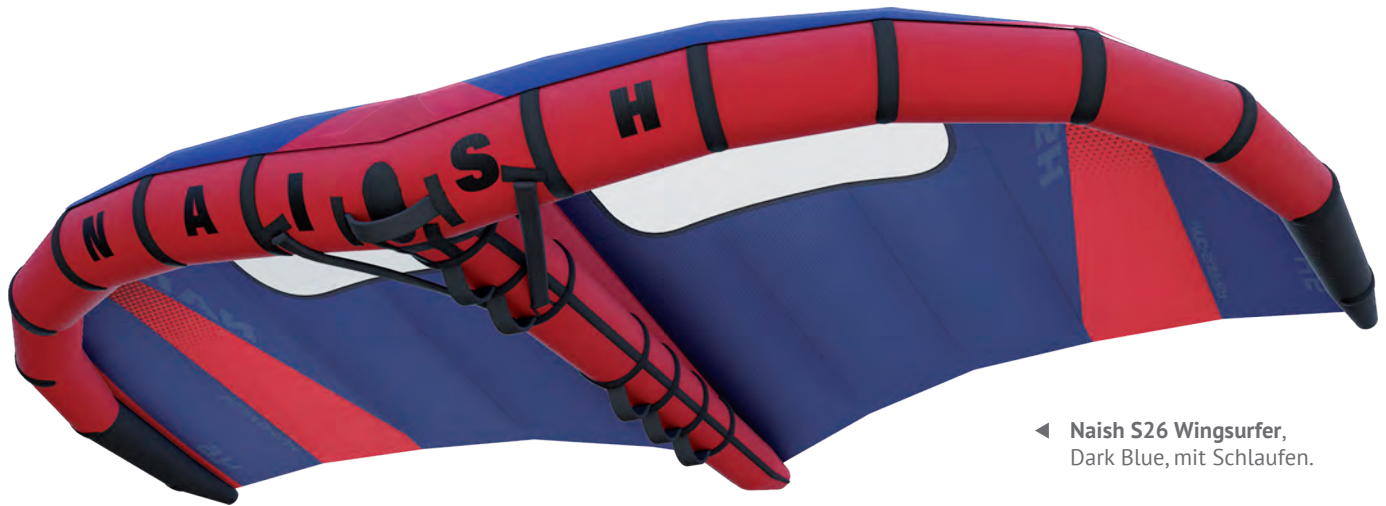


I. DIE VORBEREITUNG





◀ Naish S26 Wingsurfer, Dark Blue, mit Schlaufen.

Mein Wingfoil-Material

Was gehört zum Wingsurfen und Wingfoilen dazu? Welches Material brauchst du?

Na klar, wie der Name schon sagt, du brauchst einen Wing, ein Foil und dazwischen ein Board. So weit, so gut. Was aber bedeutet das im Einzelnen, worauf solltest du achten, und worin liegen die Unterschiede?

1. Der Wing

Natürlich brauchst du zunächst erst einmal einen Wing. Der Begriff stammt aus dem Englischen und bedeutet Flügel. Ein Wing ähnelt hinsichtlich sei-

ner Bauform sowie der verwendeten Technologien und Materialien einem Kite. Die Handhabung und Steuerung – wenn man dann erst einmal auf dem Board steht – ähneln jedoch mehr dem Windsurfen. Die Aufgabe des Wings ist es, dem Fahrer gleichzeitig Auftrieb und Vortrieb zu geben. Anders als beim Windsurfen ist der Wing nicht fest mit dem Board verbunden. Stattdessen hat der Fahrer ihn direkt in der Hand. Damit er nicht verloren gehen kann, ist der Wing über eine Leash mit dem Fahrer verbunden. Diese wird bei den meisten Wings mitgeliefert. Zumeist wird sie am

Handgelenk befestigt, mitunter aber auch an einem Bauchgurt oder an der Prallschutzweste.

