

# FRITTFALL



## AKTUELT

- 4 Brenner for ekstremsport
- 8 The Freakfly Festival
- 12 Innhopp i Det karibisk hav, check!
- 16 FS2020
- 18 Wingloious Bastards
- 20 Min idrett
- 22 Nytt prosjekt for breddeidrett
- 24 Fotoutvalg
- 26 Statistikk
- 30 Styr med utstyr Materiell

## KONKURRANSER/LAG

- 32 Så du vil starte freefly lag?
- 36 Det skjer mye ruddt ZION
- 38 Første EM blir på Voss!



## FRA SENTRALT HOLD

- 40 Faste spalter fagsjef og leder
- 40 Idrettsnytt Derek H. Broughton
- 42 Lisenser

## SETT & HØRT

- 44 HAGL klubbnytt
- 46 VOSS klubbnytt



## Forsidebildet:

BRUNO BROKKEN **FOTO**

LINN AMUNDSEN MIKKELBORG PÅ SKYDIVER

- BRYLLUPSREISE MED MARIUS WORMNÆS I BELIZE

## Materiell frist

Frittfall kommer ut i slutten av hvert kvartal.

Du finner alle utgivelsesdatoer og materiellfrister på [frittfall.org/kalender](http://frittfall.org/kalender).

Send stoff, ideer eller spørsmål til [kitt@frittfall.org](mailto:kitt@frittfall.org)



# SERIØST!

## KITTTEKST

Frittfall #1/18 har flere artikler om det å satse. TØFSK om prosjektet FS2020, Zion om å starte freeflylag og hvordan de har fått seg et vinterhjem, F/NLF om landslagsuttak, NLF om breddeidretssatsing. Emmeli Stålesen skriver om å starte en karriere ved å ta Voss Folkehøgskole, ekstremsport luft.

Via fallskjermbumser og lurvete skygods har vi sett instrutører, organisatorer, klubber og utstyrshaier som har mer gjort virksomheten mer eller mindre profesjonell. Dugnadsavhengigheten til tross, vi blir etterhvert en idrett flere etter hvert kan få en seriøs karriere ut av. Aktiviteten og medlemstallene øker. Vi har en god faglig og organisatorisk plattform skapt gjennom tradisjonen og knytningen til idretten og luftfarten. Kravene til sikkerhet og system er drevet frem av den iboende risikoen ved hopping. Det er artig å følge utviklingen, selv om amatørskapet og den herlig frynsete imagen, boogies og kasse-kultur, holdes høyt i hevd side ved side med profesjonaliseringen.

Måtte det bli en like fantastisk sesongstart som vinteren har vært rundt omkring i klubber og på hoppfelt! Les litt om statistikken, og vær observant. Erling Sagen fra SpotOn skriver litt under materiell om å ha utstyret i orden når sesongen starter. Det er ditt ansvar, sammen med det å friske opp kunnskapen litt før du legger ut på de store eventyrene. Når rustflakene har blåst av er du klar for utfordringene. Ha det seriøst moro denne våren – starten på din videre fallskjermkarriere!



GUSTAVO CABANASFoto

# blue skies

Redaksjonen: ansvarlig redaktør og annonse/økonomi: KITT GRØNNINGSÆTER -kitt@frittfall.org

Layout: MARIANNE HOLEN, Sago AS -marianne@sago.no • Trykk: RK Grafisk

REDAKSJONENS ADRESSE: FRITTFALL c/o Kitt, Moflaget, 8762 Sleneidet • 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.

Artikler i bladet kan bli referert eller gjengitt i arkivet på [www.frittfall.org](http://www.frittfall.org) eller Frittfall på Facebook

Utgiver: F/NLF: Norges Luftsportforbund, • Kontakt F/NLF, Adresseendringer meldes F/NLF, ikke til Frittfall.





JEG HETER EMMELI, ER 19 ÅR FRA STAVANGER, OG  
SØKTE ALLEREDE PÅ VOSS FOLKEHØYSKOLE PÅ LINJEN  
EKSTREMSPORT LUFT ALLEREDE NOVEMBER 2016.  
EKSTREMSPORT HAR ALLTID VÆRT EN DRØM Å PRØVE UT.

# BRENNER FOR EKSTR





EMMELI STÅLESEN **TEKST OG FOTO**

Vi i Luftsportsklassen på Voss er alltid på jakt etter det store kicket. Vi liker store opplevelser, voldsomme utfordringer, mye fart og stor spenning. Ekstremспорт er noe vi brenner for!

I løpet av året får vi kurs innen fallskjermhopping, speedriding og paragliding. Disse luftsportene utgjør også de mest ekstreme og mest populære valgfagene på skolen.

Vi får også prøve oss på elvepadling, ski og snowboard, skateboard, klatring og bungee-jumping.

#### **Ekstotisk studietur**

I høst besøkte vi Skydive Mossel Bay i Sør Afrika. Det var en unik opplevelse for oss elever som aldri har besøkt et annet hoppfelt enn det vi

# EMSSPORT





KEVIN SKJÆRVIKFoto

bruker på Bømoen, Voss. Vi ble godt tatt i mot av ansatte og hoppere, og etter et lynkurs av sjefen på hoppfeltet, var vi snart klar til å hoppe vårt første hopp i Afrika!

### **“Skydivers have more fun than people”**

Skydive Mossel Bay ligger på den vakre sørkysten i Sør-Afrika, på den naturskjønne Garden Route halvveis mellom Cape Town og Port Elizabeth. Hoppfeltet ligger 30 minutter fra George og 40 minutter fra Oudtshoorn. Hoppfeltet ligger fem kilometer fra stranden, noe som gjorde opplevelsen og hoppene vi fikk ubeskrivelig.

Som en gjeng, relativt nye fallskjermhopper fra Norge, var følelsen av å dingle med beina utenfor flyet i varmegrader veldig spesielt og en følelse jeg sent kommer til å glemme. Sikkerheten ble alltid tatt på alvor på Mossel bay. Mye av kursoppsettet var likt som i Norge, noe som føltes betryggende. Vi kan ærlig innrømme at flyet verken hadde dør eller

sikkerhetsbelter, noe som ga oss litt ekstra sommerfugler i magen i take off. Det føltes rett og slett litt ekstra ekstremt ut når vi plutselig skulle hoppe ut av et fly med litt for stor skjermstørrelse!

Det skal godt sies at å lande i medvind med en litt for stor skjermstørrelse var en ny opplevelse det også! Bare for å nevne landingsområdet, så har vi det veldig godt her på Bømoen, Voss! Da vi endelig fikk plantet beina på jorden etter en veldig lang skjermtur, var det bare å finne veien tilbake til hoppfeltet. "Hmm, hvilken retning var det nå igjen?" Det tok oss noen hopp før vi forstod hvilken retning vi skulle gå. Vi landet rett og slett i villmarken, mellom maurtuer, høye busker og trær. Vi fant frem til hoppfeltet til slutt, etter å skremt bort både insekter, slanger og det vi tror var løver og tigere fra skumle store busker rundt oss, hehe!

Skydive Mossel Bay var en unik opplevelse og vi ble kjent med fantastiske folk! Vi var heldige som fikk komme på besøk og fikk hoppe fra morgenstund til solnedgang. Et hoppfelt vi sent vil glemme!







## Et år på folkehøgskole gir muligheter

JEG FANT UT OM VOSS FOLKEHØYSKOLE VIA FOLKEHOGSKOLE.NO.  
DER FÅR MAN INFORMASJON OM ALLE FOLKEHØYSKOLENE I NORGE.

Man kan selv trykke hva man intresserer seg for og hva man vil gjøre dette året. Totalt tilbyr 78 folkehøgskoler flere hundre fag. En kan selv velge og vrake i fag som blant annet kultur, friluftsliv, idrett, reiseliv, journalistikk, pop og rock, og psykologi. Et fullført år på folkehøgskole gir deg to tilleggspoeng ved opptak til universitet eller høgskole. Folkehøgskolen er i utgangspunktet åpen for alle. Noen få folkehøgskoler har opptakskrav i fag som krever visse ferdigheter.

Personlig var ekstremsport noe jeg ville prøve ut, og fant flere skoler som tilbyr dette, men Voss folkehøgskole var skolen som fikk min oppmerksomhet! Gode skiligheter, hoppfelt rett rundt hjørnet og sitt nydelige landskap var det ikke et vanskelig valg! Voss er en plass jeg kunne bodd for alltid.

Voss Folkehøgskule har Norges mest komplette tilbud innen ekstremsport. Vi får muligheten til å kaste oss ut av fly og helikopter. Vi flyt speedrider og paraglider og har flere timer i vindtunnelen. Vi kjører i endeløs pudde i myrkdalen og Voss resort. Målet er at vi skal bli dyktige og sikker i sportene vi driver med. Vi får fly hundrevis av turer i løpet av året, og på vinteren stiller vi med flere lag i NM i vindtunnel.

Det forventes at vi er i god form, har høyt energinivå og høy tilstedeværelse. I en ekstremsportsklasse er det viktig med sunne holdninger og oppmøte hver dag. Skolen er også opptatt av god dugnadsånd ettersom vi hjelper til i Vindtunnelen eller fallskjermsklubben når det trengs! Det forventes også at du skal ha gode skiferdigheter! Før vi begynner skoleåret må også en godkjent legeerklæring vises frem!

I året som kommer videre har jeg søkt om å bli stipendiat på skolen. Mange folkehøgskoler har stipendiat, men antallet er ulikt fra skole til skole. Det er også stipendiatenes roller og oppgaver. Vi har vært heldige å hatt to gode stipendiat som har hjulpet oss dette skole året. Lehart Eriksen og Fredrick Falck har begge vært viktige for klassemiljøet og er en av grunnene for at vi kan ha ekstremsportslinje på skolen.

Vi får mulighet til å kjøpe speedrider og paraglider av skolen, noe som gjør at vi kan fortsette det vi har lært og opprettholde lisensene våre. Luftsport er noe jeg kommer til å fortsette med, jeg gleder meg til fortsettelsen!







# THE FREAKFLY FESTIVAL

NOK EN TRENINGSKAMP PÅ DELAND I BAGGASJEN. VI VAR ALLEREDE PÅ Plass I FLORIDA DA VI STARTET TRENINGEN MOT WORLD MEET 2018, SÅ MOT SLUTTEN AV 2017 HADDE VI OPPARBEIDET EN GJELD PÅ 190 HOPP HVER.

ANNA MOXNES **TEKST**  
ROY WIMMER-JAGLOM **FOTO**

Heldigvis visste vi på forhånd at planene for 2018 var store, for Zion har en jobb å gjøre for å få Norge på toppen i freefly. Knivingen om freeflytronen har pågått alt for lenge, så massive planer og fokusert trening er påkrevet!

Når vi har lagt opp til 700 treningshopp og 95 timer i tunnel, vet vi også at vi trenger en kreativ finansieringsplan. Alle er fulltids-hoppere, -organisatorer og -trenere, så det er der vi har bestemt å fokusere energien for å nå målene våre.

I 2016/17 startet vi en festival på DeLand. Veldig grovt basert på freeflyfestivalene vi pleide å kjøre på Voss. Små grupper, fokusert læring, seminarer, alle nivåer, innhopp og fantastiske venner. Så, med digre regninger som motivasjon siktet vi på å gjøre årets festival så stor, spennende og underholdende som mulig.

Det første året for Freakfly fikk vi 45 deltakere. Nå hadde vi over 100 elever registrert. Så, presset var på å lage et supert arrangement for alle de folkene som hadde valgt å tilbringe jule- og nyttårsfeiringen med oss.

Trenere klare, spennende kurs planlagt, deltakerne fyret opp... og boom – dårlig vær! Det verste vi noen sinne har opplevet i Florida. Hver dag arrangerte vi aktiviteter for elevene, men selvsagt var folk der for å hoppe, så det var et skikkelig utfordrende event.

Da vi nærmet oss nyttår var nervene blitt temmelig tynnslette. Så langt hadde vi tatt elevene på kafé, trampolinetrening og vindtunnel, men nå trengte vi alle å ta til himmels. Så... ta daaa! Solen kom tilbake. Vi startet hoppingen så hardt vi kunne.

