

fritt fall



AKTUELT

- 4 Head down and Transitions the movie
- 6 Verdens beste nasjon!
- 10 Romjulsboogie i eit vinerterparadis
- 12 Skydive Samana 2
- 14 Spansk jule- og nyttårsfeiring
- 18 Å hoppe fallskjerm er som å sykle
- 20 Hvor god er du til å fly skjermen din... egentlig?
- 22 Bail Out Olaf Olsen
- 27 Grunnleggende FS-teknikker Lise Nansen
- 36 CRW rekord, 100!
- 38 Materiell PIA Symposium 2008

KONKURRANSER/LAG

- 42 Valkyrie i india Military World Games 2007

FRA SENTRALT HOLD

- 44 Faste spalter fagsjef og leder
- 44 Ledermøte i F/NLF 2008
- 46 Fagseminar i F/NLF 2008
- 48 Idrettssatsningen i F/NLF 2008
- 50 NLF 100 års jubileum
- 51 Nytt legemiddel på dopinglista Antidoping Norge

SETT & HØRT

- 54 Down'n'dirty rykter og sladder fra inn- og utland
- 58 Klubbnytt NTNU FSK – 40 år



Forsidebildet:

LARS ERIK SIVERTSEN **Foto**

JULE- OG NYTTÅRSBOOGIE I EMPURIABRAVA, SPANIA.

materiellfrist

Materiellfrist for Frittfall #1/20072008 **16. mai**

Utsendelse **13. juni**

Send stoff, ideer eller spørsmål til **quitila@online.no**



Ytringsfrihet vs folkeskikk

KITT REDAKTØR

Hvorfor tar SU opp en punkt som heter "Gjestebooks/diskusjonsfora moderatorer?" på fagseminaret? Siden jeg ikke var der er det best å sjekke referatet.

Så kommer HC sitt innlegg til dette bladet. Han trekker linjer til Bjørnebysaken som dreiet seg om sjikanerende debattinnlegg klaget inn til PFU, og er visst skikkelig opptrukket over nettdebatter på forskjellige fallskjermfora. Han er også tydelig bekymret over at det blir publisert kritikk av sittende komiteer, utvalg og styrer og rettferdiggjør sensur av slikt.

Referatet fra fagseminaret finner jeg ikke, tre uker etter. Artikkelen jeg har fått fra fagseminaret omhandler ikke saken, ei heller noen av de siste styre- eller SU-referatene.

Nå er HC's innlegg ikke veldig selvforklarende, så jeg sitter igjen med masse spørsmål. Hva ble debattert under SU's presentasjon på fagseminaret? Hva mener du med at du har engasjert deg sentralt, HC? Hva innebærer det du henviser til som "forståelse mellom klubblederne"? Hva mener du med "enigheten om at klubbstyrer og HI har ansvar på hva som ligger på forum og nettsider"?

Om det har vært en diskusjon på fagseminaret, mellom klubbledere og HI-er eller mellom HC og folk med andre sentrale funksjoner vil jeg gjerne vite hva den har gått på. Om gutteklubben Grei har besluttet egne regler for tilbakehold av informasjon og sensur av nettsider skjønner jeg at dere har holdt det unna offentligheten. For sånn tåler *ikke* dagens lys!

Publisering av debatter på internett reiser et vanskelig spørsmål. Det er en konflikt mellom redaktøransvaret og en ny medieteknologi. Teknologien gir mulighet for automatisering av innhold uten tradisjonell reaktørkontroll. Den fører til større åpenhet, men det stiller også større krav til den enkelte debattant: Normal høflighet og folkeskikk. Om det er dette saken har dreiet seg om så forklar det HC. Ikke skap storm i et vannglass ved å gi inntrykk av at du ønsker å sette oss tilbake i den mørke middelalder.

No livnar det i lundar, og de fleste skal luften seg for første gang på lenge.
Frisk opp litt kunnskaper, demp overmotet noe og ha det kjempegøy!



blue skies

Redaksjonen: ansvarlig redaktør og annonse/økonomi: KITT GRØNNINGSÆTER - quitila@online.no

• Layout: Marianne Holen, Sago AS - marianne@sago.no • Trykk: 07 Gruppen AS

REDAKSJONENS ADRESSE: FRITTFALL c/o Kitt, Furuveien 15, 3560 HEMSEDAL • Frittfall er et kvartalsvis medlemsblad og uavhengig organ for Fallskjermseksjonen/Norges Luftsportforbund.

Ettertrykk ikke tillatt uten særskilt tillatelse. Artikler i Frittfall står for den enkelte signaturs egen regning og trenger ikke gjenspeile redaktøren, redaksjonen eller F/NLFs mening. Frittfall følger redaktørplakaten.

Utgiver: F/NLF: Norges Luftsportforbund, Rådhusgata 5b, 0106 OSLO

Telefon: 23 01 04 50 • Kontakt F/NLF, Adresseendringer meldes F/NLF, ikke til Frittfall.

Head down and Transitions

COACHING HAR OPP IGJENNOM TIDEN BLITT EN VELDIG SENTRAL DEL AV FREEFLYING. MANGE FREEFLYERE ØNSKER Å BLI BEDRE PÅ EN EFFEKTIV OG SIKKER MÅTE OG KONTAKTER DA COACHER FOR Å LÆRE Å GJØRE TING RIKTIG MED EN GANG. DETTE MENER JEG ER VEIEN Å GÅ FOR DE FLESTE.

HÅVARD FLAAT
TEKST OG FOTO

Når jeg begynte å hoppe var jeg alltid nyskjerrig på hvordan man skulle gjøre ting og også hvorfor. Dette er nok kanskje det smarteste jeg har gjort som fallskjermhopper, siden jeg tidlig lærte å gjøre ting riktig og slapp å venne av meg feil seinere.

Når det er sagt så verserer det mange forskjellige meninger om hvordan ting skal gjøres. Det er heller ikke vanskelig å forstå i en såpass teknisk sport som freeflying. Ofte tror jeg dette baserer seg på mangel på kunnskap. Når freeflyere for alvor inntok vindtunnelene rundt årtusenskiftet var det nok mange som fikk en a-ha opplevelse. Mange trodde at det bare var å hoppe inn og fly som man gjorde i luften. De aller fleste fant fort ut at slik var det absolutt ikke. Over tid ble derfor freeflying totalt revolusjonert som følge av vindtunnelene som ble bygd. De beste fant teknikker som fungerte bedre enn de som man først trodde var riktig. Nå har utviklingen gått så langt at det nesten er umulig å hevde seg i verdenstoppen i freeflying om man ikke har vært i vindtunnell. Slik var det ikke for fem år siden.

De som har vært i sporten en stund har alle hørt om Joao Tambor, Fabian Raidel og Juliana Se. Disse tre var noen av de første freeflyerne som fikk æren av å bli veldig dyktige i tunnelen. Ikke bare ble de flinke i tunnelen, men de klarte også å overføre sine ferdigheter til lufta. Av den grunn har de blitt noen av verdens mest ettertraktede freefly coacher. Joao Tambor har i tillegg utmerket seg som en utmerket videomann og regissør med diverse filmprosjekter på CV-en og ble derfor kontaktet av Skydive University som har base på Skydive DeLand for å lage en serie av instruksjons DVD-er. Ideen bak dette var rett og slett at det måtte være enklere å lære gjennom å se en film i stedet for å lese utallige kompendier eller bøker om samme tema uten å egentlig se hva man skal gjøre.

De to første DVD-ene Backfly og Sitfly er allerede ute på markedet. Disse viser på en enkel måte hvordan man korrekt flyr på rygg og i head-up. De tar for seg framover og bakover bevegelse, svinger, opp og ned, overganger til og fra posisjonene, exiter fra fly og sikkerhet. Det geniale med filmene er at de i tillegg til å vise hvordan det skal gjøres i tunnel og i lufta også inneholder avansert dataanimasjon som visualiserer hvordan det hele skal gjøres 100% korrekt. Jeg har selv sett disse filmene mange ganger og tror at det å forstå hva man skal gjøre er avgjørende for å være i stand til å faktisk gjøre det selv. Dette kan også kalles for mental trening og her tror jeg mange har en god del å hente. Hvis man klarer å

visualisere seg selv gjøre øvelser riktig gang på gang på gang i hodet sitt tror jeg sjangsen for å få det til øker betraktelig.

I november var det klart for innspillingen av de to neste DVD-ene i serien, head down og transitions. Fabian Raidel spurte meg om jeg kunne tenke meg å være med å filme under innspillingen i høst og det takket jeg selvfølgelig ja til. Dermed bar det av sted til Florida. Planen var å gjøre innspillingen ved Skydive DeLand og ved den nyåpnede 16-fots vindtunnelen Paraclete XP i Raeford North Carolina. Dette ble for min del den åttende vindtunnelen jeg har flydd i og denne kommer veldig høyt på favorittlista. Den har alt en moderne vindtunnel trenger. Størrelse, fart, høyde og mye god karma. Det eneste som trekker ned er plasseringen, men hvis du liker amerikansk bondelandskap og å henge på McDonalds så er det tipp-topp.

Så var det på tide å begynne å "jobbe". Jeg hadde aldri møtt Joao før, men jeg lærte raskt at vi hadde med en meget seriøs freeflyer å gjøre. Vi fikk utlevert manus for innspillingen og dermed visste vi raskt hva han ville at vi skulle gjøre. Hver kveld hadde vi en gjennomgang over hva vi hadde fått bra på film og hva vi måtte gjøre på nytt, eller fokusere på framover. Veldig profesjonelt opplegg.

Etter to dager med hopping i DeLand satte vi kursen nordover til North Carolina. I løpet av de neste to dagene fløy vi i overkant av seks timer for å få alle shotsene vi trengte. Det skulle vise

Nye DVD-er
på markedet!!

the movie

seg å være mye mer jobb enn jeg hadde trodd. I tillegg til oss hadde vi med en egen lysmann og fotograf. Hver dag brukte vi timesvis på å sette opp lys og stille inn alle kameraene slik at alt ble riktig. Fabian og Juliana var "modeller" for innspillingen. Når det kommer til denne type flygning som dreier seg 100% om å være presis og å vise riktig teknikk skal en lete lenge etter bedre freeflyere. Jeg ble veldig imponert av å se på de gjøre alle disse øvelsene så å si perfekt gang på gang. Imponerende. Innimellom ble det også lagt inn flere sessions der vi rett og slett bare fløy. På det meste var vi vel 15 personer i tunnelen samtidig i diverse posisjoner. Dette blir nok også å se på DVD-en

Etter at vi var ferdige i Raeford bar det



tilbake til DeLand for de siste dagene med innspilling fra luften. Jeg og Fabian måtte reise tilbake til London en uke før resten som ble igjen og gjorde den siste finpussen. Når DVD-ene kommer på markedet er jeg ikke helt sikker på, men jeg vil anbefale alle å se dem. I

stedet på å bruke mye penger og tid på å finne ut av ting selv tror jeg det kan lønne seg å investere i en DVD som rett og slett viser hvordan det skal gjøres.

Misforstå meg rett. Å tro at det bare er å kjøpe en DVD og deretter gå hen å gjøre det selv perfekt er vel det samme som å se en

musikkvideo av Jimmi Hendrix og deretter plukke opp gitaren og være rockstar. Så enkelt er det dessverre ikke. Men jeg er overbevist om at disse filmene kan hjelpe mange å bli bedre freeflyere.

www.skydiveu.com, www.joaotambor.com.



– siden 1982 –

KOMPETANSE – KUNNSKAP – KVALITET

For alle typer reparasjoner, vedlikehold og oppdateringer av fallskjermutstyr er Sky Design Verksted i Tønsberg ditt beste valg.

Pål Bergan • www.skydesign.no • Tlf 959 93 321

PÅL BERGAN HAR EN UNIK EVNE. DEN ER Å GJØRE FOLK GODE. SAMMEN, I LUFTEN. HAN UTFORDRER OG INSPIRERER. HAN KLEKKER UT IDEER SOM BLIR TIL PLANER SOM GJENNOMFØRES. HVA HAN HAR I TANKENE NÅ BLIR NOE AV DET STØRSTE OG MEST SPENNENDE SOM HAR SKJEDD I FALLSKJERM-NORGE. DU KAN VÆRE EN DEL AV DET. DU KAN GJØRE NORGE TIL

Verdens beste nasjon!!



- Så – er det noe nytt som skjer fra din side nå fremover da, eller er det på tide å hvile på dine laurbær fra verdensrekordene, en vellykket storsekvensleir, et fullt gjennomført norgesmesterskap og NAKS sølvmedalje i fjor?

Nei, hvile kan man gjøre i en annen verden. Det er jo alltid ting som skjer, og som er morsomt å få til og dele med andre hoppere. Nå skal du høre... Jeg har to ting jeg jobber med nå, det ene er et norgesrekordforsøk for neste år, med en fortreningscamp i år, og det andre et planlagt verdensrekord i massedrop i Ukraina 1. juni i år. Mye gøy som norske hoppere kan være med på med andre ord.

- Ikke mindre altså. Fortell mer...

Det første og viktigste på tapeten nå er at vi kanskje får til et nytt norgesrekordforsøk i formasjon. Det er jo helt vanvittig gøy om vi skulle få til det, og hittil ser alle signaler ut til å være positive. Det har vært jobbet med dette i kulissene i en god stund nå, og nå ser det ut til å materialisere seg – på ordentlig. Planen er i korte trekk å gjøre dette i juni eller august i 2009, og ha en fortreningsleir nå i mai 2008. Det det har stått på i det siste har vært flytilgjengelighet. Nå som det endelig har løsnet i forhold til innkjøp av nye

Hercules, så er igjen muligheten til stede for å få låne et par stykker neste år. Det kule er jo at dette er splitter nye fly, og av stretch utgaven, så det skal bli god plass i flyene. Vi har et glimrende samarbeid med Forsvarets Spesialkommando på Rena. Der er alle signaler positive for å gjøre dette på flyplassen i leiren der. De har gjort en super innsats for å få dette til. Det som det står på nå er endelige godkjenninger for å få den ene Herculesen som er igjen i Norge de planlagte dagene – perioden 22. – 24. mai i år. Så det er i skrivende stund et lite forbehold for å kunne si 100%. Dette håper vi å ha på plass kanskje allerede når Frittfall er i trykken. Som sagt, så er alle i systemet hittil positive til et opplegg, og det er nå på de siste nivåer for godkjenning.

- Hvordan skjer dette i praksis da?

Jo, det vi ser for oss er å holde en treningsleir i år, over tre dager på Rena leir. Da vil vi kjøre igjennom et opplegg på et mindre nivå enn norgesrekorden neste år, for å både kjøre igjennom planen, og samtidig gi en mulighet for at hoppere skal få prøvd seg og gjort fortrenning fra Hercules. Rena Leir og Forsvarets Spesialkommando skal fungere som vertskap, og det er mye som må testes ut før vi går i gang med to fly og fullt opplegg.

I første omgang ser jeg for meg å invitere opp til cirka 80 hoppere nå i mai, og så ser vi litt hvordan det går.

- Så spennende! Hvor stor må formasjonen være for å bli norgesrekord, da?

Vel, vi har 108 i dag, og den var satt i 1999. Det morsomme er at svenskene fremdeles har 107, så de er jo slått ned i støvlene. Det er et par andre land som har noe større, men de er ikke satt over egen jord. Tyskerne vet jeg går og lur på en 200 manns nå i Arizona. De har vel 150, tror jeg, som var satt i ørkenen i Dubai for et år eller to siden. Det er faktisk vi som har den største nasjonale rekorden i verden satt i eget land. Jeg synes vi må øke litt, men ikke gå over bord, så jeg vil sikte meg inn på 120. Det er jo et pent tall, oser av symmetri og kan bli en vakker formasjon.

- 120 nordmenn i formasjon sammen.

Er ikke det å gå litt over bord?

Neida, ikke snakk om! Se bare på storformasjonsleirene som vi kjører. Der avslutter vi alltid med en 50-60 manns, der nær alle som er på leiren er med – uansett erfaringsnivå. De er alltid komplette. Du kan nesten tenke deg at en 120 manns bare er to 60 mannser. Først lager vi den ene, og så lager vi den andre utenpå den første.

For det er jo bare snakk om å kunne docke på en formasjon som ligger stille. Kan du for eksempel docke på en åttemanns, så kan du docke på en 60 manns eller større. Det er jo bare snakk om å ta et grep på en arm eller et ben. Vi kommer til å få høyde så det holder, og snakker vel om halvannet minutt fritt fall eller der omkring. Det er et hav av tid, så lenge alle gjør det de skal, og ikke særlig mer. Ikke særlig mindre heller, for den saks skyld.

- Men har vi hoppere nok i Norge til å gjøre dette nå da? Driver ikke alle de flinke og knirker i en tunnel, eller står på hodet?

Jo, der berører du et vesentlig poeng, men jeg ser ikke det som noen showstopper enda. Jeg ser rundt meg og ser mange flinke mennesker jeg aldri har sett eller hørt om før som gjør mye bra hopping. Det er 10 år siden sist, og vi har omtrent byttet ut to generasjoner med hoppere på den tiden. Jeg tror at det er mange der ute som er sultne til å kunne oppleve en norgesrekord i sin hoppkarriere. Derfor også denne fortreningsleiren der man kan finne ut litt mer hva som kreves for å bli tatt ut på rekordforsøket neste år. Det er klart at det er litt av en utfordring å gå fra en firemanns til en 120 manns... For neste år vil vi i hvert fall trenge absolutt alle de gode hopperne

samtidig, og vi må se dette som et nasjonalt løft. Jeg håper jo interessen er der, slik at lag og andre aktive er tilgjengelige på den tiden. Så vil vi også trenge en del av de eldre som kanskje ikke hopper så mye lenger, men som har erfaringen inne. Og så alle de imellom som er gode nok til å kunne docke på en formasjon som ligger stille, holde disiplin, høre på hva som blir fortalt, og følge en plan. Jeg tror sikkert vi har grunnlaget, om folk nå får vite om dette tidlig nok og kanskje selv gjør en del forberedelser til å få erfaring selv.

- og hvordan gjør de det?

Først og fremst må folk hoppe aktivt og få utvidet sin erfaring fremover, og gjerne søke til leire og camps der man hopper større ting. Det er jo å håpe at de hoppfeltene som har store fly også gjør noe for å organisere litt større flak innimellom. En ting er i hvert fall klart – det er at man ikke lærer mye om dette i en tunnel, der kan man nok bli teknisk god og få en grei kroppstilling for sekvens, men man lærer ikke nødvendigvis mye fallskjermhopping av det. Det må man ut i lufta og gjøre. Sørge for å få litt erfaring i å stupe, floate og holde seg utenfor formasjoner til de bygges, osv. Man må også kunne ligge stille, holde hodet kaldt, holde seg på sin plass og linje ut fra sentrum, få en oversikt over hva som skjer rundt en, og docke når det er ens tur, og så ligge stille i formasjonen og bidra til at den flyr best mulig. I grunnen ikke så veldig vanskelig...

- Tilbake til fortreningsleiren, hva skjer der?

Jo, der kommer vi til å kjøre formasjoner i størrelse 40 og oppover, sånn for å gi folk et blikk av hva det betyr å hoppe ut av en Hercules i 22.000 fot, å bruke oksygen, og å få litt erfaring med å hoppe stort. Vi håper på å få en fin blanding av erfaringsnivåer så mange får prøvd seg. Får vi anledning går vi for en 80 manns mot slutten av leiren. I tillegg kommer vi til å kjøre en del storformasjons teori – og lære bort så mye som mulig om hvordan man faktisk kommer seg fra A til B i lufta. Det kan jo lett bli litt avstand ut av en Hercules. Den flyr med nesten 70 meter i sekundet, så det kan bli et stykke fra første- til sistemann. Vi legger opp til at alt skal skje på flyplassen på leiren. Folk kan bo enten på campingplassen på Rena, eller for eksempel på Østre Æra. Det kommer til å bli et tilbud om mat og slikt også på plassen, og vi planlegger å gjøre fire-fem hopp hver dag torsdag, fredag og lørdag. Alt dette har vi ikke helt oversikt over enda – men det blir bra! Det er ikke noe vits i å organisere dårlige opplegg.

- Spennende, hvordan blir folk med på dette da?

Vel, nå som det er kjent, så regner jeg med et visst press i innboksen en stund fremover. Det jeg tror kan være en grei måte å gjøre det på er at når vi har fakta på plass vil jeg bruke både de enkelte klubbenes gjestebøker på nett og storseksvessidene www.storsekvens.no. Løpende orientering om påmelding blir gitt der. Kanskje rekker vi et å få et eget webområde for i år også. Spørse litt på tid og sånt fremover.

- Det å melde seg på, ja. Hvordan vet du om du er god



Fra Norgesrekord på Rygge 1999.
THOMAS EVENSENFOTO

nok? Eller er det bare fritt frem å melde seg på?

Jeg prøver ikke å ha så mange hangups når det gjelder folk og deres kunnskaper. Det er selvfølgelig viktig at man har et visst grunnlag – og dette er ikke i første omgang et opplegg for de som har lyst til å prøve å hoppe storfly. Da kan man reise til Thailand på Thai Sky Festival... Du må ha en genuin lyst til å delta og yte og lære, vite at du har kontroll over kroppen i fritt fall, og ha tro på deg selv til at du skal klare å tillære deg det som trengs. Jeg er mer opptatt av hva jeg kan få en hopper til å gjøre, enn hva en hopper kan i dag. Det har vist seg tidligere – vi har jo hatt med folk med under 200 hopp til å docke ytterst på en 60 manns. Det vil selvfølgelig hjelpe med anbefalinger fra oppegående hoppere som også har en del storformasjonerfaring. Det kommer til å bli et påmeldingsskjema der det spørres om en del i forhold til antall hopp, erfaringer og slikt. Og jeg skulle gjerne ønske å se noen av våre freeflyere med på dette! De kan klare det med glans om de bruker litt tid på å overføre noe av luftfølelsen sin fra headdown til mage. Ikke minst videomenn og pakkere og alt som får et sånt opplegg til å gå rundt. Som sagt, vi trenger alle vi kan stable på bena til 2009. Nå er det gitt første call, og toget går! Alle vet hva som skjer.

- Hva skal alt dette koste deltagerne?

Det har vi ikke helt oversikt over enda. Det vi kan si er at det skal være helt overkommelig i forhold til vanlige hoppriser. Det løper på en del kostnader med oksygen og annet utstyr som er nødvendig. Det blir en påmeldingsavgift som skal dekke alt, uavhengig av antall hopp og sånn. Ideen er at vi alle skal bidra til arrangementet, blant annet skal Forsvaret bidra med flytimer, og så skal overskuddet gå til et veldedig formål.



AN124 med en Cessna 152 under vingen.

JAN HONNE MEYER, FLYNYTT FOTO

Verdensrekord, massedropp

- Ja, da ser det ut til at du har noe å tenke på fremover, men du nevnte en verdensrekord også?

Ja den, ja. Det er jo bare gøy. Hør her: Hva sier du til å være med på å sette en obskur verdensrekord med å få 600 personer ut så alle er i lufta samtidig, fra ett fly på ett run?

- Tuller du?

Neida. Dette er ramme alvor. Planen her er iscenesatt av den Ukrainske Aeroklubben, Myndighetene og Antonov fabrikken. Den ligger i Kiev, og det er der dette skal foregå 1. juni i år. Det skal slås sammen med et eller annet opplegg om barnas dag, og skal være stor fest og ståhei i flere dager. Flyet vi skal bruke er en Antonov 124. Det er verdens største transportfly, og kan løfte ti millioner tonn eller noe sånt. Vel kanskje ikke, men det du får inne i det enorme lasterommet, det flyr den med. Den kan åpnes både foran og bak, slik at man kan kjøre lastebiler og tanks og det man vil inn i den ene enden, og ut av den andre.

- og dette får dere bruke til å hoppe fra?

Ja visst. Jeg har blitt fortalt at vi skal kunne stue opp til 7-800 hoppere der, men vi setter taket på 600 mann.

Det blir en Guinness rekord, og det gjør seg i disse landene.

- Hva er din rolle der?

Vel, det er litt av hvert, jeg skal blant annet forestå selve dropplanen for hvordan vi får til dette både sikkert og trygt, for ikke å snakke om at det skal være litt show over det også. Så blir jeg vel en slags hoppleder og hoppmester, og skal nok spotte løftet. Så jeg blir nok sånn passe opptatt den dagen...

- Hva kommer til å skje her da?

Jo, greia her er at man skal invitere inn hoppere fra hele verden. Det blir et lass med ukrainere og russere til å fylle opp. Man må komme seg til Kiev selv, og betale en beskjeden påmeldingsavgift (100-200 dollar eller noe sånt), og deretter er alt betalt; to-tre overnattinger, mat, lokal transport, noe sightseeing, selvfølgelig hoppet og en heidundranes fest etterpå. Så det er jo en opplevelse av stort format.

- Kan dette være trygt da? 600 mann i lufta på en gang?