Wings gibt es inzwischen von vielen Herstellern und in unterschiedlichen Größen. Der Aufbau und die Gestaltung des Wings weichen je nach Hersteller leicht voneinander ab. Grundsätzlich verfügen alle Wings über eine aufblasbare Fronttube – ähnlich einem Kite. Daneben besteht der größte Unterschied in der Art der Griffe, über welche die Steuerung durch den Fahrer erfolgt. Während die meisten Hersteller eine ebenfalls aufblasbare Mitteltube (Mittel-



Wing: Größe 5–6 Quadratmeter.
Board: 120–140 Liter Volumen.

Foil: Frontflügel 2.000–2.500 Zentimeter.
Foil: Mast 60–70 Zentimeter.

Foto: Darrell Wong








Unsere Empfehlung für ein Einsteigerset

Du bist durchschnittlich sportlich und willst mit dem Wingfoilen beginnen? Dann ist folgende Kombination eine, die für 90 Prozent aller Einsteiger funktioniert und zu schnellen Erfolgen führt.

Eine differenziertere Empfehlung in Abhängigkeit von deinem Gewicht und deinem Fähigkeitslevel findest du auf der nebenstehenden Seite. Über den Web- und QR-Code kommst du zu un-

seren Kalkulatoren zur Berechnung der passenden Board-, Foil- und Winggröße.

I. DIE VORBEREITUNG

				
		+/- 65 kg	+/- 85 kg	+/- 100 kg
	Ab ca. 7 kn	> 6.0 m ²	> 7.0 m ²	> 8.0 m ²
	Ab ca. 10 kn	> 5.0 m ²	> 6.0 m ²	> 7.0 m ²
	Ab ca. 14 kn	> 4.5 m ²	> 5.5 m ²	> 6.0 m ²
	Ab ca. 18 kn	> 3.5 m ²	> 4.5 m ²	> 5.5 m ²
	Ab ca. 24 kn	> 3.0 m ²	> 3.5 m ²	> 4.5 m ²
	Einsteiger	95–110 l	110–125 l	125–140 l
	Fortgeschrittene	75–85 l	85–95 l	95–110 l
	Einsteiger	ca. 1.650 cm ² ca. 1.800 cm ² (high aspect)	ca. 2.000 cm ² ca. 1.800 cm ² (high aspect)	ca. 2.450 cm ² ca. 2.150 cm ² (high aspect)
	Fortgeschrittene	ca. 1.250 cm ² ca. 1.250 cm ² (high aspect)	ca. 1.650 cm ² ca. 1.400 cm ² (high aspect)	ca. 2.000 cm ² ca. 1.800 cm ² (high aspect)

Welche Wing-, Board- und Foilgröße soll ich wählen?

Für die Größe des Wings ist neben deinem Gewicht vor allem die Intensität des Windes zu beachten. Reine Anfänger sollten im Zweifel lieber etwas überpowert starten und den

Wing gegebenenfalls eine Nummer größer wählen.

Die Empfehlungen für Boards und Foils sind abhängig von deinem Gewicht und deinem Fähigkeitslevel.

Hier findest du Kalkulatoren, die dir helfen, die für dich passende Board-, Foil- und Winggröße zu finden.



Webcode: 1012

I. DIE VORBEREITUNG



2a–2k: Luft vollständig herausdrücken, Wing zusammenlegen und verpacken.

Den Wing zusammenpacken.

Webcode: 1031



Pflegetipps für den Wing

Damit du an deinem Wing lange Spaß hast, möchten wir dir folgende Hinweise an die Hand geben:

Achte auf den empfohlenen Luftdruck

Pumpe deinen Wing nicht über den empfohlenen Luftdruck auf! Die Gefahr, dass er – zum Beispiel bei heftigeren Stürzen – platzt, ist nicht zu unterschätzen. Verlass dich beim Aufpumpen auch nicht unbedingt auf das Manometer der Pumpe. Die Erfahrung zeigt, dass diese oft nicht hundertprozentig genau sind. Auch lässt deren Genauigkeit mit der Zeit nach. Überprüfe den Luftdruck lieber per Hand, indem du die Tips des Wings ein wenig einknickst oder die Tube leicht

mit dem Daumen eindrückst. Ein weitere Möglichkeit ist die sogenannte „Ping- und Pong-Technik“. Dabei schnipst du gegen die Fronttube. Hörst du ein „Ping“, ist ausreichend Luft im Wing. Hörst du ein „Pong“, verträgt der Wing noch etwas mehr Luft. Probier es aus.