Festivalen har også et stort trekkplaster – de beste DJ-ene i hopping har spilt på









CHRIS GOLLERFoto



CHRIS GOLLERFoto



CHRIS GOLLERFoto



CHRIS GOLLERFoto



CHRIS GOLLERFoto



CHRIS GOLLERFoto

nyttårspartyet på DeLand i over 10 år nå. Og i år var intet unntak. DeLand-folket stolte på at vi ga dem årets party. Bob Hallet, eieren av Skydive DeLand, lot oss bruke gården sin for lek, så vi skapte Eventyrland. Et privat fallskjermparty for alle våre deltakere, pluss rundt 200 ekstra

hoppere fra hele USA. Vi sa hadet til 2017 og ønsket 2018 VELKOMMEN! Det var fantastisk, kreativt, spektakulært, herlig!

Det dårlige været bidro ikke til å nedbetale lagets gjeld. Men folket på DeLand var så fornøyde med jobben vi gjorde med

arrangementet at de har nå bestemt seg for å bli offisiell sponsor for Zion freefly! Så nå er DeLand vårt permanente vinterhjem.

Moralen er – jobb ræva av dere. Og selv om det regner, dukker det kanskje opp en regnbue. Kom til oss på Skydive DeLand i vinter. Alle

nivåer er velkommen, vi har hopp og moro for alle! Registrer deg for Freakfly 2018/19. Vi har 100 ledige plasser for hoppingen, og 300 for Eventyrland-partyet!

Sees på himmelen! Love Zion









INNHOPP I DET  
KARIBISKE HAV; CHECK!





BLÅGRØNT HAV, HVIT SAND, KORALLREV, PALMESUS OG LUKTEN AV  
JETFUEL. HVA ER VEL BEDRE ENN EN BOOGIE I KARIBIEN FOR ET NYGIFT  
FALLSKJERMPAR PÅ BRYLLUPSREISE?

LINN AMUNDSEN MIKKELBORG OG MARIUS  
WORMNÆS **TEKST**  
BRUNO BROKKEN **FOTO**

Vi var så heldige å få være med på Boogie i Belize i februar, sammen med 100 andre hoppere fra hele verden. Arrangør Rich Grimm hadde lagt ned mye arbeid og hadde sydd sammen et kjempeopplegg for oss.

Hoppflyet var en Super Caravan som ble fløyet

inn fra California og hoppfeltet var en helt egen øy med flystripe som ble leid til boogien, Caye Chapel. Det å hoppe over en liten øy i Karibien er i seg selv en opplevelse. Å lande i fallskjerm mellom to krokodilledammer likeså. Og så hadde vi i innhoppet over Blue Hole i vente, for vår del på boogiens aller siste hoppdag!

Lighthouse Reef ligger omtrent 7 mil offshore og midt på dette revet ligger the Great Blue Hole. Dette er et synkehull som er omtrent 300 meter i diameter





og 120 meter dypt. Med oss på hoppet fikk vi mannen, legenden og vår gode venn Bruno Brokken på kamera. Alt lå til rette for et episk bryllupshopp – og det ble det! Fritt fall over et av verdens største korallrev milevis fra land, med blått hav så langt du ser. Selvfølgelig kiss pass som seg hør og bør for nygifte, og en vanvittig flott skjermtur toppet av en herlig vannlanding midt i Blue Hole. Opplevelsene beskrives best med bilder...  
**GOD FORNØYELSE!**





**PERFORMANCE  
DESIGNS**

WE COULD TELL YOU WHY THE SPECTRE IS ONE OF THE GREATEST 7-CELL CANOPIES IN THE SPORT TODAY, THE REPUTATION FOR SOFT ON-HEADING OPENINGS, FUN AND RESPONSIVE TOGGLE INPUTS, AND THAT IT'S ONE OF THE MOST VERSATILE CANOPIES FOR ANY KIND OF MODERN-DAY SKYDIVING...

OR YOU COULD DISCOVER WHAT YOU'VE BEEN MISSING. SEE WHY SO MANY SKYDIVERS CHOOSE THE SPECTRE.

**JUMP OUT OF THE SHADOWS AND DEMO ONE TODAY.**



AN AFFILIATE OF THE CANOPY JUMPING ASSOCIATION  
#DreamOffFlight



**SPECTRE**  
PERFORMANCE DESIGNS

[WWW.PERFORMANCEDESIGNS.COM/SPECTRE](http://WWW.PERFORMANCEDESIGNS.COM/SPECTRE)









# FS2020

**TØNSBERG FALLSKJERMKLUBB STARTET I 2017 ET PROSJEKT - FS2020. VI VILLE SATSE PÅ UNGE, LES UNDER 30 ÅR, FREMADSTORMENDE LÆREVILLIGE TALENTER SOM VAR RELATIVT NYE I SPORTEN VÅR.**

ANNA FASTING  
OG SIRI VICTORIA LUND **TEKST OG FOTO**  
VOSSVIND **FOTO**

Tanken bak prosjektet var kompetanseoverføring, samhold, idrett, sikkerhet og ikke minst masse moro!

Da prosjektet startet var deltakeren på ulike nivåer, alt fra nivå 8 til B lisens. Med ulike nivåer tilpasset vi prosjektet så godt vi kunne til den individuelle deltakeren. I starten var det mest

fokus på sikkerhet med tanke på å hoppe flere sammen, fallhastighet og hvordan komme seg lang unna de andre før trekkhøyde.

Etter hvert satt vi sammen grupper på to deltakere samt en instruktør for deretter øke til tre deltakere med en instruktør i løpet av sommeren.

Vi hadde faste treningsdager gjennom sommersesongen. De dagen treningen ble kansellert grunnet været, ble det arrangert annen bakkerelatert aktivitet sånn som kryping og gjennomgang av videoer fra tidligere hopp.

Målet gjennom sommeren var NM utendørs. FS2020 stilte med tre lag i nybegynner FS/FF klassen, mens andre deltakere var på andre lag så totalt hadde FS2020 11 deltakere på NM utendørs i 2017.

Da høsten kom gjorde vi en evaluering av prosjektet. Nye planer ble lagt for vintersesongen, og et av hovedmålene var NM innendørs på Voss i februar. Så, hvordan nå dette målet? Vi må trene mer!

Både deltakere og instruktører var innstilt

på en innholdsrik vintersesong. FS2020 gruppa reiste til Voss for å fly innendørs både i november og i januar. Der fikk vi god hjelp av Trude Sviggum og progresjonen til de ulike deltakeren satte fart. De tok imot tips og triks med åpne armer og hele gruppa hevet seg et stort steg! NM innendørs nærmet seg og det ble arrangert kryptreninger både med og uten instruktør for å holde kunnskapen ved like.

Torsdagen før NM innendørs startet var igjen FS2020 gjengen samlet på VossVind til en siste intensiv trening. Gruppen ble delt inn i to lag og fikk trening tilrettelagt for de ulike lagene for å spisse det hele inn mot konkurransen.

Da NM startet var det totalt 10 lag med i intermediate klassen hvor FS2020 stilte. Nervene kom sammen med konkurranseinstinktet. Men ved å ta kontroll over nervene klatret FS2020 lagene oppover resultatlisten. De tok et hopp omgangen og fokuserte på oppgavene sine. Dette endte tilslutt med to sterke pallplasseringer

– 1. og 2. plass med henholdsvis 15,15 og 14 i snitt!

Gratulerer masse med de gode plasseringer under NM – **Vi er stolte av dere!**

Prosjektet stopper ikke her, vi kommer til å jobbe videre.

Neste delmål er NM utendørs i sommer, og kanskje en gang i framtiden (i 2020) ser vi noen av disse som landslagshoppere!

Tilslutt vil vi nevne noen som har vært behjelpelig på veien: Tønsberg fallskjermklubb som har satset på prosjektet, VossVind og Trude Sviggum for å ha tatt oss imot med åpne armer, SkyVoss og Intrudair for lagdresser!



# WINGLORIOUS BASTERDS

NNHOPP TIL VIKINGLEIR I GUDVANGEN, FAGSEMINARER,

KUN UNDERHOLDNING SEMINAR, WINGSUIT, FALLSKJERM OG BASE QUIZ,

DEMOSUITER, INNHOPP TIL VOSS BRYGGERI, 5 000 FOT TIL ALLE BASTERDS

OG MASSE COACHING FRA EKSTREMT DYKTIGE

OG ERFARNE LOAD ORGANISATORER.



JOSE PABLO MUNOZFoto



BOGUSLAW BALICKIFoto





JOKKE SOMMERFoto



JESPER FORSMANN RINGSTADFoto

#### IHEGE RINGARDTekst

Mye fine folk og sosiale aktiviteter også på kveldstid, satte denne campen godt opp på lista for sommerens høydepunkter. Etter mye om og men, skulle vi endelig få hoppe med wingsuit inn i Gudvangen. Helt klart kronen på verket! Det ble en viss spenning tilknyttet dette, da min kontakt i Gudvangen Olav, ringte og sa det var

skyer på vei inn. For det er en ganske grei selvfølge at vi må se bakken, når vi skal fly forbi fjell som Bakkanosi med høyde i overkant av 4600 fot. Selv ble jeg med inn på første løft, uten wingsuitere for å se selv. Det var ganske deilig å komme flyvende i Foxy, inn i favoritt dalen for å se at det bare var sånne koseskyer. "Yesssss. Visuell overload deluxe". Da fikk jeg dessuten gleden av å se gleden til alle de wingloriousse bastardene når de landet. Ha

ha! Jeg tror faktisk Felix gråt en liten skvett. Alle fikk en pakkeøl før vi, som vanlig veldig forsinket, tuslet bort til den autentiske Vikingleiren og grillings. Vikingene i Gudvangen er heldigvis tålmodige folk, og vi fikk den kuleste mottagelsen med masse trommer og hoing, mens vi spankulerte inn som de skydive stjernene vi tross alt er.

Ellers vet jeg at flere satt glade, men også litt undrende på vei hjem fra Voss etter campen. "Er det virkelig sant at

Espen Fadnes bæsja på seg foran alle TV kameraene på exiten i Kina?" He he! Jeg er allerede i gang med spørsmål til årets quiz.

Så planlegging av årets camp er godt i gang. Nivået på wingsuit flyving i Norge er sakte, men sikkert på vei oppover. Vi kommer til å ha noe nytt å tilby, om du har fem wingsuit hopp, eller 500. Det er bare å registrere seg ved å sende mail til: [hegeringard@gmail.com](mailto:hegeringard@gmail.com)



# MIN IDRETT

IDRETTENS NYE MEDLEMSSYSTEM, MIN IDRETT, ER TATT I BRUK!

JAN WANG **TEKST**

Tidspunktet for igangsettingen 1. januar er nøye vurdert. Det å legge om til andre tider på året hadde skapt enda større utfordringer enn det vi har støtt på. Det ble besluttet at alt med medlemskap, forsikringer samt betalingsystemet skulle legges over først, og det ble operativt 17. januar. Det føles som om det har vært en telefonstorm etter denne datoen, men per 22. februar er det 852 fallskjermhoppere som har betalt sitt medlemskap og 453 som har betalt forsikringen sin ved å bruke betalingsløsningen i Min idrett. Konklusjon, systemet fungerer!

Vi har løftet over alle medlemmene, og med dem ligger alle grunndataene. Det er en del som har problemer med å finne noen informasjon fordi de har flere dubletter slik at de ikke «treffer» den vi har laget ved overføringen. Da er det en manuell ryddejobb som må gjøres med å slå dem sammen til en, og akkurat det tar og har tatt mye tid. Jeg anser dette som den største utfordringen også fremover.

## DET SOM BLIR ANNERLEDES ER AT VI HAR TRE FORHOLD SOM MÅ VÆRE PÅ PLESS FOR Å KUNNE HOPPE:

- Det første er betalt medlemskap. Fakturaen for det legger seg automatisk i handlevogna i den enkeltes Min Idrett
- Den enkelte må velge å kjøpe og betale sin fallskjermforsikring på Min idrett
- Den enkelte må få fornyet kompetansen, det vil si fallskjermlicensen. Det følger ikke noen kostnader med det.

For grunnkurselever og tandemelever betyr det at klubbene skal ta inn betalingen for medlemskap og forsikring før det hoppes, og betalingen skal være sporbar.

Min idrett finnes også som en app. Last den ned og dere får dokumentasjonen av medlemskort, forsikringsbevis og gyldig fallskjermlicens på telefonen, så snart forsikringen og medlemskapet er betalt!