Ja, jeg har også lurt på det. Men etter å ha tenkt en del, tror jeg dette skal gå bra. Vi skal ha et lite forprosjekt med bare 100 mann om en stund, så vi får litt mer kjøtt

på beinet om hva som skjer bak på rampa der. Flyet flyr i 270 km/t, noe som er noe raskere enn en Hercules. Lasterommet er over 40 meter langt, og 6,5 meter bredt. Bare rampa er vel 8-10 meter lang. Jeg tror vi kanskje blir ni mann i bredden som går ut. Vi skal hoppe over en stor flyplass, produksjons- og testflyplassen til Antonovfabrikken. Det skal være rikelig med landingsplass. Vi vil ikke sette i gang dette uten at vi føler at det er trygt.

- Dette er også noe man kan melde seg på til?

Ja, men det er foreløpig ikke åpnet for påmelding her enda. Det er en del praktiske ting som må på plass fra ukrainerne først. De kommer til å gjøre dette gjennom en webside fra organisatoren med all info om opplegget etter hvert. Jeg kommer til å informere gjennom gjestebøker og fra en mailliste når infoen er tilgjengelig, men påmelding og info må gå til arrangørene, det er noe jeg ikke får tid til.

- Du verden. Det er nesten så jeg er fristet til å ta ut sertifikatet og begynne å hoppe aktivt igjen!

Jammen gjør nå endelig det, Kitt. Her er det rom og muligheter for mange. Vi sees på en rampe i et stort fly et sted...

1 // 1 annonce
Aerodyne Tech.
mangler!

Romjulsboogie i eit vinterparadis

Sunniva Vagstad gjer seg klar til å hoppe

JULA ER EI TID SOM ER SPESIELT BEREKNA PÅ FAMILIEKOS. VI I FALLSKJERMFAMILIEN VIL SJØLVSAKT OGSÅ KOSE OSS SAMAN.

STINE-MARIE SKY HEGRENES **TEKST**
HELGE FLATAKER **FOTO**

Bergen Fallskjermklubb har så langt i vinter hatt lite hopping av ulike grunnar. (Neida, det er ikkje berre dårlig vær her borte! Vi hadde jo sol ein dag i juni!)

Dei seinare åra har det vore tradisjon å samle alt av hopparar i Sogn og Fjordane til Bringeland flyplass i Førde rundt nyttår. Dette er omtrent på det tidspunktet då alle er lei av julemat og sølvgutane, og treng litt avkobling fra den biologiske familien. Dette held som regel til å fylle eit helikopterløft.

I år ville vi prøve å samle troppane igjen, samt å invitere alle fra Bergen også! Gjesteboka til Bergen Fallskjermklubb fungerer som eit dagleg oppdatert forum med høg aktivitet. Etter at boogien blei annonsert her, tok det ikkje meir enn nokre få dagar før vi hadde nok interesserte til å fylle både to og tre helikopterløft. Dette til tross for at mange i Bergen FSK er bortreiste i jula, både på Empuriabrava og i Sevilla. Vi fekk også med oss ein HL med D-sert, og åpna dermed for helikopterhopping for

kvalifiserte elevar. Planlegginga gjekk smertefritt.

Bringeland flyplass er hovudbasen til Airlift helikopterservice, som meir enn gjerne er villige til å fly hoppeglade fallskjermbar. I tillegg til å hoppe på Bringeland, som tidlegare har vore hoppfelt for den nedlagte Fjordane Fallskjermklubb, ville vi gjerne hoppe inn i Førde sentrum. Dette har også blitt gjort før, og landingsområdet i sentrum vert ofte brukt av paragliderklubben. Ingen problem å ordne landingsstillatelse! Det begynte å ligne på ein skikkelig boogie, og vi satt av helga 29.-30. desember. Overnatting var også eit tema, men dette ordna seg glatt då undertegnande ringte Fjordane Flyklubb, som har klubbhuset sitt i andre enden av helikopterhangaren på Bringeland. Null stress å låne klubbhuset, og avtalen var å forlate det i samme stand som vi fant det. Å ha kollegaer med lidenskap innanfor samme element er ikkje dumt. Klubbhuset var oppvarma når vi kom, og hadde overraskande gode fasilitetar. Ei stor stove, eit soverom med etasjesenger, toalett med dusj, "kjøkken" (jallfall kjøleskap og kaffitrakter) og internetttilkobling.

Uheldigvis viste værmeldinga regn og sterk vind på laurdagen, og dermed var det mange som venta med å komme før søndagen. For dei som kom på laurdagen blei det pizza, jubel og masse kos heile kvelden, medan vi spent oppdaterte yr.no og gleda oss til hopping dagen etterpå. Vi

var seks personar i vær-fornektelse, enten vi kan kalles "optimistiske" eller "naive", som overnatta i klubbhuset.

Vi innsåg at det kanskje ikkje var så lurt å vere veldig hoppekåte, sitte oppe til klokka ett på natta og glede seg til å stå opp, for deretter å tvinge seg sjølv i seng på stigande rus etter ein runde kaffi og Baileys. Når klokka ringte på morrakvisten viste det seg at ingen hadde hatt særleg meir enn nokre få minutters søvn i løpet av natta, delvis på grunn av hoppenerver og delvis på grunn av kaffien. Vi stod opp og fekk deilig egg og bacon til frokost, presentert av Lini som var både HL og FA (frokostansvarlig) denne dagen.

Det begynte straks å ramle inn fleire folk på klubbhuset, både nordfra og sørfra. Dei lokale travarane som har vore med i alle år dukka også sjølvstøtt opp. Til slutt var vi ein god gjeng på rundt 15 hoppere, alle klare til å hive seg ut i intet. Vi hadde beinhard tålmodighet. Piloten som hadde vakt på Airlift meinte skybasen var for lav, og brukte god tid på å dukke opp (og han hadde nok rett, iallfall ei stund). Vi venta enda litt lenger, og til slutt åpna det seg både eitt og to blå hull på himmelen. Klokka blei både tolv og ett før vi fekk innlosjere oss i helikopterhangaren, og Airlift flytta dagens hjulvisp ut i det fri. Airlift lot oss bruke hangaren til pakking og opphaldsrom, og dette er luksus! Her er det god plass, godt lys og deilig temperatur. Piloten var streng men rolig, og gav alle ein informativ og svært viktig briefing. Vi hadde med oss både elevar og andre som

ikkje har prøvd helikopterhopping før. (Kasse?)

Hoppinga starta, og vi får sendt opp tre løft. Først og fremst på grunn av dårlig tid, med tanke på mørket som kjem så tidlig. I tillegg gjekk helikopteret til 7000 fot på kvart løft, noko som gjorde at hopprisen vert ein del høgare, og dei fleste får dermed ikkje råd til å gjere så mange hopp som planlagt. Bortsett frå Sindre Olsen, som klarte å gjere dei to siste hoppa han trengte for å fullføre progresjonen mot A-sert. Gratulerer! I ein kommentar seier han at det er dei beste kronene han har investert i heile sitt liv.

Eit tryn i ei snøfonn, ei utelanding, ei avisartikkel i lokalavisa og mange magre lommebøker var resultatet etter ein kort men absolutt nødvendig hoppedag i romjula. Det var berre éin hoppar som ikkje fekk luft under vingene, og det fordi han solidarisk ofra slot'en sin for ein lykkelig elev. Alle var einig om at ein totalt seks timers biltur fram og tilbake var vel verdt turen! Dette skal vi definitivt arrangere igjen i år, og då satsar vi på å utføre innhoppet i sentrum også. Tusen takk til Airlift, Fjordane Flyklubb, HL Lini og resten av Bergen Fallskjermklubb som blei med å gjere denne dagen så feita meita som den blei! Neste år bestiller vi enda bedre vær, tar med oss eit fly eller to og arrangerer kjemeboogie i dette herlige vinterparadiset!

Bringeland flyplass ligg i eit nydlig område, omlag 1000 fot over havet. Mange av oss opplevde sesongens første snø desse dagane, som låg som eit tjukt teppe over det nokså forlatte området. Sjølv om Bringeland er ein kommersiell flyplass var det berre eitt Widerøe-fly som landa så lenge vi var i området. For å komme til sivilisasjonen kan du enten ta flybuss eller køyre bil til Førde, som ligg 15 min køyretur nord for flyplassen. Både flyklubben og Airlift er veldig samarbeidsvillige, og det har som sagt tidlegare eksistert ein fallskjermklubb her ved navn Fjordane Fallskjermklubb. Dei siste åra har det vert ei lita auke i antal medlem og aktive hopparar frå Sogn og Fjordane. Kanskje det berre er eit spørsmål om tid før Fjordane Fallskjermklubb gjenoppstår?

Fjordane FSK

Øystein Svendheim i fritt fall



Øverst fra venstre: Helge Flataker, Bjarte Thune, Sindre Olsen, Stian Øyen, Øystein Svendheim, Nikolai Sele og Tonny Tørnblom. Nede fra venstre: Sunniva Vagstad, Anja Dahl, Stine Sky Hegrenes og Philip A. Nordås. (Foto: Jan-Arild Larsen)



Skydive Samana 2

DET VAR MED ENDEL SOMMERFUGLER I MAGEN
JEG STO OPP KLOKKA HALV FEM EN FREDAG
MORGEN I SLUTTEN AV JANUAR FOR Å SETTE
KURSEN MOT GARDERMOEN.

DAG GJENNESTAD **TEKST OG FOTO**
HANS VAN MARREWIJK, JOOST
LOYSTERBURG **FOTO**

Som fersk A-hopper skulle jeg reise i 26 timer og delta på årets feteste "sommerferie", nemlig Exotic Sky Adventures, ESA, Samana 2 boogie. Med riggen som håndbagasje gjennom diverse sikkerhetskontroller i USA var jeg spent på hvordan dette skulle gå, en hadde jo hørt historier om nidkjære og overivrige tjenestemenn som hadde åpnet reserver og annet som en ikke skal "tukle" med.

Det viste seg at det største problemet skulle bli å få riggen ombord i flyet på Gardermoen som håndbagasje, gjennom USA var det ikke antydning til interesse for å kikke

på riggen engang. Det kan jo tyde på at det skrevet som er sendt ut fra USPA og NTSB (National Transportation Security Bureau) har hatt en opplysende virkning på de som arbeider i de security checkpoints en må igjennom. Eneste kommentar jeg fikk var fra immigration officer'n i New York: "You don't look like a negro, welcome to the United States" siden passbildet mitt er tatt en sommer hvor jeg var veldig brun og bildet i tillegg er mørkt.

Reiseruten gikk fra Oslo via New York til Miami og til slutt ankom jeg Santo Domingo i Den Dominikanske Republik klokken 0100 lokal tid (0600 norsk tid). En natt på hotell der og så var det klart for den siste biten med en Cessna Caravan over til El Portillo som er en lokal flyplass på Samana. En ting jeg med en gang kunne konstatere var at eksotisk var det iallefall.

Jeg ble møtt av Karina Willerup, ansvarlig for public relations for ESA, i hotell lobbyen. Hun hadde på forhånd ordnet alt av bookinger for oppholdet. Hotellet var et fem stjerners "all inclusive", all mat og drikke i alle restauranter og barer på hotellet var inkludert. Flystripa lå tvers over veien for hotellet så dette så jo ut til å være et "Skydivers Paradise". Vi hadde til og med fått "upgraded rooms" så det var bare å få baggasjen inn på rommet og rett til lunch med "una cervesa, por favor".

Søndag kveld var det registrering og sjekk av utstyr med påfølgende velkomstmiddag.

Det viste seg å bli ca 40 deltakere, noen av disse var familiemedlemmer som deltok for ferien sin skyld. Nettopp dette er jo ett av ESA's formål, å finne steder rundt om i

verden hvor en kan ta med hele familien sånn at både mor, far og barn kan trives selv om det skal hoppes. Dette er de flinke til. Det var en stab hovedsaklig fra Nederland, og deltakere fra Kanada, USA, Nederland, England, Frankrike, Italia (ganske mange faktisk så de ble jo døpt til "mafian" første kvelden), Sveits, Sverige og meg som eneste fra Norge. Erfaringsnivået spente seg fra AFF kurs til world team deltakere, med FF og FS bakgrunn.

Så kom mandagen som var første hoppdag. Den begynte med morgen briefing på feltet. Og under denne briefing kommer "bomben", det viser seg nemlig at det selskapet som skulle levere fly til oss ikke har gjort jobben sin. De hadde ikke fulgt opp de spesifikasjoner, anvisninger, brev, mail og alt annet som ESA hadde sendt de lang tid i forveien og resultatet ble at vi sto der uten fly som var godkjent for fallskjermhopping. Vel vel tenkte vi, da ble det en dag under palmer med 26 grader i skyggen, er jo ikke så verst det heller i slutten av januar. Karina og Hermann (som endel kjenner fra Jarlsberg) holdt i trådene, så vi var sikre på at dette skulle løse seg.

Kveldsbriefingen var derimot nedslående, det Dominikanske luftfartstilsynet ville ikke sånn uten videre godkjenne den Twin Otteren vi skulle bruke til hopping, men det ble bestemt at vi skulle møte på feltet neste morgen. Morgen briefing neste dag var like resultatløs når det gjaldt Twin Otter, men et annet selskap hadde på mystisk vis greid å få godkjent sin Islander i løpet av 24 timer for hopping. Yes tenkte vi, nå har vi iallefall et fly å hoppe fra. Første løft tok av og alt var bare glede inntil



Deltakere:
40 voksne og 3 barn
Hoppfelt: El Portillo Airport /
El Portillo Beach
Nasjonaliteter: 14
Hoppdager: 8
Fly: Islander (9 pax) and
Twin Otter (21 pax)
Løft: 33

BOOGIEFACTS

flyet kom ned igjen med underlige lyder fra styrbord motor. Startmotoren var gåen så det ble med det ene løftet.

Ny startmotor måtte flys inn fra Santo Domingo så da ble det fjerde dag på rad med sol, palmer og hvite strender... Nå begynte vi å føle oss litt som "next generation LOST", hoppsugne skydivers som virret rundt på stranda med blikket mot himmelen, men så langt hadde vi jo både "exotic" og "adventure" biten, two out of three ain't bad...

Karina og Hermann jobbet fortsatt på spreng med Twin Otter godkjenning (en jobb som burde vært gjort av selskapet som leverte flyet) og telefonnettet i republikken holdt nok på å overbelastes. Neste dag startet med Islander hopping og etter en dags hopping fikk vi på kvelds briefingen nyheten om at Twin Ottern kommer dagen etter. De hadde greid det! En inspektør fra Dominikanske luftfartstilsynet var med for

de hadde ikke noe særlig tro på at det gikk an å fly uten dør! Men testflight gikk bra og han godkjente Ottern for hopping.

Nå var vi endelig igang... AFF kurs kom igang og vi andre fikk endelig luftet oss fra full høyde. Og for en opplevelse! Ligge i fritt fall og alt en ser er hvite strender, palmer og turkis sjø. Det var jo nesten et must å trekke høyt for å nyte dette synet så lenge som mulig. Nå var det igang for alvor. Det ble gjort tandemhopp, coaching av FS og FF og innhopp på stranda foran hotellet. Å henge under skjerm i 4500 føtter, seile over en hvit strand med 500 whuffo's som ligger og kikker på deg. En kunne nesten se at de lurte på hvordan vi hadde det der oppe, men det er vi som vet hvorfor fuglene synger... Nå var endelig "Sky" biten på plass også!

Det ble to deilige uker med hopping, hvalsafari med obligatorisk rom&cola, lunch på en eksotisk "Bountyøy", sene

kvelder i baren hvor det til andre gjesters forbauselse uten problem ble byttet mellom dansk, norsk, svensk, engelsk, nederlandsk, italiensk og spansk alt etter hvem en snakket med. Jeg må virkelig få si at Exotic Sky Adventures lever opp til navnet sitt, og makan til stå på vilje og problemløsning fra staben har jeg sjelden sett makan til. Det er bare å si et stort TAKK til Karina og Hermann for en strålende ferie!

Til dere som gikk glipp av dette: "You missed out bigtime", men følg med på

exoticskyadventures.com for update på når neste boogie går av stabelen. Du kommer helt sikkert til å møte meg der, og andre fra hele verden som blir dine nye lekekamerater for resten av livet.

Blue Skies og Hasta Luego



TRADISJONEN TRO FEIRET EN GJENG NORDMENN JUL
OG NYTTÅR I EMPURIABRAVA, SPANIA.

LARS ERIK SIVERTSEN **Foto**



Spansk jule- og nyttårsfeiring



888888 **CYPRES 2**
FLIGHT COUNTER
keep track of your jumps



Grenland 2008



Grenland Fallskjermklubb starter sin turbin-drift 2008 med Nomaden 2 juni. Vi hopper med vår C-206 hver helg før det. Vi har i den siste tiden pusset opp vårt klubbhus, utvidet landingsområdet betraktelig og fått en ny pakke-hangar på plass.

Et par andre gode grunner for å besøke Grenland Fallskjermklubb i sommer:

0,- kroner i avgift

Gratis og gode overnattingsmuligheter

Rundturer i Telemark med vår C-206

Innhopp på Jomfruland og andre spontane aktiviteter

Hyggelig og sosialt miljø

For mer informasjon: se www.frittfall.no



Stilling ledig:

Vi søker fortsatt etter personer som ønsker å inngå i fulldrift-staben på Grenland sommeren 2008. Pakkere, fotografer, AFF-instruktører m.m. kan enten kombineres med stab-jobb eller separat.

Vi kan tilby gode betingelser og for mer informasjon om dette, kontakt Thomas Flogstad enten via epost: thomas@frittfall.no eller ring 930 39 570



Å hoppe fallskjerm er som å sykle

DU GLEMME DET ALDRI

DA JEG GIKK FRITT FALL KURS VED DEN GANG HÆRENS JEGERSKOLE I 1980, BLE VI VIST CARL BOENISH OG NORMAN KENT SINE SPENNENDE FILMER FRA FALLSKJERMSPORTENS BARNDOM. DISSE FILMENE GJORDE ET USLETTET INNTRYKK, OG VI HOPPET NESTEN UT AV VINDUET I ANDRE ETASJE I REN EKSTASE.



STEIN F. KYNØ, KYNCTEKST
PRIVATEFOTO

Mange var det som på slutten av 70 tallet og tidlig 80 tallet hadde vært og hoppet på Parachute Center i Lodi, California, ikke

minst min gamle mentor Torbjørn Haugen fra Andøya FSK. Navnet Bill Dause ble siden liggende i bakhodet fram til jeg sluttet som aktiv hopper etter 20 år og 2000 hopp.

Sommeren 2006 sendte "Han Stat" meg til Monterey, California for å gjennomføre et Masterstudium. Bill Dause kom fram fra glemselen og det begynte å rykke i trekkhånden igjen. Etter at vi hadde etablert oss, Maggie og våre to barn Wilhelm (12) og Edward (9), tok det ikke lang tid før vi tok kontakt med Parachute Centre og Bill Dause, www.parachutecenter.com.

Wilhelm var nå blitt 12 år, og han hadde mast på å hoppe igjen siden han hoppet i Danmark med Bjarne Andersen i 2002. Med bekreftelse fra Jan Wang på tidligere fallskjermkarriere i



baklomma dro vi oppover Thanksgiving-helgen, og det med litt kribling i maven. Bill tok Maggie og meg en forskriftsmessig runde bak hangeren, før vi ble sendt av gårde på våre utskjekkshopp.

Parachute Center er et kjempested! Bill har drevet Parachute Centre på Lodi siden 1981, men han har sin fallskjermbarndom fra Pope Valley, hvor han startet å hoppe rundt 1964. Dette er vel et av de rimeligste hoppfeltene i USA, både som elev, single hopper og lag. Bill har rundt 30 000 hopp, er eier, pilot, AFF- og Tandemeksaminator og er en fantastisk personlighet (og har et godt forhold til nordmenn). Størrelse på – og antall av fly tilpasses aktiviteten. De helgene vi var der fløy vi Twin Otter og Beach 99. Vi valgte



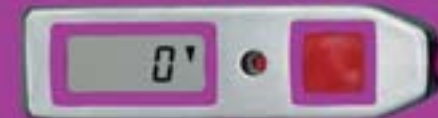
noen ganger å bo i telt, andre ganger på hotell like i nærheten. Hoppfeltet har høy aktivitet og mye Tandem. Gjennomsnittshopperen er godt voksen. Vi trivdes meget bra! Lodi ligger ca 1 1/2 time fra San Francisco og like langt fra Lake Tahoe og Heavenly. Her kan man surfe, hoppe fallskjerm i shorts og stå på ski samme helgen. Mange BASE hoppere var også innom. Det påstås at El Cap fremdeles er populær.

I tillegg til at vi fikk gjort våre hopp, fikk Wilhelm gjort to hopp, og hans fetter gjort ett. Wilhelm kan nesten ikke vente til han blir 16, og jeg er under stadig angrep fordi hans far var med på å sette minimumsalderen på tandem i Norge til 16 år.

Selv om vi likte oss svært godt hos Bill Dause, ble tre timers kjøring hver veg litt i lengste laget for en student med 70 timers uke og aktive barn. Etter utskjekk hos Bill ble det også gjort noen hopp på SkyDive Monterey Bay. SDMB var et hyggelig felt, og har en meget rask King Air. Derfra er det meget kort veg til Clint Eastwoods restaurant Mission Ranch i Carmel. Vi traff faktisk Dirty Harry der.

Så vil tiden vise om det blir mer hopping på Kync Sr, men Kync Jr kommer nok! En fin fallskjermssommer ønskes dere alle.

CYPRES 2



ZUVERLÄSSIGKEIT
Reliability made in Germany

CYPRES *feeling*®



Since 1991 skydivers around the world enjoy their passion with the feeling of additional safety that only CYPRES can provide.

AIRTEC
Mühlstrasse 89
D 93184 Wittenberg

Tel +49 2953 9899 0
Fax +49 2953 1293
www.cypres.cc

Photo: Andrey Veselov

DET ER EN EVIGVARENDE
DISKUSJON OM SKJERMSTØRRELSER
OG WL, OG OM HVEM SOM KAN FLY
DEM. BÅDE ERFARNE OG UERFARNE
KAN TRO AT DE ER I STAND TIL Å FLY
SKJERMEN SIN FORDI DE KLARER Å
KOMME SEG NED UTEN Å BREKKE
BEIN.

RON HOLAN **TEKST OG FOTO**

Det er lett å tro at du kan fly skjermen din, helt til du merker det motsatte. I 2007 så vi dessverre mange dødsfall i utlandet på grunn av skjermkollisjoner i lav høyde. Dette var ikke bare nybegynnere som lekte apekatt med toggles på finale, men både erfarne konservative skjermkjørere og proswoopere. Selv med mange tusen hopp i loggboka si, kom de ut for situasjoner som var uheldige og en feil manøver førte til store skader, og i noen tilfeller dødsfall. Heldigvis har vi her i Norge ikke et så stort volum av hopp som gjøres. Vi har som oftest maks et stort fly med 20 hoppere, men av og til to storfly. Men hovedutfordringen vår er heller at mesteparten av hopperne hopper bare fire-fem måneder av året. Det vil si at når sesongen starter på Voss eller Åra, kommer det mange rustne

hoppere til feltet, med de samme skjermene som de fint kunne fly etter sesongen året før. Enten du nettopp har gjort ferdig elevprogresjonen, gått ned til 1.3 i WL eller akkurat fått hoppa en pocket-rocket før sesongen er over, så glemmer du en del i løpet seks-sju måneder kontorsitting eller forelesningsdeltakelse. Eller at de samme personene reiser til utlandet og deltar i store boogier med masse skjerner i lufta samtidig.

Det er litt i den problematikken, samt at skjermkjøring har blitt et fokusområde, at jeg tok initiativet til å invitere Brian Germain til Kyllingboogien på Oppdal denne Påsken. Vi kommer til å holde to kurs, basic og advanced. En skulle normalt sett tro at hvis en har 4-500 hopp eller mer betyr at du kan grunnferdighetene og trenger ikke Basickurset. Dette stemmer nødvendigvis ikke. Selv folk med 1000 hopp får seg en liten overraskelse når de lærer så mye om skjermen sin og hvordan den fungerer på Basic kurset. Det kan være ny viten eller gammel viten vekket til live. Det vil bli gått igjennom oppbygningen av en fallskjerm, aerodynamikk som på påvirker fallskjermen, mikro metrologi, teknikker for å redde seg i lav høyde og flyge teknikker høyt oppe. Når teorien er pumpet inn i kursdeltakerne, tar Brian dere med ut og så må dere teste ut teorien i praksis. Dette gjøres

både alene
og sammen med andre
kursdeltakere i skjerm.
Han kommer til å filme dere
i landingen og analysere
landingene deres for å gi dere best
mulig feedback. Deretter blir dere
sendt opp igjen hvor dere skal forsøke
nye ting og kanskje rette på noe fra forrige
hopp.

Advancedkurset er mer rettet opp mot de som tenker å delta på CP (Canopy Piloting) konkurranser. Fokuset her er oppstillingspunkt, hvordan planlegge innflygingen og hvordan å bevare mest mulig energi i skjermen igjennom swoop'en. Brian har satt et krav til at de som vil delta på advanced må ha minst 300 hopp. Det er ikke et krav å ha vært igjennom Basic kurset i forkant, men det hjelper på.