Halte die Tube sauber

Vermeide beim Aufpumpen, dass Sand und Dreck ins Innere der Tube gelangen. Fremdkörper im Inneren der Tube können zu Beschädigungen führen, und der Wing verliert Luft.

Meide spitze Gegenstände

Vermeide beim Aufbauen oder auch beim sonstigen Handling den Kontakt zu spitzen Gegenständen oder dem Foil. Ein Wing ist an manchen Stellen leider sehr empfindlich und trägt so schnell Beschädigungen davon.

Möglichst kein Bodenkontakt

Der Wing sollte generell so wenig wie möglich Bodenkontakt haben. Schleife ihn also nicht hinter dir her, sondern trage ihn an den Schlaufen.

Wenig Sonne

Setze den Wing möglichst nicht zu lange direkter Sonnenstrahlung aus, zum Beispiel durch eine Lagerung am Strand. UV-Licht lässt das Material schnell altern. Es wird dann spröde und rissig.



Manometer an der Pumpe hilft, den Wing mit dem richtigen Druck aufzupumpen.



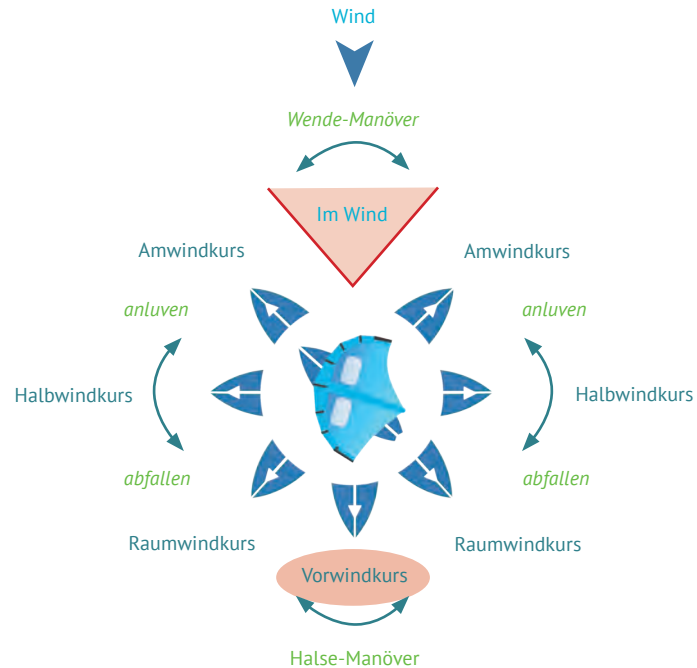
Zusammenrollen der Wingflügel schont die Fenster und beschleunigt das Zusammenpacken.

I. DIE VORBEREITUNG



Halbwindkurs:
Der Wind kommt von der Seite.

ist der Wing, anders als das Segel beim Windsurfen, nicht fest mit uns oder dem Board verbunden. Daher können wir ihn herunternehmen (auf neutral stellen) und den Windwiderstand fast auf null senken. Nur haben wir dann auch keinen Vortrieb durch den Wind mehr. Das Foil macht es glücklicherweise möglich, dass wir dennoch spannende Vorwindkurse fahren können, indem wir die Welle und die Möglichkeit zu pumpen nutzen, wodurch wir den Vortrieb aufrechterhalten können.



Vorwindkurs:
Der Wind kommt von hinten.

