



Konkurransesatsing i OPK

Oppfølgingsmøte 10.04.2018

Tor-Erik Stranna & Ronny Helgesen

Hensikt

- Hensikt med satsingen
 - Vi vil samle gamle, nye og potensielle konkurransepiloter for å samarbeide om kompetanseheving for alle, gjennom teori og praksis. OPK bør bli dominerende på resultatlistene igjen!
- Hensikt med dette oppfølgingsmøtet:
 - Komme i gang med gjennomføringen.

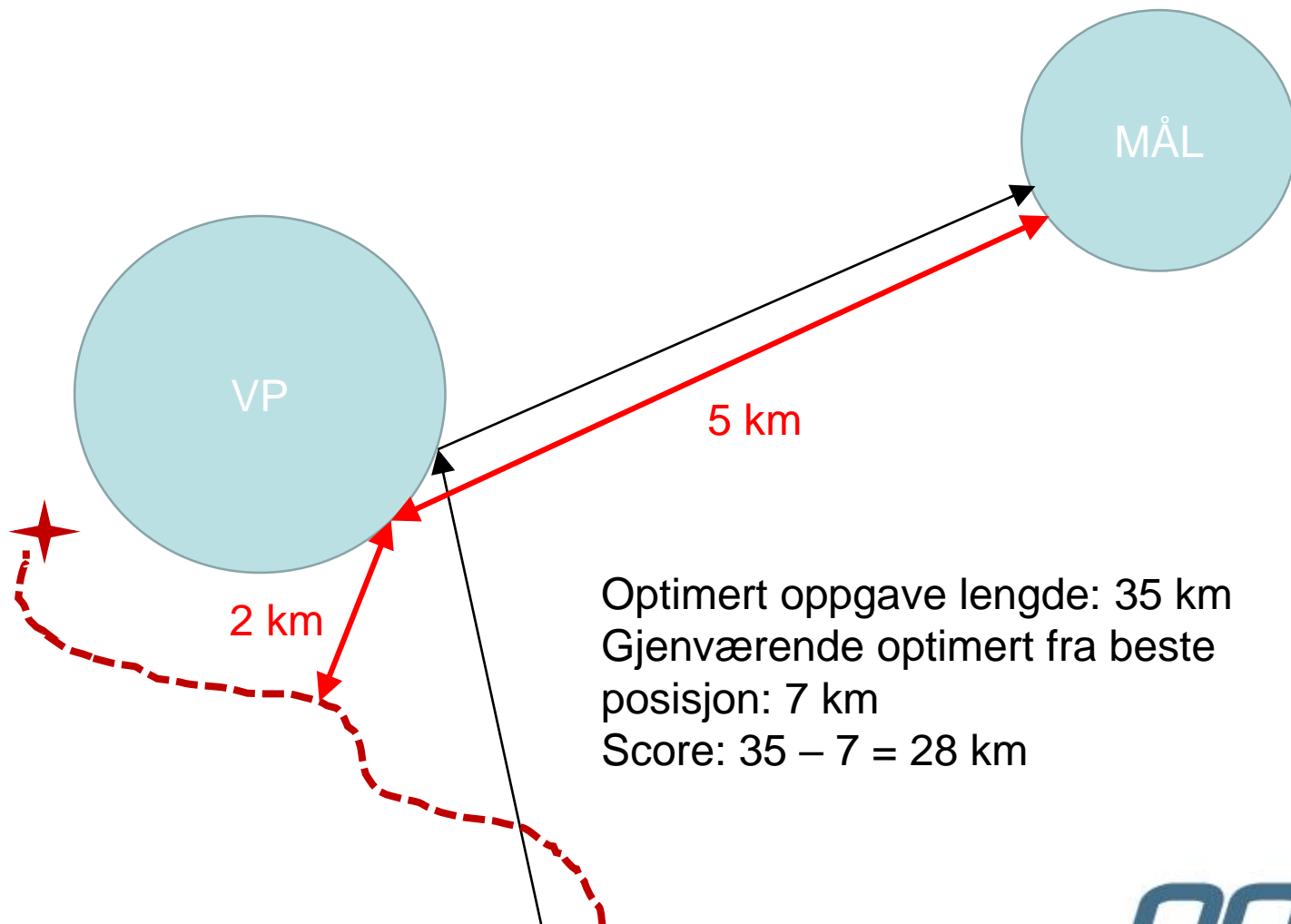
Plan

- Introduksjonsmøte
- Oppstartmøte etter påske
- Deltagelse eller tilstedeværelse på en eller flere NC-runder
- Felles briefing, eventuelt de-briefing på NC
- Samarbeid om treningsopplegg for sesongen
- Oppsummering på høsten
- Sikte mot treningsopplegg på vinteren (Mexico?)
- Langsiktig utviklingsplan og mål som kan gå over flere år

