

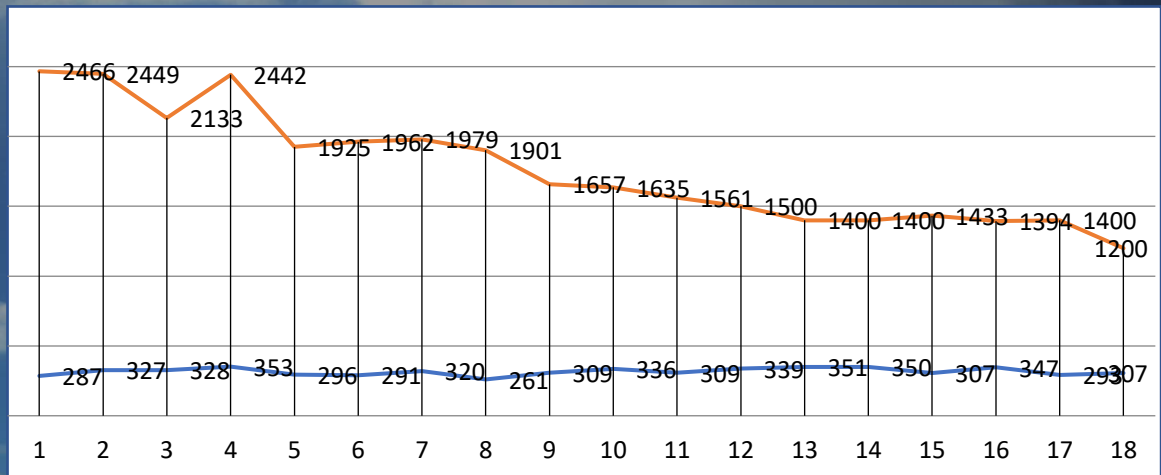
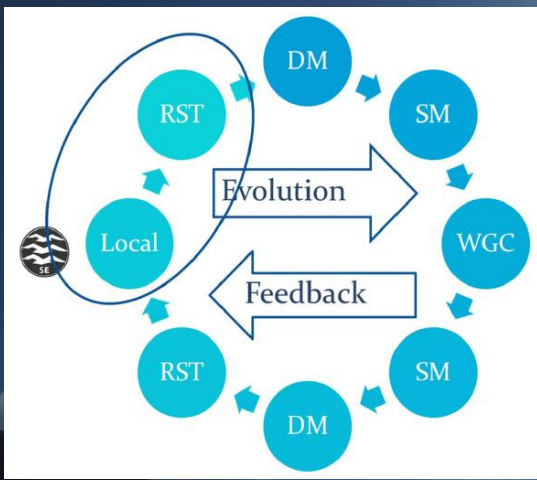
Säker sträckflygning

eller

Hur man kan coacha nya
sträckflygare utan att
flyga med dem

Robert Danewid

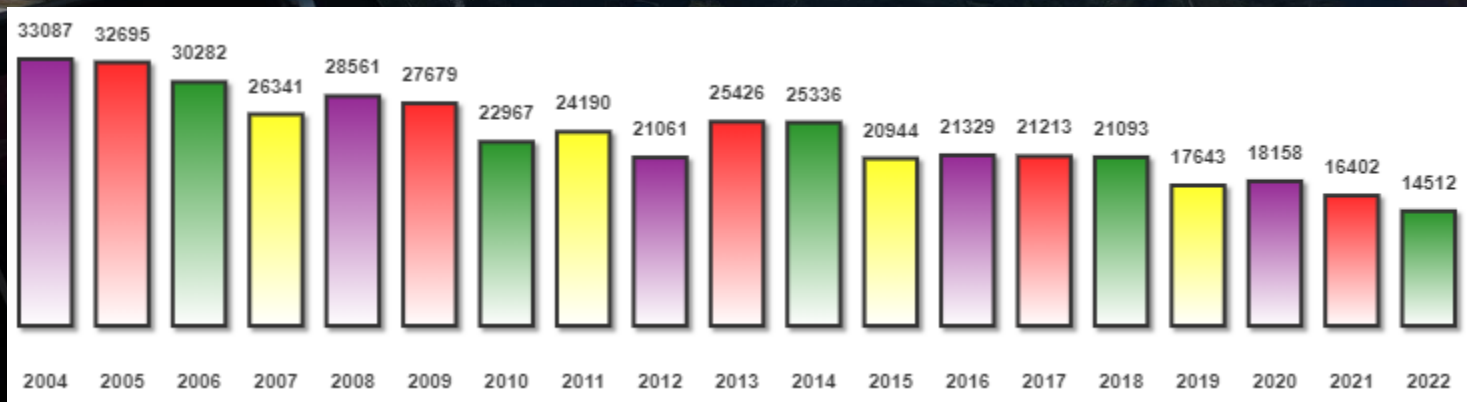




Få "folk" att sträckflyga -> keeping members

Hinder: "Rädsla" för utelandning

- "säker sträckflygning"
- utelandning



Tips för coaching

Personlig status (inför de första XC):

- Man ska kunna flyga utan att tänka på det
- Vara i bra flygtrim
- Väl influgen på flygplanet ("choose your weapon")
- Kunna instrument, komputter, xpdr och logger
- Säker på "pricklandning" (varje landning är en utelandning)
- Säker på navigering
- Tänk på att man har högst 30% av hjärnan tillgänglig när man flyger!!!!

SÄKER FLYGNING!

FLYGTRIMSBAROMETER

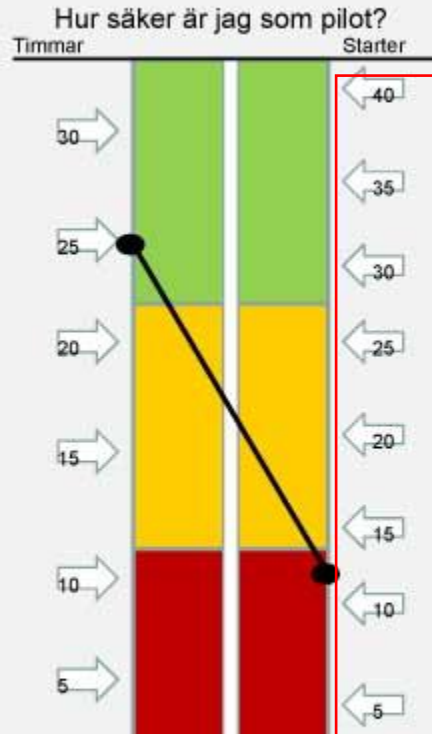
Att använda barometern

Addera dina timmar och starter de senaste 12 månaderna.

Dra en linje i barometern. Där linjen korsar den vita linjen, läs rådet för den färgen.

Exempel
Pilot med 25 timmar och 12 starter

Idé Ole Didriksen



Grön
Din status är god men
ta det försiktigt

Gul
Du är inte så bra som
du tror

Röd
Du är rostig!

