

Tränings tips i F1A

Inledning

Vi kan dela in F1A flygandet i tre viktiga delar. Första delen handlar om att designa och bygga en tillförlitlig modell. Andra delen om träning inför tävling och den sista biten om själva tävlingen. Den här skrivelsen syftar till att ge hjälp med den andra delen, att ge den nye F1A flygaren tips och idéer om varför man måste träna och hur man kan bedriva träningen. Det kommer även att finnas med en del trimitips som konkreta råd att ha med sig då modellen kräver att trimmas.

Varför måste en F1A flygare träna?

Alla idrotter kräver träning. F1A flygning är inget undantag. Just därför att F1A flygning innehåller så många olika moment gör att träning är speciellt viktigt. Här följer några exempel.

Murphys lag känner de flesta till som "lagen om alltings jävlighet". Murphy, som från början formulerade påståendet, tänkte sig inte exakt den innebörden. Han testade saker med hjälp av sensorer. Vid ett viktigt försök, där man testade saker under lång tid, visade det sig efteråt att ingen data hade registrerats. Varför? Det visade sig att teknikern som monterat sensorerna hade lyckats sätta allihopa fel. Det gick att sätta dem på två olika sätt och naturligtvis så hade teknikerna satt dem fel. Murphy var klarsynt och gav inte teknikerna skulden. Det var ju hans eget fel i grunden! Den enkla slutsatsen var "Om någonting kan gå fel, kommer det att göra det!" Det gäller därför att eliminera alla felkällor. Saker som ej fungerar, eller fungerar halvbra, måste rättas till annars kommer de att gå fel, och det händer naturligtvis vid något viktigt tillfälle. Kan ex. en lina sättas fel (Två eller flera möjligheter) så kommer du säkert att göra det. Samma som föregående, det händer naturligtvis vid sista fly-offen på VM. Saker som fungerar bra vid byggbordet måste även fungera vid ett stressat tillfälle på en tävling. Enda sättet att se sådana fel är att träna och utsätta utrustningen för samma förhållanden som råder under en tävling.

Ett annat argument för träning är att bedöma vilket tillfälle som modellen skall flygas vid. Våra plan flyger ej max utan termik. Vi måste alltså träna mycket på termikledning vid olika vädertyper. Utan termik, ingen max!

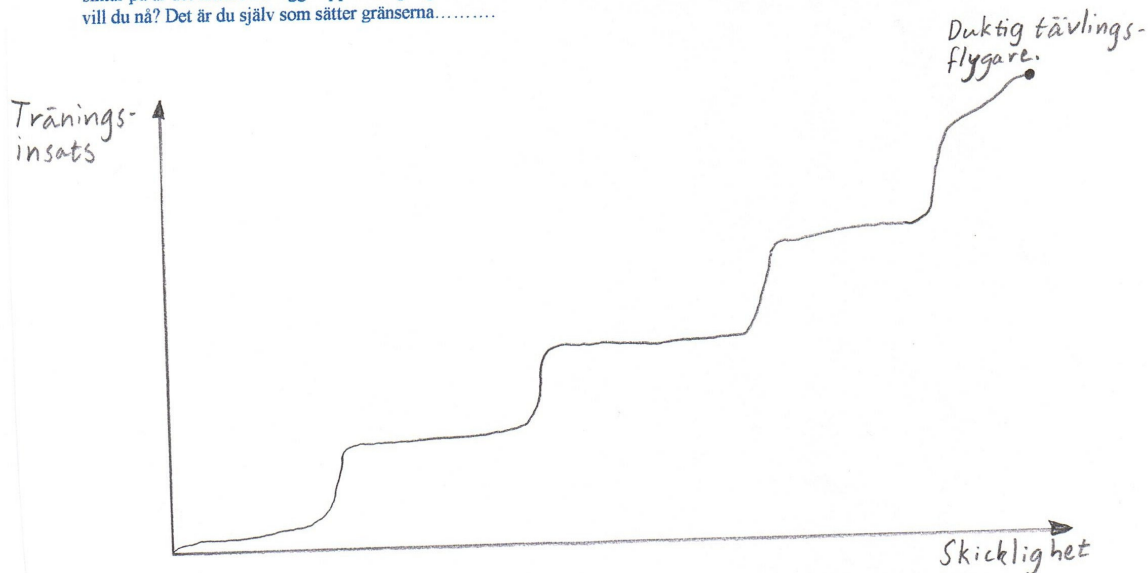
Vid stora tävlingar råder alltid trängsel. Det är mycket viktigt att behärska modellerna vid sådana tillfällen. Kom ihåg att det är flygaren som skall styra modellen och ej tvärtom. För att nå dit krävs massor av träning.