Wahrer Wind versus scheinbarer Wind

Wenn wir uns auf dem Wing- oder SUP-Board befinden und Fahrt aufnehmen, verändert sich der von uns wahrgenommene Wind in Stärke und Richtung. Und zwar deshalb, weil nun der Fahrtwind (oder Gegenwind) hinzukommt.

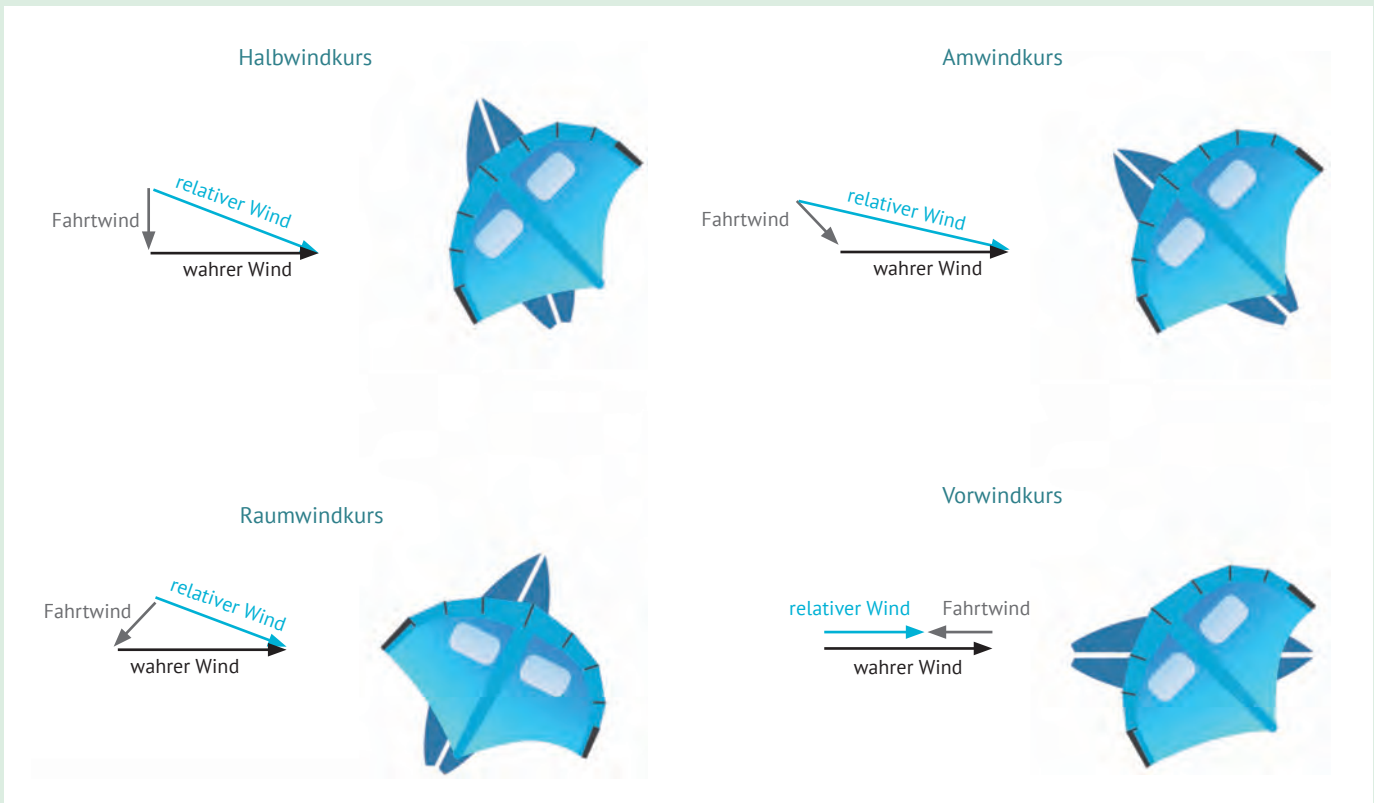
Im Ergebnis wird der wahre Wind, der auch als atmosphärischer Wind bezeichnet wird, aus unserer Perspektive verän-

dert. Es wirkt der sogenannte relative Wind, der auch als scheinbarer Wind bezeichnet wird.