Brian er en meget hyggelig fyr som lytter til sine kursdeltakere og tilpasser seminaret for hver enkelt. Brian har selv vært

skjermdesigner siden 1993 med systemet Airlocks som varemerke. Han har to skjerner i produksjon, Lotus og Samurai, samt at han er tidligere FF verdensmester. Han driver fremdeles med utvikling og salg av skjerner, men mest reiser han rundt og holder seminarer innenfor skjermkjøring verden over.

Hvis du har et ønske om å bli en tryggere og flinkere skjermkjøringspilot men også å gjøre deg klar for sesongen, så håper jeg at du tar turen innom Oppdal i påsken. Kursene starter ettermiddagen den 19. mars og er ikke betinget at været er bra. Kurset holdes uansett, og hoppene kan gjøres når været tillater det.

For info, send mail til

ron.holan@gmail.com

Hvor god er du til å fly skjermen
din...egentlig?

SERVING THE WORLD
FOR OVER 48 YEARS.

FOUNDING
MEMBER



ParaGear

EQUIPMENT COMPANY

**NEW GEAR.
NO PROBLEM!**

WORLD'S LARGEST INVENTORY

ORDER ANYTHING FROM
OUR 2007-2008 CATALOG
OR ORDER ONLINE!

* **FREE** Catalog
with Purchase
of a
Gift Certificate.
FREE Catalog
and/or
mousepad
and/or
bottle opener
with Any
Order Upon
Request



312
PAGES!!!



GIFT CERTIFICATES

GIFT CERTIFICATES
AVAILABLE FOR
ALL OCCASIONS
AND FOR
ANY AMOUNT!

NEW ADDITIONS



NEOXs
FREEFALL COMPUTER
& AUDIBLE ALTIMETER
Just released from Parasport!
#111887



**REMOVABLE
ARTICULATING
RINGSIGHT BRACKET**
Easily remove or install
when you want to
#L1370



**SKY SYSTEMS
HR2
OPEN FACED
HEADGEAR**
Custom Colors available
#L4335



**SKY SYSTEMS
VAPOR & VAPOR NARROW
FULL-FACE CAMERA
HEADGEAR**
Black standard
Custom color for extra charge
VAPOR #L1350
NARROW #L1355

HEADGEAR

ParaGear has the largest selection of
HEADGEAR & ACCESSORIES IN STOCK!



THE ORIGINAL
LOW-PROFILE

Stealth 1.5x
LOW-PROFILE 0.5X LENS
#L1318
Speedy 25, 30 or 37mm thread

Diamond 3x
LOW-PROFILE 0.5X LENS
#L1316
25mm #L131627
Speedy 25, 30, 37 or 37mm thread

Platinum 2x
LOW-PROFILE 0.2X LENS
#L1320
Speedy 25, 30 or 37mm thread



OPTIK ILLUSION
CAMERA HEADGEAR
Carbon Fiber Standard
#L5180

COOKIE M1
FREEFALL HEADGEAR
Carbon Fiber Standard
#L5710

BH GUNNER
OPEN-FACE HEADGEAR
#L5158

PARAGEAR ECHO
OPEN-FACE BY BONEHEAD
Available in Black or White
#L5138

COOKIE ROK
OPEN-FACE HEADGEAR
Carbon Fiber Standard
#L5705

ONE STOP SKYDIVE - RIGGING STORE

INSTRUMENTS

ParaGear has the latest instruments
from all manufacturers. Accessories too!



PRO-TRACK
FREEFALL COMPUTER
& AUDIBLE ALTIMETER
Accessories Available
#111440



OPTIMA
AUDIBLE ALTIMETER
Programmable
w/ swoop alarms
#110500
Accessories Available



VISO
VISUAL ALTIMETER
Flight Performance from the people
who know altimeters & audibles
#110505



NEPTUNE
FREEFALL COMPUTER
& AUDIBLE ALTIMETER
Accessories Available
#111405



ALTITRACK
FREEFALL COMPUTER
& AUDIBLE ALTIMETER
Digital Accuracy, Analog Face
#110510
Accessories Available



ALTIMASTER III
GALAXY MODEL
VISUAL ALTIMETER
#111915



CYPRES 2
IN STOCK NOW!
CALL FOR CURRENT PRICING!

ACCESSORIES & MORE

CAMERA GEAR

MORE GEAR AVAILABLE
ONLINE AT
WWW.PARAGEAR.COM



CAPTAIN HOOK
NYLON SAFETY KNIFE
Specify Orange, Black, Black or Olive
#K15550



AKANDO
SKYDIVING GLOVES
Specify S-M-L-XL
#G1112



PARASPORT
WEIGHT BELT & WEIGHTS
#111404



NEUMANN
SKYDIVING GLOVES
Black, White, Red, Blue or Grey
Specify Size
#G11120



MOUTH SWITCH
TONGUE SWITCH
Mouth switch for Canon digital plug
& other 2.5mm plug cameras.
CANON
DIGI-PLUS
2.5MM PLUG #L1375



QUICK QUAD
CAMERA QUICK RELEASE CAMERA
Indicator Light
Small, compact camera mount.
#L12305



HYPE MINI
CAMERA
LAMP port camera light
#L12435



BH D-BOX
PROTECTIVE BOX
Please Specify Camera
#L51190



CAM-EYE II
SWITCH/INDICATOR
Light and Switch Combo.
Will fit most LAMP
port cameras.
#L12450



CARBON HOOK
HOOK KNIVES
All carbon fiber. Jack the Rigger or
Captain Hook (with finger holes)
#K18505
No The Rigger
Captain Hook
#K13505



JUMP-TRACK
ELECTRONIC LOG BOOK
SOFTWARE & PC INTERFACE
For L&S Altimeter
#111445



ALTI-MOUNT
MUDFLAP ALTIMETER
MOUNT
Altimeter Mount Included
#L5157

VIDEO-DVD-BOOKS

MORE VIDEOS, VHS, AND
DVDs AVAILABLE ONLINE



TRACE 102
PARATROOPER GOES FREEFALLING
PAL DVD #V90500P #V90500N
NTSC DVD #V90500SP #V90500SN



TRACE 101
PARATROOPER STRIKES AGAIN!
PAL DVD #V90495P #V90495N
NTSC DVD #V90495SP #V90495SN



THE BEST OF THE EXTREME
PAL DVD #V90550P #V90550N
NTSC DVD #V90550SP #V90550SN



AERIAL CAMERA
2-DISC DVD
2-Disc set packed with 4 HOURS
of training gear photography
specific information for cameramen.
#V90725



**TRANSCENDING
FEAR**
BOOK BY
BRIAN DERMAIN
#B1928



PARABATIC
SPECTACULAR VIDEO
FROM WYAT & EVOLUTION
PAL & NTSC on one DVD
#V90510



HOOKIN' IT
2004 POND SWOOPING
BONUS FOOTAGE 56-06
PAL & NTSC on one DVD
#V90515



**PARACHUTE
RIGGERS
HANDBOOK**
US ACADEMY OF
PARACHUTE RIGGING
#B2007

CLOTHING & APPAREL



**WORLDWIDE
SHIPPING**

**MOST ITEMS
IN STOCK NOW!**

SEE THESE AND ALL
THE NEW APPAREL
FROM 120+ JUMPER,
GO WEAR, GO FAST!
AND MORE!

CANOPIES & CONTAINERS

PERFORMANCE DESIGNS
ICARUS CANOPIES
PRECISION AERODYNAMICS
AERODYNE
STRONG
NA AERODYNAMICS
FLIGHT CONCEPTS

JAVELIN
VECTOR 3
MIRAGE G4
ICON
WINGS
VOODOO/TALON
QUASAR
INFINITY

SUNPATH
UPT VECTOR
MIRAGE SYSTEMS
AERODYNE
RIGGING
STRONG INNOVATIONS
VELOCITY SPORTS

ORDER YOUR CUSTOM CONTAINERS AND CANOPIES FROM ParaGear

SECURE ONLINE ORDERING >>> 1000s OF PRODUCTS >>> WE MAKE IT EASY!

WWW.PARAGEAR.COM



ALL MAJOR CREDIT CARDS ACCEPTED.

PHONE: 847-679-5905 • FAX: 847-679-8644
3839 WEST OAKTON STREET - SKOKIE, ILLINOIS 60076 USA

- Er vi her for å hoppe eller for å

SITATET ER OLAF OLSSENS (HERETTER LAFFEN) OG STAMMER FRA ET NM I FALLSKJERMHOPPING MOT SLUTTEN AV SEKSTITALLET. HISTORIEN SOM FØLGER ER SANN.



TORÉ NAGEL **TEKST**
LAFFENS PRIVATE **FOTO**

Første løft skal opp. Laffen står på det, ropes opp, men ingen har sett ham. Så, noen minutter over ni denne lørdagen, kommer en liten lastebil i stor fart over Aursletta. Bakpå står Laffen med utstyret klart. Skjønt klart og klart. Han hadde prøvd å pakke sulamitten bakpå planet, men store rundskjerner med 10 meter lange liner, krever mer plass. Den ble stappet ned i sekken. Han måtte rett i flyet. Dette var før firkanten og "alt åpner i terminal". Selvsagt kommer det ut en klyse med tøy og tau, men ingen skjerm. Laffen kutter og lander trygt i rundreserven. Han går rett bort til stenvaleder Kjell Olsen og sier: - Får jeg omhopp eller? Det får han ikke og det er da de legendariske ordene kommer: - Er vi her for å hoppe eller for å pakke?

Laffen velger Admiralen i Kragerø. En trivelig kinarestaurant med alt krimskramset slike steder har. Hvite linduker på bordene. Halvdus belysning og nesten helt stille. Den er en vanlig mandag i januar og vi er alene i lokalet, bortsett fra et bord med eldre menn og halvlitere. Fra den rikholdige menyen velger vi tradisjonelt og norsk; rekecocktail og biff med løk (fra ytrefilet, må vite). Farris i blått og grønt. Foran meg sitter altså mannen som er den i Norge som har hoppet flest år.

Rød barett

Laffen er født i Drangedal i Telemark,

hvor også Sputnik bor. Familien flyttet til Kragerø da han var guttunge. 16 år gammel dro han til sjøs. Rakk jorden rundt på ett år. Kom hjem igjen og var ute en dag da han så broren til kameraten i rød barett og med vinge (eller var det fallskjerm på brystet), i permuniform fra Hærens Fallskjermjegerskole. - Sånn skal jeg også bli, sa Laffen og vervet seg for tre år. Gjorde sitt første hopp, hold fast; 3. mai 1967! Det er snart 41 år siden. Og han hopper fortsatt. Mellom munnfullene med cocktail av friske reker forteller han om sine meritter. I 1969 vant han sin første konkurranse i presisjon. I mars 1970 var han med på å lage Norges første tremanns- formasjon! (Kan ikke holde på med disse utropstegnene, men det er jo rart å sitte her og skrive om Norges første tremanns når elever i dag gjør det på første hoppet sitt). Året etter dristet de seg til et forsøk på en firer og klarte det. Nordisk rekord. 20. juli 1972 er han med på å sette nordisk rekord nok en gang; ni mann sammen over Jarlsberg. To år etter er han med når de flesker til med en 14 manns over Torp. Selvsagt nordisk rekord. Og sånn fortsetter det, side opp og side ned.

Men her må brytes inn; det er jeg som vet det. Laffen er nemlig redd for å virke breial i kjeften. - Nå må du ikke skryte for mye Nagel, folk kan misforså. Den kommer til stadighet. Jeg sier at han må holde kjeften sin; dette er fallskjermhistorie og all historie bygger på faktaopplysninger. Her kommer noen flere;

"Olsenbanden" vinner NM i RW (relative

work, nå FS), firer, i 1975 og representerer Norge i det første RW-VM noensinne. Varendorf i Vesttyskland. Samme år er han med på nordisk rekord; 20 manns i Trollhättan i Sverige. Ny nordisk rekord i Finland 1979, de er 25 stykker inne. Og så den legendariske norgesrekorden fra Torp i 1983, 26 hoppere i formasjon. Utrolig? Stor prestasjon den gangen, men peanutter nå. For å avslutte CV-en nevnes; 9 gull, 11 sølv og 10 bronse fra ulike konkurranser. Innehar F/NLFs gullmedalje. Har fått NAKs gullnål. Er ridder og kommandør av den Gyldne Kalott.

Ingenting var farlig

Det er mildt sagt fascinerende å høre Laffen fortelle. Som om høsten 1971. Han var på vei hjem etter fallskjermkonkurranser i Jugoslavia. Kjørte forbi et hoppfelt i Vest-Tyskland hvor det gikk rykter om at det ble hoppet med firkantete skjerner. Noen digre flak i bomull, med om lag 10 meter lange liner. Laffen ville prøve. Ingen nordmann hadde gjort dette før. Fikk en kort briefing på bakken som ble avsluttet med følgende: - Jeg (hopplederen på feltet) står i det høye tårnet der og når du er på høyde med det, drar du disse snorene rett ned. Laffen gikk opp, hoppet ut og fikk en ny fallkjermfølelse. - Dette går jo fremover og det suser i ørene! Stor fart. Herlig. Han landet trygt. Likevel skulle det gå flere år før han selv kjøpte seg firkantskjerm. - Ingenting var farlig før, bare moro. Nå er det omvendt, sier han og forteller om sitt første tandemhopp. Dette var før tandemmen

pakke?



TU over Aursletta


Sjuer over Jarlsberg.
Laffen med røyk.

var "oppfunnet". Han og en kompis tyvlånte noen seler og stropper og slikt fra hærens Jegerskole og bandt det sammen i et sinnrikt system og surret det rundt og hoppet ut, mave mot mave, en skjerm. Det gikk greit. Det gikk jo også greit når han 1976 begynte å filme hopp. I første monterte han et trekk opp 8 mm kamera på hjelmen sin. Etter hvert kom det på både vanlig kamera og stativ, og doningen veide flere kilo. Han grøsser når han tenker på hvordan det kunne ha gått om for eksempel linene hadde fastnet i hjelmen. Det var mye mer liner før. Men det gikk jo greit. Siden har han fotografert og filmet for Dagsrevyen,

Sportsrevyen og Norge rundt, og har vært med og laget mange reklamefilmer. De fleste fotoene i Frittfall fra 1976-90 var signert Laffen.

Verste og beste hopp

Laffen, vi må nesten få opprinnelsen til navnet. Han er døpt Olav Olsen, kong Olav ble kalt Laffen, så den er grei. Men Olav Olsen heter og skriver Olaf. Det er ikke så greit.

I 1983 var Laffen med i en flyulykke ved Gjøvik. Lå flere måneder på sykehus med to brudd i ryggen, skade på leveren og på den ene lungen. Likevel var det aldri snakk om å gi seg. Det var

heler ikke hans verste hopp. Året etter dro han sammen med sin gode venn, Jens Henrik Johnsen til Island for å dykke og hoppe. De hoppet blant annet ned i en utbrent vulkan, dro på seg dykkerutstyr og dro til bunns. Joda, vi har da sett fallskjermjegere med både 50 og 100 kilo med utstyr under seg. En dag skulle han filme Johnsen i fritt fall. De mente de hadde god høyde, flyet var tungt og steg ikke så mye. Terrenget forandret seg. Laffen gikk ut på staget og Johnsen krøp etter. Laffen slapp og holdt om utløsere i hver hånd. Knipset da Jens Henrik gikk av og i tillegg gikk rett på kula. Laffen tenkte ikke, slapp



Landing sittende i campingstol på Jarlsberg



Fering av Ivers bursdag.



Trening i kollen. Laffen fotograferer.

Et av de første filmkameraer brukt i fritt fall. Opptrekkbart 8 m.m. smalfilm! Sidemontert på hjelm. I bruk fra ca 1966 til 1970 da de kom med motor.



kamerautløserne og droppet skjermen.- Da jeg fikk ut styresnorene, landet jeg. Laffen blir tenksom, tygger mør ytrefilet og tar en stor slurk Farris. Han er ikke stolt over den historien, han er flau. Men når du har hoppet fallskjerm i over 40 år, har 3.650 hopp, så er lysglimtene mange. Han var den tredje i Norge med demolisens og har hoppet demo i Holmenkollen mange ganger.
- På slutten av syttitallet var vi jo heller

når vi landet på sletta og 70-80 tusen tilskuere jublet. Det var godt, sier han. Men den største opplevelsen mener han var å hoppe på Nordpolen. Opptakten var den verst tenkelige; på et av treningshoppene her hjemme omkom hans gode venn, Jens Henrik Johnsen. I beste fallskjermånd var det ikke aktuelt å avlyse hoppingen på polen. Sammen med Lasse Aasheim og Bård Mikkelsen (den gang direktør for Widerøe) fløy de inn en gang i 1992. Hoppet ut i minus 41 grader celsius, med røyk og norsk flagg. Landet trygt i minus åtte med reklame for både Diplomis og Widerøe. Det måtte bli en helsponset reise. Det er dyrt å komme seg til Nordpolen for å hoppe fallskjerm.

Veteranene

Vi har glemt tiden og når vi skal bestille desserten, har restauranten vært stengt i 10 minutter. Vi flytter oss til Fjordhotellet Laffen har skaffet, med rabatt. Men først tar han meg med på en rundtur i tomme, kalde og mørke Kragerø. Vi kjører forbi Kittelsenhuset. Theodor vokste opp her. Laffen peker ut i mørket og forteller om det gamle kystfortet Gunnarholmen som ligger der et sted. I et annet hus bodde Edvard Munch etter at han kom fra Dr. Jacobsons klinikk i København. Der var han psykiatrisk pasient i åtte måneder. Altså Munch.

Mellom de to leilighetskompleksene til fjordhotellet er det om lag 50 meters spacing. - Her har det landet helikoptre og fylt dem opp med hoppere, sier Laffen. Vi

setter oss i stuen og nyter medbragt, blå og gul Farris. Rundturen vi nettopp har tatt er typisk Laffen. - Laffen er en sosial type som alltid vil det beste for folk, og han stiller alltid opp for en venn (Kjell Olsen, veteran og venn). Hvis noen av veteranene havner på sykehus, kommer Laffen på besøk. Han passer på at folk som runder år i klubben, får blomster. Det er han som har fått igjennom en egen konto til "støtte for etterlatte" i klubben.

- Hadde det ikke vært for Veteranenes fallskjermklubben, ville jeg nok ikke hoppet fallskjerm i dag, sier han. Han var med å starte klubben i 1989. Hver nyttårsaften arrangerer de helikoptrehopping i Lier. I februar er det fast kutyme med en tur til Las Palmas for sangria og hopping. Om



Landing med TU på Aursletta

sommeren dukker de opp på Æra, på Jarlsberg og på andre hoppfelt i Norge. De har en årviss tur til Danmark for å hopping med POP's. Der har forresten Laffen gjort det såpass skarpt i tevlingen Hit & Rock. En haug med pallplasseringer. Og han er sentral i Veteranenes fantastiske fremstilling av fallskjermhistorien i Norge. Vi som holder til på Æra har fått gleden av å høre og å se både dem og filmene og bildene to ganger. Dere andre må bare få tak i dem. Da de var på Æra første gangen satt til og med ADSL-Tom dønn stille i to timer og 20 minutter. Visstnok ny rekord.

Den forrige var på to minutter og 20 sekunder.

Laffen jobbet i forsvaret i mange år. Nå driver han som konsulent med ettersyn av tak ved salg og kjøp av eiendom. Han har forfattet en 890 siders tilsynsanalyse og har nok å gjøre. Vi er tomme for Farris og det er blitt snart tirsdag. Det hadde kommet meg for øret at Laffen fylte 60 år i fjor høst. 21 oktober.- Joda, det ble en skikkelig feiring avslutter han og forteller om et leid klubbhus inne i skogene utenfor Kragerø. Vilt på menyen og innleid helikopter. Men så kom jo hans gode venn,

Bård Mikkelsen, nå konsernsjef for Statskraft, Veteran og helikopterpilot, med eget helikopter. "I overkant" mente Laffen om å ha to stykker av disse herlige flyvemaskintypene. En verdig fering mente journalisten. Hallo, hør nå her! I dag hopper gjennomsnittshopperen aktivt i underkant av tre år og gjør 300-500 hopp. Så snakker vi om en mann som har hoppet sammenhengende i snart 41 år. På tross av skader, ulykker. Ja lungen som ble delvis ødelagt i flystyrtet i 1983, ble fjernet i 2003. Hadde det vært flystripe lang nok, så burde forsvaret stilt opp med en Hercules under feiringen.

Men Laffen, Olav, Olaf Olsen er en ganske beskjeden mann. Som han sier det: - Jeg liker meg her i Kragerø. Jeg lever et rolig liv. Skyter en elg eller to og drar til stadighet opp en torsk eller tre.

Er det hele sannheten? Hvem har planlagt og tilrettelagt Veteranenes tur til Las Palmas i år? Hvem har ansvaret for Fyresdals-boogien i september? Say no more. Det er Laffen det, D-24, I 1-7 og demolisens nummer tre og en nålevende historie.



Presisjon i Jugoslavia

LIVE ROCK'N' ROLL!



PÅSKE

14.-15. MARS PALMEHELGEN

17.-22. MARS MANDAG-PÅSKEAFTEN

20.-22. MARS SKJÆRTORS DAG -PÅSKEAFTEN

1. MAI FESTIVAL

2.-3. MAI PÅ INNESCEENEN

3. MAI

3. MAI PÅ UTESCENEN

4. MAI

MAGNUS TÖRNQVIST BAND

PEPSI DJ

PETER DAHLQVIST BAND

LOVE SHACK ÅTTITALLETS HEAVY-HITS

PETER DAHLQVIST BAND
BIG JUMP KONKURRANSE

TAKIDA SVENSK ROCK

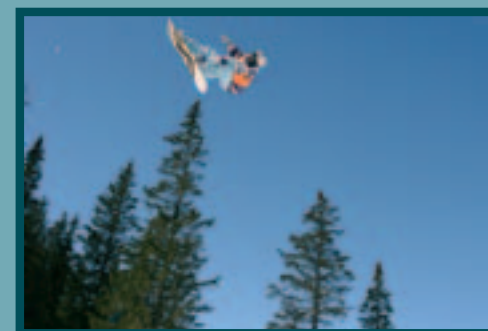
LUKE STAR OSLO ROCK

IDA-MARIA ALARMPRISVINNER

COOLIO RAP HITS, RETURN OF THE GANGSTA

ERIK OG KRISS BÆRUMS DANSEBAND

SISTE SKIDAG!



SkistuaHemsedal.no
FØLG MED, SPILLELISTEN OPPDATERES STADIG!

SKISTUA Hemsedal





FOTO: VIDAR ANTONSEN

NAVN: Lise Nansen, 40
SIVILSTATUS: Gift med Nicolai,
to gullunger - Kari og Ragnar
FØRSTE HOPP: 1984

ANTALL HOPP: 10 500, ca 1000 timer i
vindtunnel

LAG: Familien (88-92), Landslaget FS8
og FS4 (94-03), DeLand Norgies (97-),
jentelaget Fortitudo (-).

Trenererfaring, bla: landslagets
Basics-leire (99-04), landslagstrener
og -sjef (03-05), svenske basics-leire,
trener for flere internasjonale lag i firer
(Australia, Italia, Canada, Sverige,
Nederland, England, USA og Sør-Afrika),

trener for vindtunnel-leire i USA og England siden 01, organisator Hercules-
Boogie, Storsekvensleir, m.m.. AFF-instruktør

KONKURRANSERESULTATER FS4 OG FS8: 21 NM-gull, tre H.M. Kongens Pokal, to sølv i
EM. to bronse i EM, tre bronse i VM, sølv i World Games.



FOTO: WWW.HANSBERGREN.SE

FRITTFALL HAR GLEDEN AV Å PUBLISERE
OPPGAVEN LISE NANSEN SKREV UNDER C-
KURSET 2007, OG HÅPER DERE HAR GLEDE AV
INSTRUKSJONEN!

Grunnleggende FS-teknikker

- Mye er blitt skrevet og sagt om FS-teknikker (FS=Formation Skydiving). Som trener må jeg fortløpende revidere, lære og tilpasse meg stadig nye fremgangsmåter for å videreformidle teknikkene vi bruker. Læring og undervisning er blitt til en fortløpende prosess, først og fremst på grunn av min og dagens hoppers utstrakte bruk av vindtunnel. Der har jeg kunnet observere og eksperimentere på en måte som ikke var mulig før. I vindtunnelen kan man repetere de samme bevegelsene om og om igjen og se virkningene av innøvingen på en helt

annen måte enn man får gjennom det frittfall vi har kjent i så mange år. Vindtunnelen har gjort meg i stand til bedre å definere de eksakte "input-ene" som trengs for å utføre en bestemt bevegelse mest effektivt.

Jeg sier ikke at alt som står i dette heftet er den eneste måten å gjøre ting på, ei heller at jeg vet bedre enn andre trenere der ute som kanskje har vist deg andre teknikker. Jeg forsøker å vise deg hva jeg gjennom lang erfaring har observert og lært.

Les gjennom dette heftet og prøv ut teknikkene. Du drar best

nytte av det som står her ved å hoppe med en erfaren trener som kan veilede deg underveis. Husk at teknikken endrer seg stadig - så vær åpen for at det du lærte i går kan endres. I FS gjelder ordtak som "Øvelse gjør mester" og "Rom ble ikke bygget på en dag". Ta deg tid, søk kompetente hoppere du kan lære av. Og gled deg over å ha kommet til en idrett der du aldri blir utlært og en hundre prosents fasit ikke finnes.