Det som nå gjenstår i Min idrett er å løfte inn kompetansen, det vil si fallskjermlicensene og rettigheter for instruktør, demo, video osv. Det håper jeg er gjort når dere leser dette. Det har vært nødvendig å få på plass kurs og fornyelsessystemet før MelWin forlattes. I skrivende stund gjenstår «fornyelseskursene». Når kompetansemodulet er operativt, vil for eksempel en A-lisens være gyldig så snart en I-1 har trykket bestått ved utstedelse, eller en I-2 ved fornyelse. Vi kommer til å legge inn engelske begreper som D-license/instructor/examiner og så videre, for at det også skal forstås i utlandet.

Jeg er ganske trygg på at også kompetansemodulet er på plass når dere leser dette!

Det som er uheldig, er at NIF i min idrett bruker begrepet lisens for forsikringen. Det positive med min idrett er at det meste blir enklere enn det har vært til nå, ikke minst i forbindelse med fornyelse og utstedelse, men dette krever en innsats på flere nivåer. Noe som var smidigere før og som blir vanskeligere nå, er det å tegne nytt medlemskap. NIF er meget bestemt på at hver enkelt bruker selv skal melde seg inn og betale kontingent.

Tidligere hadde vi våre medlemsnumre som personlig identifisering. Med min idrett vil disse forsvinne. Gjennom min idrett får hvert enkelt medlem et eget idrettsnummer.

Vi har nå sendt et spørsmål til klubbene om muligheten for å legge inn det nye personlige idrettsnummeret i klubbens manifestsystem. Hvis vi fikk gjort det vil neste steg være å få registrert hoppene som gjøres på individnivå, noe som vil forenkle fornyelsesprosessen for de som skal godkjenne fornyelsessøknaden. Samtidig vil vi få generert hoppstatistikken automatisk, noe som igjen vil kunne overflødiggjøre kvartalsrapportene. Dette vil igjen medføre at vi kan ta ut statistisk ratio mellom ORSer og antall hopp når som helst på året. Første inntrykket mitt er at dette synes å bli utfordrende å få til, spesielt ut i fra responsen fra klubbene til nå. Dette sammen med en mer funksjonell oppdeling av hoppstypene ved å tillegge disse aktivitet slik det gjøres i ORS, som for eksempel Wingsuit, vil i tillegg medvirke til forbedret kvalitet på ORS og hoppstatistikken.

Jeg forstår at å legge inn idrettsnummeret på hopperne kan kreve ekstra innsats og at flere mindre klubber opererer mer eller mindre analogt, men nå har vi fått et nytt medlemssystem og et oppdatert ORS og insentivene for å bli med er:

- hopp per individ åpner for automatisert-/egenfornyelse på nett
- hopp per individ gir en ekstra dimensjon i ORS, spesielt for HI'ene
- kvartalsrapportene kan SU ta ut selv
- dette åpner også opp for at klubbene automatisk kan få oppdatert medlemsinfo til sine manifestsystemer som gyldighet på kompetanse, adresser, telefonnummer, epost og pårørendeinformasjon.

For klubbene som per dags dato benytter NLF medlemsnummer i sine manifestsystemer vil det distribueres en liste som kobler dette til respektive idrettsnummer.





# Midnight Sun Boogie

**MAGISKE INNHOPP**

**FLYUS SKJERMKURS**

**FREELY OG TRACKING SKILLS CAMP**

**MIDTNATTSSOL-HOPPING**

**SKYDIVE 24 / 7**

18 JUN 27 JUL 2018

[www.msb.no](http://www.msb.no)



midnightsunboogie



<https://www.facebook.com/midnightsunboogie/>







HAR DU EN SATSNING OPP MOT EN KONKURRANSE HVOR ØKONOMISKE MIDLER  
KAN HJELPE DEG PÅ VEI? GJENNOM ET NYTT PROSJEKT I FNLF FÅR NÅ LAG OG  
UTØVERE SOM SATSER MULIGHET TIL Å SØKE MIDLER DIREKTE FRA BREDDEMIDLENE.  
I ÅR LAN DET VISE SEG Å VÆRE EKSTRA GUNSTIG Å SETTE SAMMEN ET LAG OG SATSE.  
ELLER SATSE I EN INDIVIDUELL GREN FOR DEN SAKS SKYLD.

# NYTT PROSJEKT FOR BREDD Eidrett

DEREK BROUGHTON **TEKST**  
ROY WIMMER JAGLOM  
**ILLUSTRASJONS FOTO**

## OM MIDLENE

Midlene er øremerket lag og enkeltutøvere som satser opp mot en nasjonal/internasjonalt konkurranse inneværende år.

## MÅL

- Å legge til rette for lag og enkeltutøvere, under landslagsnivå, med et prestasjonsmessig utviklingsperspektiv og evne/vilje til satsing ut over "hobby"-nivå.
  - Inspirere og heve nivået på utøvere under landslag.
  - Rekruttering på sikt til landslag.
- Midlene kan ikke benyttes til investering i materiell og anlegg, men skal brukes til trening og konkurranse

## INNHOLD I SØKNADEN

- Søknaden skal leveres som Word- eller PDF-dokument
- Øverst i søknaden skal navn, epost og telefonnummer på kontaktperson i laget.
- Søknaden skal inneholde navn og kort redegjørelse for erfaringsnivå på alle lagmedlemmer. Ta gjerne med tidligere meritter.
- Søknaden skal inneholde en treningsplan for inneværende år. Herunder bør det framkomme hvor mange dager som er satt av til trening. Hvor mange hopp (og eventuelt hvor mye tunnel) som planlegges. Det kan styrke en søknad å spesifisere datoer og steder for trening. Det kan og styrke en søknad om det planlegges å bruke coach. Redegjør da for hvilken coach.
- Søknad skal inneholde Målsetning.

Minimum er hvilken konkurranse det satses på i inneværende år, mål for resultat/snitt/poeng på denne konkurransen. Det kan styrke søknaden å ha med langsiktige mål som går ut over inneværende år.

- Søknaden skal inneholde Trenings/ konkurranse-budsjett for inneværende år og sum det søkes om. Dette kan leveres som eget excel dokument om ønskelig.

Søknaden skal sendes inn av et av lagmedlemmene, men klubbledere eller andre kan hjelpe til å utforme søknaden.

**Søknaden skal sendes til**  
**skydivederek@gmail.com med kopi til**  
**janerik.wang@nlf.no**  
**og kristmox@gmail.com.**  
**Søknadsfristen er 15. mai.**

## TILDELING AV MIDLER

Lag / utøvere som har fått tilsagn om Breddemidler idrettsstipend skal senest 1. oktober rapportere status i prosjektet inklusive regnskap. Det skal fremgå hvordan laget/utøveren har fulgt sin treningsplan og i hvor stor grad man har oppnådd planlagt treningsmengde.

Søkere som ikke rapporterer tilfredsstillende, og/eller ikke gjennomfører prosjektet, vil ikke få tilført hele eller deler av beløpet det er blitt gitt tilsagn om.

Rapport skal også inneholde grad av resultatmåloppnåelse, men dette vil ikke ha innvirkning på om man får tilført midlene eller ikke.

Midlene blir betalt ut etter rapport er gjennomgått og vurdert av landslagsansvarlig.

**Lykke til med søknadsprosessen!**



ParaGear

Expert Service & Sales  
For Over 55 Years!

# ParaGear

## EQUIPMENT COMPANY

**GREAT PRICES! WIDE SELECTION!**  
We Carry Every Major Manufacturer's Products

COM

**NEW!**



**GRELLFAB**  
CHIN CAMERA MOUNT  
DIFFERENT CONFIGURATIONS FOR GO AND GOPRO  
CAMERA MODELS. VISIT WEBSITE FOR DETAILS  
#L 6F



**COOKIE FUEL**  
CAMERA HEADGEAR  
MULTIPLE INTERCHANGEABLE MOUNTING  
SURFACES FOR CAMERAS, ACCESSORIES & ACCESSORIES.  
#L 5750



**TONFLY ICE**  
MULTISPORT HEADGEAR  
OPEN-FACED HEADGEAR, ROOM FOR AUDIBLES  
IMPACT RATED HEADGEAR, CUTAWAY CHINSTRAP,  
& CAMERA ACCESSORIES. ROUTEWAY CHINSTRAP.  
#L 2000



**BH AERO**  
FULL-FACE HEADGEAR  
FULL FACE & LENS FLIP-UP  
POVCAGE, THICK LENS, SLEEVE DESIGN  
#L 5152



**COOKIE C3**  
FULL-FACE HEADGEAR  
ALL COLORS AVAILABLE IN ALL SIZES  
#L 5733



**PROTRACK II**  
AUDIBLE ALTIMETER &  
FREERAIL COMPUTER  
DIGITAL ACCURACY, JUMP DATA,  
SWEEP ALARMS  
#L 111440



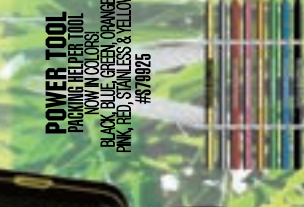
**ALT12 KRONOS**  
VISUAL ALTIMETER  
#L 11433  
reads in ft. or m



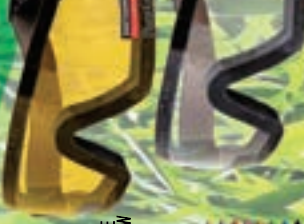
**ATLAS**  
AUDIBLE VISUAL ALTIMETER  
DIGITAL ACCURACY, LOGBOOK FUNCTIONS  
#L 11428



**POWER TOOL**  
PACKING HELPER TOOL  
BLACK, BLUE, GREEN, ORANGE,  
PINK, RED, STAINLESS & YELLOW  
#S79825



**PG CURVE GOGGLE**  
SKYDIVING GOGGLE  
CLARIFIED SPRAY-RESISTANT LENS, GOGGLE BAG,  
COMES IN CLEAR, YELLOW AND SMOKE TINTED LENS  
#L 61187



**NEW GEAR**

## CONTAINERS

More Choices and Options Online



## CANOPIES

LOGARUS CANOPIES

**PARAGEAR HEADGEAR BAG**  
FITS FULL OR OPEN-FACE HEADGEAR  
CORDURA WITH SOFT SPRAY-RESISTANT  
LINER & ZIPPER CLOSURE  
#N12385

**PARAGEAR GEARBAG**  
THE BEST PLACE TO CARRY YOUR GEAR  
CORDURA PLASTIC-OF-ROOM TO CARRY  
YOUR HIG LOGBOOK, JUMP SUITS AND MORE!  
#N12445

GET ONE TODAY!



2017-2018 CATALOG



**CYPRES VS**

**VIGIL CUATRO**

**M2 MULTI**

**PARA GEAR** ALUMINUM HOOK CLOSING DEVICE  
RIGGING CLOSING DEVICE  
#S 7215

CALL FOR CURRENT AND PRICING

PIA

ORDER ONLINE

# ParaGear

**WWW.PARAGEAR.COM**

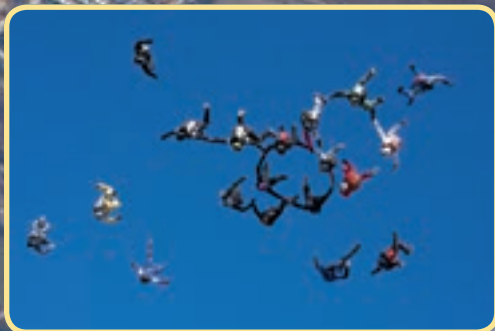
**EQUIPMENT COMPANY**

3839 OAKTON STREET | SKOKIE, ILLINOIS 60076 USA | PHONE: +1-847-679-5905 | FAX: +1-847-679-8644 | WWW.PARAGEAR.COM

**SHIPPING  
WORLDWIDE**

**CALL US FIRST!**









# TRENINGSHOPP

GUSTAVO CABANA**FOTO**

JoyRiders Domi Kiger og Anna Moxnes var i Empuriabrava en helg i februar og organiserte treningshopp før de kommende verdensrekordforsøkene i Chicago i sommer.



FOTOUTVALG



# UOVERVINNELIG SELVTILFREDSHET

UOVERVINNELIG SELVTILFREDSHET... HVA MENER JEG MED DET? JO, DET ER DEN FØLELSEN SOM KOMMER SNIKENDE NÅR EN ÅR ETTER ÅR HAR HOPPET SKADEFRITT, ELLER KANSKJE ALLER HELST HAR RUNDA 100 HOPP OG FØLER SEG SOM UDØDELIG. VI KJENNER ALLE SAMMEN GLEDEN OG MESTRINGSFØLELSEN ETTER ET VELLYKKET HOPP.