Der relative Wind setzt sich aus den beiden Windströmungen wahrer Wind und Fahrtwind zusammen. In Abhängigkeit von der Fahrtrichtung und -geschwindigkeit in Relation zum wahren Wind ist er unterschiedlich stark beeinflusst und

weicht entsprechend mehr oder weniger stark vom wahren Wind ab.

Er kann in Form von resultierenden Kräften einer Vektorzeichnung dargestellt werden. In der nachfolgenden Grafik sind wahrer Wind, Fahrtwind und relativer Wind bei den verschiedenen Kursen dargestellt.



IV. WINGFOILEN



Ins Wasser gehen

Der Wing ist aufgepumpt, das Foil ist ans Board geschraubt. Die Trockenübungen hast du gemacht, und die ersten Erfahrungen beim Wingsurfen auf dem SUP-Board liegen hinter dir.

Dann ist es jetzt Zeit für die ersten Schritte mit dem Wingfoil-Material im Wasser.

Doch plötzlich erscheint alles ganz schön unhandlich. Wie soll man das Material sicher ins Wasser transportieren – vor allem wenn einem der Wind heftig um die Ohren bläst und der Wing sich schon ganz allein auf den Weg machen will? Als Einsteiger kann das schon herausfordernd sein.

Hier ein paar hilfreiche Tipps und Tricks für den Weg ins Wasser!

Transport zum und ins Wasser

Den Transport zum und ins Wasser gestaltest du am besten analog zu den Transporttechniken, die wir mit dem SUP-Board geübt haben:

1. Stelle sicher, dass der gegebenenfalls bereits aufgepumpte Wing gegen Wegfliegen und mögliche Beschädigungen gesichert ist.
2. Trage nun zunächst das Board mit dem angeschraubten Foil zum Wasser, und lege es möglichst dicht an der Wasserkante ab. Das Board sollte immer seitlich auf der Kante liegen. Boardspitze und Foil sollten dabei eher Richtung Luv zeigen. Aber so,



Bildserie 1–6: Transport ins Wasser.

dass das Board dem Wind möglichst wenig Angriffsfläche bietet. Achte darauf, dass andere Strandbesucher dadurch nicht behindert werden und das Board nicht durch Wellen weggespült werden kann (1).



3. Hole nun den Wing. Denke daran, dass du die Leash als Erstes mit deinem Handgelenk oder dem Bauchgurt verbindest.
4. Trage den Wing an der Neutral Handle auf der Lee-Seite in deiner Lee-Hand, zur Wasserkante.

IV. WINGFOILEN



Bildserie 1–9:
Starten bei ausreichendem Wind.

Pumpen mit dem Board

Sofern dir das Kurbelpumpen gelingt, du aber dennoch nicht genügend Geschwindigkeit zum Abheben erzeugst, kannst du ergänzend die Pumptechnik mit dem Board einsetzen:

1. Pumpe weiter mit dem Wing.
2. Ziehe beim Herab- bzw. Heranziehen des Wings gleichzeitig die Knie an. Damit nimmst du Gewicht vom Board und unterstützt die Beschleunigung bzw. die leichtere Aktivierung des Foils.
3. Perfekt ist es, wenn du zudem beim Heranziehen des Wings und der Knie gleichzeitig den hinteren Fuß etwas mehr belastest. Umgekehrt sollte der vordere Fuß stärker belastet werden, wenn du den Wing nach oben von dir weg bewegst. Das Board sollte in eine wellenförmige Bewegung gebracht werden – ähnlich wie bei einem Delphin, der sich wellenförmig an der Wasseroberfläche fortbewegt.

Optimal ist es, wenn das Ganze in eine fortlaufende, in sich abgestimmte, harmonische Bewegung übergeht. Leider ist das sehr anspruchsvoll!