En F1A tävling kräver en hel del kondition av flygaren. Den träningen kan med fördel varieras med annat än flygande, men naturligtvis finns det stora möjligheter att träna kondition under flygpassen.

Modellhämtning är ett viktigt område. Här krävs goda kunskaper om att ta ut kompassriktningar, sökning med pejlingsutrustning för att säkert få tillbaka modellen i tid. En missad hämtning gör inte bara att du måste flyga med en reservmodell, den gör också att du i onödan sätter dig i en pressad situation som kanske gör att du missar följande start. Att tänka rätt, som en vinnare, är viktigt i sammanhanget. Den mentala styrkan måste finnas för att klara pressen vid en så lång och krävande tävling som en F1A tävling.

Träning och målen

Att bli en duktig tävlingsflygare i F1A kräver en hel del saker. Trappan här på bilden kan schematiskt beskriva vägen att bli en potentiell världsmästare. Det är inte så att hela vägen dit kommer att vara en lång seg uppförsbacke, men det krävs en hel del träning att nå dit. De branta partierna symboliserar tunga trappsteg, där det krävs mer träning än vanligt för att nå upp och bli bättre. Det kan kännas jobbigt just vid de höga trappstegen, men det gäller att inte ge upp här. Det är efter dessa trappsteg du kommer att märka stora förbättringar i ditt flygande. Typiska sådana höga trappsteg är ex. att lära sig snurrekroks-tekniken, att behärska den första kompositmodellen osv. Många steg kräver mycket träning just vid det tillfället i trappan, men kan sedan tränas mer sporadiskt. Andra saker är mer återkommande för att hålla flygandet på en hög nivå. Det gäller att veta vad man vill med sin flygning om man vill nå långt. F1A flygning är i huvudsak en tävlingsidrott. Vill man bli bäst i världen, kommer det att krävas stora träningsinsatser. Alla har kanske inte så höga planer med sitt tävlande. Har man någorlunda klart för sig vad man siktar på är det lättare att lägga upp träningen på rätt sätt och på rätt nivå. Fundera på vilka dina mål är med ditt flygande, vart vill du nå? Det är du själv som sätter gränserna.....