SEGELFLYGET

flyg säkert

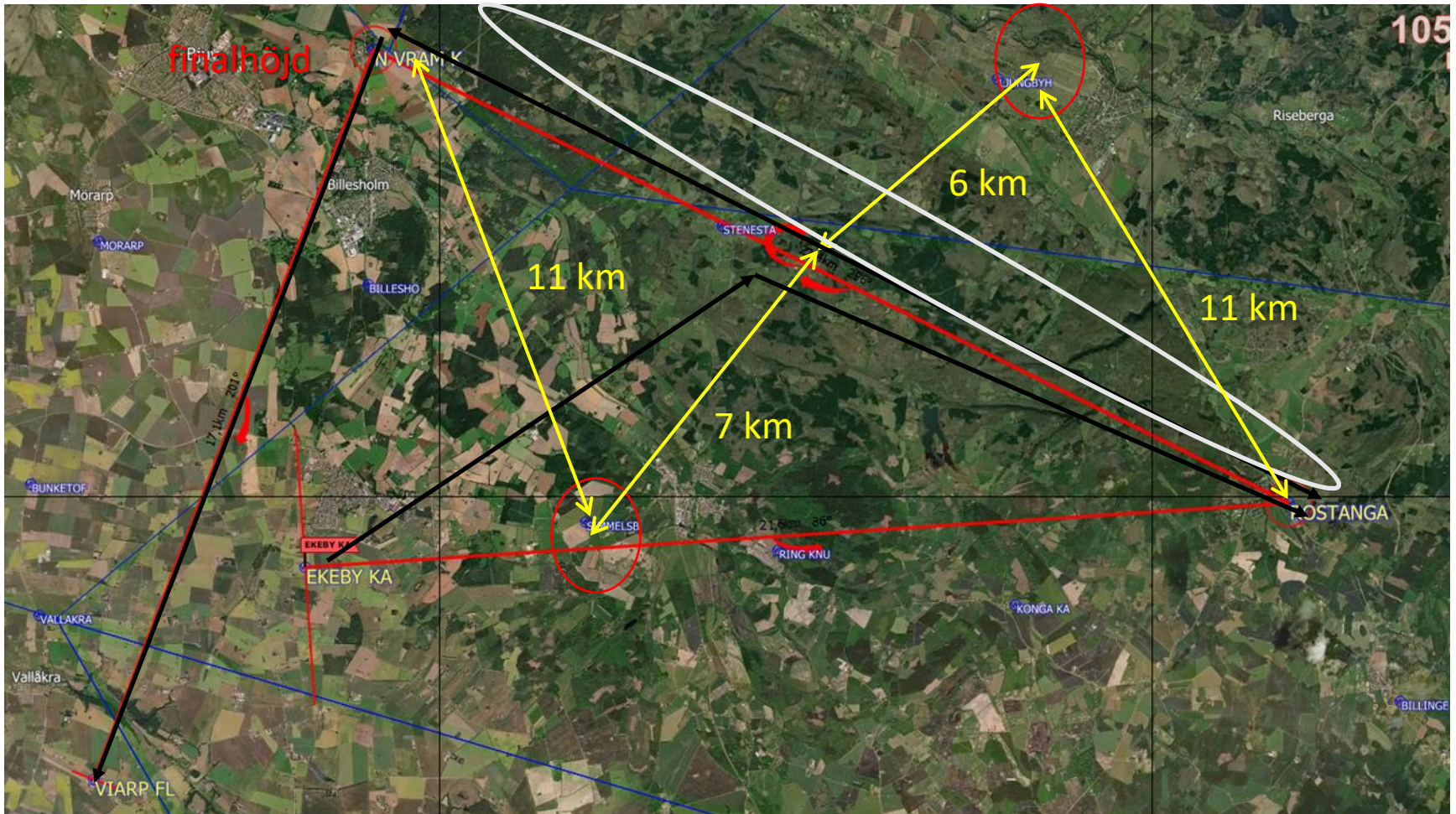
Förbereda sig själv och flygplanet

- Ha en idé kvällen innan och sov gott (dröm gärna om 5 m blåsor)
- "Bygg bana" i komputtern och navigatorn, preparera kartan
- Börja med 10 mila "knickedicker" eller retur (5-milen)
- "Torrflyg" banan mentalt (väder, utelandning, strategi)
- Condor bra träning
- Batterier laddade – inte bara flygplanets?
- Tanka vatten eller ej?
- Glöm inte din egen vattenflaska
- Kissepåse
- Klä dig efter årstiden, speciellt på fötterna
- Kolla så att du sitter bra
- Kolla så att någon kommer och hämtar dig och att vagnen är körbar – *utelandning är en naturlig del av segelflyget*

Självförtroende ska byggas på att man är trygg i sitt kunnande och sina förberedelser – inte på macho och gruppträck



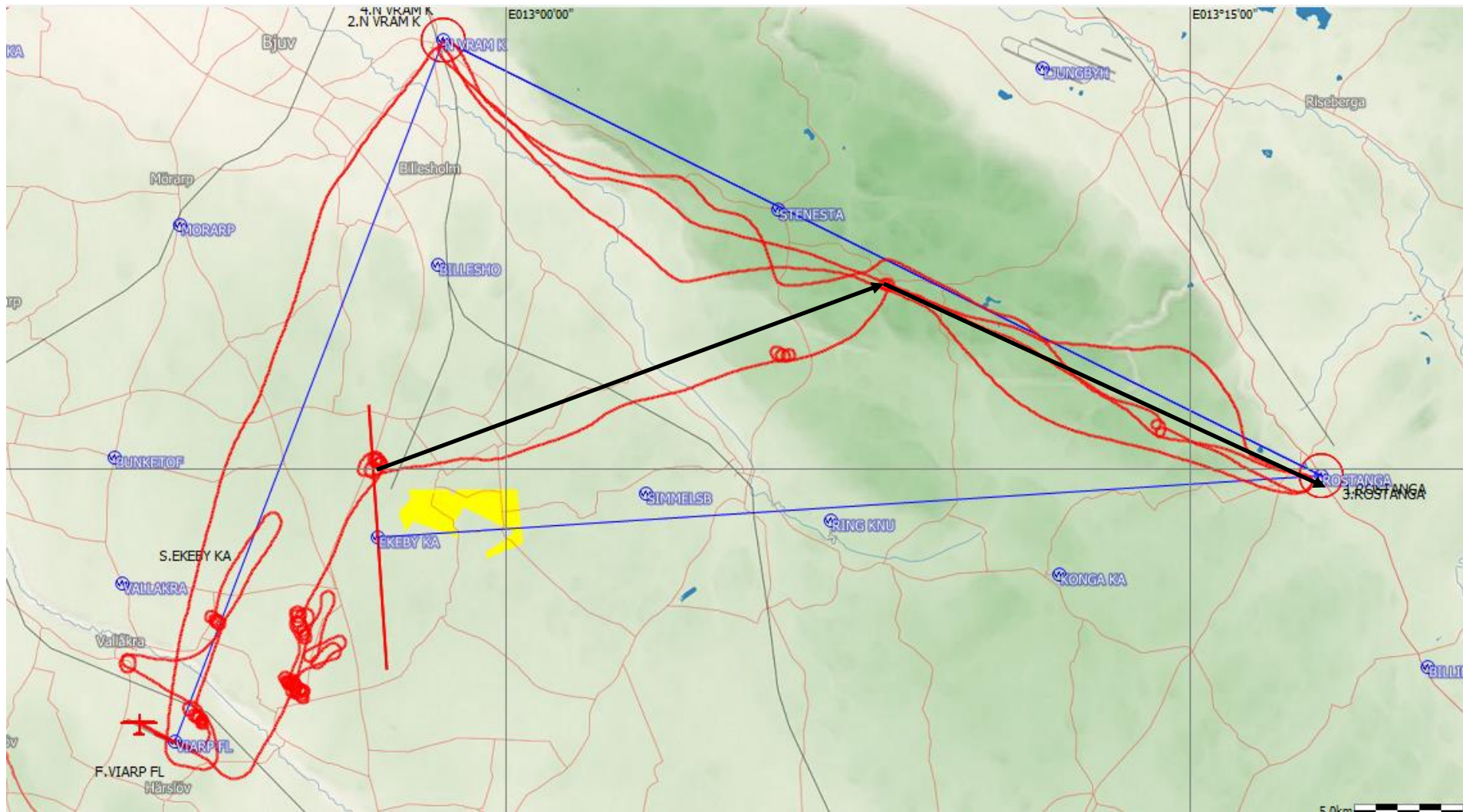
LFK-segelflygare på sträckflygkortsåg i främmande land



>700 m når man alltid ett flygfält

Exempel rookie-bana "Knickedick" drygt 10 mil

Så här kan det bli



“Man ser hem”

Type: Broken Leg

Task distance: 122,1km

Style	Code	Points	Latitude	Longitude	Dis.	Crs.
_Start		EKEBY KA	N55°59'10"	E012°57'10"		
1.Point		BJARNUM	N56°17'17"	E013°42'33"	57,8km	54°
_Finish		VIARP FL	N55°56'40"	E012°52'43"	64,3km	234°