Lykke til!

- Nøytral kroppsstilling - mantis

Den nøytrale kroppsstillingen er utgangspunktet for alt du gjør innen FS. Etter hvert som du utvikler dine evner og ferdigheter i fritt fall vil du tilbringe mindre og mindre tid i denne stillingen. Men husk at alle bevegelser du gjør, avhenger av et balansert og nøytralt utgangspunkt.

For å kunne forstå og mestre denne grunnleggende ferdigheten som danner utgangspunktet for alt innen FS, må du ha et forhold til luften rundt kroppen din. Forestill deg at hver centimeter av kroppen din er et overflateareal du kan utnytte til å utføre det du vil. Bruk sansene til å kjenne hvordan luften føles mens kroppen din beveger seg gjennom den. I mantis skal trykket mot luften være konstant mot torso, armer og ben – mot hele den overflaten som møter luften.

Dette trykket er nøkkelen til alle de bevegelsene jeg gjennomgår i dette heftet. Mer overflateareal = stort trykk, og det store trykket i mantis-stilling, gjør den til den mest effektive nøytrale kroppsstillingen.

Kjært barn har mange navn. Noen kaller det "mantis", svenskene kaller det "sphinxen". Jeg liker å referere til "mantis" som faktisk likner litt på det vi er ute etter. For de som ikke vet hva en "mantis" – eller kneler på norsk – er, så kan jeg fortelle at det er et insekt. Navnet har den fått på grunn av den særegne måten å holde frambena på, det ser ut som om den kneler og ber.



Figur 1:
Naturens
mantis

I FS er vi ute eller litt av den samme profilen som hos kneleren. Om du husker tilbake fra da du begynte å hoppe og gikk kurs, lærte du å løfte albue og ha disse i en 90° vinkel ut fra skuldrene. Bena skulle være en hoftebreddes avstand og litt strukket. Med en god press i hoftene gir dette en meget stabil fallstilling, hvilket er det aller viktigste når man skal lære å fly kroppen.

Når du nå er kommet litt videre, ønsker vi å heller dra nytte av all luften som passerer kroppen i fritt fall. Så i stedet for å løfte albue og derved la all luft slippe forbi, ønsker vi å "fange"

luften som om vi holder rundt en ball. Denne luftballen bruker vi til å bevege oss effektivt. Vi skaper noen trykkpunkter på både overkropp og underkropp som vi forsøker å holde på under hele hoppet. Det gjør vi ved å senke albue samtidig som vi løfter hodet. Forestill deg at du er barn igjen og ligger på gulvet og ser på TV. Magen ligger flatt an mot gulvet og du ligger med hendene under haken og holder hodet høyt. Knærne ligger an mot gulvet og bena er kryssset. Hvis du nå ganske enkelt retter ut bena og senker albue, ligger du i en litt forenklet mantis-stilling.



Figur 2: Fra TV-stilling...



... til mantis

Noen viktige ting å merke seg om mantis-stilling:

• Hodet høyt

I FS vil du ha god oversikt slik at du kan se over til den andre siden av formasjonen. Det forenkler kommunikasjonen mellom deg og den som ligger på motsatt side av deg i formasjonen (cross-partner).

• Armene lavere enn skuldrene

Det gjør det enklere å ta og plukke opp grep. Har du armene i en "elev-stilling" må du gripe nedover for å plukke opp. Å gripe ned påvirker fallhastigheten, slik vi senere skal se under avsnittet "fallhastighet".

• Albue i 45° vinkel ut fra skuldrene

For å oppnå optimal stabilitet i den labile (lett å bevege på, flytte på) mantis-stillingen er det viktig å holde albue i 45° vinkel ut fra skuldrene. Blir du smalere mellom albue og de kommer inn på linje med skuldrene, vil det øke fallhastigheten samtidig som du kan bli mindre stødig sideveis.

• Hoftene presses mot bakken

Her kjenner du kanskje igjen ting fra elev-perioden. Når du løfter hodet så mye, blir senterpunktet hoftene. For å oppnå en mest mulig stabil og stødig kroppsstilling, vet vi at det er viktig å ha et lavt tyngdepunkt. Tenk deg at luften strømmer rundt kroppen, og at når du presser hoftene mot bakken strømmer luften jevnt rundt hoftepartiet. Hoftene er den viktigste delen av kroppen i FS. Med pressen strømmer luften jevnt rundt hoftene, slik at turbulens ikke påvirker kroppens stabilitet.

• Knærne i hoftebredde

Dette medfører at du må bruke svært liten input med bena for å sette i gang en bevegelse. I tillegg vil brede knær ofte resultere i at hoftene og baken presses opp (om du da ikke er veldig myk i hoftene dine).

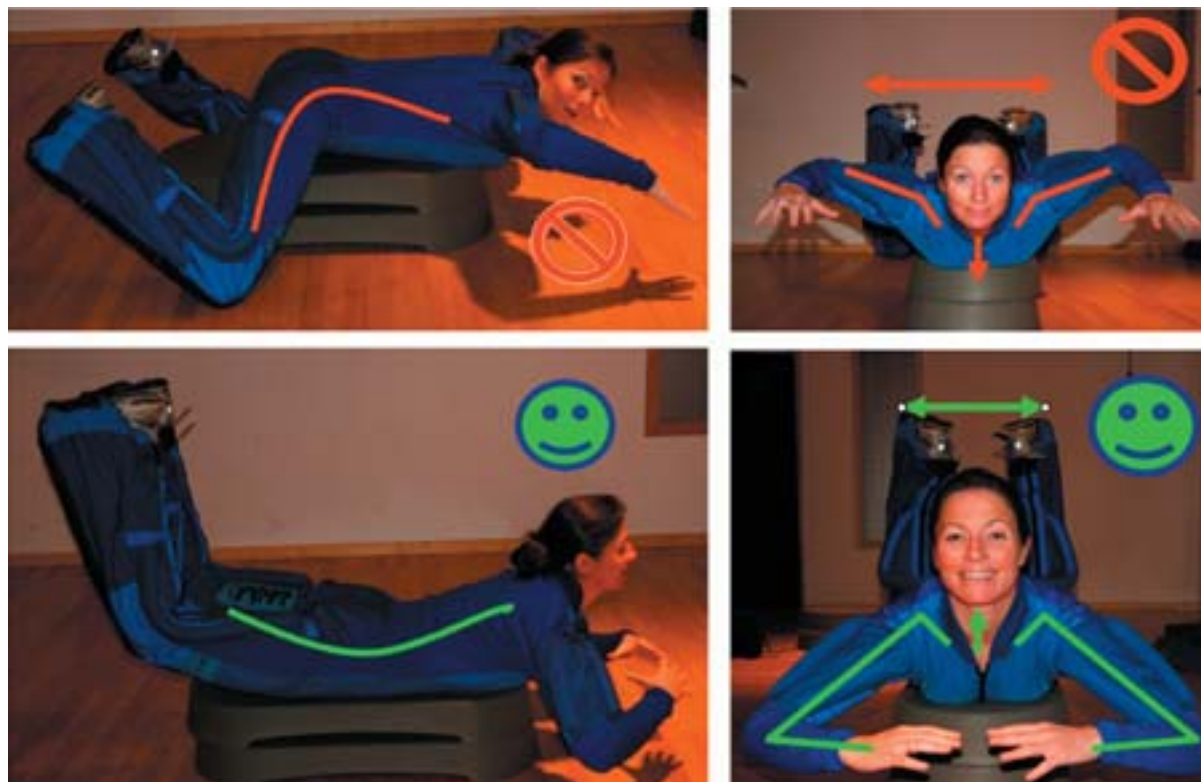
• Vristen og tær strake – føttene vris litt ut i vinden

Om du strekker på vristene og tærne vil du kjenne bena dine bedre. Ofte "glemmer" vi dem, siden de er ekte ekstremiteter – langt fra hodet. Ikke ser vi dem heller. Ved å strekke på vristene får du også mer styring over bootiesene ved at du strammer dem og bruker dem slik de er ment å brukes. Når du legger føttene ut i vinden med strake vrister, treffer bootiesene luftstrømmen som en strammet duk og blir effektive ror. Se fig. 3.



Figur 3: Øverst: Bootiesene har kollapset og har liten eller ingen effekt. Nederst: Bootiesene er ute i luftstrømmen og gir kontante utslag – som et rør. Legg merke til de strake vristene og tærne.

Det er svært uvanlig i dag å se FS-hoppere med en hoppdress uten booties. Bootiesene fungerer som rør når de presses mot luftstrømmen. Bruker du booties, så forsikre deg om at de fungerer som de skal. I fritt fall skal du kjenne bootiesene stramme litt mellom knærne og tærne. Det er vanskelig å si hvor stramme du skal ha dem, siden vi da snakker om personlige preferanser, men pass i hvert fall på at de ikke er så slappe at luftstrømmen blåser dem flate og de er uvirksomme. Legger du bootiesene hardt ut til siden i vinden, skal du kjenne at du gjør det – og nærmest få en følelse av at de sparkes tilbake.



Figur 4: Legg merke til at om avstanden mellom knærne er for bred, knekker du i hoftene og baken går opp. Albuene skal presses ned i en 45° vinkel fra skuldrene. Hendene kan plukke opp grep uten at albuene endrer stilling.

Mantis kan du lære like etter nivå 8, eller etter at du er ferdig med FF-progresjonen på linekurs. Lær deg stillingen like godt først som sist, så unngår du den ofte tunge og langtekkelige avlæringsprosessen. Det viktigste å merke seg er at alt dreier seg om senterpunktet – altså hoftene. Hvor godt du flyr kroppen i fritt fall, avhenger av hvor god kontroll du har på hoftene. For å kontrollere hoftene dine må du også bruke bena, det vil si knærne, aktivt. Alle bevegelser bør utføres med det i bakhodet. Forskjellen på en veldig god og en middels god hopper er rett og slett hvor god kontroll hun/han har på hoftene og hvor flink hun/han er til å stoppe en bevegelse. Du har sikkert allerede erfart at det er så enkelt å sette i gang en bevegelse, men det kan være et veritabelt antiparadis å stoppe den.

Fallhastighet

Å styre sin egen fallhastighet – øke eller senke den – er noe av det første du må lære når du skal hoppe med andre. Vi er forskjellige i høyde, vekt og bredde. Kroppsmasse og fleksibilitet bestemmer fallhastigheten. For i det hele tatt å kunne plukke opp grep og gjøre de manøvrene vi har satt oss fore, må vi ligge på samme høyde – eller "være på level" slik vi ynder å si på hoppfeltet. Vi kan også bruke hjelpemidler som bomullsfront på hoppdressen, bomullsermer eller blybelter for å unngå å presse anatomien så langt at det gir fysiske skader eller at det blir så slitsomt at det ødelegger konsentrasjonen.

Jeg kommer nå inn på generelle fallstillinger for å falle sakte og

å falle fort. Det er altså teknikker du kan bruke om du går lav eller høy i en formasjon og må reagere umiddelbart.

Sakte fall

Vi tar utgangspunkt i at du ligger i en mantis. For å oppnå en saktere fallhastighet ønsker du å fange så mye luft som mulig. Tenk deg en skihopper som setter utfor. Har du sett hvordan de krummer både skuldre og hofter for å oppnå best mulig flyt? Vi er på jakt etter det samme i fritt fall når vi skal senke hastigheten.



Figur 5: En skihopper med optimal flyt

Det er en litt myte at man skal forsøke å gjøre seg så stor som mulig. Varianten av sakte fall på neste side ser jeg ofte når jeg organiserer litt større formasjoner



Figur 6: "Dead man position"

"Dead man position" kalles stillingen også. Stillingen flytter deg like effektivt som navnet sier: En død mann ligger rimelig stille. Bena er langt fra hverandre, baken i været, armene spredt – ofte til og med fingrene i ren desperasjon. Den dødes blikk er ikke overraskende vendt oppover dit han så gjerne vil, men luften sklir av, trykket i overkroppen minker. All luft og altså alt trykk han ønsker å samle preller av. Han blir der han er – om han ønsker noe annet aldri så mye.

Noen viktige ting å merke seg ved sakte fall:

- **Begynn alltid med senterpunktet, altså hoftene**

Lag en omvendt press med hoftene – det er akkurat som om noen slår deg i solar plexus med all kraft og du instinktivt suger inn magen for å motstå slaget.

- **Strekk på armene**

Samle armene foran deg – i flukt med haken – samtidig krummer du skuldrene – akkurat slik skihopperen gjør. Det øker trykket på overkroppen. Pass på at armene verken ligger over eller under haken. Om armene beveger seg nedover – altså mot bakken, setter du i gang en forover- og nedover-bevegelse og oppnår det motsatte av det du ønsker.

- **Strekk på bena**

Samle bena og strekk dem nesten helt ut. Siden du har strukket armene må du også strekke på bena, for å hindre at du går bakover. Samler du bena, samler du mest mulig luft og senker hastigheten. Legg gjerne bootiesene litt ut i vinden for å få ekstra bremse-effekt.



Figur 7: Sakte fall.

Fort fall

Mantis er igjen utgangspunktet. For å øke hastigheten må vi gjøre trykket mindre, både mot over- og underkropp.

Noen viktige momenter å merke seg ved fort fall:

- **Hoftene lenger ned**

"Fallhastighetsregulatoren" er hoftene. Begynn med å presse hoftene enda lenger ned mot bakken. For å få til det må du kanskje også samle knærne siden større avstand mellom knærne i hovedregel ikke tillater deg å presse hoftene mot bakken.

- **Se opp**

Ved å se opp, løfter du haken og overkroppen. Luften sklir av overkroppen, trykket mot den minsker - hastigheten øker.

- **Bena på baken**

Luften sklir av bena, trykket mot underkroppen minsker, og draget i bootiesene reduseres – hastigheten øker.

- **Albuene mot ribbena**

Dette reduserer trykket mot overkroppen mer drastisk. Du ser umiddelbart resultatet – spesielt i vindtunnel. Du kan føle at du blir litt labil sideveis de første gangene du trekker albuene helt inn. En så smal flystilling gir ikke så mye trykk mot armene og derved mindre støtte for overkroppen.



Figur 8: Fort fall

Forover/bakover

Forover

Foroverbevegelse er en av de helt grunnleggende teknikkene innen FS. Vi bruker foroverbevegelse en masse i forbindelse med for eksempel firer- og återformasjonsshopping. Mange av bevegelsene våre i "block-moves" er helt avhengige av at vi mestrer denne ferdigheten. Vi benytter oss også av foroverbevegelse under marsjing som du senere skal se.

For å bevege deg forover tenker du at du ønsker å bikke på kroppen slik at hodet og hendene ligger lavere mot bakken enn underkroppen. Begynn med hoftene og pass på å beholde trykket der, altså presser du hoftene litt ned. Samtidig strekker du på bena og løfter dem ørlite grann for å bikke kroppen framover slik du ønsker. Det minsker lufttrykket mot overkroppen, samtidig som det øker trykket mot underkroppen. Du får da et skyv framover. Albue beholder i samme stilling som i mantis, mens underarmene senkes litt for at luften skal skyve deg i riktig retning.



Figur 9: Forover

Noen viktige momenter å merke seg ved foroverbevegelse:

- Behold pressen i hoftene
- Strekk på bena
- Søk forover og litt nedover med hodet
- Senk underarmene for å øke effekten ytterligere

Bakover

På samme måte som med foroverbevegelse, ønsker vi ved en bakoverbevegelse å bikke på kroppen. Hodet og hendene søker oppover mens bena legges mot bakken. Behold pressen i hoftene og reis deg opp med overkroppen ved å skyve underarmene oppover – se rett frem. Som du ser av bildet nedenfor er knærne nå lavere enn hoftene. For å få til det, må du knipe sammen baken for å beholde pressen i hoftene. Trekk bena inn mot baken og samle knærne slik at de er helt sammen. Du har nå økt lufttrykket mot overkroppen og minsket det på underkroppen. Dette vil sette i gang en bakoverbevegelse.

Noen viktige momenter å merke seg ved bakoverbevegelse:

- Behold pressen i hoftene



Figur 9: Foroverbevegelse (øverst) og bakoverbevegelse (nederst). Vi bikker kroppen i den retningen vi skal.

- Reis opp overkroppen litt
- Skyv underarmene opp og fram
- Trekk bena inn mot baken og skyv knærne ned mot bakken (uten at du mister pressen i hoftene!)
- Samle knærne for å øke effekten ytterligere

Svinger

Det viktigste å ta med seg når vi skal lære oss svingteknikk og øve svinger, er å forsøke å tenke så enkelt som mulig og derved utføre bevegelsen så enkelt som mulig. Jeg hører ofte lange, kompliserte forklaringer om hvordan vi skal svinge, men det hele kan plukkes fra hverandre og deles inn i noen få viktige momenter. La oss ta utgangspunkt i noe som svinger perfekt og effektivt rundt sitt eget senterpunkt – en flypropell. Jeg tror at alle er enige om at en propell er fantastisk god til å svinge på stedet og at den utfører senterpunktsvinger igjen og igjen og igjen. Jeg skulle ønske jeg var like stabil som den! Propellen må være balansert og ha lik vriddning på alle bladene. Hvis ikke vil den vibrere og forårsake skade.



Figur 10:
Propellen – den perfekte
svingmaskin!

For vårt formål ser vi for oss en tobladet propell. Forestill deg at det ene bladet er overkroppen og det andre underkroppen. Det faste punktet der bladene er forankret i hverandre og er festet til motoren er kroppens senterpunkt, altså hoftene. Alt vi trenger å gjøre er å "feathre" (vri) begge propellbladene like mye slik at vi fordeler like mye luft med over- og underkropp og skyver oss selv rundt i en senterpunktsving. For ordens skyld kan vi bryte det hele ned til vind mot overkropp og vind mot underkropp og kombinere dem slik at bevegelsen blir jevn.

Overkropp

Fra en nøytral kroppsstilling, senker du den ene albuen mens du samtidig løfter den andre like mye. Samtidig lar du overkroppen lene seg litt over til samme side som den laveste albuen. Hold hodet nøytralt og avslappet mens du ser rett frem. Det aller viktigste er at du holder ryggraden rett horisontalt gjennom hele svingen. Forestill deg at skuldrene og ryggraden danner en T.

Figur 12: Sving hvor hopperen bøyer ryggraden i



Figur 11: Sving. Den ene albuen senkes og den andre løftes.



horisontalplanet.

Bøyer eller roterer du ryggen, eller kommer én albue nærmere kroppen enn den andre, vil det mest sannsynlig trekke deg ut av den balanserte stillingen og dermed forårsake en uønsket dreining til den ene eller andre siden. Husk på propellen! Se den for seg der den roterer rundt med helt rette blader og forestill deg at overkroppen din nå er et av disse bladene.

Headswitch

Neste tema er om du skal "headswitche" eller ikke (å headswitche betyr at du ser tilbake på det punktet du svingte fra gjennom den første halvdel av svingen, for deretter å se tilbake over den andre skulderen for å gjenvinne øyekontakt). Det finnes ikke noe fasitsvar på det. En headswitch er ikke en god eller dårlig ting å gjøre, så sant du ikke mister T-formen mens du gjør den. Problemer som kan oppstå på grunn av headswitching skjer når du kommer til et punkt i svingen der du forsøker å se så mye over skulderen at ryggraden begynner å bøye seg og bladene på vår lille propell kommer i ubalanse. Et argument som ofte brukes for å rettferdiggjøre headswitching er at man må ha øynene på referansepunktet hele tiden (det kan også være din cross-partner" i en formasjon). Det er jo vel og bra dersom referansepunktet ditt ligger stille. Men hva hvis referansepunktet

ditt også svinger og ikke svinger rundt sitt eget senterpunkt? Da ender du altså opp med å justere din sving etter en som ikke svinger på stedet og den visuelle referansen vil da fortelle deg at du ikke svinger på stedet. Hvis du så forsøker å justere svingen midtveis, mister du troen på deg selv og dine egne evner til å svinge på stedet, og mest sannsynligvis ender du da opp med å ikke svinge på stedet du heller.

For å si det slik: Hvis det du gjør fungerer for deg og du er fornøyd med svingene dine så hold deg til det du gjør og finpuss den teknikken. Hvis du derimot føler at det finnes en bedre måte for deg å gjøre det på så spør en trener og prøv deg frem.

Underkropp

For å skyve luften med underkroppen må vi legge over den nedre delen av bena våre og derved vil et kne dyttes forsiktig ned mot luftstrømmen mens det andre kneet går litt opp.

Kombinasjonen av å dytte et kne ned og den effekten bootiesene dine har ved å ligge og trykke mot luftstrømmen, vil hjelpe deg med å lage den propellformen du ønsker å ha. Jeg ser ofte at mange er flinke til å bruke knærne, men ved bare å dytte et kne rett ned, mister du inputen som er mulig å få ved hjelp av bootiesen. Den blir da bare liggende uvirksom i luftstrømmen isteden for å ta tak i luften og virke som det "roret" den er designet for. Takket være måten kroppen vår (hofte og kne) er bygget opp på, vil det å legge over bootiesene i luftstrømmen



Figur 13: Sving til høyre. Bootiesene er lagt over til høyre og det venstre kneet er lavere enn det høyre.

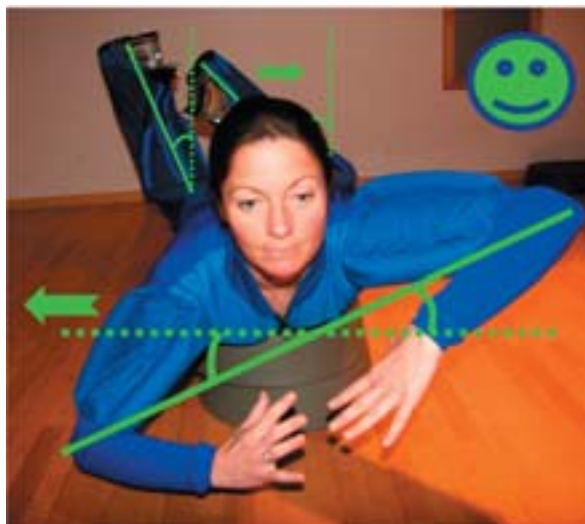
automatisk føre til at det ene kneet må ned. Prøv å holde vinkelen mellom låret og kneet ditt konstant hele tiden. Når du legger over bootiesene skal det se ut som om et par vindusviskere. Senterpunktet ditt, altså hoftene, skal være parallelle med bakken under hele prosessen og ikke rulle over fra den ene til den andre siden.

Overkropp og underkropp sammen

Når vi da har isolert de fysiske bevegelsene for å kunne utføre en sving kan vi kombinere disse inputene og sakte men sikkert prøve oss frem og gjøre en rolig, balansert sving. Når du senker en albue, skal du også senke det motsatte kneet for å oppnå den grunnleggende propellformen. Ved å løfte motsatt albue og kne, vil du skyve luften du nettopp har trykket ned og dette vil også hjelpe deg til å beholde lufttrykket mot hoftene gjennom svingen.

Den viktigste delen av svingen er å stoppe på ønsket heading. Om jeg svinger så fort jeg bare kan, men er ute av stand til å stoppe der jeg ønsker, da må jeg senke farten på svingen og bruke mer tid og energi på "stoppedelen" av bevegelsen. Tenk deg at du kjører en bil mot en vegg og du braker inn i veggen i full fart. For å unngå det samme neste gang, slipper du opp på gassen litt tidligere og begynner også å bremse litt før. Du stopper svingen med de samme bevegelsene som du ville bruke for å starte en sving i motsatt retning.

Figur 15: Høyresving sett bakfra



Figur 14: Høyresving sett forfra



Sideforflytning

Du gjør det samme med kroppen for å svinge som for å flytte deg sidelengs (sideforflytning). Den eneste – men store - forskjellen er at begge bevegelsene gjøres på samme side av kroppen. Du lener altså både overkropp og underkropp i den retningen du vil forflytte deg.

For å starte en sideveisbevegelse, bikker du kroppen til den siden du ønsker å bevege deg til. Ønsker du å fly mot høyre, senker du høyre albue, samtidig som du løfter den venstre. Så senker du høyre kneet, samtidig som du løfter det venstre. Tenk på at det er senterpunktet ditt (hoftene) som skal forflytte seg i en rett linje fra A til B. Hoftene fører an hele bevegelsen.



Figur 16: Sideforflytning mot høyre sett forfra.



Figur 17: Sideforflytning mot høyre sett bakfra. Høyre kne og høyre albue er lavere enn venstre kne og albue. Hele kroppen bikker mot høyre.

Marsj

Å kunne marsje flatt og horisontalt er den kanskje viktigste ferdigheten du kan lære deg. Paradoksalt nok er det den ferdigheten alle hoppere trener minst på. Av alle de grunnleggende teknikkene jeg gjennomgår i dette heftet er marsjen den det trenes minst på. De fleste av oss nøyer seg med å trene marsj under separasjon etter et hopp med andre. Dette gir deg kanskje fem sekunder per hopp til å trene på en ferdighet som skal redde livet ditt!