TONE D. BERGAN, MEDLEM SU**TEKST**

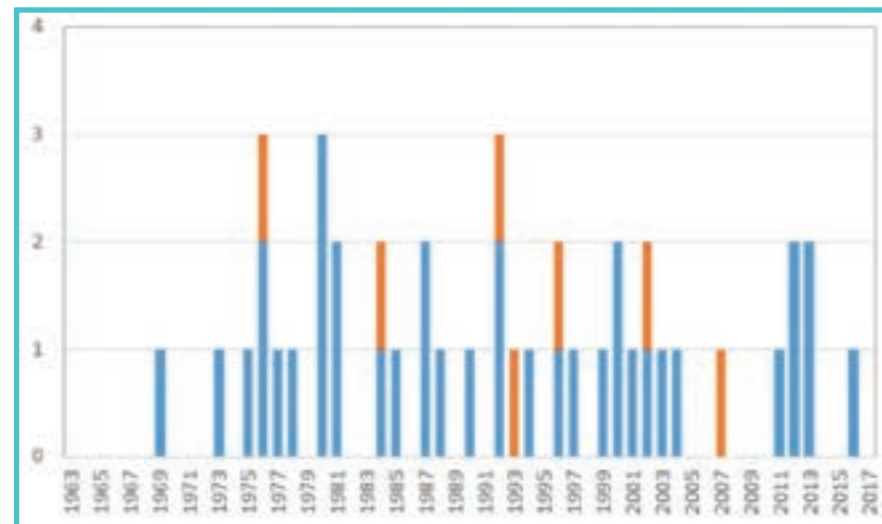
Vi er straks i gang med hoppsesongen 2018. Noen har allerede startet, og noen har tatt turen til utlandet for å komme tidlig i gang. Som alltid er målet at vi skal ha en god sesong med mye hopping, få skader – og ingen dødsulykker i 2018. På Fagseminaret i februar gikk vi igjennom hendelser det siste året. Vi har nå tre års erfaring med rapporteringssystemet vårt, ORS, og det er noen tendenser som er verdt å se nærmere på.

Målet med den årlige gjennomgangen av hendelser og ulykker er at vi skal kunne dele erfaringer og kunnskap som opparbeides gjennom hoppaktiviteten på de ulike feltene, og at vi som hoppere blir flinkere til å tenke gjennom de bakenforliggende årsakene. Kunne dette skjedd med meg eller på mitt hoppfelt? Og hva hadde jeg gjort i en slik situasjon?



## DE STORE TALLENE

Fallskjerm er en risikosport. De store tallene for de ti siste årene tilsier at vi gjør rundt 60 000 hopp per år, vi har mellom 40-50 skader, og mellom 50-70 reservetrekk. Det gjennomføres mellom 2500-3500 tandemhopp hvert år. I løpet av 55 år med sivil fallskjermhopping i Norge har vi hatt 36 dødsfall, samt 7 norske hoppere som har omkommet i utlandet. Ser vi på andre land vi liker å sammenlikne oss med, så ser vi at risiko for død ligger noe høyere i Norge. Erik Trondsen har i sin I1-oppgave sett nærmere på hvorfor det er slik, men har ikke funnet



Antall dødsfall per år. Blå markering betyr dødsfall i Norge, rød markering er norsk hopper som har omkommet i utlandet.

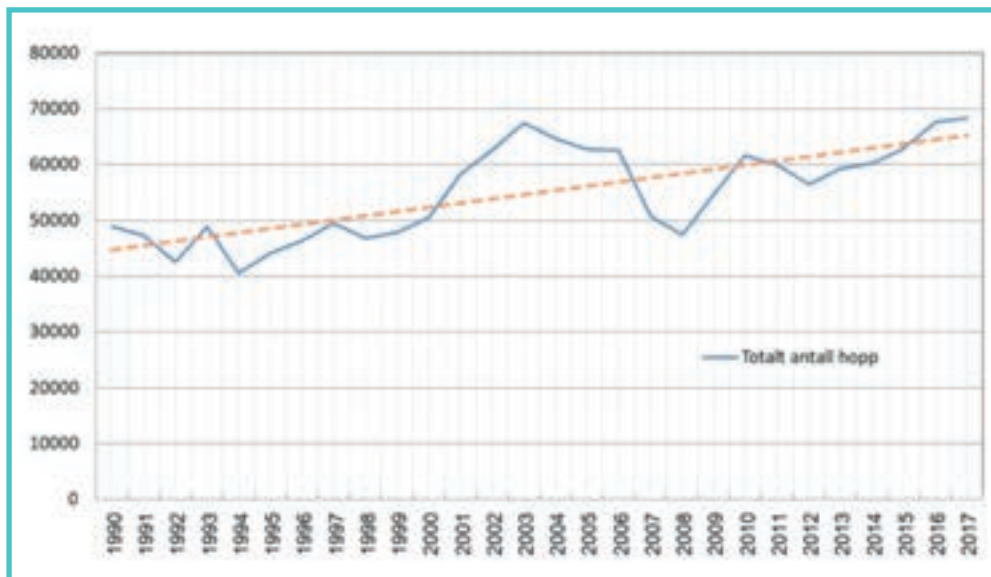
noen åpenbare forklaringer. Det eneste vi vet, er at vi har en overhyppighet på dødsulykker blant uerfarne hoppere.

Automatåpner ble innført på elevutstyr i 1984, og 1. april 2010 ble automatåpner påbudt for alle norske hoppere. Men det er ikke rom for å føle seg udødelig av den grunn. Både i Norge og internasjonalt ser vi at dødsulykkene i stor grad oppstår ved kollisjoner, høyhastighetslandinger eller lavtrekk.

## VI HAR ALDRI HOPPET SÅ MYE I NORGE FØR

I 2017 satte vi en ny liten rekord. Aldri før har vi gjennomført så mange hopp i Norge, til sammen 68 383 hopp. Dette er en økning på 711 hopp fra året før. Som figur 2 viser, har hoppaktiviteten i Norge gått litt opp og ned i perioden 1990 til 2017 som helhet, med en økning på rundt 1,8% per år. Høy aktivitet er bra, så lenge det ikke går på bekostning av sikkerhet. Sammenliknet med 2016 ser vi at både antall tandemhopp har gått ned med 5% og antall elever har gått ned med 8%. Dessverre har også antall konkurransehopp gått ned med hele 40%. Dette betyr at det i all hovedsak er «treningshopp» som dominerer aktiviteten vår.

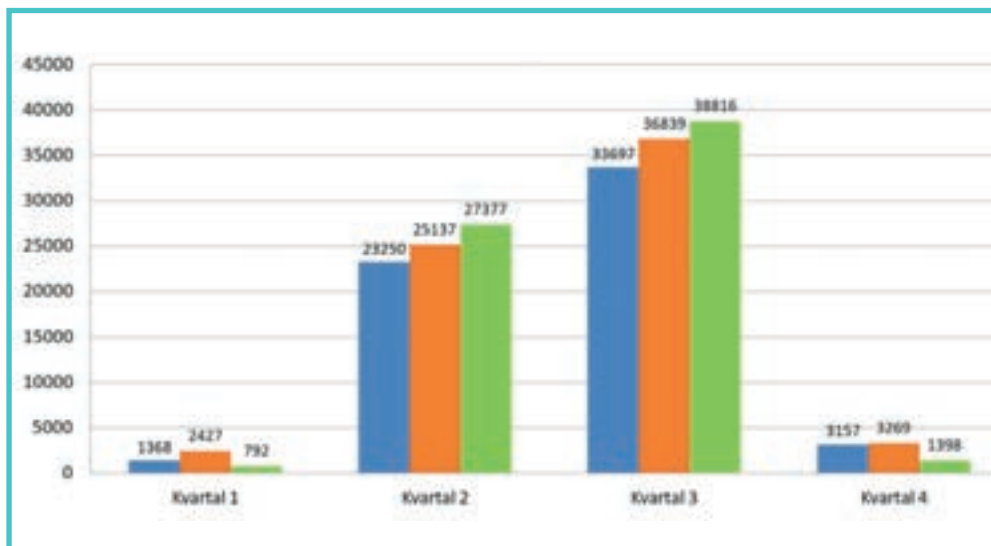




Antall hopp gjennomført per år i Norge fra 1990 til 2017.



Antall hopp fordelt på kvartal de tre siste årene (2015, 2016 og 2017). Det er hopping i sommerhalvåret som utgjør hovedtyngden av aktivitet (kvartal 2 og 3), mens antall hopp i vinterhalvåret har gått ned fra 5700 i 2016 til 2190 i 2017.



Utviklingen i antall tandemhopp, demohopp, elevhopp, konkurranshopp og treningshopp de siste 10 årene.



Oversikt over antall skader og antall reservetrekk hvert år, sammenliknet med totalt antall hopp gjennomført.





**Kategorisering av reservetrekk i 2017, sammenliknet med gjennomsnittet for perioden 2010-2015. Togglesfyring og dårlig kroppsstilling er «nye» kategorier som ikke har vært rapportert systematisk tidligere.**

## VI HOPPER FØRST OG FREMST OM SOMMEREN

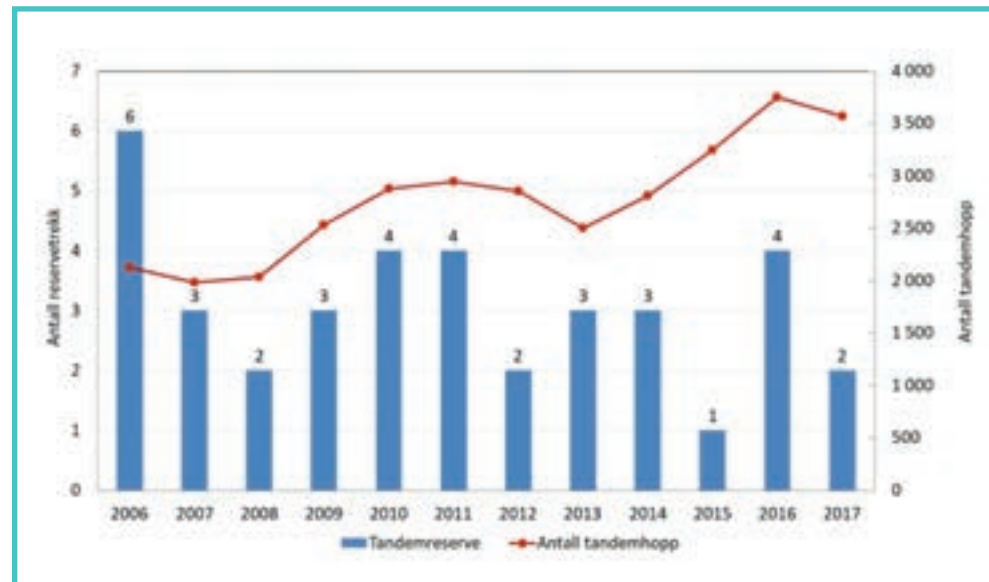
Dette er en trend som har forsterket seg. Det store hoppvolumet foregår på tre større hoppfelt, Voss, Østre Åra og Jarlsberg i sommermånedene og vinterhoppingen går ned. Vinterhopping kan gi enkelte sikkerhetsmessige utfordringer med tanke på kulde, stive fingre og mye klær, men er også en viktig aktivitet for elever og andre som trenger å vedlikeholde kompetansen sin gjennom året.

## BÅDE ANTALL RESERVETREKK OG ANTALL SKADER ER PÅ VEI OPP

Sett over tid, så kan vi si at antall reservetrekk er på vei ned, og antall skader er på vei opp. Vi får nå også innrapportert enkelte reservetrekk fra utlandet (dersom de er materiellrelatert) og skader som det er grunn til å tro blir forsikrings sak. Hendelser i utlandet er imidlertid ikke tatt med her.

Selv om det store bildet tilsier at antall reservetrekk er på vei ned, ser vi en markant økning i antall reservetrekk siste år. Vi har blitt flinkere til å se etter bakenforliggende årsaker til reservetrekket, og ikke bare rapportere «tvinn og spinn» som tidligere. Vi har derfor sett litt på hva reservetrekket skyldes (figur 6), og både andelen feilpakk og linebrudd (i kategorien materiell) er minkene. Det er fortsatt slik at feilpakk er en helt nødvendig årsak til reserve - og det er viktig å holde fokus mens en pakker, og ikke har det for travelt med å komme seg på neste løft. Feilruting av pilotbånd og manglende uttrekking av pilot er pakkefeil som fører til feilfunksjoner i høy hastighet - noe som igjen medfører kort tid til nødprosedyre.

