

Theoriecheck Hike&Fly

Der Theorietest wird vor dem vollständig ausgefüllt und unterschrieben dem Fluglehrer abgegeben. Eine kurze Besprechung der Resultate erfolgt beim Briefing.

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ / Ort: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____



1. Welchen Flugzustand zeigt dieses Bild?

2. Wie wird er verursacht?

Antwort Frage 1: _____

Antwort Frage 2: _____

3. Wo suchst du Thermik?

- A Ich suche möglichst nah am Hang
- B Ich schaue wo die anderen hoch sind und fliege unter sie
- C Ich fliege Geländenasen und Abrisskanten an
- D Ich suche in Löcher und Gräben

4. Du machst eine Spirale, als Du die Bremse frei gibst hört die Drehbewegung nicht auf. Wie reagierst Du?

5. Du fliegst mit korrektem Hangabstand (ca.70m) in eine Thermik. Welche zwei Varianten stehen dir zur Verfügung den Aufwind zu nutzen? Welche ist anfängertauglich? Was ist die Grundproblematik?

6. Wie lange sollte minimal rechtwinklig vom Hang weggeflogen werden, bevor man gegen den Hang dreht? Was darf vor dem Drehen gegen den Hang nie vergessen werden? Kann der Hangabstand nicht sicher beurteilt werden, fliegst Du eine

7. Zeichne einen Gleitwinkel 1:8 und 1:4 auf die untenstehende Tabelle

8. Wo befindet sich dein Notschirm? Wie wirfst Du ihn?

9. Benenne die Punkte im 5 Punkte Check

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

10. Welche Gleitzahl hat dein Schirm bei 18km/h Gegenwind? Wieviel Leistung verliert dein Schirm in %

..... %

11. Du warst nicht wachsam in der Thermik und dein Schirm klappt rechts 50% ein. Wie reagierst Du?

- A Ich pumpe sofort rechts
- B Ich pumpe mit beiden Bremsen
- C 1. Richtung stabilisieren: Gegengewicht/Gegensteuer, 2. Klapper durch Pumpen öffnen
- D Ich bremse den Schirm beidseitig an

12A. Wo liegt die Bremsbasis beim Thermikfliegen. 12B. Wie leitest Du eine Kurve ein?

A: _____

B: _____

13. Pumpen ist ein wirksames Mittel um im Notfall Höhe zu vernichten. In welchem Rhythmus pumpst Du?

14. Kann Pumpen zum Stall (Strömungsabriss) führen

- A Nein, Pumpen ist idiotensicher
- B Ja, bei höherklassigen Schirmen
- C Ja, wird aus tiefer Bremsbasis grob, tief oder in kurzem Intervall gepumpt, wird es gefährlich
- D Nur wenn die Bremsen für mehrere Sekunden auf Hüfthöhe verbleiben

15. Du willst in einem steilen Hang rückwärts starten. 15A. Wo liegen die Gefahren. 16B. Was sollte man auf keinen Fall machen? 15C. Hat das Wechseln der Zughand einen Einfluss auf die Ausdrehrichtung?

A: _____

B: _____

C: _____

16. Was ist das altbewährte Hausmittelchen beim Landen oder Toplanden bei Wind?

- A Grundsätzlich immer Landevolte
- B Landevolte und im Endanflug stark Anbremsen
- C Abachtern (Hangacht, S auf Basisline)
- D Ohreneinklappen und Beschleunigen

17. Wie kannst Du deinen GS bei Starkwind am Boden bändigen (unkontrolliertes am Boden entlang schleifen)?

- A A-Stall
- B D-Stall
- C Bremsleine wickeln bis zur Spinne und durchziehen bis zur Hüfte
- D B-Stall

18A. Was versteht man im Sport unter anaerobe Schwelle? 18B. Wozu dient ein Pulsmesser? 18C. Wo liegt dein Ausdauerpulsfrequenzband?

A: _____

B: _____

C: _____

19. Welche Nahrungsmittel eignen sich gut im Ausdauersport? Welche nicht?

- A Bananen, Sportriegel, Gel
- B Sandwiches, Äpfel
- C Käse, Wurst, Brot
- D kalte Paste

20. Welche Getränke eignen sich gut im Sportbereich

- A Isotonische Getränke (Isostar, Sponsor, Powertrade)
- B Getränke mit viel Zucker, (Coca Cola, usw.)
- C Rivella
- D Wasser, Tee, Mineralwasser

21. Wie kann man „ Krämpfen“ vorbeugen

- A salzhaltig essen
- B Magnesium
- C Isotonische Getränke
- D Bouillon

22. Warum eignen sich Baumwollkleider nicht zum Hiken

23. Warum eignen “ alte schwere Lumpen“ nicht zum Hiken