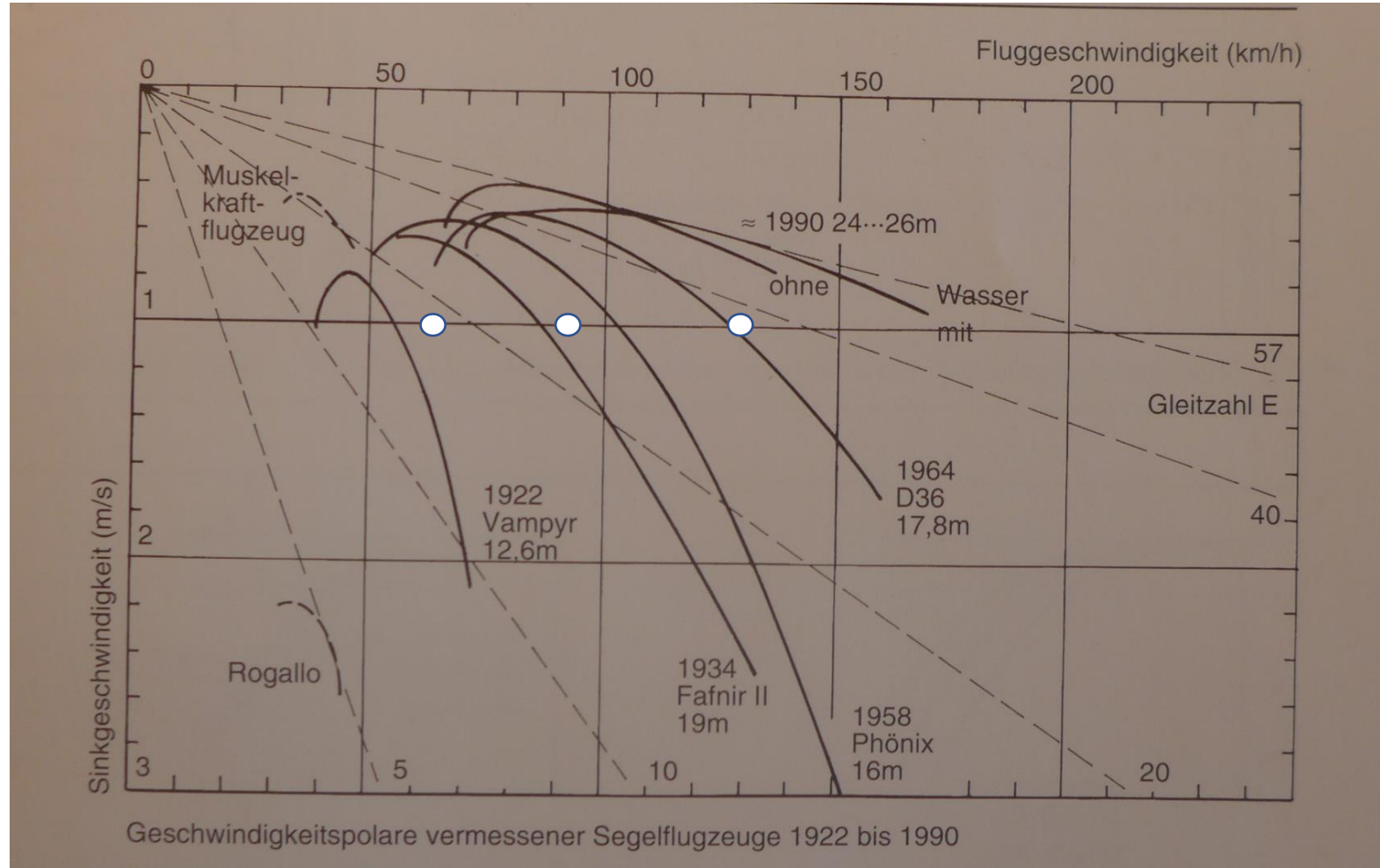
”5-milen” till silver-C
Minst ett ben måste
vara >50 km



Varför ta silver-C?



Bli en i familjen



Märkesflygning

Tänk på att startlinjen är 1 km, inte 6, och att vid "beer can" ska avdrag med 1 km göras

SHB 710

A Startlinje

En startlinje är en rät linje, 1000 m lång och vinkelrät mot färdlinjen (d1) till första brytpunkten. (Tp1). Startpunkten (SP) utgör startlinjens mittpunkt.



A Mållinje

En mållinje är en rät linje, 1000 m lång och vinkelrät mot färdlinjen från sista brytpunkten. Målpunkten utgör mållinjens mittpunkt. Distansen räknas till målpunkten. Mållinje ska alltid användas vid hastighetsflygning och kan användas vid alla typer av prestationsflygningar.

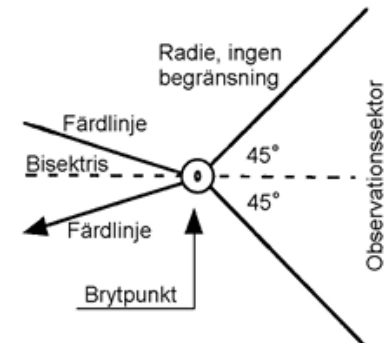
vinterträffar

RST 3 km

9.1 Brytpunktspassage

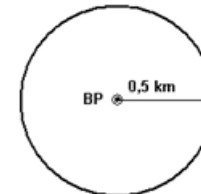
Kontroll av godkänd passage av brytpunkt ska utföras enligt något av följande alternativ:

Alt. 1 Observationssektor



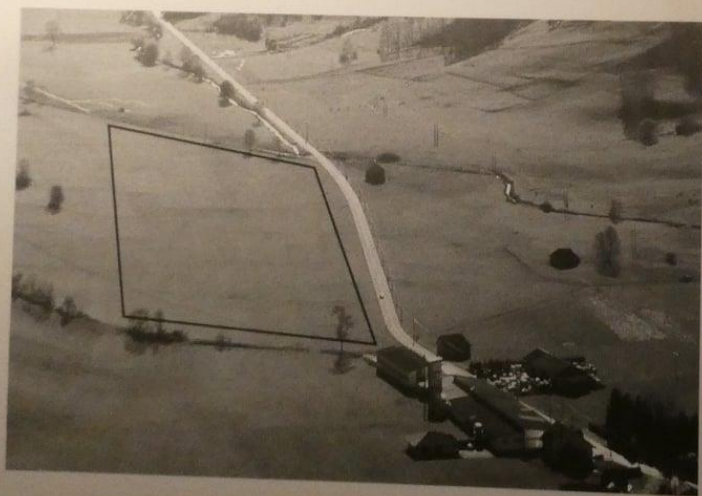
Alt. 2 Observationscylinder

Observationsområdet utgörs av cylinder med centrum i brytpunkten och med radien 500 m. Vid användande av detta alternativ ska den flygna distansen minska med 0,5 km varje gång banan korsar en cylinders grän (1 km per uppnådd brytpunkt).



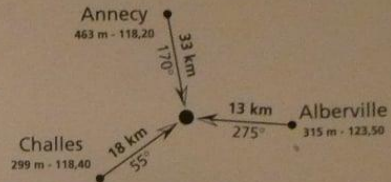
Reducera med 1 km

Anm: En 30-mila flygning med två brytpunkter måste alltså ha en nominell distans om minst 302 km vid användande av denna observationssektor.

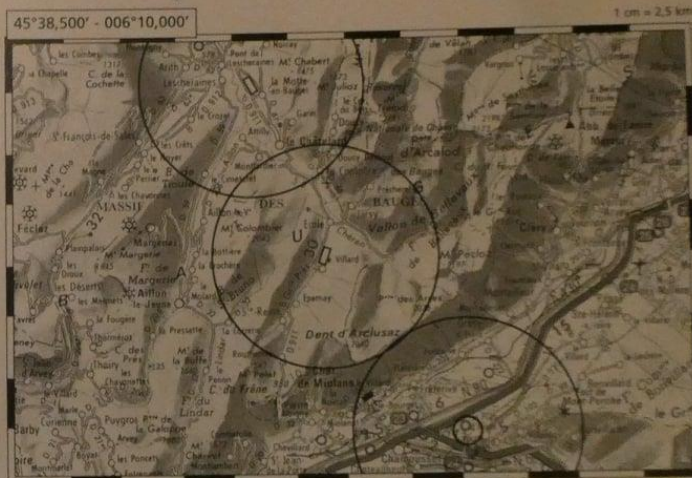


88

..... ECOLE-EN-BAUGES



Altitude
750 m



Orientation

Longueur

Etat surface

020° / 200°

450 m

Foin / Hay

➔ Observations

- Plat, pas de dévers côté route.
- Approche possible dans les deux sens.

