience des passages clés avant de les aborder; ensuite, une fois sur place, on agit souvent de manière intuitive selon les possibilités. Les belles journées ont en général contribué aux records, tandis que les journées canon prévues se sont rarement avérées parfaites. L'idéal reste de voler en groupe et de profiter les uns des autres», affirme Chrigel pour résumer la discussion.

Faire la différence

Les facteurs clés nécessaires pour de longs vols ont été classés sur la base des discussions. Objectif: découvrir pourquoi les meilleurs pilotes réussissent régulièrement à voler plus loin que les autres. Les groupes de travail ont permis de distinguer les points suivants:

Préparation et planification

- Connaître son matériel, ses instruments de vol et l'espace aérien (maîtriser la navigation).
- Évaluer la météo et choisir le terrain de décollage.
- Planifier et optimiser les itinéraires, mais rester flexible.
- Échanges avec d'autres pilotes.

Tactique de vol

- Penser grand, voler longtemps.
- Effectuer des trajectoires directes.
- S'en tenir aux plans élaborés et y croire.
- Piloter en fonction des conditions: voler avec moins de gaz et tout droit plutôt que plein gaz et enrouler.



Freuen sich über den XC-Liga-Masterday (von links): Ils se réjouissent de participer au Masterday de la ligue XC (de g. à d.): Michael Sigel, Reto Reiser, Urs Haari, Daniel Rissi, Paul Neuwenschwander, Andreas Nyffenegger, Chrigel Maurer, Christian Erne, Michael Küffer, Philipp Steinger, Yael Margelisch, Dominik Welti.

- Umgang mit Wissen und Intuition
- Lernen, Entscheidungen zu treffen

Mentale Faktoren

- Freude am Fliegen
- Motivation durch klare, messbare Ziele
- Geduld und Ehrgeiz
- positive Haltung; auch Misserfolg kann lehrreich sein

Was ist die Quintessenz daraus? Moderator Michael Küffer fasst zusammen: «Es gibt ein paar Voraussetzungen, die man gut erreichen bzw. erlernen kann; zum Beispiel einwandfreies Material und die Interpretation von Wetterprognosen. Für vieles aber muss man die richtige individuelle Balance finden. So bleibt das Abwägen zwischen dem konsequenten Durchziehen eines Plans und der flexiblen Anpassung schwierig – sowohl während der Planung als auch im Flug. Zudem muss in der Luft ständig neu eingeschätzt werden, wann wie viel taktisches Risiko angebracht ist.»

Autogestion

- Organiser un style de vie compatible avec le cross.
- Créer des conditions propices au vol libre, garder l'esprit libre.
- Gestion des connaissances et de l'intuition.
- Apprendre à prendre des décisions.

Facteurs liés au mental

- Prendre plaisir à voler.
- Se motiver par le biais d'objectifs clairs et mesurables.
- Patience et ambition.
- Attitude positive: un échec peut s'avérer instructif.

Quelle quintessence en tirer? Michael Küffer, l'animateur, résume: «Certaines conditions s'avèrent très accessibles ou assimilables, comme un matériel impeccable et l'interprétation des prévisions météo. De nombreuses exigences nécessitent cependant de trouver son propre équilibre et de peser le pour et le contre: choisir de s'en tenir à un plan de manière conséquente ou de rester flexible s'avère difficile, par exemple, tant au cours de la planification qu'en vol. De plus, en l'air, il convient de réévaluer sans cesse à quel moment un éventuel risque tactique vaut le coup.»

NYOS RS

... FEEL THE DIFFERENCE!



ROCK SOLID
FLIGHT WITH **RAST**

TESTE IHN SELBST!

Niemand kann immer korrekt abschätzen, was beim Fliegen auf einem zukommt. So geschah es mir letzte Saison, als ich nach einer Talquerung die vermeintliche Luvseite ansteuerte und mich schlagartig in einer Hexenküche aus Fallwinden, heftiger Leethermik überlagert mit starkem Talwind befand. Es war echt erstaunlich, wie der NYOS RS weiterhin meinen Steuerbefehlen folgte, wie lange die Kappe den Turbulenzen trotzte, bis dann doch unvermeidbar, sie sich schlagartig überschlug. Es war nur ein Wimpernschlag, ein paar Meter Höhenverlust und der Schirm stand wieder vollgefüllt über mir als wäre nichts gewesen. Ich bin überzeugt, genau für solche Situationen ist RAST gebaut. Wer RAST hat, braucht weniger Glück!