En god marsj vil gi deg maksimal horisontal avstand til de andre du hopper med og unngå skjermkollisjon – eller enda verre – å treffe kameraten din i fritt fall.

En avert av marsjing - diving – eller stuping på norsk - brukes i forbindelse med større formasjoner. Om du kommer ut bak basen, nær eller fjern, vil du ha nytte av denne stillingen. I et stup avhenger vinkelen på kroppen av hvor bratt eller hvor langt bort formasjonen er. Et bratt stup vil ligne mer på en ekstrem foroverbevegelse (med unntak av armene som her ligger inntil sidene). En flat marsj vil være lik bildet nedenfor. Prinsippet er imidlertid det samme.



Figur 18: Marsjstilling som gir deg maksimal flyt og horisontal hastighet.

For å oppnå en flat og derved horisontal marsj så tenker vi oss litt tilbake til den skihopperen jeg var inne på under "Sakte fall/fort fall". Forskjellen nå er at vi også ønsker å oppnå en foroverbevegelse samtidig som vi "stiger". Dette oppnår vi ved å legge armene langs siden og strekke på bena.

Noen viktige momenter å merke seg ved marsjstilling:

• Begynn alltid med senterpunktet – hoftene

Lag en omvendt press med hoftene – det er akkurat som om noen slår deg i solar plexus med all kraft og du instinktivt suger inn magen for å motstå slaget.

• Krum skuldrene, akkurat som skihopperen

Vi ønsker å fange så mye luft som mulig for å holde oss oppe lengst mulig og derved kunne oppnå maksimal horisontal distanse.

• Legg armene langs siden

Fra nøytral stilling trekker du armene langsomt bakover og inntil hver side, helt til de ligger langsetter kroppen, samtidig som du fortsetter å krumme skuldrene. Blikket har du vendt forover og litt ned – du skal kunne se mellom bena dine. Øynene søker imidlertid hele tiden også fremover mot dit du skal for å sjekke hvor du er i forhold til andre.

• Strekk på bena

Samle bena og strekk dem helt ut. Om du gjør denne øvelsen på bakken først, skal du stemme føttene mot gulvet og spenne lårmusklene. Da får du en ganske lik følelse som den du har i fritt fall.

• Juster eventuelt med skuldrene.

Om du ikke er retningsstabil og skjærer til den ene eller andre siden, eller dersom du er på kollisjonskurs med en annen hopper, bruker du skuldrene til å styre med. Press skulderen ned på samme side som i den retningen du ønsker å fly. Du kan også bruke hodet og la det søke mot ønsket retning. Det vil hos de fleste føre til at skulderen senkes i den retningen du ser.

Separasjon og trekk

En sikker separasjon og starten på en god marsj begynner idet du når separasjonshøyden.

Her er noen tommelfingerregler:

- Se for deg formasjonen som en bløtkake delt i stykker. Ditt stykke er trangt innerst. Jo bedre og raskere du flyr utover – jo bredere blir ditt kakestykke og jo bedre klaring har du til andre hoppere.
- Snu deg vekk og utover på en linje ut fra senterpunktet i formasjonen du skal fly bort fra. Er du ikke i formasjonen når separasjonen starter, trekk en linje fra ditt eget senterpunkt og mot formasjonens og hold deg på denne linjen vekk fra formasjonen. Å bare snu 180° er kanskje ikke riktig i forhold til den posisjonen du har (du kan jo ligge med siden til senterpunktet i formasjonen for eksempel).
- Mens du snur deg begynner du å fange så mye luft du bare kan med hoftene og overkroppen samtidig som du strekker på bena. Dette gir deg et ekstra løft og du vil oppdage at du ganske snart vil få en overhøyde i forhold til mange av de du hopper med (med mindre de også har lært seg denne teknikken). Du har nå god oversikt over hvor de andre befinner seg ettersom du konstant også skanner området rundt deg. Om du kun snur deg og legger armene inntil hver side vil det være stor fare for at du tipper fremover og bare stuper rett ned. Dette vil kun gi vertikal separasjon og faren for at du er i nærheten av andre når du trekker skjermen, øker.
- Trekk armene dine langsomt bakover og inntil hver side til en god marsjstilling.
- Finn din del av kakestykket og marsj i en rett linje rett vekk fra senterpunktet i formasjonen. Mens du marsjer ser du deg til begge sider – og over og under for å sjekke at ingen har kommet inn i din sektor.
- Marsj ned til trekkhøyde (dere skal separere høyt nok til at du har minimum fem sekunder å marsje på om du for eksempel hopper en fire-manns formasjon). Fortsett å marsje selv om du ser at du marsjer vekk fra landingsområdet og at å forsette marsjen sannsynligvis vil gi deg en utelanding. Første prioritet er å sørge for å ha god nok separasjon før du skal trekke skjermen.

- Waveoff. En waveoff forteller andre som du kanskje ikke ser at du er i ferd med å trekke fallskjermen din. Bruk dette signalet. Ta aldri en waveoff med pilotskjermen i hånden! Fortsett å se rundt deg mens du tar waveoff.
- Trekk skjermen på avtalt høyde mens du fortsetter å se etter andre som kan være rundt deg mens den åpner og sekundene etterpå. Vær nøye med å holde skuldre og hofter vannrette mot bakken mens du trekker. Vær klar til å gripe bakre løftestropper slik at du kan styre unna andre om det skulle bli nødvendig. Fortsett å fly skjermen din vekk fra formasjonen i minst ti sekunder for å fortsette separasjonen.

Til slutt

Som jeg begynte med innledningsvis har du valgt deg en idrett der du nok må innse at du aldri vil bli utlært. Det dukker stadig opp nye teorier og nye bevegelser som skal øves inn.

I sin bok "The Inner Athlete", skriver Dan Millman om en formel, P-S-P, for å tillære seg nye fysiske ferdigheter. Dette står for "Precision" (presisjon), så "Speed" (fart) etterfulgt av "Power" (kraft). For oss fallskjermhoppere kan vi relatere det til for eksempel konstant å kunne svinge på stedet og å stoppe på riktig heading før vi legger til kraft-delen av bevegelsen. Det er som tidligere nevnt mye lettere å sette i gang en bevegelse enn å stoppe den! Det er jo alltid fristende å hoppe over presisjonsdelen og heller kaste seg ut i fartsdelen med en gang. Tro meg, det er vel verdt å bygge opp en solid grunnmur med riktig teknikk før vi legger til farten. Farten kommer av seg selv senere.

Du vil også sikkert oppleve å føle god kontroll med en bevegelse og så skal du gjøre den fortere og vips – så oppstår det nye problemer. Jeg har lang erfaring med uttrykket "new speed – new problems". Sett deg selv realistiske mål og delmål, og snakk med en trener om det du opplever. Du vil fort se at de ofte har slitt med de samme problemene som

du har, og de vil derfor kunne gi deg gode råd og veiledning videre.

Visualisering

Visualisering er et fantastisk verktøy for å holde kunnskapene og ferdighetene ved like gjennom vintermånedene. Om du ikke har anledning eller råd til å ta turen til en vindtunnel eller varmere strøk når vinteren setter inn, er visualisering en svært god erstatter. Jeg ser ofte at en lengre pause fra hopping fører til et stort "hopp" i den enkeltes progresjon om man samtidig kombinerer pausen med mental trening. Dette inkluderer å se video av seg og andre som er bedre enn deg. Lengre pauser hjelper kroppen til å glemme uvanene man hadde før og forberede den på de nye teknikkene man har lært.

Om du er interessert i å lære deg visualiseringsteknikker eller lære mer om emnet kan jeg varmt anbefale følgende bøker:

- The Inner Game of Tennis - W. Timothy Gallwey
- Mental Training for Skydiving and Life – John Derosalia

Noen avsluttende ord på veien

Husk at de teknikkene jeg beskriver ikke er endelige og på ingen måte den "riktige" løsningen. De er som sagt et resultat av det jeg har observert og lært gjennom mange års erfaring. Etter hvert vil du selv finne din egen flystil, siden vi alle er forskjellige hva kroppsform, masse og fleksibilitet angår. Din egen stil vil allikevel måtte utvikles innenfor disse fysiske rammene som jeg har forsøkt å beskrive.

Behold humøret og husk at vi lærer så lenge vi lever.

En positiv tilnærming kombinert med en god porsjon tålmodighet gjør underverker!

Lykke til!
Hilsen Lise

Tønsberg fallskjermklubb kjører igang sin tredje sesong med TwinOtter. Vi tar ut lyet til 1. mai, og gleder oss til å ønske gamle og nye hoppere velkommen til Jørlsberg.



Vi sees på feltet

«Sommeren kommer tidlig til Vestfold»

Vi vil ha mange aktivitetstilbud utover sommeren - sjekk oppdatert terminliste på www.hoppfallskjerm.no





CRW rekord, 100!

NY VERDENSREKORD BLE SATT PÅ
FLORIDA SKYDIVING CENTER I LAKE
WALES, FLORIDA, USA 1. NOVEMBER
2007.

KEITH MACBETH **Foto**

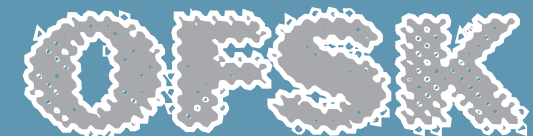
Hundre hoppere linket sammen under
skjerner for å danne den største fallskjerm
diamantformasjonen noen sinne. Hopperne
kom fra 14 land for å delta på rekorden, ingen
norske.

Det ble brukt fem fly. Det første droppet ni
hoppere fra 20.000 fot. Det andre satt ut 27
hoppere fra 18.000 fot. Det tredje slapp fra
16- og de to siste fra 13.000 fot.

Det tok omtrent 11 min og 30 sek å bygge

formasjonen som holdt i 12 sekunder. Den satt
på femte forsøk, og ble filmet og fotografert at
syv kameramenn.

Hele formasjonen var 88 meter høy og
53 meter bred. Samme størrelse som en
fotballbane. Vekten av diamanten var 9.230
kg. Miami Air Traffic Control Center fulgte
formasjonen på radar for å holde andre fly
unna.



Norgesmesterskap i fallskjerm 2008

Oslo Fallskjermklubb arrangerer norges- mesterskap i fallskjermhopping på Østre Æra i perioden 19.-23. august 2008.

Vi vil kåre norgesmestere i FS4, FS8, FSR-4 (rekruttering), Freefly (FF), Freefly Rekruttering (FFR) og Canopy Piloting (CP).

Offisiell invitasjon vil bli sendt til alle klubber så snart eventuelle endringer fra IPC vedrørende konkurransereglement foreligger. Invitasjonen vil også komme på trykk i Frittfall nr 2.*

Konkurransen avvikles fra tirsdag 19.08.2008 kl 1800 til og med lørdag 23. august 2008 på Østre Æra, Rikssenteret for fallskjermidrett. Treningshopping fra NM flyet, Antonov 28, vil være mulig på Østre Æra etter Oslo Fallskjermklubbs terminliste (se www.fallskjerm.no) fra 1. mai 2008.

Priser for NM 2008

Påmeldingsgebyr er kr 500 per person. Hoppavgift per person per hopp for alle øvelser er kr 179.

I FS lag må laget også betale videografens hoppbillett. Lag som ikke stiller med egen videograf må dekke arrangørens kostnader med innleie av videograf. Pris er kr 100 per hopp (i tillegg til hoppavgiften).

Hoppavgifter ved påmelding

- FS4 lag, for sju innledende runder kr 6.265
- FSR-4 lag, for seks innledende runder kr 5.370
- FS8 lag, for seks innledende runder kr 9.666
- FF lag, for fem innledende runder kr 2.685
- FFR lag, for fire innledende runder kr 2.148
- CP, for seks innledende runder kr 1.074

Konkurransinformasjon **

FS-4

Lagene hopper inntil sju innledende runder og en finalerunde bestående av de seks best plasserte lagene før finalerunden.

FSR-4

Lagen hopper inntil seks innledende runder og en finalerunde bestående av de seks best plasserte lagene før finalerunden.

FS-8

Lagene hopper inntil seks innledende runder og en finalerunde bestående av de fire best plasserte lagene før finalerunden.

FF

Lagene hopper inntil fem innledende runder og finalerunde bestående av de seks best plasserte lagene før finalerunden.

FFR

Lagene hopper inntil fire innledende runder og finalerunde bestående av de fire best plasserte lagene før finalerunden.

CP

Konkurransen vil foregå over inntil åtte runder. Innledende runde for alle utøvere er to runder distanse, to runder presisjon og to runder hastighet. Semifinalen er en runde distanse, og består av de 12 beste utøverne etter runde seks. Finalen er en runde sonepresisjon og består av de seks beste utøverne etter runde sju. For beskrivelse av bane i distanse, sonepresisjon og hastighet vises det til vedlegg A, B og C i gjeldende "CP Regler for Norges Cup og NM" utstedt av konkurransekomiteen.

Påmelding

Seneste påmelding og registrering tirsdag 19. august 2008 kl 16.00

Påmelding til NM 2008 vil skje samlet for lagene i de respektive øvelsene, og individuelt for CP. Påmeldingsgebyret dekker samtlige lokale avgifter hos arrangør under NM og treningsdagen. Påmeldingsskjema vil bli gjort tilgjengelig på arrangørens nettside og F/NFLs nettside som angitt i offisiell invitasjon.

Kriterier for deltagelse i CP

Minimum 500 hopp og minst 100 landinger med høyverdig skjerm siste 12 mnd. Hopperen skal i tillegg demonstrere at han/hun trygt kan fly igjennom en oppsatt distansebane før deltagelse i konkurransen.

Innkvartering

- Oslo Fallskjermklubb har eget bunk house med 11 rom à 4 pers, totalt 44 sengeplasser
- Østre Æra camping (2 km unna) har 22 hytter av ulik størrelse, totalt 90 sengeplasser
- Muligheter for å slå opp telt på hoppfeltet er mange, og det er også plass til campingvogner
- Camping på feltet og bruk av fellesanlegg er en del av innregistreringsavgiften under NM-uken
- Innendørs pakkematte på ca 200 m2
- Svært gode sanitære fasiliteter, med store garderobes, flislagte dusjer og toaletter for begge kjønn, samt badstue
- Felles kjøkken med to komfyrer, to vaskemaskiner, nødvendig utvalg av service, bestikk og utstyr for matlaging

VELKOMMEN TIL NM

- Gassgriller til fri benyttelse
- Kjøleskap og frysere til fri benyttelse
- Høytalersystem for beskjeder til deltagere
- Eget videorom for dubbing med tre komplette dubbestasjoner samt god tilgang til strøm for lading av batterier, osv
- Egen kiosk i hangar med normalt kioskutvalg samt varm lunsj og middag
- Stor peisestue med sitteplasser både ute og inne
- Trådløs internettaksess og nødvendig kontorutstyr

Vi kan tilby deltagende lag gode betingelser for trening i perioden frem til NM. Ta kontakt med Siw Gjerstad på siw@fallskjerm.no For nærmere opplysninger om treningsmuligheter. Sjekk www.fallskjerm.no for aktiviteter i sommer.

*All informasjon oppgitt i denne annonse som vedgår FNLFF konkurransereglement kan være gjenstand for endring frem til offisiell invitasjon foreligger klubbene.

** Kan være gjenstand for endring som angitt av IPC og Konkurranseskomiteen før offisiell invitasjon foreligger klubbene.

Kontaktinformasjon

Henvendelser til Oslo Fallskjermklubb angående Norgesmesterskapet mottas på e-post thomas@becke.org

Hjemmeside med NM-info og påmeldingsskjema www.fallskjerm.no



SIDEN FALLSKJERMINDUSTRIENS
MORGEN HAR USA HATT
DEN DESIDERT STØRSTE
KONSENTRASJONEN
AV PRODUSENTER AV
FALLSKJERMUTSTYR. DE SENERE
ÅRENE HAR DERIMOT EUROPA
FÅTT SIN FLÅTE AV PRODUSENTER.
ETTER LANGVARIG PRESS FRA
DISSE GIKK PARACHUTE INDUSTRY
ASSOCIATION MOTVILLIG MED PÅ
ET ARRANGEMENT I EUROPA.

Optimum

PIA Symposium

TORE BUER, SKY DESIGN BUTIKK AS
TEKST OG FOTO

PIA Symposiet har siden begynnelsen blitt arrangert annethvert år. Dels på grunn av kostnadene for utstillerne og tilskuerne, og dels fordi det er begrenset hvor mye nytt de forskjellige produsentene klarer å komme opp med i løpet av et kort år. Tidligere utstillinger har vært preget av en stor overvekt amerikanske produsenter, mye på grunn av kostnadene mindre produsenter i resten av verden har måttet

ut med for å stille ut i USA. De senere årene har det derfor blitt presset hardt på for et europeisk arrangement, der selv små produsenter har mulighet til å stille ut. Om symposiet skulle arrangeres annenhver gang i Europa og USA, ville det gå fire år mellom hver gang det ble arrangert i USA, og det ville ikke amerikanerne gå med på. Løsningen ble derfor å ha et "prøvesymposium" i Europa, ett år etter forrige symposium. Tanken var i og for seg god, men å la amerikanere (som tydeligvis er villige til å gjøre mye for å



2008

beholde arrangementet i hjemlandet) stå ansvarlige var et stort feilsteg.

Gammelt nytt

Årets symposium ble arrangert i Barcelona, på ett av de fineste femstjerners hotell i byen. Prisen for å ha en egen utstilling, sammen med prisen for overnatting på stedet, gjorde at selv middels store europeiske og amerikanske produsenter ikke tok seg råd til å stille ut. Symposiet ble derfor en samling av "den harde kjernen", med produkter som ble vist frem allerede i fjor. De mindre og kanskje mer interessante produsentene, glimret med sitt fravær.

Alti-2

Den eneste produsenten som virkelig hadde noe nytt å vise var Alti-2, med en ny variant av den velkjente Neptune. Hva navnet blir er fortsatt uvisst, men de fleste funksjonene forblir det samme. Den nye modellen har fått et aluminiumshus og et kraftigere display, som gjør at enheten tåler en og annen kræslanding bedre enn den gamle modellen. Enheten er også utstyrt med en USB kontakt, der programvare og data kan sendes til og fra enheten, i tillegg til å lade batteriet. Enheten vil koste noe mer enn sin forgjenger, men de pengene får man nok igjen siden batteriene ikke må byttes. Alti-2 estimerer at enheten er klar for salg en gang i sommer.



Travel kit

Performance Designs

At PD jobber kontinuerlig med utvikling er det ingen tvil om. Ryktene om en "ny" Velocity har floreret i over ett år, men ingen vil foreløpig bekrefte når en ny skjerm vil være klar. På meg virket det som de jobber med flere prosjekter, tiden vil vise hva de kommer med. Fallskjermindustrien er liten, så nye markeder er viktig. Både Mirage og PD har vist dette gjennom å produsere spesifikt utstyr for groundlaunch; Mirage med en lettvektsssele, og PD med skjermen Spire. Groundlaunch og speedriding ser ut til å være en voksende aktivitet, og helt klart et marked flere produsenter lukter på. Spire er en høytytelsesskjerm beregnet for hoppere som flyr Velocity til vanlig, og er kun ment for svært erfarne piloter. PD varsler derimot at en hel serie med slike

skjermer er på vei, slik at de dekker alt fra ikke-hoppere til verdens beste piloter.

Reserven Optimum ble lansert på fjorårets symposium, og er vel ingen nyhet. Likevel er det interessant i Norge, da den først ble godkjent her i landet rett før jul. Åpnings-, fly-, og landingsegenskapene vesentlig bedre enn deres gamle modell. At skjermen i tillegg er sydd med duk som gjør pakkevolumet en størrelse mindre enn antall kvadratfot skulle tilsi, gjør at dette er en reserve vi kommer til å se mye til i tiden fremover.

UPT

Produsenten av Vector3 og Sigma Tandem hadde lite nytt å komme med i år. Siden i fjor har de kun jobbet med godkjenningprosessen av nyheten de kom med i fjor; wire til reservepinnen er byttet ut med Spectraline. Ideen og tanken er god. Som MK er man mer vant til å innsisere nylonkomponenter, Spectra er sterkere enn wire, og med den innsyddde strikken sørger man for at håndtaket holdes på plass selv om det løsner fra lomma.

UPT fikk signert en sponsoravtale med



Paraspot, Italia



Neptune



Upt, ripcord



Tunnel Rig Wrap

Babylon under symposiet, noe som igjen viser at Europa er et marked de store produsentene satser på.

Rigging Innovations

Produsenten av Talon og Voodoo hadde to små nyheter i år. Sandy Reid, president i firmaet, har skjont at nye markeder er veien å gå, og har nå kommet med "Tunnel Rig Wrap", et trekk man trer utenpå riggen for å kunne fly sin egen rigg i vindtunnelen. Det har lenge vært et problem at det å fly i tunnel blir vesentlig forskjellig fra frittfall, nettopp fordi man ikke har på seg rigg. "Tunnel Rig Wrap" kommer i flere størrelser for best mulig tilpasning, og låses med velcro som holdes fast mellom hopperen og riggen.

Sandy Reid er rigger, og tenker ut nye løsninger for å gjøre sin egen, og andre riggeres hverdag, enklere. I år har han laget

et "Travel Kit", der alt man trenger for å pakke en reserve pakkes ned i en bitteliten mappe. Tanken er at riggere skal kunne ha dette med seg i gearbagen, for å kunne hjelpe hoppere som har brukt reserven sin.

Andre produsenter

Airtec, PdF og Icarus Canopies var tilstede på symposiet, men ingen av disse hadde noe nytt å komme med.

Airtec mener feilfyringen som skjedde for noen uker siden i USA kan begrunnes med feil bruk, og vil igjen minne alle hoppere på å følge med på nedtellingen når enheten skrus på.

Det er lenge siden PdF har gitt lyd fra seg. De har hatt en del problemer med Techno 240 reserven, klebrige fribager og klaffer som ikke holder, og har brukt mesteparten av energien sin på å rette opp disse feilene. Dette sammen med flytting av

produksjonslokaler gjør at det nok vil ta tid før vi hører noe mer fra dem igjen.

Hva Icarus driver med er vanskelig å si. Med industriens desidert lengste leveringstid (24 uker), blir nok ikke dette den produsenten vi ser mest til i årene fremover.

Viktig med symposium?

Etter årets symposium kan man stille spørsmål om viktigheten av en samlings plass for produsenter av fallskjermutstyr. F/NLF ved SU bestemte seg for ikke å dra,

det gjorde de lurt i. For forhandlere er det uansett viktig; nær kontakt med de forskjellige produsentene er vesentlig for å holde seg oppdatert på hva som skjer, mens for en organisasjon som F/NLF er det like greit å surfe rundt på nett en gang i blant. Jeg krysser fingre og tær for at PIA velger å arrangere dette annethvert år, slik at vi får se noen nyheter når vi først velger å dra, og selvfølgelig at det også i fremtiden vil bli arrangert symposium i Europa.

Get Inspired



 **SPIRE**

WWW.PERFORMANCEDESIGNS.COM
PHOTO BY: MAX HAIM

Valkyrie i India – Military W

ETTER TO ÅRS SATSING
VAR VALKYRIE ENDELIG
KLARE FOR DET STORE
MÅLET; DELTAKELSE OG
ALLER HELST MEDALJE I
MILITARY WORLD GAMES,
MWG, I INDIA.

TRUDE SVIGGUM,
DET MILITÆRE FALLSKJERMLAGET
VALKYRIE **TEKST OG FOTO**

India

"Hvis du skal forstå noe av India, må du tømme sinnet ditt for alle forutinntatte holdninger. Ikke forsøk deg på sammenligninger! India er annerledes", skal Indias tidligere statsminister Indira Gandhi ha sagt.

India er i sannhet kontrastenes land. Gammelt og nytt. Stillhet og støy. Fargerikt og grått. Storslagne historiske bygninger og falleferdige blikk skur.

- India er verdens nest mest folkerike land, med mer enn en milliard innbyggere.
- India har i dag verdens fjerde største økonomi og hadde i 2006 nest størst vekst av alle, bare slått av Kina.

- India er delt inn i 28 delstater og sju unionsterritorier, inkludert hovedstadsterritoriet for Delhi. Landet har felles grense med Pakistan i vest og nordvest, Kina, Nepal og Bhutan (605 kilometer) i nord, samt Burma og Bangladesh i øst og sydøst. Kyststripen er ca 7 000 kilometer og grenser i vest mot Persiabukten og i øst mot Bengalbukten.

India var vertnasjon for "4 th Military World Games" 14-21 oktober 2007, et arrangement som samlet nesten 5000 militære utøvere fra 108 forskjellige land. Valkyrie var så heldige at vi fikk representere Norge i formasjons fallskjermhopping (FS 4).

Conceil International du Sport Militaire, CISM
CISM er den internasjonale militære

sportsorganisasjonen, og består av 130 medlemsland som konkurrerer innenfor 25 ulike sportsgrener. Det arrangeres årlige verdensmesterskap i de enkelte idrettene. Valkyrie deltok på militært VM i fallskjerm i Russland i 2006. I tillegg arrangeres MWG hvert fjerde år. MWG er militæret sitt svar på Olympiske Leker, OL. Utøvere fra alle medlemsland inviteres til å konkurrere innen 13 utvalgte CISM sportsgrener. I 2007 var fallskjerm en av disse grenene.