Se poser plutôt côté route pour éviter le dévers.

- Flat, no sloping at the road.
- Landing is possible in both directions.

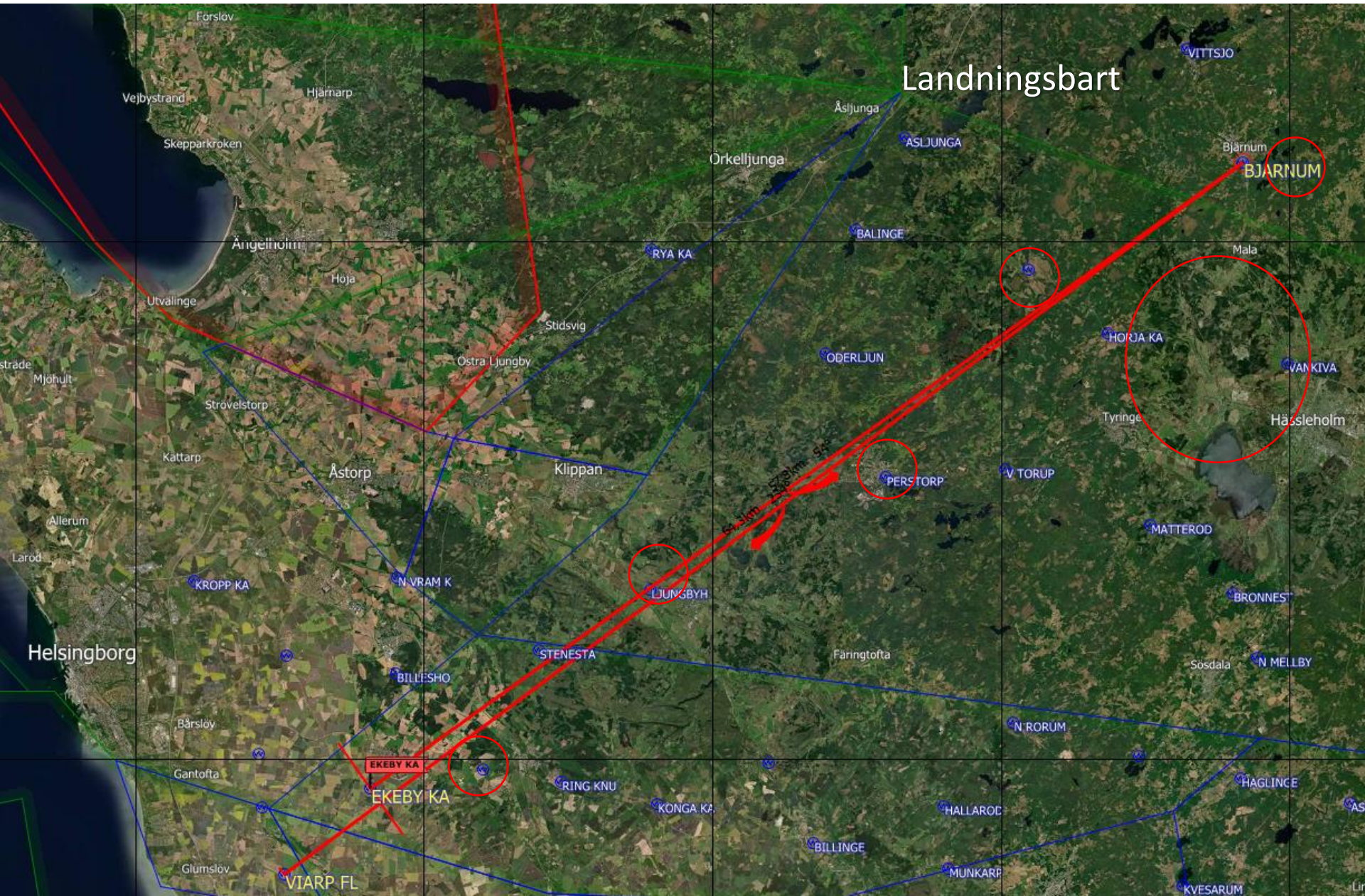
Landing is recommended on the road side, to avoid the lateral slope.

