



## **Programm DHV-XC Sportlertag**

Der DHV-XC Sportlertag 2019 findet am 01.12. in der Stadthalle Gunzenhausen, Isle-Platz 1, 91710 Gunzenhausen statt, Beginn ist 10:00 Uhr. Neben den Siegerehrungen und der Preisvergabe für die Wertungen in der Deutschen Streckenflugmeisterschaft gibt es heuer wieder interessante Vorträge.

### Vormittags

Der Klimawandel ist mittlerweile auch für Gleitschirm- und Drachenflieger spürbar. Die Flugbedingungen werden extremer. DHV-Wetterexperte Volker Schwaniz erklärt die Auswirkungen dieser Entwicklung für uns Streckenflieger und wie wir uns darauf einstellen können.

Vor der Mittagspause findet der erste Teil der Siegerehrungen statt. Es werden die Sieger folgender Wertungen **für Gleitschirm und Drachen** geehrt: Juniorwertung, Newcomerwertung, Vereinswertung und 2. Bundesliga. Für weitere Wertungen werden die 3 Erstplatzierten gewürdigt: Deutschlandpokal, 1. Bundesliga, Turmdrachen und Fun Cup.

### Mittagspause

Die Mittagspause wird voraussichtlich von ca. 12.00 bis 13.00 Uhr dauern.

### Nachmittags

Beim Fliegen sprechen wir viel über das Wetter und das Fluggerät, vielleicht noch über die Start-Technik. Doch Mut, Motivation, Überwindung beim Beschleunigen, Wohlfühlen wenn es schüttelt und die Hartnäckigkeit gegen Ende des Nachmittags machen den Unterschied von gut zu sehr gut. Aber über diese „Soft-Factors“ sprechen wir selten und trainieren es noch weniger.

In einem ganz praktischen Vortrag zeigt der Sport-Psychologe und Coach Thomas Theurillat (lange Jahre X-Alps-Supporter von Chrigel Maurer) wie es gelingt, dann gut zu sein, wenn es zählt und wie eine schlaue Zielsetzung zu Flow, Erfolg und einer zufriedenen Flugsaison führen kann.

90 Minuten mit praktischen Fragen, mit handfestem Take-Away, in Hochdeutsch mit Schweizer Akzent - Schreibsachen und wenn vorhanden Pulsmesser mitbringen.

Nach diesem Vortrag werden im zweiten Teil der Siegerehrungen die drei Erstplatzierten der zehn Deutschen Meisterwertungen, **Gleitschirm und Drachen zusammen**, gewürdigt.

Alle Sportinteressierten sind recht herzlich eingeladen.