Det vi snakket om forrige gang

- Konkurransformen og gjennomføring av konkurranser
 - Hva er konkurranseflyging?
 - Praktisk gjennomføring
 - Skåring (GAP)
- Kravsanalyse og trening
 - Fysiske, psykiske, tekniske, taktiske og pedagogiske ferdigheter
 - Inndeling i Lærling, Distansør og Mester
 - Treningsoppgaver og evaluering av turene
- Hjemmeoppgaver
 - Ditt nivå?
 - Treningsoppgaver
 - Mål for sesongen

Beste posisjon



Det vi skal snakke om

- Hjemmeoppgavene og sesongen
 - Trening, lokale oppgaver, evaluering
- Forberedelser til konkurranse
- Instrumentbruk
 - Innlegging av oppgave, bruk av instrumentene i lufta, opplasting av tracklog, radio ...
- Praktiske flyråd
- Ørsta/Voss
 - Landskap og oppgavemuligheter

FJELL

NATURLIG FLYGING

TERMIKK-
DANNELSE

SPEED

FLATLAND

LINJER

DALVIND

-MESTER-

LUFTMASSE

RUTETILPASNING

KONVERGENS

RUTEPLANLEGGING

GAGGELFLYGING

SKYER

OPPVARMING-
EFFEKT

-DISTANSØR-

MAGNET-
EFFEKT

SKRU BOBLER

LESIDER

HANDLING

SKRUIING

KARTLEGGING

-LÆRLING-

ATMOSFÆRE

LANDSKAP

METEOROLOGI

Pilotnivå

- **Lærling**

- Fersk PP5, gjort noen få distanseturer, klarer å komme seg opp i enkle bobler
- Fokus i konkurranser: Komme seg høyt før start, holde seg høyt, fly en sikker rute, komme så langt som mulig på oppgaven.

- **Distansør**

- Deltatt i flere konkurranser, kommet til mål eller nesten til mål enkelte ganger.
- Fokus i konkurranser: Starte med gaggelen, men ikke lavt, holde seg høyt, fly en sikker rute, komme til mål før tiden er ute.

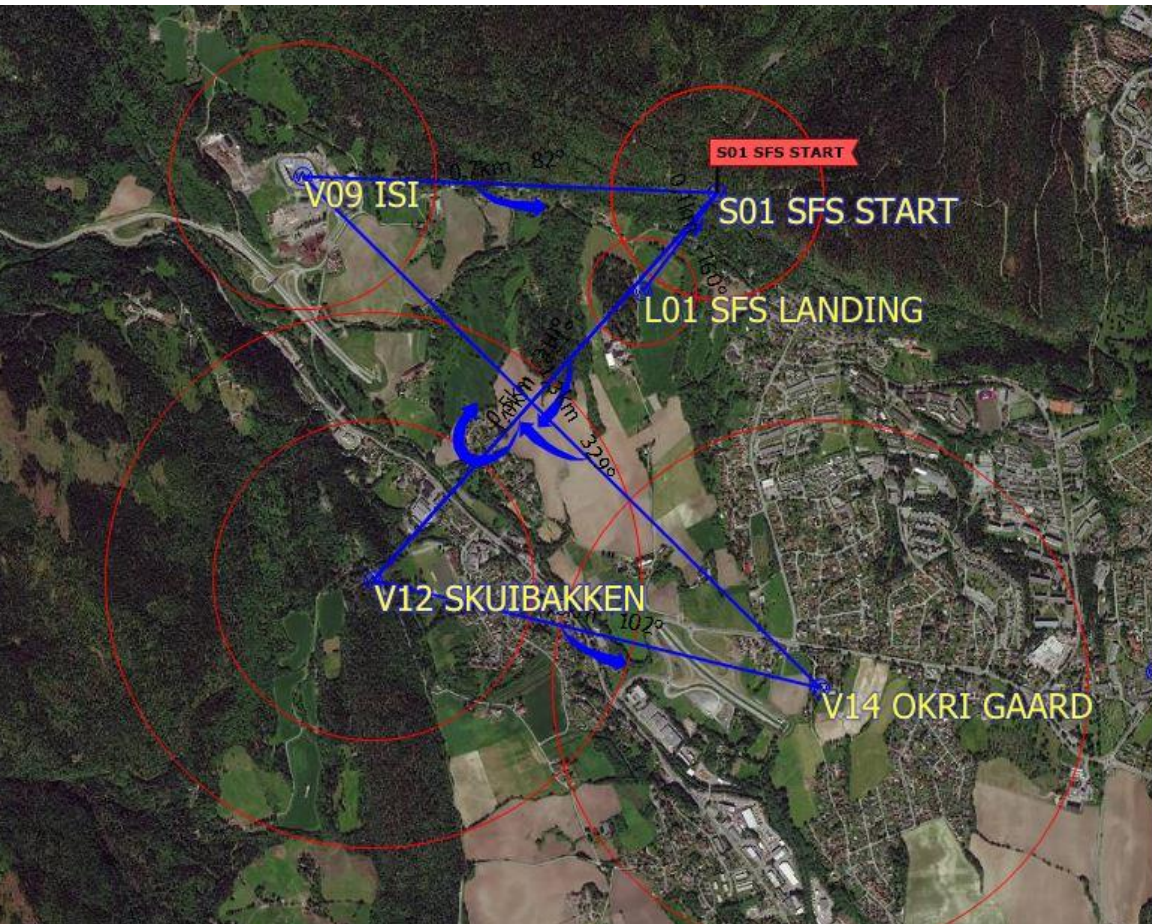
- **Mester**

- Deltatt i mange konkurranser, kommer «alltid» til mål.
- Fokus i konkurranser: Få til en god start, holde følge med tet-gaggelen, komme blant de første til mål.