Konzentriere dich deshalb zunächst auf das Pumpen mit dem Wing. Klappt die Bewegung, kannst du zudem – zeitgleich zu dem Heranziehen der Arme – die Knie anheben und die ergänzenden Bewegungen versuchen.



Bildserie 1–5:
Starthilfe, Pumpen bei weniger Wind.





VI. MANÖVER FÜR FORTGESCHRITTENE



So weit zum normalen Sprung. Eine Abwandlung davon ist der Raley. Dabei sind die Schritte 1 und 2 zunächst identisch, bevor es wie folgt weitergeht:

3. Springe in Richtung downwind ab, so wie bei einem Sprung an Land. Richte deinen Kopf und deinen Blick beim Absprung in die Richtung, in die du willst. Beide Hände halten den Wing konsequent dicht.
4. Nach dem Absprung lässt du dich vom Wing downwind durch die Luft ziehen. Die Arme lässt du dabei lang und den Körper gestreckt. Der Wing dient während der Flugphase als Tragfläche; dafür muss konsequent Druck im Wing gehalten werden.
5. Vor der Landung bringst du das Board wieder unter deinen Körper und ziehst die Beine etwas an. Fixiere bereits den Landepunkt, und ziehe auch die Arme wieder leicht an.
6. Versuche mit dem Board in Richtung Raumwind aufzukommen. Dadurch ist die Landung nicht ganz so abrupt. Die Landung wird mit den Beinen abgefedert.



Jump – Sprung.

Webcode: 6041



180er oder Aerial Jibe

Wenn du sicher in Switch-Foot-Stellung (oder einfach switch) fahren kannst und die ersten Sprungerfahrungen gemacht hast, wird es Zeit für das erste richtige Sprungmanöver.

Der 180er, oder auch Aerial Jibe, ist relativ leicht zu lernen und sieht dabei schon recht spektakulär aus.

Dein Board sollte für dieses Manöver nicht allzu groß sein, da du das gesamte Brett in der Luft um 180 Grad drehen musst. Je größer das Board, desto mehr Masse musst du bewegen. Ein grober Anhaltspunkt ist dein Körpergewicht plus maximal zehn bis 15 Liter Volumen. Ein Trockentraining bietet sich für dieses Manöver leider nicht an. Zu diesem Zeitpunkt solltest du aber bereits ausreichend vertraut mit deinem Wing sein und wissen, wie er in der Luft reagiert. In jedem Fall solltest du einfache Sprungmanöver bereits gut beherrschen.



Sprünge ermöglichen faszinierende Manöver.

Die einzelnen Schritte lassen sich wie folgt unterteilen:

1. Fahre in Switch-Foot-Stellung an (1).
2. Vor dem Absprung gehst du in die Knie und lehnst dich etwas nach hinten (2).
3. Dann hopst aus dem Wasser (3, 4).
4. Mit dem Absprung leitest du die 180-Grad-Drehung ein (5–9). Dabei solltest du darauf achten, nicht zu viel Drehmoment in die Rotation zu geben. Ansonsten besteht die Gefahr, dass du dich um mehr als 180 Grad drehst. Auch brauchst du keinen gewaltigen Sprung rauszuhauen. Ein kleiner Hopsen genügt, sodass das Foil aus dem Wasser kommt und die Drehung eingeleitet werden kann. Während der Flugphase hältst du den Wing weiter dicht.
5. Bei der Landung berühren Nase und Foil das Wasser nahezu zeitgleich. Mit der Landung öffnest du den Wing etwas, um nicht vom Brett gezogen zu werden (6, 7).

6. Wenn du sicher stehst, wechselst du die Position der Hände. Die hintere Hand wird zuerst losgelassen und greift nach der vorderen Schlaufe. Dann lässt du die vordere Hand los, um die hintere Schlaufe zu greifen. Nun pumpst du an und fährst im regulären Stand (Ausgangs- bzw. Normalstellung) in die neue Richtung.