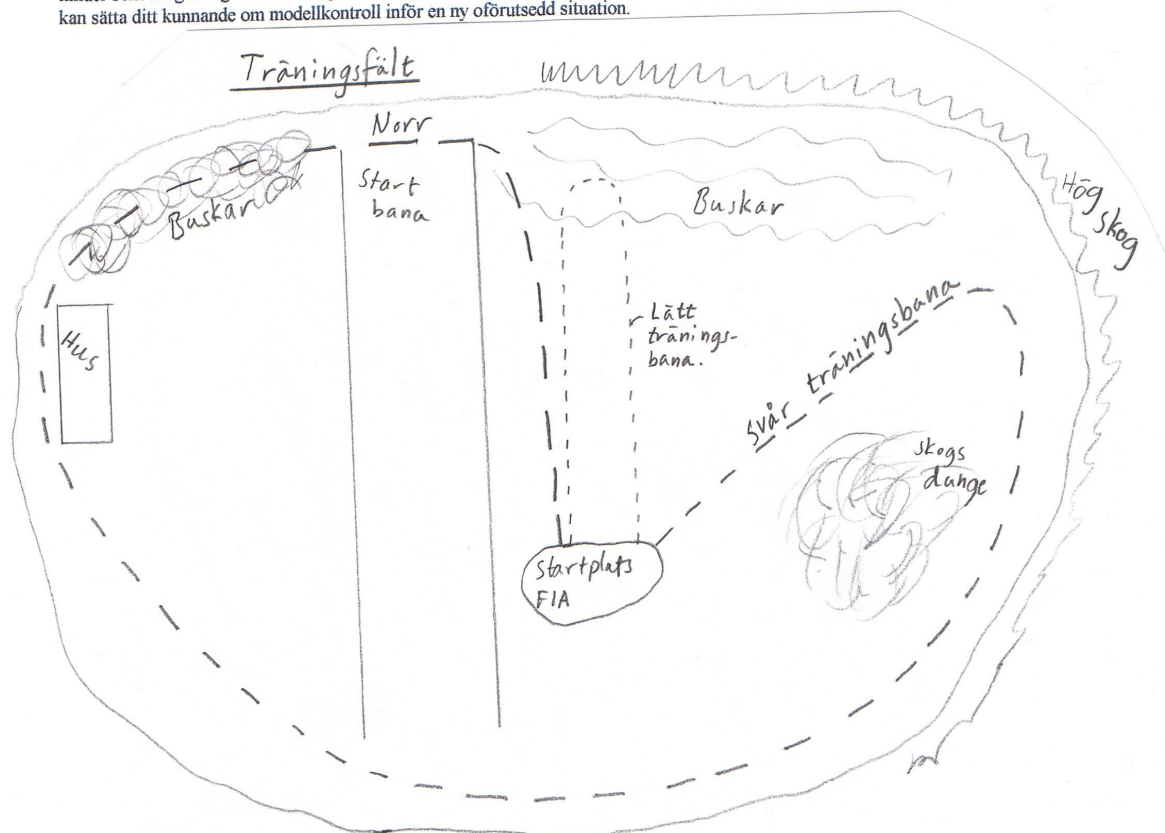


Några svårigheter som du måste behärska

Intagningen av lina måste ske utan trassel! Försök röra dig något medan du tar in lina, det är då lättare att lägga lina bredvid dig efter en linje. Står du helt stilla är det lätt att lina hamnar runt dina fötter och sedan när du ska röra dig trasslar du in dig. Undvik också saker som lina kan fastna i på marken, såsom kvistar, buskar och högt gräs. När lina löper ut då modellen snurrar, låt den löpa genom båda händerna. Ha ett avstånd på en dryg halvmeter mellan händerna, det ger dig en bra beredskap då öglan kommer farande. Du måste naturligtvis ha koll på hur mycket lina du har inne på marken, men den korta stund du får på dig mellan öglan passerar din första hand och din andra, gör stor skillnad i om det blir en paniksituation, eller inte.

Använd den tidigare träningsmetoden med en medelpunkt som du rör dig ifrån med den nya kunskapen om att ta in lina. Försök lära dig ta in lagom mycket lina. Det är aldrig bra att ha för mycket lina på marken. Det finns alltid risk att den fastnar i någonting, det är lättare att känna termiken med hela lina ute och du har också mycket längre tid till en eventuell urkoppling när du har en massa lina inne.

Variera träningen med att bestämma mål på fältet som du rör dig mot medan du snurrar. Försök i början att göra det på ett säkert sätt, sedan snabbare och snabbare. Gör upp en bana på fältet som du skall ta dig runt på snabbaste tid, gärna med en del hinder som skogsdungar och buskage som skall passeras. Försök variera träningen med så många övningar som möjligt som kan sätta ditt kunnande om modellkontroll inför en ny oförutsedd situation.



Har du kommit såhär långt i din träning är det bra att genomföra träningsflygningar tillsammans med någon kompis. Under tävlingar är de flesta hindren vid snurrandet inte fasta föremål på fältet, de är andra tävlande. Att flyga tillsammans är mycket viktig träning för att ge gott självförtroende vid tävlingstillfället. Du skall behärska situationer där du i princip är instängd mellan 5-6 flygare och ändå sätta termikletandet främst, ej gripas av panik. Träna därför att flyga samtidigt. Ha gärna varsin medelpunkt som ni snurrar runt ca. 20 meter ifrån varandra och försök röra er mot den utan att flyga in i varandras linor. Gör samma övningar med mål på fältet och banor och gör den samtidigt utan att snurra in i varandra. Att flyga samtidigt höjer svårighetsnivån betydligt och sätter ditt flygande på större prov. Du kommer dock att behärska det, det gäller bara att du känner din modell hur den beter sig i olika situationer! Träna också på att ta er ur linkorsningar. Det händer ofta på tävlingar att två eller fler tävlande trasslar in sig i varandras linor. Det finns några enkla regler för hur man tar sig ur en linkorsning. Rör er mot varandra. Det sämsta man kan göra är att dra åt olika håll, då kommer det att resultera i att åtminstone en av de tävlande drar sin modell i marken. Går ni ihop, kan ni enkelt snurra upp era linor och fortsätta termikletandet.

- Känna igen hur modellen betar sig på linan då den träffar på termik, detta måste kännas igen från vindstilla till minst 9 m/s.

