

Skydive seminar med Espen Fadness

Ankomst til Voss lørdag morgen: solskin og flocking hele dagen. Om aftenen var der Inhopp i Myrkdalen, samt afslutningsceremoni for de Norske nationale mesterskaber, og 95 norske kroner for en Heineken (Frits var ikke imponeret☺)

Søndag: Der er gråvej, så dagen blev brugt på information og gennemgang af aktiviteterne for ugen, samt forventningsafstemning hertil. Der skal både flyves One on One, flockes, samt flyves XRW og selvfølgelig Inhopp med spektakulær udsigt. Videre har vi teori om flocking.

Mandag: Der flockes og springes One on One med Espen.

Tirsdag: Dagen starter med et massivt regnvejr, så vi taler flyveteori i både sikkerhed om, hvordan man trækker sin faldskærm sikkert, så man undgår snoninger og reservetræk. Derudover taler vi meget om kropsholdning og flyvestil i forhold til bellyfly, performance og backfly.

Over middag klarer det op, og vi begynder dagens program med flocking, XRW, flyve teknikker (Level, Slot, Dock) og det bliver da også til en enkelt udelanding ;-)

Onsdag: Vi har igen lånt dropzone manageren Andreas Håland til at flyve faldskærm, og der øves intenst på XRW hele dagen.

Torsdag: vejret driller lidt fra morgenstunden, så der briefes Inhopp i Flåm og det bliver også til en lille vandretur inden det klarer op ude på eftermiddagen. Der øves flocking og One on One backflying.

Fredag: Vejret er perfekt og der trænes i formationen, som også skal springes under Inhoppet i Gudvangen om aftenen. Videre springes der igen One on One med Espen.

Lørdag: turen går hjem

Alt i alt har det været en særdeles lærerig uge, hvor teori og praktisk udførelse har gået op i en højere enhed. Det har været muligt at få afprøvet og blive debriefet i alle de flyveteknikker, som blev gennemgået og øvet på jorden.

Espen er en fantastisk god formidler, og formår at visualisere (på jorden) hvordan man flyver sin dragt på både ryg og mave. Han illustrerer med egen krop, hvordan de forskellige kropsholdninger influerer på flyvningen, og hvordan disse bruges på tværs af alle discipliner inden for Wingsuit flyvning.

Hans evne til at give specifik feedback på One on One flyvning og hjælpe med til tilrette små fejl, som hoved, skuldre eller arm position mv. har været uovertruffen og har rykket specielt mig på stabil, sikker og mere afslappet flyvestil og samtidig med en langt bedre performance, når der skal flyves både hurtigt og med et højt glidetal.

Espen får de varmeste anbefalinger herfra for det store arbejde, og forskel han har gjort.

Der skal lyde en stor tak til Frits Jensen, DFU og Espen Fadness for at dette fantastiske arrangement kunne lade sig gøre, videre skal der lyde en kæmpe tak til alle de skønne folk som deltog i ugens aktiviteter og gjorde den hyggelig og lærerig.