Trening og evaluering

- **FLYPLAN**
- Trening og evalueringsverktøy

Lokale oppgaver, SFS



Task Properties

Task Observation Zone Options Start points

Type: Racing task
 SS: S01 SFS START
 Gate time: 00:00:00
 Stopped time: :.:.

ES: S01 SFS START
 Gate interval: 0
 Gate count: 0

	Name	Radius	Longitude	Latitude	Distance
_Start	S01 SFS START	0,4km	N59°56'22"	E10°27'47"	
1.Point	V12 SKUIBAKKEN	1,0km	N59°55'35"	E10°26'24"	0,5km
2.Point	S01 SFS START	0,4km	N59°56'22"	E10°27'47"	0,5km
3.Point	V12 SKUIBAKKEN	0,6km	N59°55'35"	E10°26'24"	1,0km
4.Point	V14 OKRI GAARD	1,0km	N59°55'22"	E10°28'12"	0,3km
5.Point	V09 ISI	0,5km	N59°56'24"	E10°26'07"	1,3km
S.Finish	S01 SFS START	0,4km	N59°56'22"	E10°27'47"	0,7km
Goal	L01 SFS LANDING	0,2km	N59°56'10"	E10°27'29"	0,1km

Lokale oppgaver, SUV



Task Properties

Task: Observation Zone Options Start points

Type: Racing task

SS: S02 SUV START

Gate time: 00:00:00

Stopped time: _:__:__

ES: L02 SUV LANDING

Gate interval: 0

Gate count: 0

	Name	Radius	Longitude	Latitude	Distance
_Start	S02 SUV START	0,4km	N60°03'11"	E010°19'20'	
1.Point	V19 BASERUD	0,4km	N60°04'43"	E010°20'07'	2,5km
2.Point	V20 STEINSETRA	0,6km	N60°05'25"	E010°20'41'	1,2km
3.Point	V16 GYRIHAUGEN	1,0km	N60°05'43"	E010°22'56'	1,0km
4.Point	V20 STEINSETRA	0,6km	N60°05'25"	E010°20'41'	1,0km
5.Point	V19 BASERUD	0,4km	N60°04'43"	E010°20'07'	0,9km
S.Finish	L02 SUV LANDING	0,4km	N60°03'31"	E010°18'35'	2,6km
Goal	S02 SUV START	0,4km	N60°03'11"	E010°19'20'	0,6km

Forberedelser til konkurranse

- Det formelle
 - Lisens, forsikring og medlemskap
 - Ren utøver
 - Sportslisens
- Det praktiske
 - Påmelding, betaling
 - Utstyr i orden, vendepunkter og luftrom, alt ladet
 - Klær og støvler. Gamasjer og votter?
- Det mentale
 - Eget nivå, flyplan og treningsmomenter
 - Motivasjon og psyke

Instrumentbruk

- Kjenn instrumentet ditt
- Noen som trenger hjelp?

Praktiske flyråd

- Sjekk innlegging av oppgave, kjenn oppgaven
- Start tidlig, kom høyt før start, hold deg høyt
- Vikepliktsregler, level 1, 2, 3
- Entring av bobler, bruk den beste delen av boblene
- Observer andre og fly sammen
- Bruk av speedbar, final glide
- Fly trygt, land hvis du ikke liker forholdene

Under konkurransene

- Evaluer flyturene med en kamerat
- OPK bør ha «seminarer» på kansellerte dager, eksempler: (alle tilfører, eller enkelte forbereder seg?)
 - Termikk-teknikk
 - Speed og gli
 - Trening og evalueringsverktøyet
 - Aerologi
 - Landskap, skyer og rutevalg

Ørsta / Voss

- Ørsta
 - VP og tracklog i GE
 - Loggboka fra Bondalseidet
- Voss
 - VP og tracklog i GE
 - Loggboka fra Voss

Oppsummering

- Hjemmeoppgavene og sesongen
 - Trening, lokale oppgaver, evaluering
- Forberedelser til konkurranse
- Instrumentbruk
 - Innlegging av oppgave, bruk av instrumentene i luften, opplasting av tracklog, radio ...
- Praktiske flyråd
- Ørsta/Voss
 - Landskap og oppgavemuligheter
- Er det noen som ønsker å satse og bli med på dette?