

Höher, schneller, weiter

Stress im Job, zu viel Hektik im Alltag – immer mehr Menschen sind auf der Suche nach dem besonderen **Kick**, um sich mal so richtig auszupowern. In unserer neuen Reihe zeigen wir, welche Sportarten einen richtigen Adrenalinschub auslösen.



© Bashkatov / fotolia.com

NEUE
SERIE!

Cave Diving, Slacklining oder Paragliding – die Bandbreite an Extremsportarten ist enorm. Ein Grund sind mit Sicherheit die technischen Neuerungen, die es ermöglichen, ständig neue Sportarten, die nicht zum Mainstream gehören, zu kreieren. Zudem wurden in den vergangenen Jahren die Sicherheitsstandards enorm ausgeweitet, sodass viele Sportarten, die früher als extrem eingestuft worden sind, heute von der breiten Masse durchgeführt werden können.

Nur fliegen ist schöner Vor allem bei schönem Wetter sieht man sie am Himmel emporsteigen – die Gleitschirme. Oft in bunten Farben und mit Mustern machen die Schirme einiges her. Aber was genau verbirgt sich eigentlich hinter der Sportart Paragliding, auch Gleitschirmfliegen genannt? Zunächst einmal bezeichnet die Luftsportart das Gleitsegeln mit einem Gleitschirm. Derjenige, der ihn steuert, liegt oder sitzt währenddessen in einem Gurtzeug unterhalb und ist mit dem Gleitschirm durch Leinen verbunden.

Was ist eigentlich extrem? Es gibt viele Möglichkeiten, das Wort zu definieren und wenn man sich in seinem Freundes- und Bekanntenkreis umhört, hat wahrscheinlich jeder eine unterschiedliche Antwort

parat. Aber eines ist auf jeden Fall klar: Bei Extremsportarten geht es für den Sportler darum, an seine sportlichen Grenzen zu gehen, die eigenen Grenzen auszuloten. Auf die Adrenalin-Junkies warten außergewöhnliche technische, logistische, physische und psychische

Herausforderungen, die oft mit hohen Risiken verbunden sind. Binnen Sekunden kann die Suche nach dem Kick den Sportler in zum Teil lebensgefährliche Situationen bringen.

Technik macht's möglich Egal ob Fallschirmspringen,

Die Ausrüstung umfasst in erster Linie den Gleitschirm, ohne den ein Abheben gar nicht möglich wäre. Dazu kommen das Gurtzeug, also der Sitz, mit dem der Pilot mit dem Gleitschirm verbunden ist. Was auf keinem Fall fehlen darf, ist der Rettungsfallschirm, der den Piloten sicher auf den Boden zurückbringen soll, falls der Gleitschirm aus technischen oder ergonomischen Gründen nicht mehr voll funktionsfähig ist. Sehr beliebt sind auch die sogenannten Variometer, technische Hilfsmittel, die die eigenen Steig- und Sinkwerte sowie die Flughöhe ermitteln können. Um in den höheren Lagen nicht zu frieren, ist es wichtig, warme und winddichte Textilien zu tragen. Ein Helm, Handschuhe sowie Schuhe mit hohem Schaft gehören ebenfalls zu einer professionellen Ausstattung.

Starten, fliegen, landen Auf die Plätze, fertig, los – Gleitschirmpiloten starten immer in der Startart Hang von Bergen oder Hügeln aus, an steilen Küstenabschnitten oder mit Hilfe einer Schleppwinde bei der sogenannten Startart Winde. Auf dem jeweiligen Steilstück angekommen, führt der Pilot gleich zu Beginn einen Vorflugcheck durch, bei dem neben den räumlichen Bedingungen des Startplatzes, wie möglichen Unebenheiten und Hindernissen natürlich auch die meteorologischen Bedingungen sowie der Gleitschirm, das Gurtzeug und der Rettungsfallschirm überprüft werden müssen. Wurde alles gecheckt, kann es endlich losgehen.

Extremsportler sind flexibel und so verhält es sich natürlich auch für den Start. Neben dem Vorwärts- und Rückwärtsstart gibt es wie gesagt noch die Möglichkeit des Windenstarts.

5-PUNKTE STARTCHECK

1. Sind alle Gurte und Schnallen geschlossen?
2. Liegen alle Leinen frei und sind nicht verknotet?
3. Ist der Gleitschirm komplett ausgebreitet und liegt die Eintrittskante offen?
4. Lassen die Windbedingungen einen sicheren Start und Flug zu?
5. Ist der Luftraum für den Start frei?

Beim Vorwärtsstart steht der Pilot entgegen der Windrichtung, der Gleitschirm befindet sich hinter ihm und er beginnt langsam loszulaufen. Durch den Zug an den vorderen Traggurten wird das Segel mit Luft gefüllt, der Gleitschirm formt sich zu einem aerodynamischen Flügel und steigt über den Piloten.

Beim Rückwärtsaufdrehen verhält es sich genau anders herum. Der Pilot steht hierbei mit dem Gesicht zum Gleitschirm und hat den Aufwind im Rücken. Durch Zug an den vorderen Leinen beginnt die Gleitschirmkappe nun wie beim Vorwärtsstart über den Piloten zu steigen. Diese Methode eignet sich vor allem bei starkem Wind, da es für den Piloten wesentlich einfacher ist, das Aufsteigen der Kappe zu kontrollieren und Feinkorrekturen durchzuführen. Bei der letzten Startmöglichkeit, dem Windenstart, wird der Pilot samt Gleitschirm mit Hilfe einer Seilwinde hochgeschleppt. Für diese Startform ist allerdings eine zusätzliche Ausbildung notwendig.

Steuern, aber wie? Neben einer Gewichtsverlagerung lässt sich der Gleitschirm auch über eine rechte und linke Steuerleine lenken. Zieht der Pilot an einer Steuerleine, wird der

Gleitschirm einseitig abgebremst und schlägt in diese Richtung eine Kurve ein. Natürlich kann man auch Gas geben. Hierfür gibt es ein fußgesteuertes Seilzugsystem, womit der Pilot den Anstellwinkel des

Gleitschirms verändern kann. Zuletzt steht noch die sichere Landung auf dem Programm. Hier gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder man landet auf einem angewiesenen Landeplatz oder man sucht sich eine geeignete Stelle außerhalb. Wem das normale Paragliding zu langweilig ist, wer sich ein Stückweit mehr Akrobatik wünscht, sollte das Acro-Paragliding ausprobieren. Zu den Kunststücken gehören neben Drehungen auch Loopings, die durch das Ziehen und Lockerlassen der Steuerleinen an speziellen Schirmen ausgeübt werden können. ■

Nadine Scheurer,
Redaktion

Anzeige

starke Abwehrkräfte



Zink + Selen-Kapseln

- **essenzielle Spurenelemente für Immunsystem und Zellschutz***
- **frei von Gluten und Lactose**

* Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

40 Kapseln PZN: 07709629 • 100 Kapseln PZN: 07709635