Nye kategorier er togglesfyring, som enten skyldes feil eller dårlig pakking, eller dårlig vedlikehold.



**Oversikt over antall hopp per reservetrekk for elever og erfarne hoppere. Målene om 1000 hopp før reserve er ikke nådd i 2016 og 2017.**

En liten detalj, tenker mange, som fører til uønsket reservetrekk. Dårlig utsprangsteknikk har ført til reservetrekk for to lineelever og en fersk elev på frittfall. Ser vi på kategorien «tvinn og spinn» er det en bekymringsfull andel av disse som oppstår i kombinasjon med wingsuit - hele 40%. Vi ser altså at hopping med wingsuit leder til flere reservetrekk.

SUs mål er at det bør gjennomføres minst 1000 hopp per reserve – innen alle kategorier. Vi er ikke helt der, ennå.

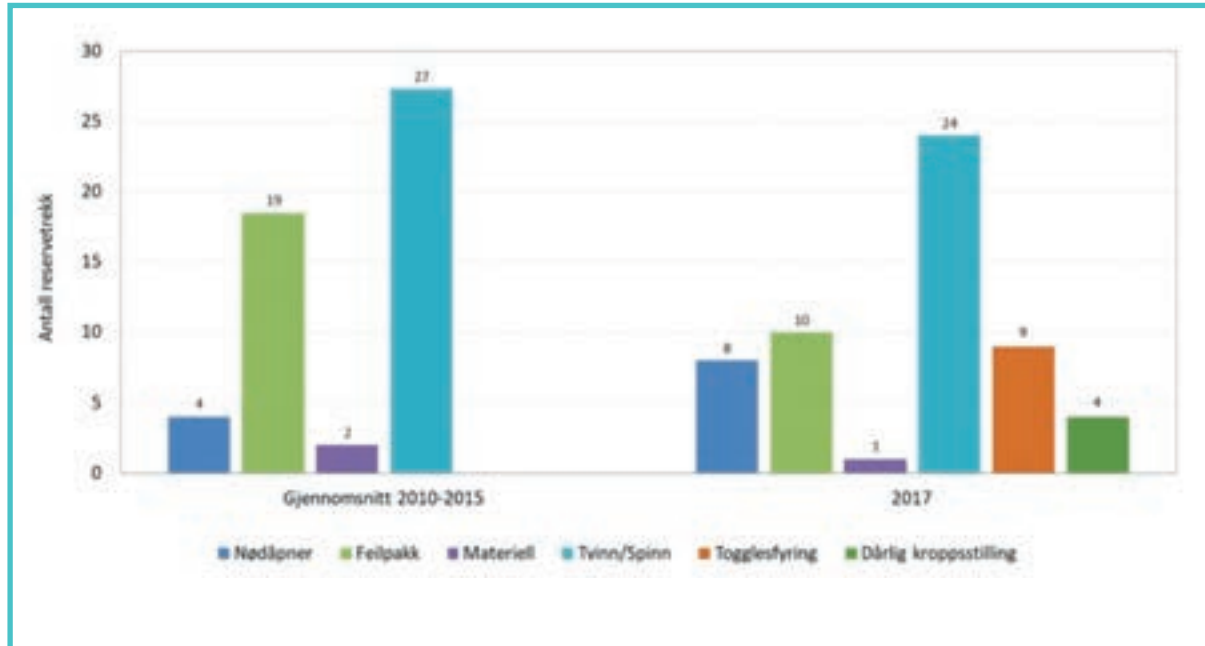
Når det gjelder antall skader er utviklingen dessverre motsatt. Når vi ser på hele perioden under ett, så er antall skader økende, selv når vi korregerer for antall hopp som blir gjennomført hvert år. At antall rapporterte skader øker skyldes nok flere ting, blant annet at vi har blitt flinkere til å rapportere av forsikringsmessige årsaker. Det er de alvorlige skadene som bekymrer. De kan grovt settes i to kategorier; uerfarne elever som ikke følger planlagt innflygingsmønster eller ikke forstår hvordan de skal fly skjermen sin. Og det er erfarne/mellomerfarne hoppere som gjennomfører ukloke handlinger i lav høyde. Vi ser også en økning i skader ved gjennomføring av tandemhopp.

## TANDEMRESERVETREKK OG TANDEMSKADER

Hvert år arrangeres det tandemseminar, der alle tandeminstruktører må delta. SU har et særskilt fokus på at tandemhopping skal foregå på en trygg og god måte. Både i 2015 og 2016 fikk vi inn flere rapporter om skader i forbindelse med landing tandem. I 2017 var det færre tandemrelaterte hendelser, og vi jobber med at alle instruktørene har særlig bevissthet rundt vanskeligere værforhold, vind og turbulens.



Antall tandemreserver og totalt antall tandemhopp per år. Små tall gir ofte store utslag, antall reservetrekk har de siste ti årene ligget på mellom 1-4.



I tillegg må en nøye vurdere hvem som får hoppe ut sammen med tandemekvipasjen. I utlandet har det vært dødsulykker der tandemekvipasje og frittfallhopper har kollidert med hverandre i lufta. Dette er ikke noe vi ønsker skal skje i Norge.

#### ANDRE OBSERVASJONER

Det er noen observasjoner som vi tolker dithen at hensikten med ORS fungerer. Dette er hendelser som blir innrapportert nå, som ikke ville ha blitt rapportert tidligere. Eksempler på dette er materiellrapporter og regelbrudd som ikke nødvendigvis har resultert i en rapporteringspliktig hendelse. Det kan være en feilpakket rigg som har blitt oppdaget før den ble hoppet med, det kan være svikt i klubbens interne rutiner eller det kan være uvedkommende personer som har kommet nær fly eller flystripe. Dette er alle nye rapporteringsmuligheter – observasjoner som ikke nødvendigvis inneholder en hendelse. For eksempel var det tidligere bare pakkefeil som førte til reservetrekk som ble rapportert. Nå kan pakkefeil være avdekket før hopp blir utført, og rapportert inn som en observasjon. Det gir oss muligheter for å korrigere på et tidligere tidspunkt.

#### I 2016 BLE DET BLANT ANNET RAPPORTERT:

| Hendelseskategori       | Antall rapporter 2016 | Antall rapporter 2017 |
|-------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Forsikringssak          | 17                    | 9                     |
| Luftfartshendelse       | 8                     | 0                     |
| Regelbrudd              | 36                    | 34                    |
| Pakkefeil               | 21                    | 25 (6)                |
| Utstyrssvikt MK/MR feil | 10                    | 10                    |
| Nødåpnerfyring          | 3                     | 8                     |

Antall FU-er gitt 23 i 2017 – mot 13 i 2016. Halvparten av disse til erfarne hoppere.

#### Vi kan bli bedre!

I 2014 ble det registrert 155 hendelser. Med nytt ORS i 2015 kom det inn totalt 229 observasjoner, og nå i 2016 økte dette til 243. Den største veksten kommer fra kategorien «uønsket hendelse», som favner mye av det som tidligere ikke ble rapportert.

I perioden 2011 til 2013 opplevde vi fem dødsulykker. Vi hadde en ny dødsulykke i 2016. Dødsulykkene er dypt tragiske og opprivende for alle som blir berørt. SU vil alltid ha et mål om null dødsulykker i fallskjermhopping, og det er et mål vi alle må jobbe mot, gjennom gode holdninger, ferdigheter og kunnskap. Det å gjennomgå årets hendelser, og spørre seg selv: Hva kunne vi ha gjort annerledes? Hva kan vi lære? Hvordan kan vi unngå å komme i en liknende situasjon? – er en viktig del av sikkerhetsarbeidet.

**BENYTT DEG AV MULIGHETEN:**  
 lær av hendelsene du leser om, tenk gjennom hva du må gjøre i ulike situasjoner – og gjennomfør en trygg hoppsesong, både for deg selv, og alle andre rundt deg!





OVERSKUDD STYRELINER  
TREDD OVENFRA OG NED

ØDELAGT TOGGLEFESTE  
P.G.A FEIL SATT BREMS

BYTT LOOP OFTERE

# STYR MED UTSTYR

DET MELDES OM BÅDE SNØ OG KULDEREKORDER FLERE STEDER I LANDET OG FALLSKJERMHOPPING, OG KLARGJØRING TIL NY SESONG ER KANSKJE IKKE DET SOM HAR OPPTATT OSS MEST DEN SISTE TIDEN. NÅ ER DET BARE UKER IGJEN TIL SESONGEN 2018 ER I GANG FOR FULLT, OG DA GJELDER DET Å HA UTSTYR OG SERTIFIKATER I ORDEN.

ERLING SAGEN **TEKST OG FOTO**

Dersom du ikke allerede har fått klargjort utstyret for årets sesong er det på høy tid. Både MK-er og verksteder melder om stor pågang og flere har fullt opp til sesongstart og godt utover i mai. På Spot On har det vært travelt på verkstedet siden oktober og i løpet av vinteren har vi utført hovedkontroller og reparasjoner på både klubbstyr og sportsutstyr. Enkelte av funnene vi har gjort er gjengangere og vi vil dele noen av funnene og samtidig komme med noen generelle brukertips.

## Tips og triks

Løse togglesfester er en gjenganger og er trolig medvirkende årsak til flere av feilfunksjonene av typen "tvinn og spinn". Neste gang du pakker skjermen din kan du kjenne litt ekstra etter hvor godt togglesene sitter og det bør være litt motstand når du trekker toggles ut av festene. Reparasjonen er enkel og ikke spesielt kostbar, men krever MR med tilgang til symaskin

En av årsakene til løse togglesfester er feil satt brems. Påse at kattøyet på styrelinen går ned og gjennom

guideringen på løftestroppen. Da går belastningen i skjermåpning på guideringen og ikke på togglesfestene.

Ødelagte looper for stowing av overskytende del styreline ser vi også stadig oftere. Vi anbefaler å tre den overskytende delen ovenfra og ned i stedet for nedenfra og opp. I det du løsner toggles etter skjermåpning vil styrelinen som er under belastning strammes og trekke ut den overskytende delen uten å belaste loopene unødvendig

Et annet tips ved setting av brems er å legge styrelinene og overskudd styreline mot senter eller "inboard" på både





**SETT BREMS RIKTIG -  
KATTØYET UNDER GUIDE RING  
BELASTER RING ISTEDET FOR  
OGGLESFESTE**

**STYRELINER MOT  
SENTERREDUSERER  
SJANSEN FOR TOGGLESFYRING**

høyre og venstre løftestropp. I tillegg til at det blir enklere å trekke slideren ned i nakken blir det mindre slitasje og lavere risiko for togglesfyring.

Tvinn på styreliner er en gammel kjenning som vi ser igjen hvert år. Mye tvinn medfører kortere styreliner med påfølgende dårligere åpninger, flare og levetid. Gjør det til en vane å ta ut tvinn på slutten av dagen.

Hull i kanalene for sliderkollaps er både et irritasjonsmoment ved pakking og forholdsvis tidkrevende å reparere. Slitasjen kommer av friksjon mellom duk og line når

slideren, så unngår kollapses etter åpning. Vær litt varsom både under pakking og når du kolliderer slideren så unngår eller utsetter du problemet.

Slapp og slitt BOC er en dårlig kombinasjon med alle typer hopping, men kanskje spesielt ved moderne tracking og dynamisk flyving. Utsiktet skjermåpning kan være dramatisk og farlig for både hopper og medhoppere, og en stram og godt vedlikeholdt BOC kombinert med freefly handle eller freefly hackey vil redusere risikoen betydelig.

Alt for ofte ser vi utstyr der loopen på hovedcontaineren er så slitt at det kun er rester igjen og styrken på materialet er betydelig redusert. Ny loop er billig, tilgjengelig og enkel å bytte. Ha en i reserve og bytt loop når du ser eller kjenner at den slitt.

Med sertifikater, medlemskap og utstyr i orden er det bare å krysse fingrene for at sommeren blir like varm og skyfri som vinteren har vært kald og snørrik.

God sommer og god hopping!