Bra träningstips för att bli en säker snurrekroksflygare

Det viktigaste i början av snurreflygandet är att känna att du kontrollerar förfarandet. Linan bör vara försedd med en ögla i slutet där du håller linan, då känner du var linan tar slut. Undvik tunga saker såsom vinsch i änden på linan. De kan orsaka diskvalificering om du måste slänga linan vid något kristillfälle. "Halvtunga" saker såsom innebandybollar kan kännas säkert i början och är tillåtna enligt reglerna, men brukar orsaka katastrofer, då de lätt slår runt saker och fastnar. En ögla är alltså bra. Den sveper relativt fritt på marken och samtidigt ger den ett bra tag i linan vid urkopplingen.

Det är svårt att hålla reda på linan vid de första snurreförsöken. Det är därför bra att genomföra dessa vid svag vind. Du drar ut hela linan, din medhjälpare håller modellen och du i ögla i den andra änden av linan. Du drar upp modellen som vanligt, men då modellen är ovanför ditt huvud låter du linan slacka. Modellen börjar nu svänga svagt, du måste använda benen för att fortsätta hålla linan slack, men när sedan modellen svängt nästan ett helt varv kan du spänna linan och springa upp modellen igen. Vi de första tillfällena ska du vara beredd att släppa linan om det uppstår krissituationer, det är därför bra om du med ett lätt handgrepp, såsom att öppna handen, kan göra dig fri från linan. Undvik att snöra in dig i linan så du sitter fast med handen!

Träna detta mycket innan du lägger så stor vikt vid urkopplingarna. Ta hellre ner modellen med linan kvar än att försöka dra ur modellen i en okontrollerad situation. Träna på att hitta rätt timing när du skall börja dra upp modellen efter ett snurrevarv. En del modeller kan dras tidigt, andra måste väntas in mer. När du känner att du behärskar tekniken, kan du försöka dig på att koppla ur modellen. Här är det viktigt att beakta vilken slags modell du flyger. En kompositmodell kan du dra hårt en trämodell lösare.

Låt modellen ta ett högt varv. Se till att hela linan är ute, ha handen i ögla och börja dra modellen i samma läge som du tidigare avslutat ett snurrevarv. Modellen kommer nu att accelerera, zoomrodret kommer att göra så att modellen svänger svagt åt det håll modellen kommer att kurva. När modellen är nästan ovanför ditt huvud, släpper du linan med en snärt, modellen kommer att göra en stigande sväng och lägga sig i flygläge höjd. Att trimma urkopplingen så den alltid fungerar perfekt är det knepigaste att trimma på din modell, se därför trimitips för ytterligare information.

Nästa steg är att försöka komma tillbaka till samma plats som du började på när du tagit ett snurrevarv. Det är en viktig del i att känna sig säker som snurrekroksflygare. Du drar alltså upp modellen, snurrar och springer med, målet är sedan att komma tillbaka till utgångspunkten. Variera träningen genom att röra dig i sidled, dra modellen långt upp mot vinden. Man kan enkelt tänka sig att du rör dig utifrån en medelpunkt i alla tänkbara riktningar, men målet är att efter ett avslutat snurrevarv återigen vara vid medelpunkten. Med din nuvarande snurreteknik kommer det att vara mycket fysiskt påfrestande och leder oss automatiskt in i nästa träningsfas.

En duktig snurrekroksflygare använder inte benen så mycket under själva snurrandet. Man kan tjäna mycket ork på att låta linan göra jobbet! Det går enkelt förklarad till så att flygaren drar in lina istället för att springa när han/hon drar upp modellen. På så sätt kan man alltså göra sina snurrevarv utan att behöva springa så mycket. Det är mycket viktigt att behärska den metoden. Du kan lättare koncentrera dig på termikletandet och framför allt spar du på orken vid ett tävlingstillfälle.

Förfarandet går till såhär. Du drar upp modellen som vanligt, när modellen nått halva linhöjden saktar du ner springandet till gång och börjar samtidigt ta in lina med båda händerna. Det är lättast att göra det om du släpper taget om ögla och låter den ligga fritt på marken. Du behåller naturligtvis taget om linan med båda händerna, linan kan löpa fritt genom dina händer. När modellen nått full höjd har du ca. 5 meter lina liggandes på marken. Modellen kan nu ta sitt snurrevarv utan att du behöver springa för att slacka linan. Du får istället koncentrera dig på att se när linan tar slut och anpassa detta så att övergången mellan snurrevarv och uppdragning blir mjuk och ej panikartad. Har du för mycket lina inne kan modellen hinna påbörja ett nytt snurrevarv innan du hinner dra upp den på nytt, har du för lite lina inne börjar du uppdragningen för tidigt, vilket kan resultera i att du drar modellen i marken.