Feedback Dietmar Siglbauer; 2018 Insgesamt 1964,3 KM mit dem NYOS RS

Der NYOS RS lässt sich selbst in turbulenten und starken Bedingungen sehr leicht drehen. Ich wartete auf ein paar „RAST“-Demonstrationen, aber der Schirm nickte nur ein wenig vor und zurück, Klapper hatte ich gar keine. Die Steigleistung ist - verglichen mit anderen top-aktuellen Modellen, hervorragend.“

Feedback Claus V.; 2018 Insgesamt 699,9 KM mit dem NYOS RS



Erfahre alles zum SWING NYOS RS | HIGH-PERFORMANCE LTF/EN-B | www.swing.de/nyos-rs.html

MITO | ARCUS RS | ARCUS RS LITE | NYOS RS | AGERA RS | TWIN RS | APUS RS | TRINITY RS | MIRAGE RS+ | SPITFIRE 2+





Konzentriert an der Arbeit: **Concentrés sur leur travail:** Yael Margelisch, Christian Erne, Michael Sigel, Chrigel Maurer.

Wissen weitergeben

Dieses Wissen soll auch weniger erfahrenen Streckenpiloten helfen, weitere Flüge zu machen.

Übereinstimmend arbeiteten die Piloten folgende Faktoren heraus, die besonders wichtig sind, um sich von einem guten Piloten zu einem Top-Streckenflugpiloten weiterzuentwickeln:

- Fliegen, fliegen, fliegen und so die nötige Erfahrung und den Mut gewinnen, richtige Entscheide zu fällen
- Material, das nicht überfordert; man sollte sich nicht auf den Schirm konzentrieren müssen
- Ambitionierte, aber trotzdem erreichbare Ziele setzen
- Flüge und Routen von anderen studieren und bewusst Routen planen
- Flüge und Routen mit guten Piloten diskutieren
- Sich aktiv mit dem Wetter und den Prognosen auseinandersetzen
- Effizient fliegen! Nur das beste Steigen im optimalen Bereich drehen, sonst so wenig wie möglich, und viel geradeaus fliegen
- Je stärker die Thermik, der Gegenwind oder das aktuelle Sinken, desto mehr Gas geben (Mc Credy)
- Flug auswerten. Was habe ich gut gemacht? Wo habe ich noch Potenzial? Austausch mit anderen Piloten auf der gleichen Route
- Checklisten erstellen, damit man beim Einpacken und während des Flugs nichts vergisst.

Als ideales Lernfeld erachten die Piloten die Regiofliegen der Liga. Hier stellen die Top-Piloten ihr Wissen und ihre Erfahrung zur Verfügung und helfen mit bei der Planung von Routen. Gemeinsam lernt man deutlich mehr und kann von den anderen profitieren. «Die weiteren Erkenntnisse aus diesen Diskussionen werden in die XC-Liga einfließen», so Michael Sigel, Leiter der XC-Liga.

Gemeinsam Grosses erreichen

Klar wurde vor allem eines: Das 300-km-FAI-Dreieck (ein praktisch gleichschenkliges Dreieck, bei dem der kürzeste Schenkel mindestens 28% der Gesamtstrecke beträgt) soll endlich auch in der Schweiz fallen. In unseren Nachbarländern gelang dies schon einige Male; bei uns fehlten jeweils wenige Kilometer bis zu dieser magischen Grenze. Es scheint, dass insbesondere die Schweizer Topografie FAI-Dreiecke über 300 km schwierig macht, muss doch dafür der Alpenhauptkamm oft zweimal überflogen werden. In der Gruppe wurden die aussichtsreichsten Gebiete und mögliche Routen sowie die Schlüsselstellen diskutiert. Einmal mehr wurde klar, dass das gemeinsame Hinarbeiten auf dieses Ziel, sei es durch Diskussionen über mögliche Routen oder das Fliegen in der Gruppe der Schlüssel zum Erfolg sein könnte. Folgende potenzielle 300-km-FAI-Dreiecke wurden als ideal eingestuft:

- Niesen, Villeneuve, Mattmark, Stanserhorn, Niesen
- Niesen, Chamonix, Mattmark, Schratzenfluh, Niesen
- Pilatus, Villeneuve, Mattmark, Luzern
- Flims, Meiringen, Bellinzona, Davos, Flims
- Hinterrugg, Hoher Kasten, Grimsel, Engadin, Chur
- Diavolezza, Tirano, Macunaga, Disentis, Thusis