Fallskjerm innen CISM består vanligvis av tre grener: FS-4 ihht egne CISM regler, presisjonslanding og stil. I India ble det konkurrert innen FS-4 og presisjonslanding.

MWG 2007 Treningshopping?

Vi ankom India 9. oktober – fem dager før konkurransestart – i håp om å få oss noen treningshopp før runde en.

De første dagene i India fikk vi anledning til å bli kvitt jetlag, akklimatisere oss, spise god indisk mat og nyte billig massasje på hotellet. Vi fikk ikke hoppet mer enn det ene treningshoppet vi hadde krav på, til tross for at vi håpefulle stilte på hoppfeltet hver dag.

Sikkerhet

Arrangørene var redde for at vi som utenlandsk militært personell skulle bli mål for terrorister under vårt opphold i India, og de hadde derfor høy fokus på sikkerhet. Dette resulterte blant annet i at vi ikke fikk lov til å bevege oss fritt noe som helst sted. Vi hadde alltid følge av bevæpnede sikkerhetsvakter. Ikke alltid like populært...

Anna Maria Lund

For å kunne delta i militære konkurranser må man stille med egen dommer. Anna Maria Lund har vært "vår" dommer, og hun har gjort en veldig god jobb! I tillegg har det vært kjekt å ha henne med på tur. Tusen takk Anna Maria!

Gary Smith

Gary Smith har vært Valkyrie sin faste trener siden oppstarten. Han var også med oss til India. Gary er en av verdens beste og mest erfarne fallskjermtrenere. Dette var det flere lag som fant ut, og Gary var aldri derfor aldri arbeidsledig under oppholdet. Han var nok den mest populære "nordmannen" i India... Tusen takk til Gary for alt han har betydd for oss i årene vi har trent med han!

Innkvartering

Kristin og Cathrine stilte "med følge" i India og valgte derfor å bo på sivilt hotell. Anna Maria bodde "downtown" sammen med de andre dommerne. Resten av oss bodde i en av deltakerleirene. Vi bodde på 20 manns (eller kvinner da, for vårt vedkommende) rom og det var mye bedre enn det høres ut. Arrangørene hadde satt av minst en inder per utøver til å holde det rent,. Hvor enn vi gikk ble vi forfulgt av en inder med feiekost...

CISM klubb

Vår deltakerleir var den beste, for i motsetning til de fleste andre leirene hadde vi vår egen CISM-klubb. Dette var et telt med øl, lett matservering og små butikker med indisk juggel hvor vi møttes og var



World Games 2007

sosiale hver kveld. For å si det sånn så er ikke militære fallskjermhoppere så veldig forskjellige fra sivile hoppere...

Utøvere fra flere av de andre grenene valfartet til "vår" CISM klubb om kveldene siden de ikke hadde sin egen klubb. Vi ble blant annet godt kjent med de norske skytterne som for øvrig tok både gull og sølv i sine konkurranser.

Indisk mat

Nam-nam, dette er noe av det beste jeg vet... Dessverre ble vi alle i perioder litt ugne i magen og "ekte" Chicken Vindaloo (som jeg hadde gledet meg til å spise...) ble det ingenting av...

Arrangørene hadde leid inn kokker fra femstjernes hotell og vi fikk veldig god mat under oppholdet. Dessverre var den litt vel tilpasset vestlige ganer og ikke så sterkt krydret som enkelte av oss kunne ønsket!

Konkurransen

Konkurransen skilte seg ikke nevneverdig ut fra andre fallskjermkonkurranser vi har deltatt på.

Vår daglige rutine så ca sånn ut:

0600 Frokost
0700 Transport til hoppfeltet
0800 og til det ble mørkt... Litt hopping, mye venting

Etter hopping:

Litt fotball (som tilskuere), CISM klubb, middag, CISM klubb

Enkelte dager på hoppfeltet ble lange siden vi kun hoppet FS og presisjonslanding tok myyyyie tid. Men den tiden ble benyttet til å være sosiale, se på presisjonslandinger, se på video av de andre lagene sine FS hopp osv.



Vi hoppet vår beste konkurranse noensinne og endte med et snitt på 20 (NB! Militære regler...) og sølvmedalje. USA ble dessverre litt for flinke for oss. Vi prøvde så godt vi kunne, men de dro sakte med sikkert fra oss. Vi er fornøyd med vår egen innsats og stolte over å ha tatt sølvmedalje i MWG!

Premieutdeling og bankett

Konkurransen ble avsluttet med et heidunderandes flyshow (både helikopter og fly) og en stilfull premieutdeling. Vi stilte med vikinghelmer og det var en suksess! Festen var bra den også. Alle de som "lånte" vikinghjelmene våre utover natten kommer nok ikke til å glemme det på en stund...

Snipp snapp snute...

...så var eventyret ute?

Fallskjermlaget Valkyrie var et prosjekt underlagt Militær Idrett. Målsettingen til laget var deltakelse og medalje i Military World Games 2007, og det var også Militær Idrett sin lovnad å støtte oss til og med dette arrangementet.

Noen av oss ønsket imidlertid å fortsette utover dette, og vi håpte i det lengste at Militær Idrett sitt budsjett skulle tillate videre satsing. Dessverre ser det ikke slik ut.

Tusen takk til alle som har støttet oss underveis, og som har gjort det mulig for oss å delta – og ta medaljer i – flere internasjonale konkurranser!



Takk til: Militær Idrett, Hærens styrker, Norsk Forsvars Materieell, Norges Offisersforbund, Befalets Fellesorganisasjon, United Parachute Technologies, Performance Designs, Skysystems, Skydesign/Skydesign Collection, Skydive DeLand, Oslo Fallskjermklubb, Tønsberg Fallskjermklubb.

Hei og et riktig godt nytt år til alle sammen!

Dette innlegget blir litt springende, men jeg vil starte med at jeg er godt fornøyd og glad for at vi heller ikke i fjor opplevde noen ulykker med dødelig utgang her i Norge, men samtidig veldig trist for at vi mistet en hoppkamerat i påsken i fjor i Spania! I fjor hadde vi heller ingen hendelser som vil medføre store varige mén, selv om det er et par-tre hoppere som hadde en god porsjon flaks. Det tilligger alle å vise ansvar og være sikkerhetsbevisst og alle har en plikt til å utøve det ansvaret og si i fra dersom de observerer noe som ikke burde foregått. Dette må gjøres for ikke å sette andre eller seg selv i farlige situasjoner! Det er heller ikke om å gjøre å gå ned på skjermstørrelse så snart det er mulig og det er ikke alle som egner seg til/mestrer det å fly med alle typer skjermer. De som "downsizer" og/eller går over til mer radikale skjermer før de er i stand til å ta ut maksimalt av effekt på sin gamle skjerm, gjør ofte en kjempefeil. De av dere som vurderer å anskaffe dere raske elliptiske kryssribbene skjermer uten å starte med trening for CP, bør tenke seg om minst et par ganger. Det var flere fatale ulykker i utlandet i fjor som skyldtes at hoppere med slike skjermer ble "boxed in" av andre og sakteflygende skjermer slik at manøverrommet ble for lite. Videre er det også slik at dersom en studerer hendelsesrapporter både fra utlandet og våre egne så er det svært ofte at det er en rekke av hendelser (sequence of events) som har ført til selve ulykken og ikke minst på grunn av hastigheten på hendelsesrekkefølgen. De fleste av oss skal ilya noen hektiske uker banke ut rusten etter måneder med lav eller ingen fallskjermaktivitet. Dette gjør at vi lettere blir utsatt for stress i situasjoner som vi ikke ville ha reagert tilsvarende på slutten av sesongen i fjor da vi var fortrolige med hopping, skjermer og situasjoner etter en lang hoppesong og forhåpentligvis mange hopp. Ta det med ro og ikke gjør noe dere ikke føler dere komfortable med. Påsken kommer tidlig i år med samlinger med store fly både her hjemme og i utlandet, og det krever ekstra aktpågivenhet når dere setter i gang hoppingen igjen og gjerne vil fort opp på løft og på så store formasjoner som mulig!

Litt statistikk

Dersom jeg skal oppsummere fjoråret hoppmessig, så kan det sies med to ord, flytrøbbel og dårlig vær. Disse to forholdene hadde så stor betydning for aktiviteten, at vi gjorde 12.000 færre hopp i 2007 enn året før. Dette hadde også betydning for antallet medlemmer i fallskjermseksjonen som sank med 263 stk. Gledelig i alt dette er at antallet lisensierte medlemmer steg med 50, hvilket vil si at klubbene virkelig gjorde en kjempejobb på rekrutteringssiden. Økonomisk ble det også et rimelig godt år for Fallskjermvirksomheten.

Sentrale kurs

I fjor hadde vi en ujevn deltakelse på F/NLF sine sentrale kurs ift årene før. Det svingte fra og måtte kansellere materiellkontrollørkurset til å ha så fulle kurs som aldri tidligere. Første tidsfrist for å melde kandidater på kurs i 2008, er I-2 kurset 1. mars mens Tandemkurset og AFF instruktør 2 kurset har påmeldingsfrist 1. april. For C-kurset som går til høsten er påmeldingsfristen 1. august mens Materiellkontrollørkurset som går i oktober er fullt og kandidatene er i gang med sine forberedelser. Hvert



Jan Vang
Fagsjef/avd.leder F/NLF

Ledermøte i F/NLF

9. – 10. FEBRUAR ARRANGERTE F/NLF LEDERMØTE OG FAGSEMINAR PÅ KRIGSSKOEN I OSLO. ALVIN KUNNE FORKLARE KARI OG ELLEN AT DETTE ER STEDET Å GÅ DERSOM MAN ØNSKER Å LÆRE NOE OM POLITIKK OG STRATEGI, OG Å DANSE POLONESE.

ELLEN C. BURCHARDT OG KARI HERNES **TEKST**

Krigsskolen, med Hans Kristian Abel i spissen, tok godt vare på alle deltagerne og gikk jevnlig rundt med kaffe kannene og fylte opp krusene (spesielt var dette viktig på søndagen da vi startet opp kl 8 friske og raske...). Denne helgen møttes Hovedinstruktører og ledere fra fallskjermklubber over hele landet for å diskutere F/NLFs arbeid i året som har gått og andre aktuelle saker – det var også så klart rom for gamle - og nye "fallskjermkrøner". Til og med hovedinstruktøren fra den "bittebittelille" klubben på Sørlandet hadde tatt turen til hovedstaden.

Informasjon fra styret

Etter en velsmakende lunsj i messa på Krigsskolen, startet ledermøtet. Fagsjef Jan Wang åpnet møtet og foretok en orientering om økonomien i F/NLF. Ved hjelp av stram økonomiføring, ligger regnskapet nå i pluss i forhold til budsjettet. Men ta ikke helt avfornuftig som styret er, så går overskuddet rett på bok!

Tall

Styreleder Hans Christian Amli presenterte medlemstallene for 2007. Per 31.12.07 var det

4201 medlemmer i F/NLF. Det ble foretatt 50.698 hopp i 2007, og dette er en nedgang på 11.932 hopp fra 2006. Dette skyldes i all hovedsak det dårlige været sommeren 2007 og problemer med fly på de store hoppfeltene i juni måned. Det ble utført 1801 tandemhopp, men også tandem hadde en nedgang på 263 hopp. Fallskjermseksjonen har en kvinneandel på 26 %, og vi er dermed den seksjonen i NLF med klart høyest kvinneandel! Her er også tandem medberegnet, og det kom frem på møte at man ønsket å vite mer nøyaktig hvor stor andel av aktive hoppere som er kvinner. Mon tro hvorfor? HC lovet imidlertid å ha mer nøyaktige tall på dette til neste møte.

Utfordringer

Hans Christian Amli orienterte om at NLF har utarbeidet mål og strategier for forbundets arbeid fremover hvor hovedfokuset vil være på områdene luftrom, miljø, regelverk og sikkerhet. Det er knyttet store utfordringer til luftromsproblematikken. Innføringen av luftrom klasse C har ført til store problemer for blant annet Tønsberg Fallskjermklubb. Dette er en sak som det jobbes med kontinuerlig fra flere hold. NLF er i dialog med både Luftfartstilsynet og Avinor. NLF, med sine 16.454 medlemmer, står samlet i denne saken. Dette er en sak som er viktig for alle som driver luftsport, og det er stor tro på at man skal komme til en felles løsning. Sammen er vi sterke.

Rikssenteret

F/NLF har reforhandlet avtalen om Rikssenteret med Oslo Fallskjermklubb, og det er nå skrevet en avtale som går frem til 2012. Årsmøtet på styret å reforhandle avtalen hvor første prioritet var å fjerne klausulen om bøtende tiltak når F/NLF ikke kan stille fly med samme løftekapasitet og til samme pris. Dette er nå gjennomført. Andre

2008

prioritet var at OFSK skulle sette penger i fond til tiltak som for eksempel forlenging av flystripa. Dette klarte man imidlertid ikke å forhandle seg frem til. Totalt sett er styret likevel fornøyd med den nye avtalen.

NLF feirer 100-års jubileum

Den 5. mai 2009 fyller NLF 100 år, og dette skal feires overalt i Norge. Det vil bli en stor markering av denne dagen. NLF har et eget prosjekt som jobber med akkurat dette hvor man bl.a. ønsker å ha demohopping på Rådhusplassen, jubileumsbok og flyshow. Så det er bare å sette av 5. mai 2009 i kalenderen allerede nå! Prosjektet skal basere seg på bl.a. sponsing og skal i utgangspunktet ikke koste forbundet noe. Klubbene kan også begynne å planlegge litt i denne anledning da jubileet også skal markeres på klubbnivå rundt om i landet. Hver klubb kan finne en dag eller helg hvor de ønsker å markere jubileet og gjøre noe spesielt. Dette er en fin anledning til å få litt PR så bruk fantasien!

Klubbutvikling

Tom Brien, som er aktivitetsskulent i NLF stilte på ledermøtet for å snakke om klubbutvikling. Endelig fikk han mulighet til å snakke til oss fallskjermhoppere også! For Tom har vært rundt og pratet til alle de andre seksjonene, men ikke oss – før nå. Det arbeides med å få i stand et klubbutviklingskurs som vil tilbys til alle klubbene i NLF. Det å drive en klubb er ikke alltid like lett, det er mange ting man skal kunne, og mange er redd for å ta på seg verv fordi de ikke helt vet hva det vil si, eller at de er redde for at det betyr mye jobb. Dette behøver ikke å være tilfellet! Tom Brien anbefaler alle fallskjermklubbene å bruke www.klubbguiden.no. Her finnes det mange

gode råd om det å drive klubb i Norge. Videre oppfordrer han oss til å bruke vår representant i ungdomsrådet mer, han er vist veldig dyktig og heter Philip Clark. Han ønsker også at vi skal gjøre luftsport mer tilgjengelig for alle – og at forholdene best mulig skal tilrettelegges for at mennesker med funksjonshemming kan delta i luftsport på lik linje med øvrige medlemmer.

Lov- og regelendringer

Arne Mathisen orienterte om lov- og regelendringer i NLFs regelverk som har betydning for klubbene. Det er viktig for klubbene å sette seg inn i de regler som gjelder for styrer, råd og utvalg når det gjelder kjønnsfordeling og økonomi. Det er anbefalt at klubbene oppdaterer sine lover. Mer info kan man finne på www.idrett.no. Ikke alle reglene var like populære hos deltagerne – men igjen: ikke skyt budbringeren!

Fallskjermhopping og klima

Halvard Kosberg fra NTNU FSK holdt, på oppdrag fra fagsjefen, et innlegg om fallskjerm sportens innvirkning på miljøet. Kyoto-avtalen forplikter Norge å redusere utslipp av CO₂. Sivil luftfart utgjør ca. 1,7 % av de totale utslippene; 949.000 tonn CO₂. Hvor mye bidrar så vi fallskjermhoppere til dette utslippet? Dersom man regner med at vi foretar 60.000 hopp i året, vil dette utgjøre 1000 tonn CO₂. Eller 18 kg CO₂ per hopp. Rundt regnet kan man da si at ett fallskjermhopp utgjør en 33 minutters varm dusj, eller en kjøretur fra Voss til Bergen (10 mil). For 6,5 hopp kan du faktisk fly Oslo-London. En time i vindtunnel utgjør for øvrig 100 hopp. Ønsker du å bedre på samvittigheten din så kan du kjøpe kvoter – et hopp har en kvotepris på ca 2-5 kr. Det viktige er at vi er bevisste på vår profil utad. I

dag er det mye oppmerksomhet rundt miljø og klimadebattene er stadig aktuell for flere. Det er viktig å være på forskudd slik at vi kan forsvare oss og aktiviteten vår når/om den debatten kommer opp, og at vi kan motbevise av vi bedriver en unyttig ting.

Landslagene

Landslagsansvarlig Trude Sviggum orienterte om landslagene. I følge langtidsplanen er målet med landslagene å bygge opp internasjonal kompetanse i konkurransehopping og treningsmetodikk i FS4 og FF, og spre kompetansen på lokalnivå. Både Skywalkers og Arcteryx arrangerte Basics i Florida i 2007, med god deltagelse. Begge lagene vant NM. Arcteryx fikk 4. plass i EM og 5. plass i WC og ble tildelt Kongepokalen for 2007. Skywalkers fikk 3.plass i EM og WC. Målet for landslagene i VM i Frankrike august 2008 er bronse. Vi ønsker dem lykke til!

Sosialt

På kvelden var det duket for pizza, øl og fallskjermquiz ledet av Hans Kristian Abel og Krigsskolen og dermed også Krigsskoleregler...



Kjære medlemmer!

I kjølevannet av Bjørnebye-saken reflekterer jeg litt rundt hva det er å lese på norske fallskjermwebsider.

Jeg har nettopp lest meg gjennom en lang streng på forumet til OFSK. Som en generell betraktning er det med glede jeg ser et enormt engasjement over enkle så vel som komplekse temaer innen sporten vår. Det vitner om iver etter læring og kunnskapsøking, noe vi fint kan bruke den kalde vinteren til.

Det er samtidig med oppgitthet jeg leser innlegg med personangrep og lite konstruktiv debattføring. Jeg blir rett og slett forbanna når jeg ser manglende forståelse for ulike leires ståsted og standpunkt. Mest irritert blir jeg når jeg leser innlegg uten respekt for meddebattanter som tross alt burde være en god hoppkompis. Jeg hadde virkelig trodd Fallskjerm-Norge var kommet et stykke videre. Jeg er virkelig skuffa over noe av det jeg leser av intelligente medhoppere som kunne brukt sin unike kompetanse så meget annerledes. Slik argumentasjon bør være historie.

Å rydde opp i noe av denne misforståelsen mellom ulike klubber var ett av ankerpunktene til at jeg engasjerte meg sentralt. Heldigvis er det relativt god forståelse mellom klubblederne i dag. Det er kun enkeltpersoner som er sterkt uenige. Og for all del, jeg er realist og ser at vi ikke alle kan leve i felles konsensus. Dog skal vi ha respekt for uenigheten!

En god faglig debatt en vinterkveld kan være riktig så inspirerende når den føres konstruktivt. Jeg minner om hva som ble sagt på ledermøtet og fagseminaret. "Klubbstyret og HI har et ansvar for hva som ligger på nettsidene våre, og det impliserer i aller høyeste grad forumene." Det er ikke



Hans Christian Amlie
Leder F/NLF

anngitt av fagsjefen og forbundet

år kommer det forespørslers om unntak fra opptakskriteriene for disse kursene og som oftest gjelder det unntak fra tidskravene for eksempel dispensasjon fra regelen om å ha vært 1-3 minimum i ett år for å gå 1-2 kurset osv. Slike søknader er det SU som behandler og de har lagt seg på en restriktiv linje, hvilket betyr at det skal meget gode grunner til og at krisen vil være betydelig i gjeldende klubb før det innvilges dispensasjon fra kravene. Det betyr at klubbene må utarbeide og følge en langsiktig utdanningsplan.

Forsikringer

Jeg begynte for en tid tilbake å studere våre fallskjermforsikringer litt nærmere og mener å ha oppdagert en del som bør rettes på. Det går i hovedsak på prosentsatsen for erstatningsdekning ved invaliditet, at en del forhold som er unntatt fra forsikringsdekning, at personer over 75 år ikke dekkes av ulykkesforsikringen samt at ansvarsforsikringen vår ikke dekker påførte skader overfor tredje part ved uhell/ufalaks. Dette er blitt presentert både overfor styret og ledermøtet som begge har gitt sin tilslutning til innretningen på arbeidet. Det som F/NLF vil forsøke å få til er innenfor de forsikringskostnadene som vi har i dag, og helst billigere, skal grensen for utbetaling ved invaliditet ned fra 25 til 15 %, at forsikringsutbetalingen dobles ved stor invaliditetsgrad samt at det ikke skal gjøres unntak for noen skader dersom det ikke tidligere er dokumentert en historie med slike skader i legejournalen til den enkelte. I tillegg må det kunne bli mulig at personer over 75 år skal dekkes av forsikringen. Når det gjelder ansvarsforsikringen så bør både hendig uhell og uaktsomhet dekkes i tillegg til at den utvides til også å gjelde utenfor Norden slik det er i dag. Hvor mye utenfor Norden det blir og hvilke deler det blir, avhenger av kostnadene ved en utvidelse. Håpet er å få dette til i løpet av året og mulighetene for det er gode.

Fra fagseminaret

Fagseminaret ble gjennomført i Oslo 9.-10. februar og alle klubbene med OT 1 var representert. Til sammen var det 52 deltakere inntil, dersom en tar med alt fra Styret F/NLF, SU, klubbrepresentantene og foredragsholderne. Det var Fallskjermklubben Krigsskolen som holdt i det administrative og vi skylder Krigsskolen en stor takk for innsatsen og ikke minst fordi dette sannsynligvis var det ledermøtet og fagseminaret som har påført klubbene minst utgifter på mange år! De følgende sakene er de som sannsynligvis mange vil si var de viktigste for oss.

Luftromsproblematikken med overgang til C-luftrom fra D-luftrom over større deler av Østlandet ble grundig presentert og diskutert. Dette skulle egentlig være starten på en rekke av utvidelser fra D- til C-luftrom i tilknytning til alle større flyplasser i Norge. Det stammer fra en plan i EASA som går på en todeling av luftrommet ifø ukontrollert og kontrollert. Nå har store protester i andre land gjort at planen foreløpig er lagt på is og således også i Norge. Problemet er imidlertid at man i Norge startet utvidelsen først og som et resultat har vi fått den vanskelige situasjonen på Østlandet og spesielt vanskelig er det for Jarlsberg. F/NLF har nå søkt Luftfartstilsynet om å få etablert en luftsportsboks over Jarlsberg som klubben kan operere relativt fritt i uten for stor innblanding fra flygeledere på Røyken. Det er luftromskomiteen som holder i det langsiktige perspektivet for å få til en løsning.

På seminaret presenterte Jan Erik Dietrichson sin 1-1 oppgave der han har utredet om det er ønskelig å innføre en ny leksjon 6 i standardiseringsdirektivet, dvs skjermkjøringsleksjonen. Han la frem et forslag til ny leksjon der han begrunnet behovet med store forskjeller på skjermene i dag i forhold til den gang leksjonen ble innført (1985) og ikke minst fordi den nåværende leksjonen både kan være en sikkerhetsutfordring ifm andre hopperes skjermkjøringsmønster og fordi elevene først må lære seg en type skjærflygingsmønster for så relativt raskt å endre dette når de får A-sertifikat og går over til



SU orienterte

BSL D 4-2 ble implementert 1. mars 2006. Håndboka er justert for å lukke avvik gitt av Luftfartstilsynet i 2007. Endringer i sikkerhetssystemet kan ikke gjøres uten varslings til LT, og de kan kontrollere at virksomheten drives ihht. Håndboka. Endringer som er gjort i Håndboka vil bli lagt ut når de er godkjent.

Utfordringer i 2008 knytter seg til luftromsproblematikken og flysituasjonen på Rikssenteret. EASA har svartelistet en del fly, og AN-28 står på denne listen. Det arbeides med å løse dette problemet.

Det er et problem at medlemmene ikke jevnlig oppdaterer medlemsdata i MeLWin. Dette må klubbene ta tak i og oppfordre alle til å oppdatere informasjonen. Det er nå mulig å sende SMS med NLF til nummer 2440 og få informasjon om lisenser og klubbmedlemskap.

Det er viktig at kursfrister holdes dette fordi det blir brukt mye ressurser for å skaffe til veie bl.a. store nok lokaler, nok instruktører og utsendelse av pensum!

Statistikk

Øystein T. Engelsen orienterte om tallene for 2007. Det har blitt gjort 6124 elevhopp, 40852 treningshopp, 1490 konkurransehopp, 247 demohopp og 1985 tandemhopp.

Antall reservetrekk har vært 71. Derav 32 erfarne, 24 elever og 15 mellomerfarne. Det er en tendens til at elever utfører reservetrekk på grunn av feil vurdering.