ECOLE-EN-BAUGES

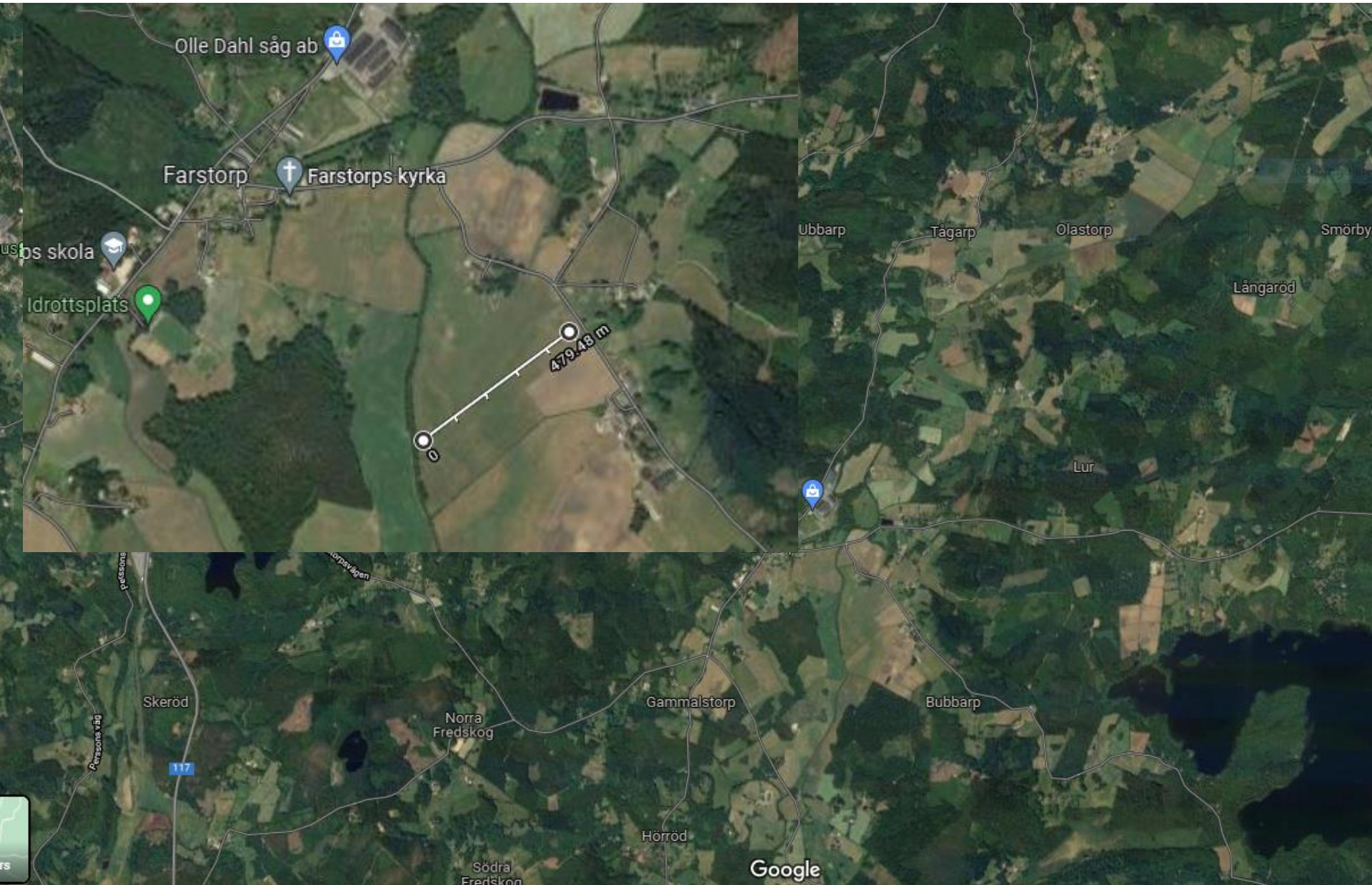
57

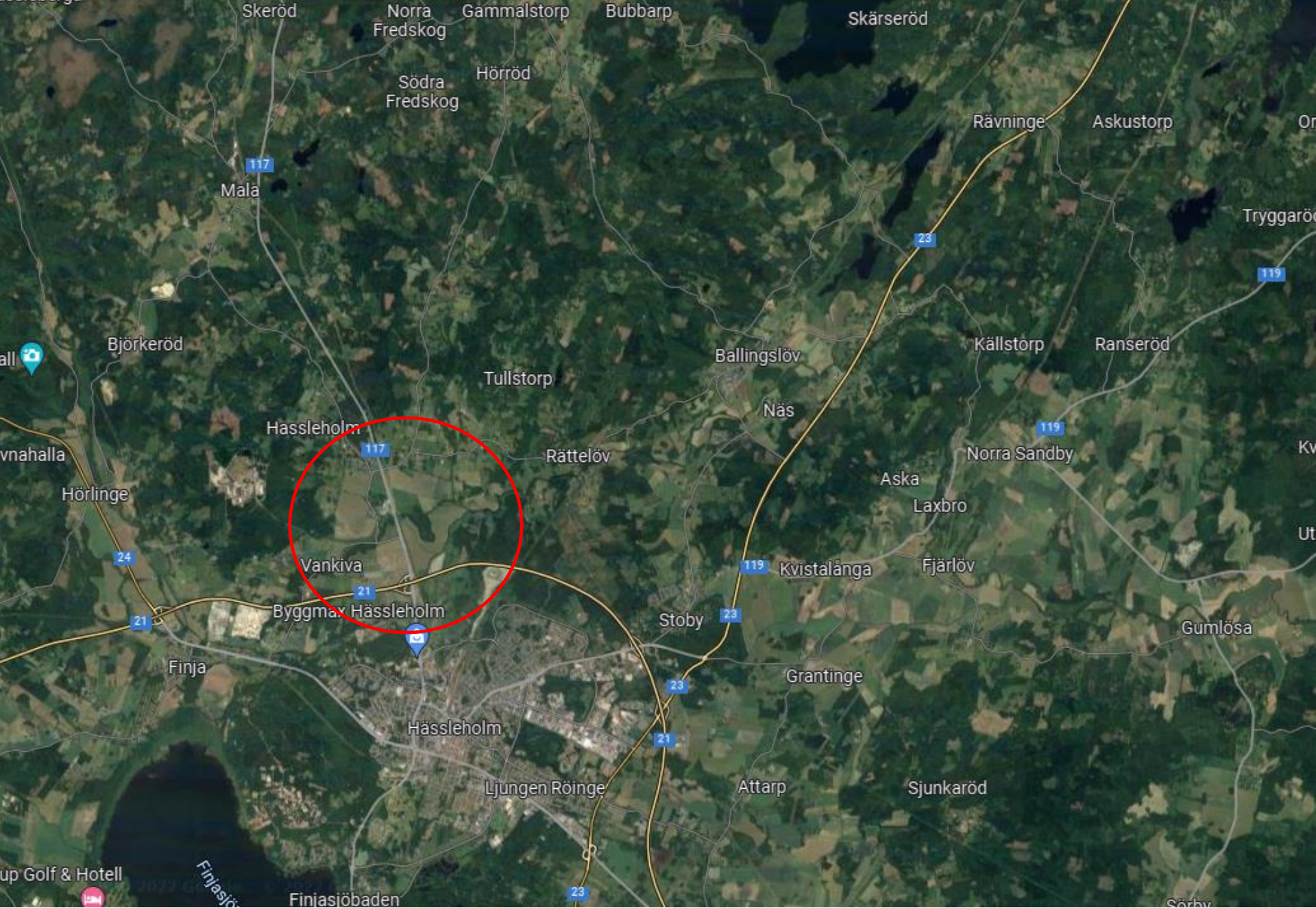
89

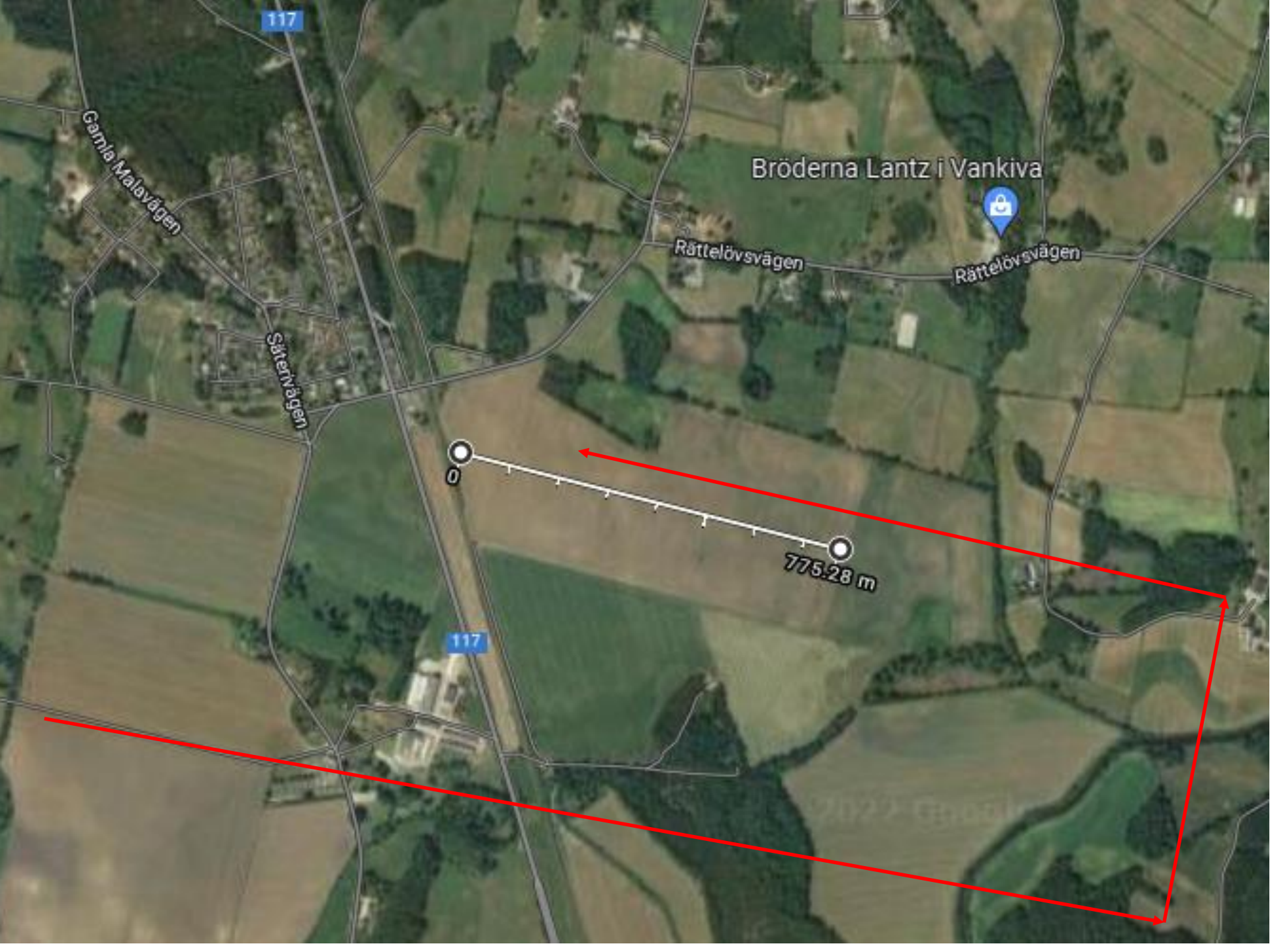
Torrflyg mentalt (coach + "elev")



