

Mario Casella

# Die Last der Schatten

Wenn Alpinisten nicht die ganze Wahrheit sagen



## Last der Schatten – Lesung mit Mario Casella

Lüge, Betrug, Täuschung, Fake News und Post Truth: auch in der Welt des Alpinismus sind diese Wörter Realität. Es gibt einige grosse Bergsteiger, wie z.B. Christian Stangl, Maurice Herzog oder auch Reinhold Messner, die damit Erfahrung haben.

Datum: Donnerstag, 28. November 2019  
 Wo: 19.30 Uhr im Casino Herisau  
 Eintritt: Fr. 18.--  
 Infos: Rosi Forrer – 079 664 70 36



## Saisonrückblick / Saisonbesprechung

Gemütliches Beisammensein.  
 Kurzer Saisonrückblick – Wir berichten von unseren Erlebnissen im 2019. Wir diskutieren Ideen und Pläne, wie wir die XC-Saison 2020 angehen wollen.

Datum: Donnerstag, 12. Dezember 2019  
 Wo: 19.30 Uhr im Casino Herisau  
 Infos: M. Lindenstruth - 079 919 24 56



## Geräteabend mit Dani Graf

Technische Hilfsmittel unterstützen uns beim Fliegen, doch sind die Helfer falsch eingestellt, bringen sie herzlich wenig. Worauf ist zu achten.

Datum: Samstag, 25. Januar 2020  
 Wo: 19.30 Uhr / Domus Leuchten und Möbel AG, Davidstr. 24, St. Gallen  
 Infos: D. Graf – 079 209 95 19



## Michael Nesler – Unfälle vermeiden

Gleitschirmfliegen ist heute von der technischen Seite her ein sehr sicherer Sport. Schwere Unfälle passieren nur, wenn der Pilot mehrere Fehler hintereinander macht. Diese Unfälle können durch eine gute psychologische und motorische Aus- und vor allem Weiterbildung vermieden werden. In diesem Vortrag geht es darum, wie man sich als Pilot vorbereiten kann.

Datum: Donnerstag, 27. Februar 2020  
 Wo: 19.30 Uhr im Casino Herisau  
 Eintritt: kostenlos  
 Infos: Rosi Forrer – 079 664 70 36



## Notschirmfalten

Wie jedes Jahr bieten wir wieder mit Michi Kobler das Notschirmfalten an. Achtung: Rogallos werden keine gepackt. Bei viereckigen "Exoten" bitte Betriebsanleitung mitnehmen. Anschliessend gemeinsamen Pizzaplausch im Restaurant Falken in Gais.

Datum: Samstag, 29. Februar 2020  
 Wo: 18 Uhr Klinik Gais  
 Anmeldung: rosi.forrer@gmx.net



### "Best Practice" Hängegleitern und Helikopter

Wie werden Gefahrensituationen zwischen Hängegleiter und Helikopter vermieden. Wie verhalte ich mich richtig. Anhand von zwei Sust-Berichten erläutert uns Martin Graf wie man heikle Situationen vermeiden kann. Anschliessen haben wir die Möglichkeit, den Hangar mit den Helis zu besichtigen.

Datum: Samstag, 7. März 2020  
Wo: 09.30 – 11.30 Uhr Restaurant Take off  
Flugplatz Sitterdorf  
Anmeldung: rosi.forrer@gmx.net



### GV Fluggemeinschaft Alpstein

Einladung wird frühzeitig noch verschickt.

Datum: Samstag, 14. März 2020  
Wo: 18 Uhr Restaurant Golfplatz Gonten  
Anmeldung: rosi.forrer@gmx.net

Leistungssteigerung im Sport...  
und in allen anderen Bereichen....



### Workshop mit Thomas Theurillat

Mentaltraining mit dem ehemaligen Supporter von Chrigel Maurer. Wir haben mit ihm diverse Situationen erarbeitet wie du dein bestes Ich hervorholst damit du am Tag X und im richtigen Moment hundert Prozent fokussiert sein kannst.

Datum: März 2020 / wird noch bekannt gegeben  
Wo: Casino Herisau  
Kosten: Fr. 25.-- / kostenlos für FGA Mitglieder  
Infos: Rosi Forrer – 079 664 70 36



### Bähnler-Apéro

Zusammen mit allen Bähnler vom Alpstein treffen wir zu einem kleinen Imbiss. Dieser Anlass ist als Dankeschön an alle Bähnler für die gute Zusammenarbeit gedacht. Dazu sind alle Flieger eingeladen.

Datum: Donnerstag, 7. Mai 2020  
Wo: 18 Uhr Restaurant Golfplatz in Gonten  
Kosten: wird von der FGA übernommen  
Anmeldung: rosi.forrer@gmx.net



### Delta SM 2020

Nach dem grossen Erfolg im 2019 führen wir wieder eine Delta SM durch.

Datum: 21. bis 24. Mai 2020 Auffahrt oder  
29. Mai bis 1. Juni 2020 Pfingsten

### OGO 2020

Aus dem Swissscup wird neu ein 4 tägiger Wettkampf in der FAI2 Klasse. Dies macht das OGO zu einem der interessantesten internationalen Wettbewerbe der Schweiz.

Datum: 16. bis 19. April 2020