Det er registrert 38 skader, dette utgjør en risikofaktor på 1:1400. Det har vært stor forbedring på skader knyttet til utelandinger, turbulens og skulder ut av ledd. Dette har vært fokusområder i 2007. I tillegg har vi i 2007 sett en ny type skade på statistikken: Skade ved trening på landingsfall på AFF-kurs!!!

Sikkerhetsdiplom

Tønsberg Fallskjermklubb ble tildelt sikkerhetsdiplom for 2007 med en hendelsesfrekvens på 1:1500. Voss og Oslo fulgte på de to neste plassene. Nederst på listen fant vi Bergen og NTNU.

Materiellsaker

Materiellsjef Rolf Sotberg orienterte om de materiellsaker som har vært i 2007. Totalt sett har det ikke vært mange saker. Av gode nyheter kan SU kan melde om at PD Optimum Reserve og Argus nødåpner nå er godkjent for bruk i Norge.

Kurs

Det vil bli holdt MK-kurs 17.-19. oktober på Sola. Det er 18 påmeldte til kurset. En helg er ikke nok til å lære seg å operere som MK. Derfor tar man det for gitt at alle som har meldt seg på kurset møter forberedt og har hatt en læringsperiode!

Vedlikehold og oppfølging av tandemutstyr
Leder i SU, Knut Lien, orienterte om nye regler for intervall for brukskontroller. Tandemutstyr



skal nå brukskontrolleres for hvert 50. hopp eller hver tredje måned (avhengig av hva som inntreffer først). Det skal føres brukslogg som oppbevares hos HI om medtas på tandemseminar. Hver enkelt tandemrigg skal gjennom HK av en tandem MK en gang i året. Ordinær brukskontroll skal kunne tas av en MK. Dette innføres fordi man – spesielt på de større hoppfeltene – har sett stor slitasje på tandemutstyret, og for å holde MK-ene ”oppdaterte” på tandemutstyr.

XT RDS (Removable Deployment System)

Hans Christian Amlie demonstrerte bruk av RDS (et system hvor du kan fjerne både pilot, bag og slider). Systemet krever mer presisjon i pakkingen enn vanlige pakkejobber og er i første omgang tenkt for personer som satser aktivt på CP og dermed ønsker å ha minst mulig drag. Konklusjonen på XT RDS er at det settes krav til 500 hopp for å hoppe med RDS. Det bør settes krav til opplæring av en godkjent bruker av RDS. Opplæring bør omfatte demonstrering, pakking samt tre oppfølgninger av pakking. SU har så langt ingen motforestillinger for å godkjenne dette for hoppere som driver med swooping på et høyt nivå – SU skal ta stilling til dette snarest.

XT HD på AFF-utdanning

Grenland FSK har hatt XT på bruk av hand deploy pilot på AFF-kurs. 20 elever har tatt AFF med HD. Piloten fanger luft fortere og det

er etter Grenlands syn ingen betenkeligheter med å innføre dette. Da vil elevene lære den teknikken de senere vil hoppe med, og dermed driver man ikke med noen slags feillæring. HJK har derimot ikke hatt like gode erfaringer og mener at det er viktig å komme opp med et system som virker på det utstyret man bruker. Spørsmålet er imidlertid om det trengs både primær- og sekundærhåndtak. Dette skapte stor diskusjon blant deltagerne, da dette handler like mye om skolerung av instruktører som utstyr. Det var enighet om at det trengs et enhetlig system som kan brukes fra hopp nummer en, både på line og AFF.

Presentasjon av C-oppgave: ”Ny leksjon 6 i standardiseringsdirektivet del 600”

Jan Erik Dietrichson presenterte problemstillinger og konklusjon på oppgaven. Problemet i dag er at elevene har et annet innflygingsmønster enn andre hoppere, og at dette skaper risiko for skjermkollisjoner og fare for å overskyte landingspunktet. Det er flere mulige løsninger på dette, men konklusjonen er at man bør ha konsistent læring og dermed endre opplæringen til å inneholde begrepene holding area, base leg og finale.

Presentasjon av C-oppgave: ”Tiltak mot skjermkollisjon i lav høyde på norske hoppfelt”

Jan Stenmo presenterte sin oppgave. Bakgrunnen for valg av oppgaven, er at man i

utlandet ser et økende antall skjermkollisjoner i lav høyde. Det ble skissert flere mulige tiltak for å unngå slike ulykker i Norge, men ingen fasitsvar. En løsning kan fungere bra på et hoppfelt, men ikke på et annet, f.eks. ulike muligheter til å dele opp landingsområdet. Ofte kan det beste være en kombinasjon av flere ulike tiltak. Det er mulig å dele opp landingsområdet, organisere hoppfeltet annerledes, holde seminar for erfarne og uerfarne hoppere og sette veldikeholdskrav til høyhastighetsskjerm. Uansett er det mye som kan gjøres gjennom å ha riktige holdninger, kunnskap og ferdigheter.

Krav til HL v/ HI NTNU

Det har i det siste vært mye diskusjon rundt hvilke krav man skal stille til HL ved elevhopping. Dette er helt klart en sak som vekker sterke følelser og engasjement hos mange. Det er enighet blant deltagerne på fagseminaret om at kravet i dag er for strengt for de små klubbene, og at det er et behov for en oppmykning av reglene. SU må ta dette opp på neste møte og drøfte saken. Forslaget fra HI NTNU er at det settes krav til C + 13 (13 i ett år), og at man må godkjennes av lokal HI. Dette gir mulighet til å være HL for elever på lokalt hoppfelt. Ved å inneha D-sert vil man kunne være HL for elever på alle hoppfelt.

snakk om begrensning av ytringsfriheten. Det er snakk om god folkeskikk og hva man bretter ut så media lett kan klippe og lime hvis ulykken plutselig er ute, og journalister saumfarer forumene våre for ved til bålet. Det er ingen grunn til at man skal tillate drøyer språkbruk her enn hva man kan akseptere på pakkematta eller i samfunnet generelt. Merk også at debattene blir mer fruktbare om vi benytter våre fulle navn i profilen og ikke er anonyme. Nok om det, og all støtte til småklubbene fra undertegnede.

Det er også til tider å lese kritikk av sittende komiteer, utvalg og styret. Til tider berettiget, og til tider ikke. Ofte ligger årsaken i for lite kommunikasjon ut til medlemmene fra vår side. Det er igjen ved visse tilfeller ønsket da sensitiv, eller personinformasjon må behandles fortrolig. I de tilfeller der det går ut over den enkeltes hoppers nysgjerrighet, eller søken etter mer viten, må jeg be deg om å søke info fra ditt lokale klubbstyre i politiske saker eller din lokale HI i operative saker. Har hun/han ikke mer info ennå, er det høyst sannsynlig en god grunn til det. Da hjelper det ikke å grave etter informasjon på klubbfora som mer og mer blir som et virtuelt klubbhus i vinterhalvåret.

Vi har fra sentralt hold full fokus på å gi dere den informasjonen dere trenger og har krav på om politiske prosesser så vel som sikkerhetsmessige vedtekter og beslutninger, enten gjennom dette bladet eller direkte fra F/NLFs websider. Kanskje dukker vi opp på facebook snart også.

Vi observerer at flere og flere klubber bruker denne portalen aktivt som infokanal til medlemmene sine. Og vi er da ikke mindre moderne enn at vi som styre nå ser nærmere på dette for å bedre kommunikasjonen direkte ut til deg som medlem. Fulldriftsfeltene er ellers nå godt i gang med planlegging av sesongen. Småklubbene har antagelig hoppet siden januar allerede. Landslagene går inn i siste fase av opptreningen mot VM i august. De sikter seg inn mot sitt hovedmål – medalje og pallplassering i Maubeuge, Frankrike. Jeg gleder meg til å stå på bakken og heie dem frem under hvert eneste løft i konkurransen.

Med ønske om god påskehopping her hjemme eller ute!

sportsutstyr. Landets HI'er tok godt i mot presentasjonen og basert på den følgende diskusjonen vil nå SU drøfte dette, og så får vi se om det blir en ny leksjon 6. Det kan jo eventuelt bli en ekstra utfordring for årets 1-2 kandidatene i mail!

En gjenganger på flere fagseminar, har vært diskusjonen om kravene som stilles for å være Hoppleder ved hopping med elever er satt for strengt ift det som er nødvendig og spesielt for mindre fallskjermklubber. HI NTNU innledet om temaet som skapte en interessant diskusjon og spesielt for små klubber som opererer små fly ble det hevdet at kravene for HL er satt så strengt at det vil ta uforholdsvis mange år for en lokal hopper å kunne bekle denne posisjonen. Dette resulterer i tillegg til stort press på de få medlemmene som har rettigheter til å være HL under elevhopping. Også denne saken vil SU drøfte ila våren. Spørsmålet som er essensielt er hvordan en sikrer seg at det er tilstrekkelig fallskjermerfaring og kompetanse for å virke som HL for elever.

Statistikkansvarlige Øystein T. Engelsens la fram hoppstatistikken for 2007 og de funn som var gjort. Jeg skal ikke si mye mer om selve statistikken enn det jeg skrev i andre avsnitt i dette innlegget, men Øystein kom med tre hovedobservasjoner. Den første er en gjenganger om at det kreves større innsats fra hopplederen i klubbene ifm hendelsesrapporteringen. Det er fortsatt betydelig rom for kvalitativ forbedring av rapportskrivningen. På fagseminaret i fjor hadde vi fokus på det store skadeomfanget som startet med utelandinger og/eller turbulens i 2006. Det var derfor oppsiktsvekkende hvor lite hendelser som var initiert av enten utelanding og/eller turbulens i 2007. Her er det ganske sikkert at klubbenes fokus på disse forholdene i 2007 har ført til meget positive resultater.

Slik det framgår av styrereferat 1/08, så skulle fagseminaret få en grundig gjennomgang av årsakene til at SU måtte trekke tilbake Harald Dahls rettighet til å virke som MR/MK. Det fikk fagseminaret. Dette har ikke vært en lett sak for SU og SU har brukt lang tid på dette og er veldig komfortabel med beslutningen som er tatt. SU har hatt en lang og tett dialog med Harald Dahl over i hvert fall de tre årene jeg har vært fagsjef. Denne kontakten har omfattet brevveksling, samtaler, møter og inspeksjon i hans lokaler. Det har kommet en god del materiellrapporter på arbeidet som har vært utført og det har også vært fremsatt påstander om at noen av disse kunne være fabrikkert. Jeg har også lest diskusjonen om saken på Osloforumet, der samme påstand i tillegg til kamp om markedsandeler også er fremsatt som årsak for reaksjonen, av ulike mer eller mindre anonyme debattanter. SU behandlet en relativt alvorlig materiellrapport på SU møtet 12. desember 2007 og referat 5/07 finner dere under bla siste nytt på websidene. For å fjerne enhver tvil om fabrikkerte materiellrapporter, stanset SU all håndtering av rigger som var hovedkontrollert av Harald Dahl, når disse kom inn til Skydesign, til Grenland FSK samt til Stavanger FSK. På den måten kunne SU være tilstede med en uhildet MK når plomberingen ble tatt og riggen åpnet og kontrollert. 17 januar 2008 kom det så inn en materiellrapport på en rigg der softlinksene på samtlige reserveraisere var feilmontert. SU bedømte det til at det var overveiende sannsynlighet for at reserveskjermen ifm en nødprosedyre, ville ha løsnet fra en eller flere av raiserne. SU kunne derfor ikke ta risikoen for at dette gjaldt flere rigger. Dette er bakgrunnen for SU sin reaksjon. Av ulike årsaker valgte SU ikke å gå ut med bred informasjon, men HI'er som spurte fikk utdypende forklaring. Det som imidlertid er å beklage, er at beslutningen om dette ikke nådde Harald Dahl før han ble kontaktet av andre enn av meg.

Jeg vil avslutte med å ønske alle en riktig god hoppår og ber dere ta det forsiktig i oppstarten etter vinterdvalen og ta progresjonen i et tempo dere er fortrolige med, eller for å benytte et Zhills uttrykk "don't cut any corners"!

Blå himmel!

Idrettssatsningen

I SIN ÅRSRAPPORT FOR 2007 PÅPEKER
LEDER HANS CHRISTIAN AMLIE AT
VI ER DEN SEKSJONEN I NORGES
LUFTSPORTFORBUND MED KLAREST
MÅLRETTET TOPPIDRETTSSATSING, OG
HAN SKRYTER AV LANDSLAGENE SIN
INNSATS OG RESULTATER I ÅRET SOM HAR
GÅTT. JEG STØTTER MEG TIL DETTE.

TRUDE SVIGGUM, LANDSLAGSANSVARLIG
F/NLF **TEKST**

Per i dag har F/NLF to landslag, ett i formasjonshopping (FS) og ett i freefly (FF). Årsmøtet i F/NLF bestemte vinteren 2007 at midlene til toppidrett skulle økes, og at FF skulle støttes på lik linje med FS. Dette innebærer at hver utøver får like mye støtte, uavhengig av om man hopper på landslaget i FS eller FF.

Et paradoks er at selv om toppidretten i F/NLF totalt sett får mer støtte utgjør ikke summen av støtte per utøver mer i dag enn den gjorde for 10 år siden – og vi har like høye ambisjoner og mål for landslagene våre nå som før:

Følgende er sakset fra Langtidsplan 2007-2008:

- Landslagets overordnede mål er fastsatt av styret i F/NLF. De norske landslagsutøverne skal:
- *Bygge opp topp internasjonal kompetanse i teknisk konkurransehopping og treningsmetodikk i firer formasjonshopping og freeflying*
- *Spre kompetanse om teknisk konkurransehopping og treningsmetodikk nasjonalt/på klubbnivå*

Delmål:

1. Ved FAI kategori-1 konkurranser skal de norske landslag oppnå en plassering blant de tre beste nasjoner.
2. Under Norgesmesterskap i freeflying, firer- og åtter-formasjonshopping skal deltagelsen tilfredsstillende kravene til utdeling av kongepokal.¹
3. Fjerdeplass i formasjonshopping og freeflying i Norgesmesterskap skal kreve 50% av gullmedaljørens poengsum.
4. Landslagene skal årlig gjennomføre basicseire, og bør ha mer enn 10 deltagere på hver leir.
5. F/NLFs formål er å fremme fallskjermidrett i Norge, herunder bidra til samarbeid mellom klubber og representere idretten internasjonalt.

Økte oljepriser har ført til økte drivstoffpriser som igjen har ført til dyrere hopppriser og mindre sponsing fra hoppfelt. Støtten fra F/NLF gir derfor ikke like mange hopp i dag som den gjorde for noen år siden. For å kunne hevde seg internasjonalt må lagene trene like mye som før – eller enda mer siden nivået er høyere...

Landslagene er derfor avhengig av andre inntektskilder, og de bruker mye tid på planlegging og gjennomføring av basicseire, FS-skoler og vindtunnel leirer.

Basicseire og vindtunnelleirer er de viktigste inntektskildene for landslagene. Ved å delta på landslagenes aktiviteter støtter dere forbundets idrettssatsing, og gjør det mulig for lagene å nå målene de har satt seg!

Landslagene sesongen 2007



F/NLF er som sagt veldig fornøyd med landslagene sin innsats i året som har gått. For å nevne noe:

- i. Begge lag har arrangert basicleire, FS-skoler og vindtunnel leirer med (rekord) høy deltakelse (ref "Landslagets overordnede mål").
- ii. Begge lag har deltatt i internasjonale konkurranser med godt resultat – i FF tok vi for første gang medalje i en World Cup (ref "Landslagets delmål").
- iii. Med sin gullmedalje i FS 4 på NM tilfredsstilte Arcteryx kravene til utdeling av Kongepokal og ble innstilt til å motta denne (ref "Landslagets delmål")

Arcteryx – landslaget i formasjonshopping

Arcteryx har vært landslag i formasjonshopping siden 2003. Sesongen 2007 bestod laget av: Ole Petter Hjellev (lagkaptein), Ditta Valsdottir, Tore Buer, Derek Henry Broughton og Mikjel Skurdal (kamera). Tore Buer er nå erstattet med Mattias Nord, og Børre Christian Mørch har tatt over som kameramann. Derek Henry Broughton ble tatt ut til Arcteryx under landslagsuttaket i 2006.

Det tar tid å bygge opp en formasjonshopper til høyt internasjonalt nivå. Arcteryx brukte derfor sesongen 2007 på å komme tilbake til nivået de var på med Øyvind Buer under VM i 2006. Resultatene Arcteryx oppnådde under World Cup/

Europamesterskapet (WC/EM) i Russland sommeren 2007 viste at de hadde klart dette: Arcteryx ble nummer fem i World Cup og nummer fire i EM. Vel hjemme i Norge vant Arcteryx Norgesmesterskapet i FS 4, slo Norgies for første gang og ble innstilt til Kongepokalen.

Arcteryx sin målsetting har hele tiden vært – og er fortsatt – å ta medalje i Verdensmesterskapet (VM) i 2008. Det kom derfor som en overraskelse at Tore Buer valgte å slutte 10 måneder før VM. Ved å bli uttatt til landslaget forvalter man et tillitsforhold på vegne av alle F/NLF sine medlemmer, og man er forpliktet til å følge nødvendige spilleregler for å kunne ha forutsigbarhet for forbundet, medlemsmassen, sponsorer og ikke minst de andre lagmedlemmene.

Arcteryx hadde store vanskeligheter med å finne en egnet erstatte etter Tore. Siden dette skjedde såpass kort tid før VM var det ønskelig å erstatte han med en som allerede var på et høyt nivå. Vi var veldig heldige som fikk ja fra Mattias Nord.

I skrivende stund er "nye" Arcteryx i full gang med oppkjøringen mot VM, og rapporter fra DeLand tilsier at det går veldig bra. De hoppet en trekning for et par dager siden og scoret 21.1 – det er allerede bedre enn i fjor!

Arcteryx kommer til å tilbringe store deler av vinteren og våren på DeLand. Her får de trent fra Porter (flyet som skal benyttes under VM) sammen med de andre topplagene i verden. I løpet av våren skal de som ett ledd i forberedelsene mot VM delta på to store konkurranser: "World Challenge" i Bedford samt en storfly og vindtunnel konkurranse i North Carolina. Det blir spennende å se hvordan de ligger an!

Skywalkers – landslaget i freefly

Skywalkers er Norges første landslag i freefly. Skywalkers ble dannet allerede i 2002, og i 2005 ble de tatt ut til å være landslag. Da hadde de allerede vunnet NM flere ganger og representert F/NLF internasjonalt ved flere anledninger.

Skywalkers består i dag av: Kristian Moxnes (lagkaptein), Mathias Holtz og Håvard Flaatt (kameramann).

Håvard Flaatt tok over som kamera mann på Skywalkers etter landslagsuttaket i 2006. Håvard var allerede en erfaren freeflyer, og det tok ikke lang tid før Skywalkers var like gode som før.

Økt støtte til FF førte til økt aktivitet; Skywalkers trente mer i fjor enn noe år tidligere. De har også lagt mer ressurser i bruk av trener og hatt økt fokus på å trene formasjonene i "speedrundene".

De fikk lønn for strevet under WC/EM i Russland, hvor de gjennomførte en veldig bra konkurranse og endte opp med to bronsemedaljer. Dette var første gang en norsk FF lag tok medalje i en World Cup.

Skywalkers er også i full gang med oppkjøringen mot VM. De har allerede gjennomført en treningsleir på DeLand hvor de fikk prøvd ut Porter-exiter for første gang (og opplevde som alle andre at det er mye vanskeligere enn det ser ut til) samt at de har trent i den nye tunnelen i North Carolina. I følge ryktene er dette verdens beste tunnel til FF (ja, bedre en Bedford også...).

Skywalkers har valgt å flytte resten av vintertreningen – og FF basic – til Sevilla i Spania. Den viktigste årsaken til dette er at de her får hoppe fra 15 tusen fot istedenfor 13 tusen fot, samt at de er nærmere Norge.

Skywalkers skal også delta på "World Challenge" i Bedford og få prøvd formen mot de andre topplagene. Dersom de fortsetter å imponere som i fjor har vi mye å se frem til!



Landslagsuttak 2008 F/NLF

Bakgrunn

F/NLF sine landslag i formasjonshopping (Arcteryx) og freefly (Skywalkers) har kontrakt med F/NLF til og med VM i Frankrike sommeren 2008. Dokumentet "Toppidrett i F/NLF" og "Langtidsplan for Landslaget 2007-2008" fastsetter at Landslagene blir tatt ut fra VM til VM og det vil derfor bli arrangert nytt landslagsuttak i begge grener i august 2008. I tillegg til landslag vil det bli tatt ut rekrutteringslag i begge grener.

Dersom de eksisterende landslag ønsker å fortsette og det ikke er kandidater på uttaket som er bedre skikket innen de ulike grenene vil landslagene få muligheten til å fortsette en periode til.

Drøfting

Uttaket vil foregå på Rikssenter for fallskjermidrett, Østre Åra, i perioden fredag 29. august til søndag 31. august, med oppmøte torsdag kveld. Uttaket er åpent for alle, men det er ønskelig at kandidatene har gode grunnleggende ferdigheter og har gjennomført "landslagets basics" innen formasjonshopping eller freefly.

- Gjennomføring av uttak
- Fysiske ferdigheter
- Kandidatene sine fysiske ferdigheter vil bli testet i henhold til kravspesifikasjonen som er utarbeidet i samarbeid med Olympiatoppen.
- Kravspesifikasjonen forteller hvilke krav Fallskjemseksjonen stiller til sine landslagsutøvere med hensyn på styrke og utholdenhet.

Utholdenhet

3000 meter løping:
Tid for damer: 14:30 minutter
Tid for herrer: 11:30 minutter

Styrke

Benkpress:
Vekt for damer: 0.85 x kroppsvekt
Vekt for herrer: 1.0 x kroppsvekt
Knebøy:
Vekt for damer: 1.2 x kroppsvekt
Vekt for herrer: 1.5 x kroppsvekt

Panelintervju

Kandidatene skal gjennomføre panelintervju med landslagsansvarlig, fagsjef F/NLF (og teknisk trener dersom vedkommende er tilgjengelig).

Tekniske ferdigheter

Kandidatene skal testes i tekniske ferdigheter innen grenen de stiller til uttak i, og vil bli evaluert av innleide trenere i tillegg til landslagsledelsen.

Kandidater som deltar på Basics, FS-skoler og/eller tunnel-camper med et av landslagene i løpet av sesongen 2008 vil (i tillegg) bli evaluert på bakgrunn av dette, og vil ikke nødvendigvis bli pålagt å hoppe under uttaket. Dette gjelder også dersom man hopper på lag og har tilgjengelig video som landslagsledelsen kan få tilgang til i forkant av uttaket. Ta kontakt dersom dere har spørsmål vedrørende dette!

Utgifter forbundet med uttaket

Kandidatene må selv dekke utgifter til egen reise og opphold på Østre Åra samt utgifter forbundet med eventuelle hopp som skal gjennomføres under uttaket.

Program for uttaket

Detaljprogram for uttaket vil bli utarbeidet senere.

Påmelding

Kandidater som ønsker å stille på uttak må melde seg på til landslagsansvarlig på email trudesvigum@hotmail.com innen 1. juli 2008. Opplysninger som skal være med i påmelding er:

- Navn og alder
 - Hvilken gren man stiller til uttak i (formasjonshopping eller freefly)
 - Antall hopp samt FS/FF erfaring
 - Tidligere erfaringer med konkurranseidrett
- Eventuell spørsmål kan også stilles til landslagsansvarlig pr mail eller på telefon 93067767.

Konklusjon

F/NLF skal gjennomføre landslagsuttak i formasjonshopping og freefly sommeren 2008. Alle klubber bes om å offentliggjøre denne informasjonen til sine medlemmer.

Norges Luftsportforbund

NORSK LUFTSEILADSFØRENING (NL), SOM ER FORLØPEREN TIL NORGES LUFTSPORTFORBUND, BLE STIFTET 5. MAI 1909 MED FORMÅL "Å VIRKE FOR LUFTSEILADSENS UTVIKLING I VITENSKAPENS, FORSVARETS, TEKNIKKENS OG SPORTENS TJENESTE".

ARNE MATHISEN **TEKST**

Dette var starten på organisert norsk luftfart og luftsport. NL ble i 1930 sammensluttet med Norsk Aero Klubb (NAK) som var stiftet 3. mai 1928. Norges Luftsportforbund (NLF) ble stiftet 1. november 1971 og ble sammensluttet med NAK i 2003.

Med denne rekken av sammenslutningen kan NLF den 5. mai 2009 feire forbundets 100 års jubileum og også samtidig markere 100 år for norsk luftfart og luftsport!

Forbundsstyret har nedsatt en styringsgruppe for jubileet som ledes av president Otto Lagarhus, med Mikael Klingberg (ballong) og Hans Christian Heer Amlie (fallskjerm) som medlemmer fra styret. Assisterende generalsekretær Arne Mathisen er gruppens sekretær.

En forprosjektgruppe, ledet av Mette Guhnfeldt, la for ett år siden frem forslag til hvordan jubileet kunne markeres. Styringsgruppen har gjennomgått forslagene og

har sortert ut og prioritert noen av forslagene fra forprosjektgruppen. Mange av disse planene er avhengig av ekstern finansiering. Mye av arbeidet denne første tiden blir derfor å få samarbeidspartnere / sponsorer til å bli med på feiringen.