## SÅ DU VIL STARTE

## FREEFLY LAG?



LA OSS VÆRE ÆRLIGE, FREEFLYING ER DEN COOLESTE FALLSKJERMINGEN. DU BRUKER HELE KROPPEN, UTEN RESTRIKSJONER OG I ALLE DIMENSJONER.

ANNA MOXNES **TEKST**

Om du er i tunnelen eller i luften, ettersom du mestrer skrittene mot å bli freeflyer (eller å fly dynamisk om du vil), blir hodet lett av glede og utsynet blir dundret vidåpent.

Men hva om å ta moroa på alvor? Du forteller deg selv at ja, jeg vil på et freeflylag! Topp, det gjorde jeg også. Jeg begynte å snakke om det da jeg hadde omtrent elleve hopp, og ble ledd ut. Fortjent – ideene mine var litt ville. Det tok meg ni år å finne de rette lagkameratene og å komme i gang. Jeg håper vi kan dele noen råd så du kommer til honningkrukken litt raskere.

**FØRSTE SKRITT – LAGKAMERATER**

Dette er nokså rett frem: finn folk som har samme mål, ambisjoner og driv som deg. Enda viktigere, de må være villige til å satse minst like mye på laget som deg. Et likt ferdighetsnivå hjelper, men det er ikke helt nødvendig. Og husk at dere skal tilbringe mye tid sammen. Personlighet og evne til å vokse trumfer ferdigheter. Å bli en bedre hopper kommer naturlig med treningen, men å bli en bedre lagkamerat kan bli vanskeligere.

**ANDRE SKRITT – PLANLEGGING**

OK, nå har du laget med superivrige råtasser. Nå er det på tide å legge en plan.

- Hva er ambisjonene?
- Hva er budsjettet?
- Bestem som gruppe hvor mange hopp og hvor mye tunneltid dere har råd til sammen. Vær realistiske.
- Hvor vil dere trene? Vurder værforhold og effektivitet på feltet for lagtrening.
- Start med å undersøke mulighetene for økonomisk støtte og sponing. Vær ydmyk; dere har akkurat startet og må bevise noe.
- Planlegg trening og konkurranser i minst 12 måneder fremover.

Så snart dere har en nedskrevet plan kan dere gå i gang.

**TREDJE SKRITT****– HVORDAN VÆRE ET LAG OG TRENE**

Så, det er deres første treningsdag. Hvordan skulle dere ha forberedt dere? Les reglene!

Seriøst, du har ingen idé om hvor mange ganger dette har satt folk utenfor. Så snart du kjenner reglene, bør du også ha en dagsplan for





hoppingen. Hvis dere trener flere dager på rad, husk å inkludere hviledager. Det beste stedet å starte for et freeflylag er med de faste rundene:

- Bryt dem ned til veldig små utsnitt og planlegg hoppene rundt disse.
- Gjenta hver seksjon minst tre ganger før dere gjør endringer.
- Når dere gjør endringer, endre bare en ting av gangen.
- Når dere er kjent med de faste rundene, start å utforske frirutinen.
- Push dere selv. Jobben dere legger i trening vil bidra til å føle dere sikre under konkurranse, så gjør jobben!

## FJERDE SKRITT – LAGE EN FRIRUTINE

Nå skjer det: det store øyeblikket hvor deres artistiske uttrykk skal presenteres for verden. Noen ting å huske:

- Dere er et lag. Rutinen bør representere alle og alle bør ha et ord med i laget når den lages.
- Kommunikasjon er sentralt. En nødvendig del når en lager en rutine er å sikre at alle forstår hva det kreves å gjennomføre et move. Tenk å gjøre flere hopp når alle har forskjellig forståelse av hva dere forsøker å oppnå. Dette er enkelt å unngå med god kommunikasjon.

- Gi hverandre tid. Husk at ting er nye for alle, så alle må endre seg for å forstå hva som skal skje. Aksepter at det tar tid. Det er lett å bli defensiv og frustrert i prosessen, så unngå akkurat det. Snakk om hvordan ting ser ut for deg, lytt og aksepter at det kan være helt annerledes for lagkameratene.
- Hjelp hverandre. Den eneste måten å få noe til å funke på er om alle gjør jobben sin og fokuserer på å gjøre sitt aller beste. Så, i stedet for å sole deg i glansen over å ha gjort en bra jobb selv, spør deg selv hele tiden hva du kan gjøre for å gjøre de andres jobb litt enklere.
- Finn deres egen stil. Vi tror at deres frirutine bør presentere hvilke dere synes er de fineste, mest effektive, aggressive og inspirerende moveene å fly – så lag rutinen som dere blir mest glade for. Mange lag faller i fella å skulle imponere dommeren med vanskelighetsgrad eller skjønnhet. Freeflykonkurranser er bygget på en subjektiv dømmeprosess, så dere vet egentlig ikke hvordan rutinen deres vil bli mottatt. Hvis dere flyr for det dere selv brenner for så vil dette synes og dere vil aldri kunne tape. Hvis dere flyr for å please andre så har dere ikke forstått poenget, mener vi.

## ZIONS REGLER FOR Å VÆRE ET BADASS FREEFLY TEAM:

1. Still opp
2. Hold deg i live, og ta sikte på å være skadefri
3. Les den jævla manualen – eller i alle fall reglene
4. Lik treningen – du kommer til å gjøre det mye
5. Forplikt deg overfor laget – dette er suksessfaktoren
6. Tren mer og du blir bedre
7. Reflekter og vær takknemmelig
8. Spre hoppglede
9. Ekorn! Distraksjoner er ofte en god idé.







- KISS – keep it simple, stupid. Jeg sier ikke ”enkelt”, for en bør alltid pushe laget, men forsøk å lage moves så sekvensene kan forenkles om det ikke funker, eller legge til tricks om alt flyter bra. Alltid gå for rent og enkelt fremfor superkomplisert, men dårlig gjennomført.

## FEMTE SKRITT – FÅ EN TRENER

Om noen har tilbragt år av sitt liv for å pønske ut noe og kan overføre den læringen til deg, ta den imot! Om dere har råd til å gjøre den første samlingen med trener, det er fantastisk og en super måte å sjekke ut om dere er på rett spor. Om dere ikke har råd til det, du kan vedde på at det finnes masse hoppere som er villige og kompetente til å gi dere råd. Se på trenere dere beundrer, og hvis flystil dere kan identifisere dere med. Husk at når det kommer til lag, så vil noen

med konkurranse- og lagerfaring i hvilken disiplin som helst være mer verdifull enn bare den beste hopperen på feltet.

## KONKURRANSER OG HVORDAN ROCKE DEM

Så, nå er alt det harde arbeidet gjort og dere går videre som lag. Du digger lagkameratene dine, og sammen er dere selve oppskriften på suksess. Det er tid for konkurranse. Konkurranser kan bety en hel masse ny moro, så her er noen tips om hvordan komme gjennom dem:

- Pust. Vit at det er helt normalt å føle seg mer stresset under konkurranser, og om du ikke gjør det så er det mulig du har noen sosiopatiske trekk. Om du sliter med nerver, finn måter å utnytte dem til din fordel. De vil gi deg et adrenalinkick, så bruk det og nyt det.





# KONKURRANSE-LAG

- Vær takknemmelig. Det er vanskelig å kjenne på frykt eller sinne mens du er takknemlig, så tenk tilbake på alt det harde arbeidet som er lagt ned så langt. Vær takknemmelig for denne muligheten til å vise dere for verden. Tenk på hvor kule lagkameratene dine er og hvor glad du er for å få flydd sammen.
- Vær norsk. Med dette mener jeg å uttrykke et minimum av følelser. Om de er gode eller dårlige, fortsett å cruise på en middelvei, og du vil spare masse energi på tanker og fysikk.
- Vær hensynsfull. Husk at de fleste jobber med sitt eget stress under konkurranse, eller gjør sitt beste for å organisere den. Vær cool, ta hensyn og gjør ditt for å være en sporty deltaker.
- Debrief. Akkurat som etter enhver trening, vi debriefer alltid en konkurranse. Vi bruker detaljer fra debriefen i planleggingen av neste skritt. Be om hjelp fra en erfaren konkurransehopper for å debriefe effektivt.
- Fortsett å hoppe. Så snart ett er gjort, fokuser på det neste.

**CYPRES**  
very easy to use





# DET SKJER MYE RUNDT

ETTER FLERE TRENINGSOPPHOLD I DELAND, SOM ER BLITT VÅRT FASTE VINTERHJEM, ER VI I RUTE MED TRENINGEN OG HAR BEGYNT Å SE FREEMOVER MOT SESONGSTART PÅ VOSS. MEN FØRST ER FREEFLYBASICEN PÅ AGENDAEN, OG DE FØRSTE DELTAKERNE ER ANKOMMET FLORIDA ALLEREDE.

PETTER STENSVOLD **TEKST OG FOTO**

Gleder oss stort til å hoppe med en stor gjeng som kommer hit og besøker det hoppfeltet vi tilbringer mest tid på utenfor Norges grenser. To uker med sol, sommer, hopping, læring og kanskje noen turer på stranda er i snart i gang!

Når vi runder av Freeflybasicen, reiser vi rett til Japan og Tokyo for å delta i "Sakura Cup", en tunnel konkurranse hvor vi deltar



# ZION



i D4W. Ukene vi har tilbragt hjemme i vinter, har vi brukt i vindtunnelen på Voss, hvor vi har forberedt oss til denne konkurransen og selvsagt; EM i innendørs kroppsflyging på hjemmebane. Som arrangeres av Voss kroppsfykarlag 11.-15. april.

Vår plan har hele tiden vært å mikse tunnel- og fallskjerm-treningen på en måte som gjør oss best mulig å fly, i tillegg til å forberede oss til VM i Australia til høsten. Ved å delta i flere

konkurranser lærer vi å takle konkurransenervene bedre og bedre. Vi fortsetter å lære masse! Etter å ha byttet ut skjermene med mindre og raskere varianter, bestemte vi oss for å ta en dag hvor vi mottok coaching i skjermkjøring og flocking. Etter en hel dag hvor vi trakk høyt, brukte samband så vi kunne prate sammen, og fikk instruksjoner fra en av de mest erfarne pilotene i verden har nå vi funnet flere nye måter å fly sammen på.

Det er virkelig gøy å prøve nye ting og bli satt på skolebenken igjen. Gleder oss til videre trening i Norge, både inne og ute!

Vi har planlagt mange eventer i sommer! Flere tunnelcamper og fallskjermhelger med forskjellige tema på Bømoen gjennom sommeren. Sjekk ut facebooksidene våre, ring for å ta en fallskjermprat, eller send melding hvis du er interessert!



KONKURRANSER-LAG



# FØRSTE EM BLIR PÅ VOSS!

DET FYRSTE OFFISIELLE EUROPAMEISTERSKAPET I INNANDØRS

KROPPSFYLGING VERT ARRANGERT I VOSSVIND 11-14 APRIL 2018 I REGI

AV FALLSKJERMSEKSJONEN I NORGES LUFTSPORTFORBUND.

TRUDE SVIGGUM **TEKST**  
SVERRE HJØRNEVIK **FOTO**

«Indoor Skydiving» blei tatt opp som eigen disiplin i «Federation Aeronautique Internationale» (FAI) – «World Air Sports Federation» i 2013, og er organisasjonmessig underlagt fallskjermhopping (IPC- International Parachuting Commission) på grunn av likheiten mellom flyging i vindtunnel og fallskjermgreiner som utøvast i fritt fall.

Hausten 2014 anerkjente Fallskjermseksjonen i Norges Luftsportforbund vindtunnelflyging som konkurransedisiplin, og det fyrste offisielle Norgesmeisterskapet for medlemmar av Norges Luftsportforbund blei arrangert i VossVind i april 2015.

Under Europameisterskapet i april 2018 vil det blir konkurrert i formasjonsflyging og artistiske greiner:

## **Formasjonsflyging og vertikal formasjonsflyging**

Laga består av fire utøvarar, og dei har 35 sekunder arbeidstid frå fyrste utøvar er inne i tunnelen til å gjennomføre eit forhåndsbestemt sett av formasjonar så mange gonger som mulig. For å få poeng må alle formasjoner være riktige og i riktig rekkefylgje. Utøvarane flyr med magen ned

(formasjonsflyging), eller vertikalt med hovud eller føter ned (vertikal formasjonsflyging). Dette er ei konkurranseform som også vært gjennomført i frittfall frå fly, men då har sjølvstøtt utøvarane fallskjerm på ryggen og utløysar denne når arbeidstida er over.