Torrflyg med Google maps







117

Gamla Malovägen

Sätervägen

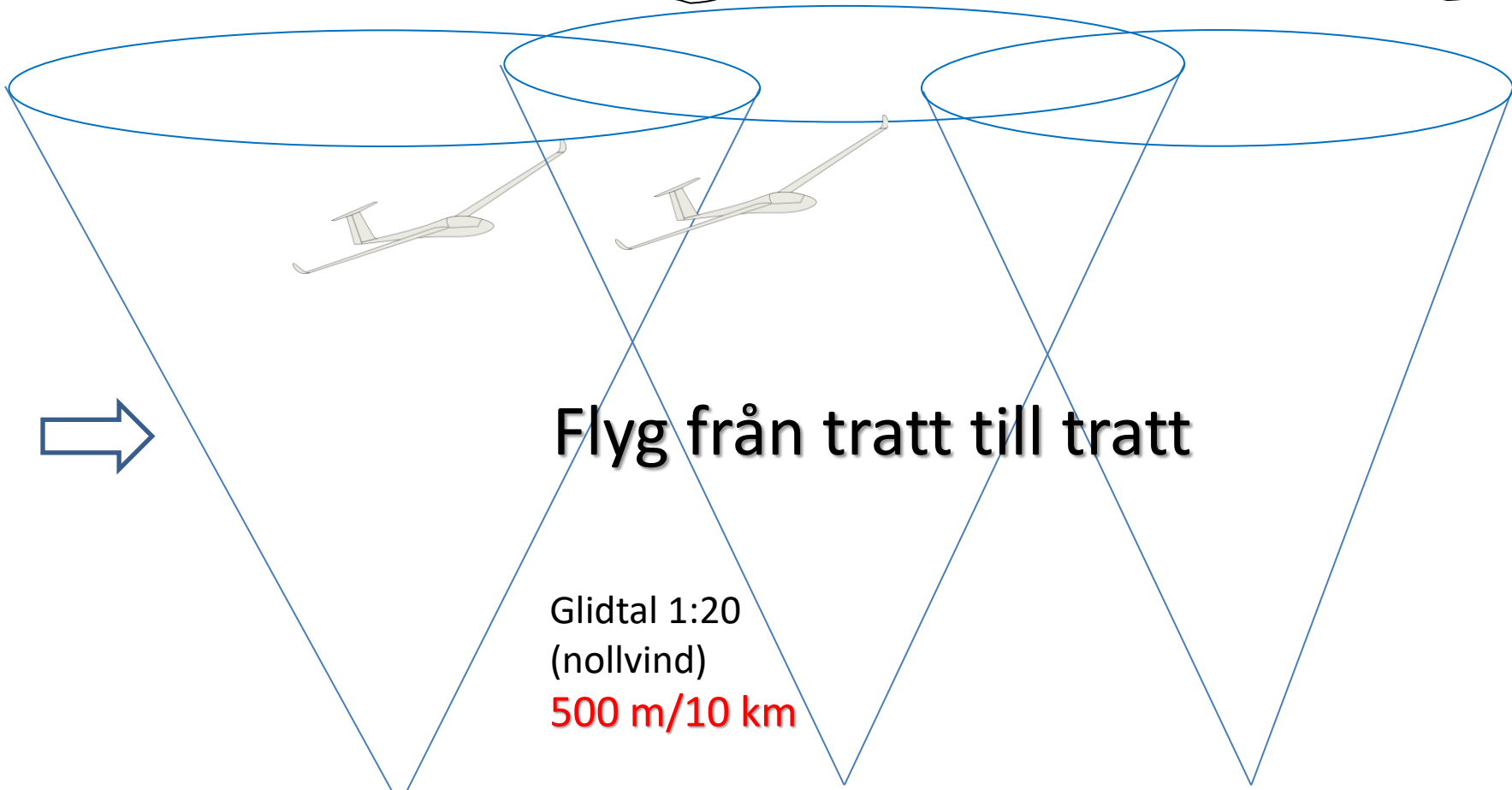
Bröderna Lantz i Vankiva

Rättelövsvägen

Rättelövsvägen

117

775.28 m



Flyg från tratt till tratt

Glidtal 1:20
(nollvind)
500 m/10 km

300 m



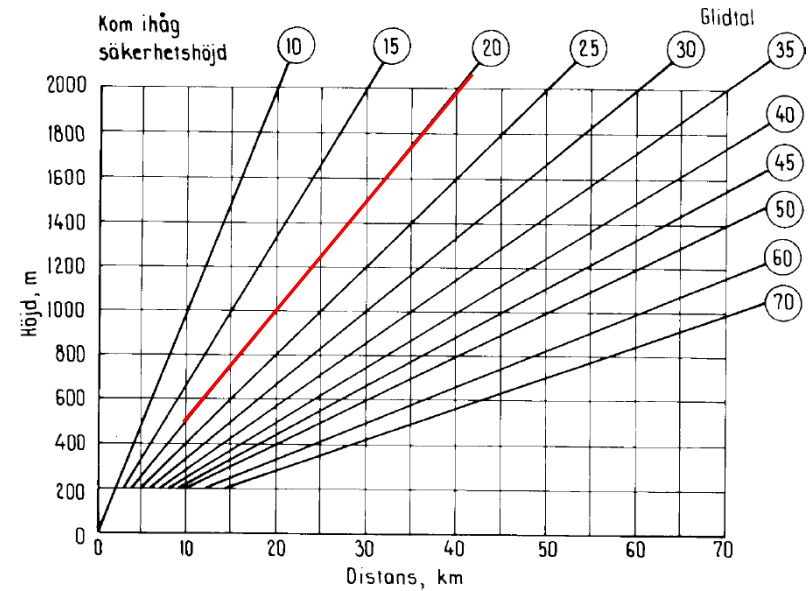
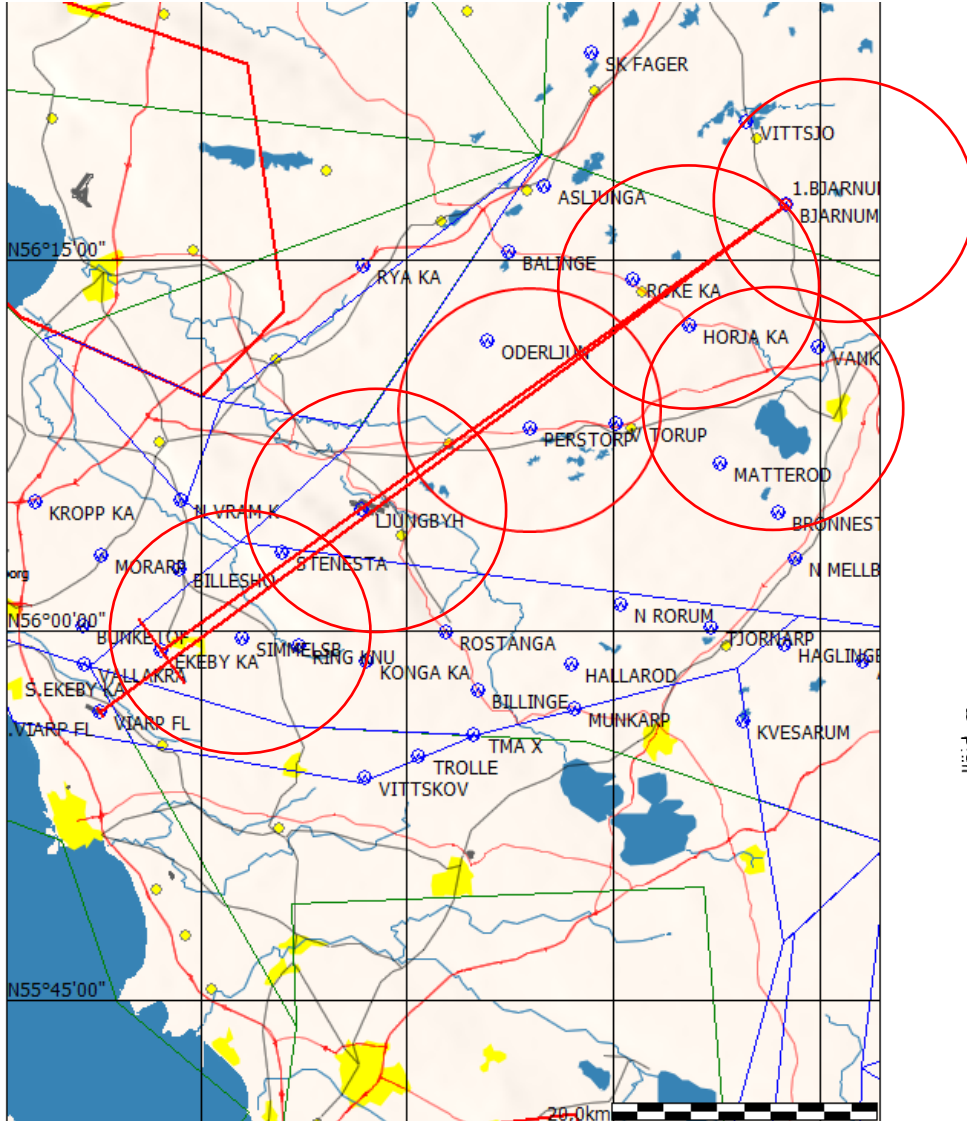
landningbart