Styringsgruppen har foreløpig kommet opp med denne listen over arrangementer og markeringer av jubileet:

Jubileumsfest

Det blir stor jubileumsfest for klubbenes delegater og forbundets ledelse i forbindelse med Luftsporttinget og seksjonsmøtene som skal avholdes på Holmenkollen Park Hotell Rica lørdag 28. og søndag 29. mars 2009. Det legges opp til festmiddag med underholdning og dans på lørdag kveld.

Festmøte og mottakelse i Oslo rådhus

På selve stiftelsesdagen, tirsdag 5. mai 2009, vil det bli avholdt et festmøte i Rådhushallen hvor representanter fra det offentlige Norge og samarbeidspartnere, samt sentrale tillitsvalgte vil bli invitert. I tilknytning til dette festmøtet planlegges det utstilling og om mulig noe oppvisning i luften over Oslo havn. Etter festmøtet har Oslo kommune invitert til en mottakelse i rådhuset.

Storflystevne

Det pågår drøftelser med Luftforsvaret om å få til et storflystevne på en dertil egnet flyplass med forhåpentligvis stor nasjonal og internasjonal deltakelse.

kan feire 100 års jubileum neste år!

Tid og sted er ennå ikke avklart, men mest sannsynlig tidspunkt vil være ultimo august 2009.

Lokale flydager – oppvisninger

NLF vil oppfordre alle tilsluttede klubber om å lage større eller mindre arrangementer for å markere 100 års jubileet, lokalt over hele landet, i løpet av sommerhalvåret 2009. Forbundet vil kunne bidra med felles profilering og noe hjelp ved arrangementene. Nærmere informasjon om hva og hvordan forbundet kan bidra vil komme senere.

Jubileumsbok

Forbundets og norsk luftfart og luftsports 100 årige historie vil bli beskrevet i en bok med mye bilder og leseverdig tekst. Mette Guhnfeldt har påtatt seg å være redaktør for boken og det er inngått avtale med Akilles forlag om utgivelse. Boken vil beskrive historien for hver enkelt av NLFs syv aktiviteter i egne kapitler. Utfordringen nå er å finne frem til egnede og villige forfattere. Planen er at boken skal være klar til Luftsportstinget 2009.

Andre arrangementer

Forbundet vil være arrangør av EM i skala modellflyging på Starmoen, Elverum i månedsskiftet juli-august og det planlegges en rekke andre mindre konkurranser, arrangementer og utstillinger som vil være med på å markere jubileet.

Det er tidlig i planleggingsprosessen, så på dette tidspunkt må det tas forbehold om endringer.

Nytt legemiddel på dopinglista!

ET NYTT LEGEMIDDEL ER LAGT TIL LEGEMIDDELLISTA: BYETTA. BYETTA BRUKES I BEHANDLINGEN AV DIABETES MELLITUS TYPE 2 (SUKKERSYKE TYPE 2, "ALDERSDIABETES") I KOMBINASJON MED ANDRE ANTIDIABETISKE MIDLER (METFORMIN OG/ELLER SULFONYLUREA) HOS PASIENTER SOM IKKE HAR OPPNÅDD TILSTREKKELIG KONTROLL AV SIN SUKKERSYKE PÅ HØYESTE TOLERERTE DOSE AV DISSE LEGEMIDLENE.



Endringer på dopinglista

Dopinglista for 2008 endrer seg lite i forhold til 2007-lista. De endringene som blir innført fra 01.01.08 vil ikke i særlig grad få praktiske konsekvenser for utøverne.

Her er hovedendringene i dopinglista:

- 1) Gruppe S1. anabole stoffer: En ny gruppe anabole stoffer blir lagt til, nemlig de såkalte SARM'ene som er en forkortelse for Selektive Androgen Reseptor Modulatorer. SARM'er er stoffer som allerede er under utprøving på pasienter og er stoffer med anabole egenskaper.
- 2) Gruppe S2. hormoner og relaterte substanser: Insulin blir erstattet av insulin. Dette skyldes at det har kommet mange ulike insulinanaloger på markedet de siste årene.
- 3) Gruppe S3. antiøstrogene stoffer skifter navn til "Hormonantagonister og modulatorer". Dette gjøres for å favne et bredere spekter av nye stoffer som kan antagonisere og/eller modulere hormonreseptorer. På denne måten får man også implementert en ny gruppe stoffer, nemlig myostatin modulatorer i denne gruppen.
- 4) Finasterid og Dutasterid (alfa reduktase

hemmere) er lagt til gruppen "forbudte stoffer med særskilte bestemmelser. Det gir mulighet til mildere sanksjoner dersom man skulle bli dømt for bruk av disse stoffene.

- 5) Intravenøs infusjon er forbudt, men i en akuttmedisinsk situasjon hvor dette anses helt nødvendig å administrere så vil det kreves fritakssøknad innsendt i etterkant av behandlingen ("retroactive" TUE). Endringen for 2008-listen er fra medisinsk til akuttmedisinsk situasjon.
- 6) Når det gjelder stoffer forbudt innen særskilte idrette (alkohol og betablokker) har det skjedd følgende endringer:
 - a. P1 (alkohol)
 - boules (CMSB) er fjernet fra listen
 - b. P2 (betablokkere)
 - powerboating (UIM) er lagt til listen

Antidoping Norge oppdaterer kontinuerlig en liste over legemidler som inneholder stoffer på dopinglista og som selges i Norge. Du finner denne legemiddellista under dopinglista på www.antidoping.no.

B

GARMO KURT ARE
HENNIE AKSEL
NORD MATTIAS
SKAAR MARIUS

C

LOTHE BIRTE HÅVÅG
LOTHE SARA HÅVÅG
ONSØIEN MAGNI
TUVENG KARINA

D

BUSKUM RICHARD S.
RYGH TONE

E

ANDERSEN ASGEIR

I3

BUSKUM RICHARD S.
GRANMO TORE

TV

TUVENG KARINA



Everest – skap historie

Nigel Gifford fra High and Wild planlegger å ta med grupper for å hoppe ved Mount Everest; solo, firer og tandem. Hopperne får høydeutstyr og oksygen for å hoppe på det høyeste hoppfeltet i verden. Landingsområdet blir satt opp på 12.350 fot, og hoppene går fra en Porter i 29.035 fot. Hoppfelttransport vil være et Equirrel B3 helikopter og yakokser med yakfører!

De erfarne britene som er involvert i denne enestående opplevelsen er Leo Dickinson, Andy Montriou (tandem), Dave Wood (hoppfelt) and Ben Wood (kamera). Organisatorsloster er tilgjengelige for grupper på ni. Turen kan også bli utvidet til å inkludere en fottur til Everest base camp. Manifest er tilgjengelig via websiden. Det er ledige slotter, men de fylles raskt!

www.highandwild.co.uk/everestskydive

SPacial Invitations

arrangeres fra 17. til 20. august i Spa, Belgia. Over fire dager vil 20, 40 og 60 manna lag gjøre komplekse sekvenshopp av høy kvalitet. Det er planlagt 24 hopp med lagledere og trenere i verdensklasse; Craig Girard, Eliana Rodrigues, Andy Delk (Arizona Airspeed), Thomas Hughes (Fastrax Golden Knights), Milko Hodgkinson (Connections UK) og Dario Jotti (Groupo Sportivo CH). Det vil bli brukt 2 Skyvans, 1 Casa 212 og 1 Cessna Caravan. Hoppene går fra 13.500 ft - 15.000 ft.

SPacial Invitations er IKKE en boogie. Bare inviterte får delta, for å holde nivået på topp. Ønsker du å få en invitasjon? Besø www.spacialinvitations.com og send inn din forespørsel. Her kan du være heldig å få hoppe med verdens beste over en av de flotteste hoppfeltene i Europa.



F/NLF sitt julebord

ser ut til å skulle bli veldig hyggelig for fagsjef Jan Wang, her tett flankert av styremedlem Ellen Burchardt og landslagssjef Trude Sviggum. Eller som HC litt finere formulerer det "Pimp Daddy på rånetur til julebord med pocahontasene sine".

MÅ GJØRE
DETTE...



Max blakk?

Trenger penger til hopping? Det finnes en løsning – Broke Skydivers Foundation, BSF.

BSF ble opprettet i 1999 av Erik Ulateig, HC og Ramsy. Historien bak er relativt enkel. På US tour 99 gikk HC og Ramsy blakk og fikk noen lusne, men verdifulle kroner av Ulateig. Denne donasjonen ble verdsatt så høyt at BSF ble opprettet ved hjemkomst. Dette er en hjelpende organisasjon som er til for i gi blakke hoppere noen jumps når lysten er størst, men pengene er minst. BSF fungerer sånn at en hver fallskjermhopper har anledning til å søke om økonomisk støtte til hopping. Vi har i dag nok penger på bok til å hjelpe, men tar gledelig i mot bidrag av frivillig størrelse for at BSF skal fortsette å leve i mange år fremover. De som ønsker å hjelpe blakke hoppere til et bedre liv kan sette peng inn på kontonr: 6094.56.70137

Er du blakk og trenger hopp? Søknad sendes på e-post: airramsy@hotmail.com og chrisamlie@hotmail.com

Rikssenreret 2008

mai

- 1. Sesongåpning!
- 3. Spekemat og rømmegrøt
- 10-11. ABC-helg
- 15-18. FF-skole m/ Skywalkers
- 17. Frokost og Demo på Osen
- 31. NC Runde 1

juni

- 6-8. FlyingChicks
- 14. PokerRun
- 28. St.Hans-feiring
- 30-6. FS-skole m/ Chromy

Juli

- 10-13. Skjermkjøring med HC
- 14-20. FF-boogie m/ Fabian
- 15-20. FF-skole m/ Skywalkers
- 19. Ravndal MegaParty
- 21-27. FS-boogie m/ Chromy
- 26. Utelanding

August

- 11-17. Treningsuke NM
- 19-23. Norgesmesterskap
- 23. NM Bankett

September

- 6. Avslutning m/ MegaParty

Vi skal også ha Wingsuit-helg m/ Tom Erik Heimen, Tracking-helg m/ Funkflyz, Oslo Open Skyathlon, Bar2Bar og flere utelandinger. For oppdateringer på disse og andre arrangement følg med på www.fallskjerm.no

Vi sees på Åra til sommeren!!

Opplevelser i Nord

VEBJØRN, LEDER BODØ FSK **TEKST**
JAN TORE EDVARDSEN **FOTO**

Skal du innom Salten og Bodø – ja, så stikk innom oss i Bodø fallskjermklubb. Vi har klubbhus og hoppfelt sentralt på Bodø-halvøya, nært Norsk luftfartsmuseum og campingplassen på Bodøsjøen. Og du kan treffe oss langs E-6, på en av våre seks planlagte hoppelger på Rognan i ø8. Vi har i prinsippet aktivitet hele året, tilpasset behovet og lysten til våre 30-40 aktive hoppere. Se nærmere på www.bofsk.com for vår terminliste og kontaktinformasjon, mv. Den vakre naturen i Bodø og Salten må bare oppleves – en flytur med et fallskjermhopp som avslutning er den beste måten. Velkommen!

**Det eneste du gikk glipp av
ved ikke å være på PIA**

ASS. PRESSEATTACHÉ **FOTO**

**Gira
hoppleder**



Liten tvil om at Lesja
har en engasjert HL i
Håvard.

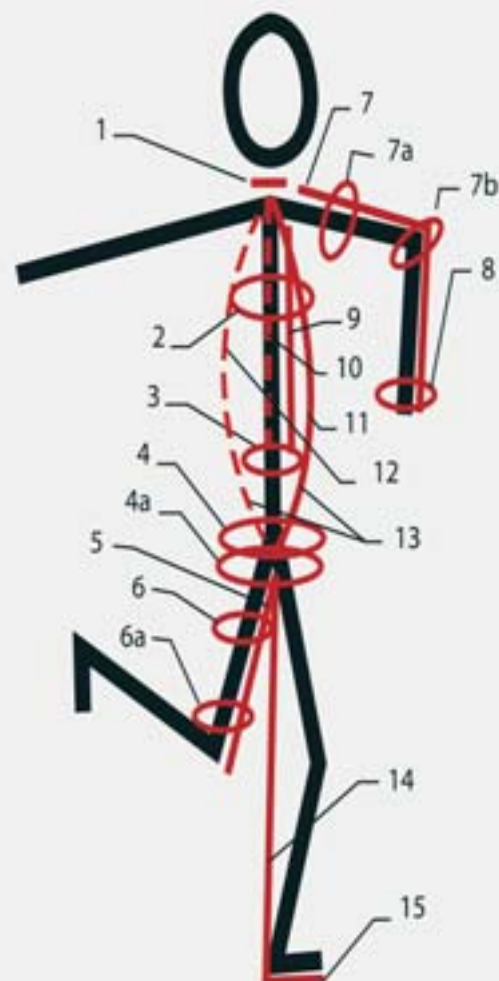
Motivet er han Håvard Rendal, BOFSK, sommeren 2008 over Bodø. Tettere skydekke så vi vel ikke nordpå denne sommersesongen.



SD COLLECTION



MÅLESKJEMA HOPPDRESS



- | | | |
|----|-----------------------|----|
| 1 | skulder ↔ skulder | cm |
| 2 | rundt bryst | cm |
| 3 | rundt midje | cm |
| 4 | rundt hoft | cm |
| 4a | rundt hoft (jente) | cm |
| 5 | skritt ↔ midt på kne | cm |
| 6 | rundt tykkåret | cm |
| 6a | rett over kne | cm |
| 7 | skulder ↔ håndledd | cm |
| 7a | biceps | cm |
| 7b | albue | cm |
| 8 | håndledd | cm |
| 9 | armhule ↔ midje | cm |
| 10 | nakke ↔ midje | cm |
| 11 | skritt ↔ hals | cm |
| 12 | skritt ↔ nakke | cm |
| 13 | hals ↔ skritt ↔ nakke | cm |
| 14 | skritt ↔ gulv | cm |
| 15 | skotupp ↔ hæl | cm |
| 16 | høyde | cm |
| 17 | vekt | kg |
| 18 | gutt/jente | |
| 19 | bestillingsdato | |

farger nylonstoff: hvit, lys grå, gul, orange, rød, blåturkis, grønturkis, rød-lilla, blå-lilla, kongebå, marine, svart.

farger bomull: hvit, gul, grønturkis, rød, magenta (sterk rosa), burgunder, lys lilla, lys kongebå, marine, svart

farger spandex: hvit, lys grå, mørk grå, gul, sennep, rød, burgunder, grønturkis, rød-lilla, blå-lilla, kongebå, marine, svart

Når du tar målene bør du ha på deg det du vanligvis har under hoppdressen på sommeren. Husk at dressen blir lik de målene du oppgir - ferdig sydd.

SKYDESIGN COLLECTION • LUNDEVEIEN 20 • 2435 BRASKEREIDFOSS
MOB: 90 78 73 70 • TLF/FAX: 62 42 33 10
URL: WWW.SDCOLLECTION.NO • E-POST: BESTILL@SDCOLLECTION.NO

JEG BESTILLER HERVED:

HOPPDRESS PRIS

- | | |
|--|---------|
| ☐ slick suit | |
| ☐ nylonfront | 2.050,- |
| ☐ bomullsfront | 2.050,- |
| ☐ bomulldress | 2.170,- |
| ☐ lett type boogieutgave | 2.170,- |
| ☐ kameradress | |
| ☐ big wing | 2.150,- |
| ☐ small wing | 2.030,- |
| ☐ freestyle dress | 2.210,- |
| ☐ blyvest (3 kg. m/ekstra lommer) | 720,- |
| ☐ varmetight (polartech powerstretch) | 720,- |

EKSTRAUTSTYR

- | | |
|---|-------|
| ☐ forsterket kne | 95,- |
| ☐ polstret kne (med varmetoff) | 160,- |
| ☐ lag grep (ben grep) | 205,- |
| ☐ dobbel armgrep | 110,- |
| ☐ booties (standard) | 440,- |
| ☐ stringbooties (standard) | 560,- |
| ☐ stringbooties (med regulering) | 670,- |

- | | PRIS |
|--|-------|
| ☐ pynte- og forsterkningsbånd | 135,- |
| ☐ slider holder | 60,- |
| ☐ dobbel nylonfront (lyse farger) | 280,- |
| ☐ løs varmhals "smekke" | 265,- |

FARGER

- front: _____
- ben: _____
- rumpe: _____
- spandex sider: _____
- spandex rygg: _____
- spandex skritt: _____
- arm yters: _____ ☐ bomull ☐ spandex
- forsterkningsbånd: _____
- grep/vinge: _____

Prisene er inklusive moms.

- ☐ Jeg ønsker å betale i oppkrav (+ porto) ☐ Jeg ønsker å betale med kredittkort (+ porto)

- ☐ VISA kortnummer: _____ Utløpsdato: _____
- ☐ Euro/Mastercard kortnummer: _____ Utløpsdato: _____

Navn: _____

Adresse: _____

Postnummer: _____ Poststedsted: _____

Telefon: _____ Mobil: _____

MAIL BESTILLING TIL:

bestill@sdcollection.no

NTNU FSK – 40 år

I ÅR ER DET 40 ÅR SIDEN DET FØRSTE SIVILE FALLSKJERMHOPP BLE UTFØRT OVER TRØNDESK JORD OG 40 ÅR SIDEN TRØNDELAG FALLSKJERMKLUBB BLE STIFTET.

RON HOLAN, JUBILEUMSSJEF **TEKST**
NTH FLYKLUBB OG NTNU FSK **FOTO**



Nilz Leksir – en av Hans Frisaks første tegninger.

I 1971 byttet klubben navn til NTH Fallsjermklubb og i 1996 da NTH ble lagt ned og gjort om til NTNU, skiftet også klubben navn til NTNU Fallsjermklubb. Vi kan med godt mot se tilbake på en begivenhetsrik periode med mange utfordringer og skuffelser, men ikke minst like mange, om ikke flere, oppturer.

Året er 1968, dagen er 2. mars. Flyet, en Piper Tri-Acer (LN-BWR) med Hallvard Stensaas i pilotsetet, står på Værnes. Kåre Hagen og Knut Sætre må lirke seg inn i det lille flyet, som så vidt har plass til to hoppere med rundskjerm på ryggen og reserve på magen. Turen går sakte men sikkert opp til 3600 fot over flystripa på Værnes. Knut Sætre er først ut når de kommer over landingsfeltet og finner fort ut at Hallvard har glemt å låse hjulet. De neste sekundene ble preget av ”følelsesladde” ord mellom de tre, før Knut finner ut at her kan han ikke være og slipper staget. Kåre Hagen følger etter på neste run. Begge to lander fint under hver sin TU-7 og er overlykkelige. Men ingen utenfor luftfartstilsynet, NAK ledelsen og de to andre fallsjermklubbene (Fallsjermklubben og undergruppa ”Indre Troms”) visste om det. Det står nemlig ingen presse for å gratulere de to heltene. Og det var kanskje en grunn til nettopp det. Ingen visste hvordan dette kom til å gå, så da var det best å holde pressen unna.

Dette var et resultat av ett år med papirmøller og søknader som ble sendt inn til luftfartstilsynet og Værnes flyplass. Desember 1967 fikk vi tillatelse

til å hoppe, men det ”gode” Trønderværet satte en effektiv stopper for det. 24 februar 1968 var papirarbeidet i orden og alt klart. Kåre Hagen skulle hoppe og Hallvard Stensaas skulle fly, men ble blankt avvist av noen kjipe skyer som lå i 1600 fot. Men så, 2. mars klaffet det og vi endte opp med å gjøre 12 hopp den lørdagen og seks hopp søndag 3. mars. Ballen var begynt å rulle for sivil fallsjermhopping i Trøndelag og i løpet av 1968 ble det gjort totalt 47 hopp i klubben!

Det ble jobbet iherdig den neste måneden med å få tillatelse til å danne en egen fallsjermklubb etter 2.mars. I utgangspunktet måtte hoppere som ville hoppe i Trøndelag være organisert under Fallsjermklubben (senere OFSK). Mens i NTHF-miljøet var de av oppfatningen at en burde kunne danne uavhengige klubber utenfor Fallsjermklubben. Og torsdag den 25.april, 1968 i auditorium S3 på NTH gløshaugen, rett utenfor der klubblokalet vårt senere kom til å bli, ble klubben offisielt stiftet.

I starten måtte vi låne fallsjerm (modifisert TU-7) fra forsvar. Når det skulle holdes kurs, måtte vi få opp instruktører fra Oslo, noe som ikke var helt enkelt. Det fikk Asbjørn Engelig erfare under en flytur opp til Trondheim da bakken gikk oppover, men ikke skyene ved Røros. Dermed utgikk kurs utsjekken



den helgen. Asbjørn døde dessverre senere da surstofftilførselen hans sviktet i et forsøk på ny norsk rekord i høydeutsprang. Etter hvert fikk vi utdannet flere instruktører og flere hoppere kom til klubben. Det var fremdeles størst andel studenter, noe klubben prøvde å tone ned. De ønsket å få inn vanlige hoppere slik at klubben kunne hoppe hele året, ikke bare når studentene var i byen.

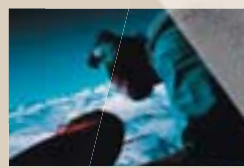
Den kontinuerlige strømmen av studenter er også det som har reddet klubben. Det å drive en fallsjermklubb, der alt koster skjorta og nudlene dine (eller kjøttkakene før i tiden), sliter ut personer som brenner for klubben. Vi har mistet mange ”for tidlig” fordi det har vært

ressurskrevende å drive klubben. I årene frem til 1990 slet klubben hardt med å finne et fast hoppfelt. Vi hadde hoppfelt så og så over hele regionen med ymse sesongbetonte forhold. 9. oktober 1990 ble Midtnorsk Fly og Luftsportssenter stiftet på Oppdal. Og derfra har vi vokst oss til hvor vi er nå. Vil også nevne LN-RTP – "Tause Petra", vår trofaste 206 som overhodet ikke var i nærheten av taus. Og LN-MTS som tok over etter at Tause Petra sa farvel og som vi hadde helt frem til at generatorreima røk for siste gang, høsten 2005.

Vårt kjære lokale, pakkesalen, har mottatt mange dugnadstimer og oppussinger opp gjennom tidene. Men der har også ryggraden i klubben vært, selve nervesystemet vårt og hukommelsen (til tross for umettelige mengder brun sportsdrikk). Her har folk møttes siden klubben ble stiftet og delt brun sportsdrikk, røverhistorier, fagpjøtt og utstyr.

Utover '80 og '90 tallet var det daglig folk som satt der og den faste kjernen av folk vokste. Det at vi fikk en egen kjeller oppe på Moholt gjorde ingenting. Hopperne flakket fint mellom begge plasser og koste seg. Det var også i pakkesalen vår maskot, Nilz Leksir ble født. Denne lille krabaten har vært lineelev hos oss fra siden, ja hvor lenge? Han ble landskjent i Frittfall 1/75 S.8 etter at Bernt Berge mente historien om Nils måtte nå hoppnorge.

I pakkesalen var det alltid en bok som lå på bordet. Der var det meldinger om hvor hoppingen den helgen ble gjort, styret skrev ting inne i den og folk kunne stille med sladder over en lav sko. Et par utdrag fra pakkesalboka tør jeg spandere på hoppnorge:



Økonomisk styring: "Hvem satte inn kr 13.680,- på bankkontoen den 17. september?"

"Kem i helvetes svarte faen har lånt riggen min uten så mye som en notis i boka? Vedkommende skal få brenne i Skjærsilden, og bør ikke stå frem å innrømme fadesen. Med ønske om en

snarlig avreise inn i evigheten"

"No vill æ dreck mæ sjitfoill og fær på sjitfoillfæst"

"No dræg æ fra Trondheim. Håper der ikke blir altfor tungt å leve med. - Jorulv" Umiddelbart svar etterpå: "Nå er det fritt fram for alle sauene. Ulven har dratt."

Diktene til Tor Arne Konradsen var ofte å lese i pakkesalboka. Her er et av de mer "stuerene" diktene:

"Brølet!

Eg sitt her for meg sjøl.

no tek eg meg ein øl.

før har eg berre drukkji søl.

Eg rapar med eit brøl"

Den 26. april dunder vi i gang med markeringen av at klubben vår er 40 år. Det gjør vi med innhopp over festningen midt i Trondheim, etterfulgt av middag, gamle filmer, historikk og ikke minst, røverhistorier fra festløvene i "ÆN TE HÅ partai". I god NTNU/NTH/ Fallskjermgruppa Trøndelag ånd, stiller jeg gladelig en kasse øl så fort denne blekka er i hendene deres. Det fordi dette er min første artikkel i Frittfall!

Blue skies!



Jan Kåre Lange-land. Fra pløks i Follid 1983. Typisk NTH'er med øl, snus og glimt i øyet.



The biggest drop zone in Europe.



www.skydiveempuriabrava.com
Tel. (+34) 972 45 01 11 · 17487 Empuriabrava · Spain

[illegible]

Spør noen som virkelig vet hva de snakker om!



SKY DESIGN

Tel: 22336801
Web: www.skydesign.no
Mail: butikk@skydesign.no