



Für alle  
**Mitglieder des Gleitschirmclubs  
Hochries Samerberg e.V.,**  
die sich weiterentwickeln wollen!

Herausgeber:

*GSC*  
**HOCHRIES**  
**SAMERBERG e.V.**

---

Anmeldung nur über  
unsere Vereins-App



E-Mail: [info@gsc-hochries.de](mailto:info@gsc-hochries.de)

Web: [www.gsc-hochries.de](http://www.gsc-hochries.de)

Stand: 02/2023

**G-Force-Training**  
für Clubmitglieder



Die Flugschule bietet einen eigenen Termin für Club Mitglieder zu einem reduzierten Preis an.

# 50,-€

für die ersten 10 Anmeldungen

der Club unterstützt dieses Training und übernimmt den restlichen Betrag.

Der G-Force-Trainer ist ein Fliehkraftsimulator, der für die Aus- und Weiterbildung von Gleitschirmpiloten entwickelt wurde. Damit steht eine sehr realistische und gefahrlose Ausbildungsmöglichkeit für die wichtigste und effizienteste Abstieghilfe, die Steilspirale zur Verfügung. Piloten lernen den sicheren Umgang mit der Dynamik und dem drohenden Black out, was langfristig die Unfallzahlen senkt. Auch außerhalb des Gleitschirmsports wird der G-Force Trainer immer beliebter und zunehmend auch von "Nichtfliegern" genutzt. „Just for Fun“! Gleitschirmpiloten erlernen mit einem speziell entwickelten Trainingsprogramm die Resistenz gegenüber Fliehkraftbelastungen.

- **Angst verlieren**  
In kleinen Schritten die Fliehkraft kennenlernen und die Atemtechnik richtig einsetzen um den "Black out" in der Rotation zu vermeiden!
- **Flugtechnik lernen**  
Den komplexen Ablauf der Steuerbewegungen erlernen. Jeder kleinste Fehler wird sofort erkannt und korrigiert. Haltung von Armen, Beinen, Kopf und Körperspannung, Timing, Atemrhythmus und Intensität etc.
- **Spaß haben**  
Niemand glaubt es vorher, aber alle Piloten erreichen Werte zwischen 4,5 und 7,0 g!

## Programm:

Das Trainingsprogramm am „G-Force-Trainer“ ist in folgende Abschnitte gegliedert:

- Theoretische Grundlagen
- Gefahreneinweisung und technische Einweisung am Trainingsgerät
- Simulator-Training mit Steigerung der G-Belastung mit individueller Abstimmung auf den Piloten und Erlernen des Anti-G-training Manövers.
- Erlernen der Bewegungsabläufe für Ein- und Ausleitung der Steilspirale mit Fehleranalyse.
- Optimierung der Gurtzeug-einstellungen (falls erforderlich)
- Kennenlernen der körperlichen Grenzen bis zum beginnenden Black out.
- Video-Aufzeichnung mittels "On-Bord"-Kamera.(Optional)
- Auswertung mit Nachbesprechung
- Unter Fliehkraft den Notschirm auslösen

Hinweis: Das ganze Programm läuft mit dem eigenem Gurtzeug ab. Also bringt es auch mit, nicht vergessen ☺!

**Termin:**  
**Sa. 22.04.2023,**  
**10:00 Uhr**

Treffpunkt um 09:30 Uhr  
an der Flugschule

## Weitere Termine:

**31.03.2023**  
**Jahreshauptversammlung**

**08.07.2023**  
**Sommerfest mit dem DFC**  
*Infos folgen*