



<http://www.xc-team-saentis.ch>

Präsidentin
Petra Zellweger
Mülibachstrasse 36
CH-8805 Richterswil
044 786 27 67, 079 676 52 49

[petra.zellweger\(at\)bluewin\(dot\)ch](mailto:petra.zellweger(at)bluewin(dot)ch)

Mailzentrifuge: Infos über das Fliegen am Wochenende und aktuelle Veranstaltungen.
zentrifuge@xc-team-saentis.ch

Jahresprogramm 2011

- Ganze Saison:** **XC-Team Säntis Stamm.** Jeweils am ersten Mittwoch des Monats im Restaurant Dufour, Bahnhofstrasse 19, 9000 St.Gallen, ab 18.30 Uhr.
- Ganze Saison:** **Gemeinsames Fliegen und CCC-Punkte sammeln. Grillen etc.** Das CCC-Team ist wenn immer möglich unterwegs. Fluggebiete in der ganzen Schweiz werden besucht. Organisiert euch über die **Mailzentrifuge**.
- Ganze Saison:** **Alpstein Contest 2011.** Streckenfliegen im Alpsteingebiet. Ein Anlass nicht nur für Crack's.
- 5. März 17:00 Uhr:** **Notschirm packen** mit Michi, Beginn 18:00 Uhr, **Turnhalle Gerbe in Heiden.** Info über Zentrifuge, Notschirm bitte wenn möglich 24 Stunden lüften. Gäste bezahlen 30.- Fr. Weitere Informationen über die Zentrifuge. Nur Rundkappenschirme!
- 26. März:** **SHV Generalversammlung 2011 in Chur**
- 5. April** **Streckenflug- und Luftraumseminar in Sargans**
- 9. April:** **Saisoneröffnung Alpstein oder Fanas.**
- 24. Juni:** **Flug und Wurst.** Feierabendflug mit anschliessendem Grillen im Alpsteingebiet.
- 15. 17. Juli:** **Gleitschirm Club SM in Gstaad.**
- anfangs August:** **Flugtage in Fiesch oder in einem anderen Fluggebiet:** Ein lohnender Anlass für alle Piloten/innen. Weitere Informationen über die Zentrifuge. Flexibel: Wer kann, kommt und fliegt mit.
- 29. Oktober:** **Gleitschirmparty, Organisator gesucht...**
- Freitag 9. März 2012:** **Generalversammlung 2012**

Informationen und Tipps zum gemeinsamen Fliegen:

- **XC-TeamSäntis-Zentrifuge:** Bitte grundsätzlich bei allen Zentrifugen-Mails ein Betreff angeben und die Mails kurz halten.
- **Wetterinformationen** Auf der Homepage vom SHV sind einige Alternativlinks angegeben. Soaringwetter.ch ist auch immer eine gute Möglichkeit.
- einige haben ein **PMR Funkgerät** zugelegt. Frequenz wird jeweils am Flugtag abgestimmt oder über die Zentrifuge bekannt gegeben.
- **Bei gemeinsamen Fluganlässen und gemeinsamem Fliegen melden wir uns gegenseitig sofort nach der Landung per SMS bei den Kollegen zurück!**
- **Jeder fliegt seinen Leistungsmöglichkeiten entsprechend!** Bei Streckenflügen immer die Landemöglichkeiten und ein mögliches Risiko im Auge behalten.
- **Essen und Trinken während einem Streckenflug ist extrem wichtig! Packt mehrere Riegel und Wasser ein, das ihr während dem Flug (etwa alle Stunde) zu euch nehmen könnt.** Querungen sind dazu geeignet. Die Leistung des Gehirns wird durch Nahrung und Flüssigkeit auf einem hohen Level gehalten und hilft, Unfälle wegen fehlender Konzentration und Fehleinschätzung des Risikos zu verhindern. Ebenso wichtig ist ein gutes Frühstück (für die, die länger fliegen ohne Kaffee => Kaffee ist harntreibend).
Mit Ovo chasch es nöd besser... aber länger!!!

Wir freuen uns mit euch auf eine tolle XC-Team Säntis Saison, viel Sonnenschein und unfallfreie Flüge!

Der Vorstand

zentrifuge@xc-team-saentis.ch