landningbart

landningbart

Trattar 1:20

800 m
10 km



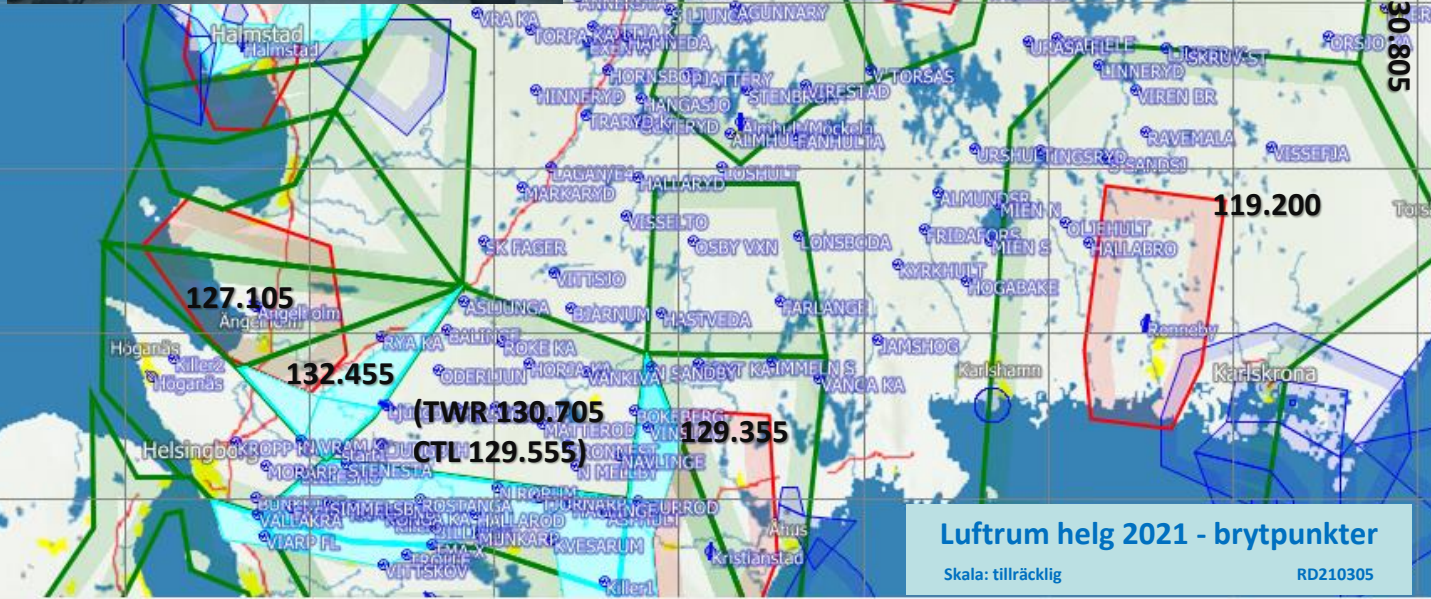
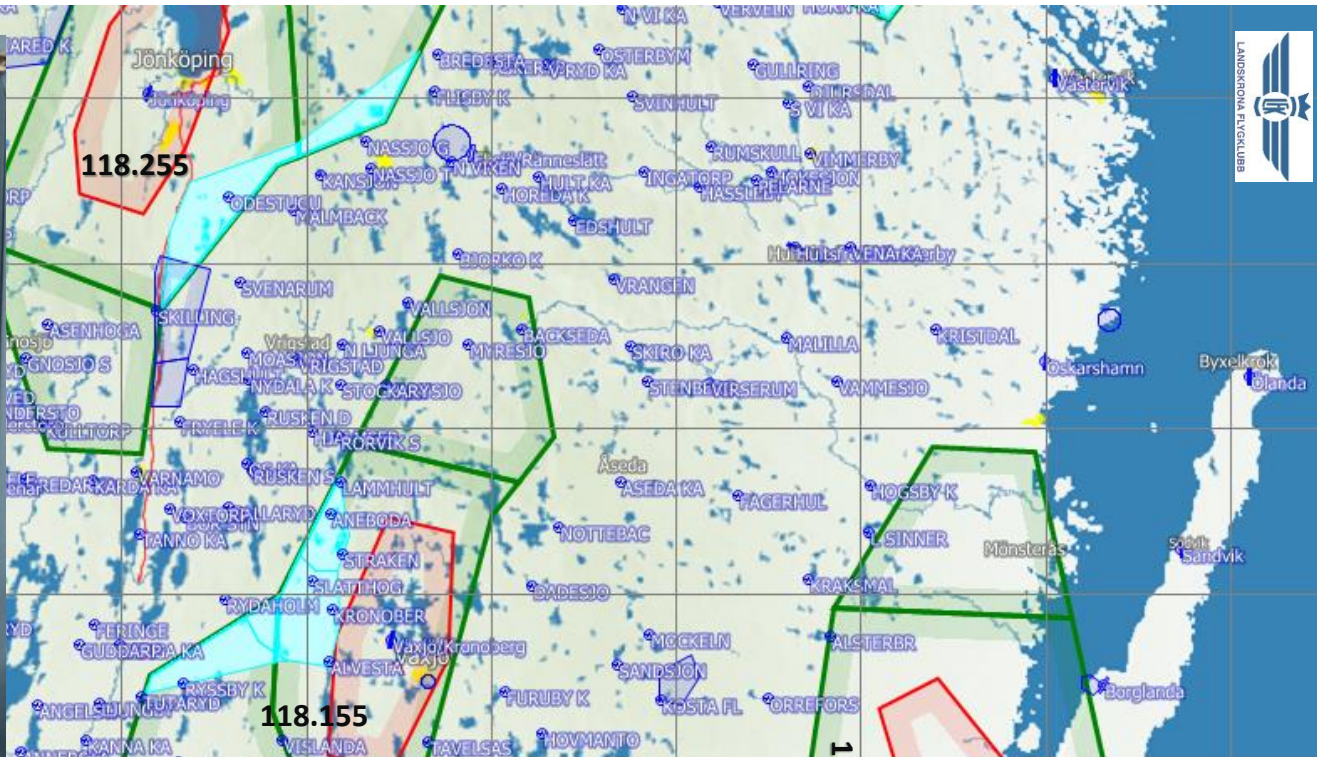
+300 m

Vilken karta?

