



WINGSUIT CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – die Sprungzahl-Voraussetzungen, sichere Progression durch Größenklassen und warum Wingsuits immer zuletzt springen.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Einsteiger-Suit	Hoch	Bewusst klein gewählt – verzeiht Fehler leichter als jedes große Modell.
Ripstop-Gewebe	Mittel	Geringe Luftdurchlässigkeit hält Innendruck und Flugleistung der Flügel.
7-Zellen-Schirm	Hoch	Nicht-elliptisch, leicht – öffnet berechenbarer als ein klassischer Sportschirm.
AAD Wingsuit-Modus	Hoch	Zwei Parametersätze für Flug und Schirm – vorher richtig einstellen.

2. WINGSUIT-ZAHLEN IM ÜBERBLICK

Wichtigkeit: **Hoch**

KENNZAHL	WERT
Vorwärtstempo	160–260 km/h bei geübten Piloten – Sinkrate parallel dazu 50–95 km/h.
Gleitzahl	2 bis 3 zu 1 – Strecke im Verhältnis zum Höhenverlust.
Flächenbelastung	Max. 1,2:1 für die ersten Sprünge am Schirm – niedriger gilt als sicherer.
Wettkampf-Formate	Zeit, Strecke, Tempo – auf drei getrennten Sprüngen per GPS-Logger gemessen.

3. VORAUSSETZUNGEN FÜR DEN EINSTIEG

Wichtigkeit: **Hoch**

ZUGANGSVORAUSSETZUNGEN

- 200 Sprünge + B-Lizenz:** Formales Minimum; Coaches empfehlen in der Praxis oft deutlich mehr Erfahrung.
- First Flight Course:** Bodenschulung plus drei bis sechs begleitete Sprünge unter zertifiziertem Coach – Pflicht, keine Option.
- Sechs Wochen Vorbereitung:** Rücken, Trapez, Bizeps und hintere Schulter gezielt kräftigen, bevor der erste Sprung ansteht.
- Letzte Gruppe im Flugzeug:** Wingsuits springen immer zuletzt – langsamere Fallrate und größere Reichweite verlangen es.

4. RISIKO EHRlich EINORDNEN

Wichtigkeit: **Hoch**

- Statistiken sauber trennen:** Dramatische Todeszahlen stammen meist aus BASE-Studien, nicht aus dem Flugzeug-Skydiving-Kontext.
- Verbandsberichte nutzen:** Jährliche Berichte mit Ursachenanalyse sind die verlässlichste verfügbare Quelle für echtes Risiko.
- Nach Pausen zurückstufen:** Trainingspausen erhöhen das Risiko nachweislich – unabhängig von deiner Gesamtsprungzahl.
- Separation respektieren:** Der berechnete Abstand zur vorausgehenden Gruppe verhindert Kollisionen im Frei- und Schirmfall.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: GLEITZAHL VERSTEHEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Anstellwinkel und Körperspannung verändern Tempo und Fallrate gleichzeitig – planloses Verstellen bringt nichts.
Tipp: Gleitzahl 2 bis 3 zu 1 als Ziel; Anstellwinkel und Spannung nur schrittweise und mit Coach feinjustieren.

FAKTOR 2: TEMPO ENTSCHEIDET VOR DER ÖFFNUNG

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Tempo im Moment des Ziehens ist der wichtigste Risikofaktor bei der Wingsuit-Öffnung – wichtiger als die Burble.
Tipp: Fahrt konsequent unter Kontrolle bringen und den Körper symmetrisch ausrichten, bevor du ziehst.

FAKTOR 3: DIE 200-350-450-REGEL

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Zu früh auf eine größere Flügelgröße hochzustufen ist einer der größten Risikofaktoren im Wingsuit-Sport.
Tipp: 200 Sprünge vor dem ersten Wingsuit, danach je 100 weitere pro Größenklasse, bevor du hochstufst.



PRO-TIPP: Die 200-350-450-Regel ist keine Bürokratie, sondern Statistik, die andere für dich bezahlt haben: Jede übersprungene Stufe verschiebt sich nicht nach vorn – sie fällt einfach aus.