Wiederholung gewünscht

Dafür bot der Masterday den Piloten eine erstmalige Chance, sich zu treffen und auszutauschen. Zudem kann durch die Aufbereitung der Ergebnisse die kumulierte Erfahrung aus Tausenden von Flugstunden in die XC-Liga weitergegeben werden. Das Fazit der Strecken-Cracks: Einen solchen Event zum Austausch von Wissen sollte es wieder geben, am besten mit dem direkten Einbezug aller Ligapiloten zum Ende der Saison.

Mehr zur XC-Liga: www.swissleague.ch

Partager ses connaissances

De telles connaissances doivent aussi permettre aux pilotes de distance moins expérimentés d'aller loin. Les participants ont considéré d'un commun accord que les facteurs suivants s'avèrent essentiels pour faire d'un bon pilote un excellent pilote de distance:

- voler, voler et encore voler afin d'acquérir l'expérience et le courage nécessaires pour prendre les bonnes décisions.
- Choisir le matériel adapté; un pilote ne doit pas avoir à se concentrer sur son aile.
- Se fixer des objectifs ambitieux, mais réalisables.
- Examiner les vols et les itinéraires des autres et planifier ses propres itinéraires.
- Discuter des vols et des itinéraires avec de bons pilotes.
- Approfondir l'étude active de la météo et des prévisions.
- Voler de manière efficace! N'enrouler que les meilleures pompes dans les meilleurs secteurs; sinon, enrouler le moins possible et surtout voler tout droit.
- Plus les thermiques, le vent de face ou le taux de chute s'avèrent forts/importants, plus le pilote doit mettre les gaz (McCready).
- Évaluer son vol. Où ai-je bien travaillé? Dans quel domaine reste-t-il du potentiel? Échanger avec d'autres pilotes sur le même itinéraire.
- Établir des check-lists afin de ne rien oublier au moment de préparer ses affaires et en vol.

Les pilotes considèrent les vols régionaux de la ligue comme un cadre idéal pour apprendre: les cracks mettent leurs connaissances et leur expérience à la disposition des pilotes et les aident à planifier leur itinéraire. Ensemble, les pilotes en apprennent bien plus et profitent les uns des autres. «Les autres enseignements tirés de ces discussions seront pris en compte au sein de la ligue XC», précise Michael Sigel, chef de la ligue XC.

Ensemble, réaliser de grandes choses

Un aspect ressort en particulier: un triangle FAI de 300 km (un triangle de côtés quasiment égaux dont le côté le plus court correspond à au moins 28% de la distance totale) s'impose désormais en Suisse. Nos voisins en ont déjà réalisé quelques-uns tandis que chez nous, les meilleurs pilotes ont manqué la barre magique d'à peine quelques kilomètres. La topographie de la Suisse, en particulier, semble rendre difficile la réalisation de ces 300 km FAI, qui nécessitent souvent de traverser deux fois l'arc principal des Alpes. En groupes, les pilotes ont discuté des sites les plus prometteurs et des itinéraires possibles, mais aussi des passages clés. Une fois encore, travailler en commun – par le biais de discussions sur les itinéraires potentiels ou de vols en groupe – pourrait bien s'avérer la clé de la réussite. Les pilotes ont identifié les triangles FAI potentiels suivants comme les plus prometteurs:

- Niesen, Villeneuve, Mattmark, Stanserhorn, Niesen
- Niesen, Chamonix, Mattmark, Schratzenfluh, Niesen
- Pilatus, Villeneuve, Mattmark, Lucerne
- Flims, Meiringen, Bellinzona, Davos, Flims
- Hinterrugg, Hoher Kasten, Grimsel, Engadin, Coire
- Diavolezza, Tirano, Macunaga, Disentis, Thusis

Renouveler l'expérience

Pour les pilotes, le Masterday constituait une première opportunité de se réunir et d'échanger. De plus, le traitement des résultats permet de partager au sein de la ligue XC l'expérience cumulée de milliers d'heures de vol. Bilan des cracks du cross: un tel événement destiné à l'échange de connaissances doit être renouvelé, et le mieux serait d'intégrer directement tous les pilotes de la ligue à la fin de la saison.

Plus d'infos sur la ligue XC: www.swissleague.ch