



# WINDFOIL CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – das richtige Foil-Setup, die ersten Meter in der Luft und Kurven über der Mindest-Fluggeschwindigkeit.

## 1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

| ELEMENT     | BEDEUTUNG | TIPP                                                                                             |
|-------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Foil-Mast   | Hoch      | 75–95 cm; am oberen Ende der Spanne verzeiht als Einsteiger am meisten.                          |
| Frontflügel | Hoch      | 1.100–1.700 cm <sup>2</sup> für den Einstieg – größer verzeiht Fehler leichter.                  |
| Fuselage    | Mittel    | Kurz = wendig, lang = laufruhig; 85–100 cm ist ein sicherer Mittelweg.                           |
| Board       | Mittel    | 100–150 Liter, 75–80 cm breit, unter 2,35 m lang – genug Auftrieb, ohne im Flug sperrig zu sein. |

## 2. SICHER RUND UM SCHARFE KANTEN

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Scharfe Kanten respektieren:** Die meisten Unfälle passieren beim Tragen und Aufbauen, nicht beim Fliegen – Mast und Flügel schneiden tief.
-  **Zur Seite fallen, nie nach hinten:** Ein Sturz nach hinten lässt dich direkt über dem eigenen Foil landen.
-  **Erst orientieren, dann bewegen:** Nie sofort mit den Beinen treten, bevor die Foil-Position unter Wasser klar ist.
-  **Mehr Abstand einplanen:** Das Foil ist unter Wasser kaum sichtbar – größerer Sicherheitsabstand zu Schwimmern als beim klassischen Windsurfen.

## 3. WAS WINDFOIL ANDERS MACHT

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Deutlich weniger Wind nötig:** Erste Flüge schon ab rund 6 Knoten, entspanntes Fliegen ab 11–15 Knoten – klar weniger als beim klassischen Gleiten.
-  **Das Rigg bleibt komplett:** Anders als Wing- oder Kitefoil behält Windfoil Mast, Gabelbaum und Segel des klassischen Windsurfens.
-  **Klassische Basics zuerst festigen:** Sicheres Gleiten, Wasserstart und Halse erleichtern den Umstieg auf den Foil spürbar.

## 4. PUMPEN & FORTGESCHRITTEN

Wichtigkeit: **Mittel**

| THEMA               | KURZ ERKLÄRT                                                                                                                          |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pumpen mit dem Rigg | Kreisbewegung schenkt bis zu 3 Knoten Zusatzwind – im Uhrzeigersinn auf links, gegen den Uhrzeigersinn auf rechts.                    |
| Start-Sequenz       | Zwei bis drei Pumps: der erste baut Druck auf, der zweite hebt das Foil an.                                                           |
| Frontflügel-Wahl    | Niedrige Streckung = stabil, hohe Streckung = effizient, aber anspruchsvoll – nur wechseln, wenn der aktuelle Flügel wirklich bremst. |

## 5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

### FAKTOR 1: ERST GLEITEN, DANN IN ZENTIMETERN FLIEGEN

Wichtigkeit: **Hoch**

- Konzept:** Zu früh hoch fliegen zu wollen, endet im unkontrollierten Touchdown oder Katapultsturz.
- Tipp:** Erst zuverlässig auf dem Wasser gleiten, dann in Drei-Zentimeter-für-drei-Sekunden-Schritten die Flughöhe steigern.

### FAKTOR 2: FUSSDRUCK VORNE, NICHT HINTEN

Wichtigkeit: **Hoch**

- Konzept:** Zu viel Druck aufs hintere Bein katapultiert dich beim Start unkontrolliert nach oben.
- Tipp:** 60 Prozent Fußdruck vorne, 40 Prozent hinten als Ausgangspunkt – das verhindert die meisten Katapult-Starts.

### FAKTOR 3: IN DER KURVE NIE UNTER FLUGGESCHWINDIGKEIT

Wichtigkeit: **Mittel**

- Konzept:** Ein enger Pivot wie bei der klassischen Wende lässt dich sofort touchdownen.
- Tipp:** Einen weiten, fließenden Bogen fahren und leicht beschleunigen statt bremsen – Gewicht zentriert halten.



**PRO-TIPP:** Fliegen lernst du in Zentimetern, nicht in Metern: drei Zentimeter für drei Sekunden, dann zurück aufs Wasser. Wer zu früh hoch will, liegt öfter im Wasser als in der Luft.