## **ARTISTISKE GREINER**

### **Fristil**

Ein utøvar flyg åleine, og har sju flygingar kor fem rundar er eit fritt program utøvaren lagar sjølv, og to rundar med forhåndsbestemte obligatoriske øvelsar. Dette er ei artistisk grein der ein får poeng for presentasjon og vanskelighetsgrad. Utøvarane kan velge å koordinere det frie programmet sitt til musikk, men dette er ikkje eit krav i henhold til regelverket. Fristil vært også gjennomført frå fly, men i eit litt anna konsept.

### **Dynamisk**

Dette er ei grein som er utvikla spesielt for konkurransar i vindtunnel. Laga består av enten to eller fire utøvarar. Innleiingsvis skal laga fly tre rundar kor to er eit forhåndsbestemt program som skal gjennomførast raskast mulig, og ein runde er eit fritt program der laga lagar rutinen sjølv og vært bedømt utfra kreativitet og vanskelighetsgrad. Neste del av konkurransen er ei turnering der to og

to lag flyr mot kvarandre. Kem som flyr mot kvarandre er bestemt frå plassering i dei innledande rundane.

Status ein måned før konkurransen vert arrangert er at me har ca 160 utøvarar fra 17 nasjonar påmeldt. Norge har lag/utøvarar i alle greiner.

Tønsberg Fallskjermklubb stiller med lag i FS 4 open (Lise Nansen, Nikolai Nansen, Anna Fasting og Jan Fredrik Karlsen), Voss Kroppsfykarlag har lag i FS 4 female (VossVind girls som består av Oda Bastesen Storebø, Hilda Bastesen Storebø, Arlene Kvarekvål og Vilde Hansen), FS 4 junior (Irma Storheim, Abigail Vethe Bardun, Silvana Dlsch og Hilda Storebø Bastesen) og Amalie Hegland Lauritzen i solo freestyle.

Landslaget Blue Pelican deltar i VFS, VossVind D2W Marius Østensen Sotberg og Rune Aspvik deltar i dynamisk tomanns, og landslaget Zion med Ignacio Martinez deltar i D4W dynamisk firemanns.

Publikum er velkomne i VossVind under Europameisterskapet for å sjå flyginga «live», og me kjem i tillegg til å strøyme alt på ein «livestream» med profesjonelle kommentatorar.

Me har laga ei nettside [www.eisc2018.com](http://www.eisc2018.com) der me vil publisera informasjon for utøvarar og publikum fram mot konkurransen.





# KONKURRANSE-LAG

SOLO FREESTYLIST  
AMALIE HEGLAND LAURITZEN

**CYPRES**  
service  
excellent



# Hei og et riktig godt nytt år til alle sammen!

## Min idrett

Den dominerende saken hittil i år har vært Min idrett, og det vil den også være fremover. Mange har meninger om idrettens medlemssystem, og jeg har registrert at flere tror at det er fallskjermseksjonens system, og at seksjonen burde valgt en annen tid å starte opp på. Det er Luftsportforbundet som legger om til idrettens medlemssystem, og vi er med sammen med de andre seksjonene.

Se egen artikkel i bladet om Min idrett.

## Hoppstatistikken 2017

I fjor i Frittfall nummer en så skrev jeg: *Jeg innleder året med å skrive «all time high»! Klubbene gjorde en fantastisk innsats i 2016. Jeg kan gjenta dette i år også – all time high! Klubbene gjorde en fantastisk innsats i 2017!* I fjor slo vi resultatet fra 2003 med 175 hopp, og i fjor slo vi resultatet fra 2016 med 711 hopp.

Under ser dere hopptallene fra de tre beste årene vi har hatt. Differansen i nederste linje er mellom 2016 og 2017.

| HOPPTYPE   | ELEV HOPP | TRENING | KONK | DEMO | TANDEM | SUM TOTALT |
|------------|-----------|---------|------|------|--------|------------|
| 2003       | 7621      | 56895   | 992  | 282  | 1707   | 67497      |
| 2016       | 8165      | 54047   | 1563 | 144  | 3753   | 67672      |
| 2017       | 7530      | 56175   | 929  | 175  | 3574   | 68383      |
| Differanse | -635      | 2128    | -634 | 31   | -179   | 711        |

2017 må sies å være et meget godt hopp-år og spesielt sett i relasjon til en sesong med svært dårlig vær under flere av våre største arrangementer. Et sterkt resultat.



Jan Vang  
Fagsjef/avd.leder F/NLF

## Sentrale kurs

Vi har hatt utfordringer i planleggingen av årets I-2 kurs. Vi har siden 2007 fått holde kurset på Krigsskolen på Linderud, men i år fikk vi ikke lenger tillatelse fra skolen. Kastet ut med andre ord, og begrunnelsen var at de ikke lenger tillot «eksterne» å låne lokaler. Det har medført at vi måtte se oss rundt etter andre steder for I-2 kurset. I år har vi derfor leid fire klasserom i tre dager på Idrettshøyskolen i kombinasjon med Toppidrettssenteret hvor deltagerne skal bo og alle måltidene spises. Siste dag på kurset som i sin er praktisk- og teoretisk eksamen blir i sin helhet gjennomført på Toppidrettssenteret. Det blir noe mindre fleksibilitet i forhold til klasserom, tidsdisponering



Derek H. Broughton  
Landslagsvalg

## IDRETTSNYTT

## Landslagsuttak høsten 2018

### Bakgrunn

Det vil bli gjennomført landslagsuttak over to helger til høsten. Formålet med uttaket er å bygge videre på den eksisterende landslagsgruppen. Mulige scenarier er både utskiftninger i den eksisterende landslagsgruppen, utvidelser av gruppen, og opptak av disipliner som ikke er en del av dagens landslagsgruppe.

### Praktisk informasjon

Datoer er ikke satt, men vil bli publisert i neste nummer av Frittfall. Kandidater som melder seg på tidlig vil også få vite datoene så fort det er bestemt. Den første uttakshelgen vil foregå på VossVind. Denne helgen vil bli brukt til vurdering av kandidaters tekniske potensiale og nivå. For utøvere som stiller i frittfall-grener (unntatt vingedrakt). Den andre helgen vil foregå i Oslo og er satt av til fysiske tester og intervju. Kandidater som stiller på uttak må regne med å betale tunneltid (estimert til ca. 2000 kr), reisekostnader og opphold selv.

### Fysiske tester

De fysiske testene vil være de samme som forbundet har brukt siden 2009. Testene har vært brukt til opptak til befals-/ krigsskolen og fungerer som følger:

## 3000 METER LØPING

| KARAKTER | MENN  | KVINNER |
|----------|-------|---------|
| 6,0      | 09:30 | 10:45   |
| 5,5      | 10:00 | 11:20   |
| 5,0      | 10:40 | 11:55   |
| 4,5      | 11:15 | 12:30   |
| 4,0      | 12:00 | 13:05   |
| 3,5      | 12:30 | 13:30   |
| 3,0      | 13:00 | 14:00   |
| 2,5      | 13:30 | 14:30   |
| 2,0      | 14:00 | 15:00   |
| 1,5      | 15:30 | 16:30   |
| 1,0      | Mer   | Mer     |





## Hei alle medlemmer!

vel gjennomført Voss Kroppsfykarlag med NM i innendørs kroppsfløyting! Den 11. april braker det løs med det aller første Europamesterskapet i innendørs kroppsfløyting. Det er også den aller første kategori 1 konkurranse i regi av Fallskjermseksjonen. Jeg gleder meg til å følge utøverne fra dommerrommet, og håper å se flere av dere der. En stor takk til våres norske delegater i IPC, Trude Sviggum og Hans Christian Amlie som gjorde dette mulig.

Det nye medlemssystemet er nå begynt tatt i bruk, og jeg vet at Jan Wang og resten av administrasjonen i Møllergata har ekstra arbeidsbelastning om dagen. Det er for tidlig å si hvordan implementeringen har gått, men jeg er positiv og sikker på at hverdagen vår blir enklere når vi kommer i mål. Vi må belage oss på litt bugs og nedsatt funksjonalitet nå i starten, men med en positiv innstilling og en dose tålmodighet er jeg sikker på det blir MYE bedre enn tidligere.

I 2018 og 2019 blir Stavanger vertskap for et nytt konsept kalt NM-uka. Dette er et arrangement som sikter å inkludere 20 særforbund av NLF sine mindre eksponerte idretter. Modellen er svensk, og tanken er å løfte hverandre med økt eksponering i media og mer publikum. NRK skal sende hver kveld under arrangementet, og arrangørene ønsker å ha fallskjerm som en av grenene.

Det blir svært vanskelig, om ikke umulig, å arrangere alle NM-disiplinene i Stavanger, hovedsakelig grunnet restriksjoner rundt luftrom. Styret i F/NLF ser det som en spennende mulighet for fallskjerm, og håper det lar seg gjøre å bli en del av NM-uka i fremtiden. Stavanger FSK har sagt seg villig til å arrangere et uoffisielt NM i presisjonshopping, og dette stiller styret F/NLF seg støttende til.

Ledermøtet og fagseminaret ble gjennomført siste helgen i februar. Gå inn på NLF.no (fallskjerm-styret) for å lese årsberetningen for 2017, samt protokoll fra siste styremøte.

For å holde deg oppdatert på de siste sakene fra NLF, meld deg også inn i vår facebook-gruppe «Fallskjermseksjonen F/NLF».

**Jeg ønsker deg en god start på det nye året!**



**Kristian Moxnes**  
Leder F/NLF

### STYRKEØVELSER

| KARAKTER | Kropshevninger* |         | Push-up |         | Sit-up       |
|----------|-----------------|---------|---------|---------|--------------|
|          | MENN            | KVINNER | MENN    | KVINNER | MENN/KVINNER |
| 6,0      | 14              | 20      | 45      | 26      | 70           |
| 5,5      | 13              | 18      | 42      | 24      | 64           |
| 5,0      | 12              | 16      | 39      | 22      | 58           |
| 4,5      | 11              | 14      | 36      | 20      | 52           |
| 4,0      | 9               | 12      | 32      | 18      | 46           |
| 3,5      | 7               | 10      | 28      | 16      | 40           |
| 3,0      | 6               | 8       | 24      | 14      | 34           |
| 2,5      | 5               | 6       | 20      | 12      | 27           |
| 2,0      | 4               | 5       | 16      | 10      | 20           |

*\*Kropsheving er forskjellige øvelser for kvinner og menn. Menn har kropsheving i bom (vertikalt), kvinner har liggende under bom (horisontalt).*



Kandidater vil få mer detaljert beskrivelse korrekt gjennomføring av øvelsene ved påmelding.

### Teknisk vurderingsgrunnlag

Landslagsansvarlig vil være til stede under hele NM på Voss og vil bruke dette som en arena til å gjøre tekniske vurderinger av kandidater. Kandidater oppfordres derfor på det sterkeste til å skaffe seg lag og stille til NM og stille i Open klasse i den grenen man ønsker å komme på landslag i. Kandidater som stiller til uttak i grener vi ikke har NM i vil bli bedt om å vise konkurranseresultat fra andre konkurranser. Generelt er konkurranseresultat og meritter blant av de viktigste vurderingsmaterialet når landslagsledelsen skal velge ut kandidater til landslagsgruppa.

### Påmelding

Kandidater som ønsker å stille til uttak må melde seg på til Landslagsansvarlig på epost [skydivederek@gmail.com](mailto:skydivederek@gmail.com) innen 31. juli. Opplysninger som skal være med i påmeldingen er:

- Navn og Alder
- Hvilken/hvilke grener man stiller til uttak.
- Antall hopp og tunnelerfaring, samt erfaring innen grenen man stiller
- Tidligere erfaring med konkurranseidrett.
- Liste over tidligere og nåværende fallskjermklubbmedlemskap.

**Ved spørsmål om uttaket kan Landslagsansvarlig Derek Nordlund Broughton kontaktes på epost eller telefon 976 34 827.**



og forpleining, men overnattningen blir bedre for de som kommer utenbys fra. Årets kurs er på 18 medlemmer, og alle er påmeldt via kursmodulen i min idrett. Utstedelse av I-2 for de som består kurset vil være på kompetansebeviset i Min idrett så snart kursansvarlige trykker på bestått i kursmodulen.

