

An alle Teilnehmer des
SPHAIR-FSCH Kurs 1
in 8589 Sitterdorf

HINWEISE FÜR DEN SPHAIR-FALLSCHIRMKURS 1

Geschätzte/r SPHAIR-Kandidat/in

Sie werden bei uns den SPHAIR-FSCH Kurs 1 absolvieren.

Zu dem von Ihnen gewählten Kurs, erwarten wir Sie am entsprechenden Samstag um **10.00 Uhr** auf dem Parkplatz vor der Fallschirmgruppe Sittertal, Flugplatz, 8589 Sitterdorf.

Folgende Ausrüstung müssen Sie **vollständig** dabei haben:

SPHAIR-Bekleidung - Nehmen Sie sämtliche Bekleidungsstücke mit, die Sie von SPHAIR erhalten haben (inkl. Sprungbrille). Diese werden Ihnen vor Kursbeginn per Post zugestellt.

Sprungmaterial

- Offener Hartschalenhelm mit Ohrenschutz, bei dem die Kinnriemen möglichst aussen befestigt sind (z.B. Pro-Tec Full Cut).
Wichtig: kein Integralhelm/Kletterhelm/Eishockeyhelm!
- Zum Springen sind Turnschuhe mit guter Fussstabilisierung (Umknickschutz) am besten geeignet. **Wichtig:** nur Ösen, keine Haken!
- Theoriebuch «Fallschirmspringen» und ein «Sprungbuch» (können via fallschirmschule.ch bestellt werden, siehe Shop)

Sonstiges Material

- Sportutensilien und mind. 2 Paar Turnschuhe (1 Paar davon sicher Joggingschuhe), Badezeug, Toilettenartikel, Sonnencreme, Ohrenstöpsel, Ersatzwäsche (der Kurs dauert 2 Wochen!), Rucksack für das Theorie- und Sportmaterial, Regenschutz, Schlafsack, Trinkflasche, Fahrrad mit Licht (für Verschiebungen Flugplatz/Unterkunft, Sport, etc.), Ersatzschlauch, Velopumpe und Velohelm.

Notizmaterial, kleiner Massstab (15cm), 2 karierte Schulhefte im A4-Format mit **mind. 50 beschreibbaren Seiten**, Kleberoller, Korrekturroller (Tipp-Ex o.ä.), Schere, Radiergummi, 3 nicht radierbare Kugelschreiber (Daumenbedienung, keine Kappen), digitale Armbanduhr (primär für Zeitangabe), 4 aktuelle Fotos im Passfoto-Format (35x45mm, farbig, keine Papierausdrucke, zugeschnitten).

Senden Sie zudem das Foto bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn kommentarlos an die obige eMail-Adresse (Dateiname = nachname_vorname.jpg).

Wochenende - Über das Wochenende (zwischen der Woche 1 und 2) werden wir arbeiten, d.h. es ist **nicht** möglich nach Hause zu gehen.

Besuchstag - Am Mittwoch der 2. Woche sind Ihre Angehörigen zu einem Besuch unseres Kurses eingeladen (von 09.00 Uhr bis ca. 15.00 Uhr). Mehr Informationen dazu erhalten Sie während des Kurses.

Vorbereitung - Beschäftigen Sie sich intensiv mit dem Theoriebuch und treiben Sie proaktiv Sport (laufen, schwimmen, Liegestützen machen, etc.). Der Besuch dieser zwei Kurswochen stellt hohe psychische und physische Anforderungen an Sie.

Falls Sie Fragen zum SPHAIR-FSCH Kurs 1 haben, können Sie sich mit Admin&Org SPHAIR oder uns in Verbindung setzen.

Wir freuen uns auf den bevorstehenden Kurs.

Freundliche Grüsse

Fallschirmgruppe Sittertal
Kursleitung SPHAIR