Selve kurset gjennomføres 28. april til 1. mai. Åtte av de 18 deltagerne er jenter, og vi stiller også med to meget rutinerne kvinnelige eksaminatorer.

Tandeminstruktørkurset har påmeldingsfrist 14. april og AFF-instruktørkurset har påmeldingsfrist 3. juni. Tandeminstruktørkurset går 24. til 27. mai mens AFF I-2 kurset går 1. til 7. juli. Begge kursene gjennomføres på rikssenteret. De har ligget ute for påmelding siden 5. februar. I skrivende stund er ingen påmeldt.

For I-1-kurset vil påmeldingsfristen bli 2. juli, og kurshelgene er 1.- 2. september og 2.-4. november.

Når det gjelder MK-kurset i 2018 så ble del 1 gjennomført 19.-21. januar. Del 2, som også er eksamenshelg, 26.-28. oktober. Det forventes at det kommer kandidater fra MK kurs 17 som utsatte eksamen i fjor. Tore Helgedagsrud fra NTNU fsk og materiellgruppen er ny kursansvarlig.

MK-kurset for 2019 vil få påmeldingsfrist 1. oktober.

#### Ledermøte og fagseminar 2018

Jeg vil komme tilbake til ledermøtet og fagseminaret ved neste korsvei, det vil si Frittfall nr 2.

Hovedfokus på ledermøtet vil bli på Min idrett. I tillegg vil bli en rask gjennomgang av økonomien, utlysning av arrangementsmidler, ungdomsmidler samt breddemidler. Status på styrets arbeid vil også bli gitt.

Jeg vil avslutte med å ønske alle et riktig godt hopp-år! Vær bevisst at de fleste av oss ikke vil være så «current» som vi var ved sesongslutt i 2017. Ta det pent og rolig i oppstarten!

Blå himmel!

# B

AANNESAD TORSTEIN  
ELZANFALY KHALID  
FRAYNE JULIAN  
HEGLE HANNE  
HELGAETH ROBERT  
KLEPP RONNIE  
PETERSEN JARAN  
STEIEN JOHN ERIK  
SUNDLI JØRN OVE STEINVIK  
SVANHOLM JØRGEN  
SØRSVEEN SKARSHOLT THOR  
OLAF  
VESTRHEIM ØRJAN  
VOLNES JAN-REIDAR

# C

DAMGAARD REMI  
MEUM SONDRE  
MYKLAND ROGER BROKSTAD  
SKJENNEM FIONA  
SKOVLIE REMY ANDRE

# D

CULBERTSON JAMES DANIEL  
MOSLING ANDREAS  
OLSEN KURT-HENRIK  
PEDERSEN ODD JØRUND  
SKANSEN STIAN

# DM1

FLØTTEN GEIR ERLAND  
KÅLHUS THOMAS  
LIEN OLBJØRN  
PEDERSEN ODD JØRUND

# DM2

HEGGMO ARE  
HELGEDAGSRUD TORE ANDREAS  
JOHANSEN FREDDIE  
JØRGENSEN DANIEL ØRNHOLT  
ROGNERUD DAGFINN

# E

BORGENSEN VINCENT THOMAS  
NILSEN BJØRNAR MYRSETH

# I1

CARLSSON JAN VEGARD  
FLØLO ODDVAR THOMMESEN  
HANSEN GAUTE STEN  
HELGEDAGSRUD TORE ANDREAS  
JENSEN TOMMY BOTTEN  
MIDTGAARD RUNE  
PEDERSEN ODD JØRUND

# I2

HEMLI ANDREAS HÅLAND

# I2 AFF

PRÆDSTRUP NILS KLØCKER

# I3

CULBERTSON JAMES DANIEL

# IE

MIDTGAARD RUNE  
PEDERSEN ODD JØRUND

# ITE

PETTERSEN CATO

# MK

ABELSEN MARIUS  
FRANTZEN EIRIK  
STIGEN JIM

# MKT

ABELSEN MARIUS  
HOLAN RON  
KAARVAAG DAG JOHNNY STENER

# T

KÅLHUS THOMAS

# TD

BJØRNHOLM MARTIN  
FLØTTEN GEIR ERLAND  
SOLTVEDT JAN EINAR

# TV

BACKE FREDRIK HAAVE  
FADNES ESPEN  
FORTE AMBER  
GONSHOLT KIM  
JOHANNESSEN FRODE  
KNAPSTAD MORTEN  
KROGSÆTER KURT LOUIS  
KÅLHUS THOMAS  
SELLEVOLD KAI  
SØNDERBYE ØYVIND  
VIGELAND BJØRN

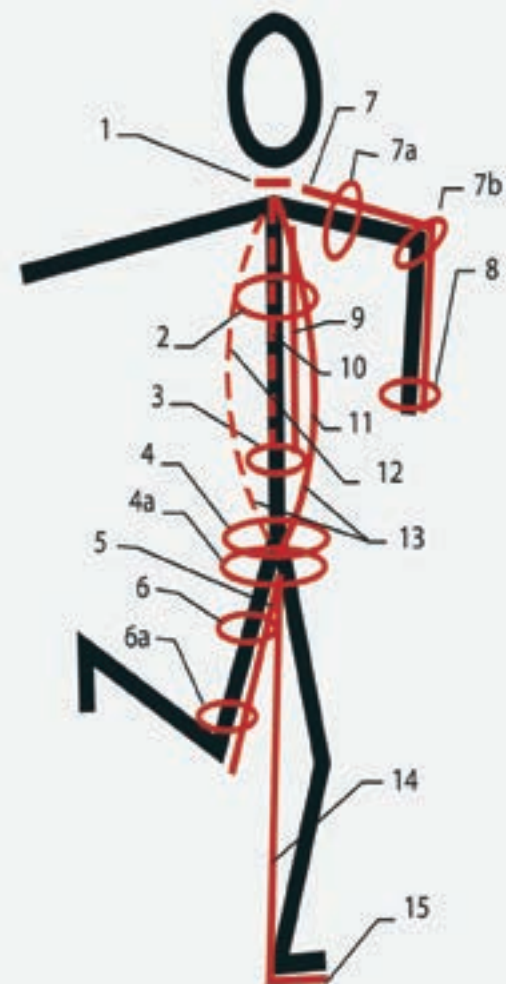
# LISENSER



# SD COLLECTION



## MÅLESKJEMA HOPPDRESS



- |    |                       |    |
|----|-----------------------|----|
| 1  | skulder ↔ skulder     | cm |
| 2  | rundt bryst           | cm |
| 3  | rundt midje           | cm |
| 4  | rundt hofte           | cm |
| 4a | rundt hofte (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, kongeb blå, marine, svart.

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

farger spandex: hvit, lys grå, mørk grå, gul, sennep, rød, burgunder, grønturkis, rød-lilla, blå-lilla, kongeb blå, 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 • LUNDEBYHAGAN 36 • 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

- |                          |                                      |         |
|--------------------------|--------------------------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> | slick suit nylonfront                | 2.170,- |
| <input type="checkbox"/> | slick suit bomullsfront              | 2.300,- |
| <input type="checkbox"/> | bomulldress                          | 2.300,- |
| <input type="checkbox"/> | lett type boogieutgave               | 2.300,- |
| <input type="checkbox"/> | kameradress big wing                 | 2.390,- |
| <input type="checkbox"/> | kameradress small wing               | 2.150,- |
| <input type="checkbox"/> | freelydress                          | 2.340,- |
| <input type="checkbox"/> | blyvest (3 kg m/ekstra lommer)       | 760,-   |
| <input type="checkbox"/> | varmetight (Polartech power stretch) | 760,-   |

### EKSTRAUTSTYR

- |                          |                               |       |
|--------------------------|-------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | forsterket kne                | 100,- |
| <input type="checkbox"/> | polstret kne (med varmestoff) | 170,- |
| <input type="checkbox"/> | lag grep (ben grep)           | 220,- |
| <input type="checkbox"/> | doble armgrep                 | 120,- |
| <input type="checkbox"/> | booties standard              | 470,- |
| <input type="checkbox"/> | stringbooties standard        | 590,- |
| <input type="checkbox"/> | stringbooties med regulering  | 710,- |
| <input type="checkbox"/> | Arcteryxbooties               | 710,- |

### PRIS

- |                          |                                 |       |
|--------------------------|---------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | pynte- og forsterkningsbånd     | 145,- |
| <input type="checkbox"/> | sliderholder                    | 65,-  |
| <input type="checkbox"/> | dobbel nylonfront (lyse farger) | 300,- |
| <input type="checkbox"/> | løs varnehals "smekke"          | 280,- |

### FARGER

- front: \_\_\_\_\_
- ben: \_\_\_\_\_
- rumpe: \_\_\_\_\_
- spandex sider: \_\_\_\_\_
- spandex rygg: \_\_\_\_\_
- spandex skritt: \_\_\_\_\_
- arm ytters: ☐ 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**









# HAGL FSK

Vi arrangerer hopping på lørdager.  
Nesten like viktig som hopping er det å  
møtes for en kaffe og litt jugging.

Følg med på facebook gruppa, eller se  
når det er planlagt hopping på vaktlista  
til HaGL på nettsiden [hagl.no](http://hagl.no)







# DET ER PÅ VOSS OG BØMOEN DET SKJER



ETTER EN FANTASTISK SESONG I 2017 OG EN LANG VINTER, SÅ ÅPNER VI I VOSS FALLSKJERMKLUBB DØRENE TIL ÅRETS SESONG FREDAG 27. APRIL. OG MED DEN SESONGEN VI HAR PLANLAGT – SÅ GLEDER VI OSS UTROLIG MYE.



LORENA SANCHEZ FOTO

## TRINE WIIK TEKST

Vi sparker i gang sesongen med årets første innhopp, (med tilhørende kasser?) fra D-FOXY, grilling og bål, åpningsfest, og vi satser på både godt vær og godt oppmøte fra både nye og gamle fallskjermvenner.

Vi fortsetter med å holde jevnlige skjermkjøringskurs og camper i regi av Zion gjennom hele sommeren, og for å finne ut hvilke som avholdes når, sjekk ut terminlisten vår på [skydivevoss.no](http://skydivevoss.no). Denne oppdateres gjennom hele sesongen.

I år som i fjor, inviterer vi elever og andre som ønsker nye lisenser, til Rookie Boogie som arrangeres 10.-13. mai, og vi fyller hoppfeltet med instruktører som brenner

for å hjelpe deg videre på din progresjon. Og naturligvis kjører vi både innhopp og konkurranser som alle kan delta på.

Suksessboogien Winglorious Bastards, som samler wingsuitpiloter fra hele verden, arrangeres for tredje gang i år, og datoene du må sette av er 14.-18. juni. For påmelding, send Hege en mail på [hegeringard@gmail.com](mailto:hegeringard@gmail.com).

Allerede lørdagen etter WB er det klart for årets aller største boogie, nemlig Ekstremsportveko 2018! Vi kjører i gang hele Veko med åpningsfest på Bømoen lørdag 23. juni, og starter med organisert hopping mandag morgen. Programmet er fullspekket med fjellflyving, helikopterhopping, konkurranser, dagens video og fete

konserter. Her får du muligheten til å oppleve alt som Voss har å by på.

Dersom du har lyst til å være en del av Veko crewet som frivillig, registrer deg på Ekstremsportveko sine sider allerede i dag. Billetter kjøpes på samme sted.

I år er det Voss sin tur å være vertskap for NM i fallskjerm, og datoene som gjelder er 7.-11. august!

Lag som gjør minimum 25 treningshopp hos Voss Fallschirmklubb mellom 27. april og 7. august får gratis slotter i hovedgrenen de stiller i under NM! Dette gjelder også i grenen solo WS.

Vi håper dette høres spennende ut, og at vi ser akkurat deg på Bømoen i sommer.

**Velkommen til Voss Fallschirmklubb!**



Det blir fjellflygingsuke på Voss i sommer.



ANDREAS MOSLINGFoto



RON HOLANFoto



KLUBBENytt

**CYPRES**  
update automatic

RONNY HOLENFoto



# Get More

**CYPRES**  
Reliability made in Germany

**MORE FREEDOM**  
**MORE TIME**

**15,5 YEARS**  
service life

maintenance  
**BY CHOICE**

Jay Moledzki poses for Norman's cameras during the "60 Cycles" event at Go Jump Oceanside.  
Photo by Norman Kent

[www.cypres.cc](http://www.cypres.cc)