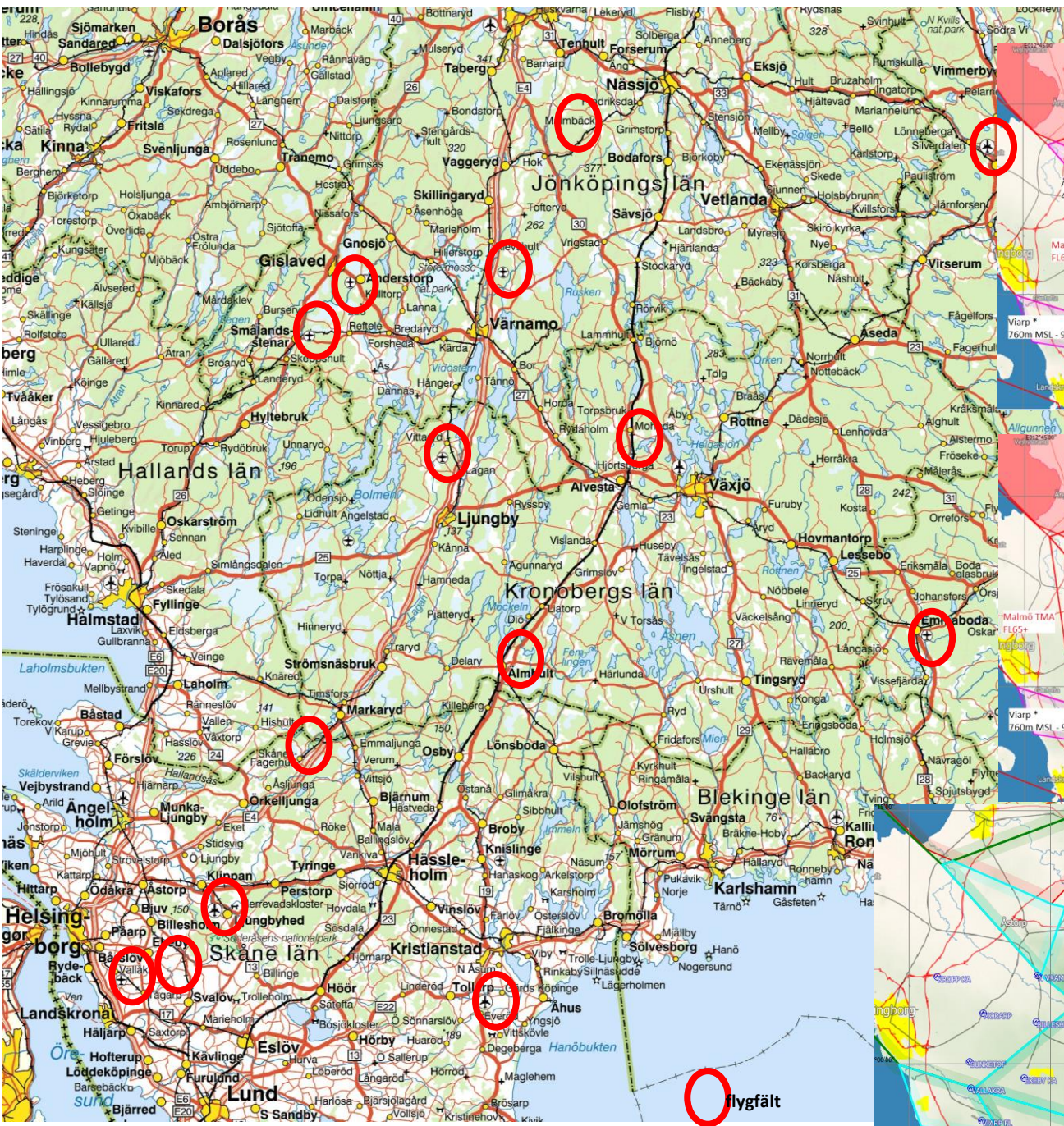


KSAK TMA karta 1:250 000
ICAO 1:500 000

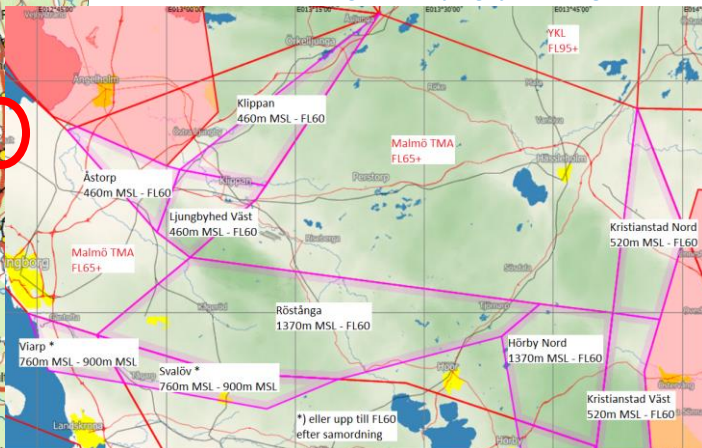
Färskvara



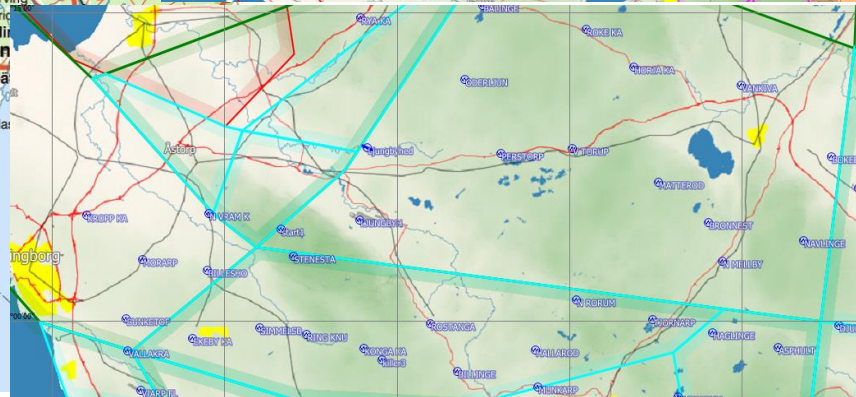
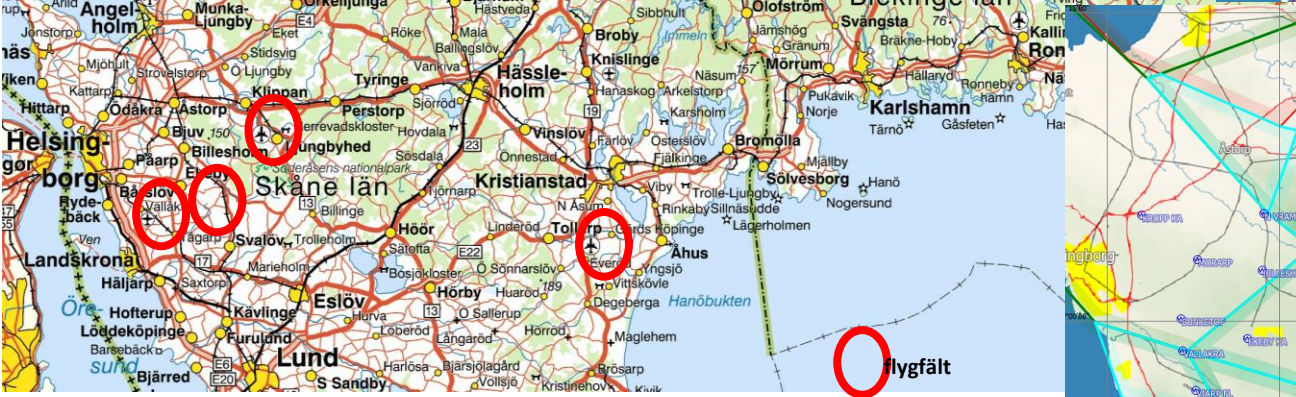
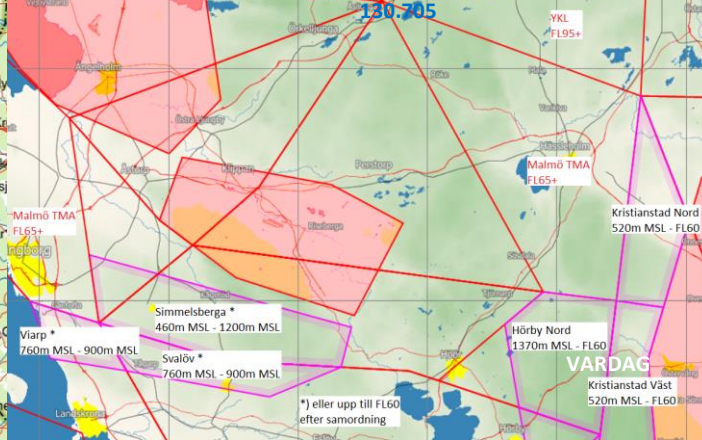
Flygklubbar	
Borås/Viared	123,525
Eksjö/Ränneslätt	123,425
Falköping	123,350
Feringe	122,505
Hagshult	136,250
Hultsfred	123,550
Hässleholm	123,600
Jönköping/Ödestugu	123,425
Kronobergshed	123,450
Smålandsstenar	123,200
Sövdeborg	123,650
Ålleberg	123,400
Älmhult	123,600

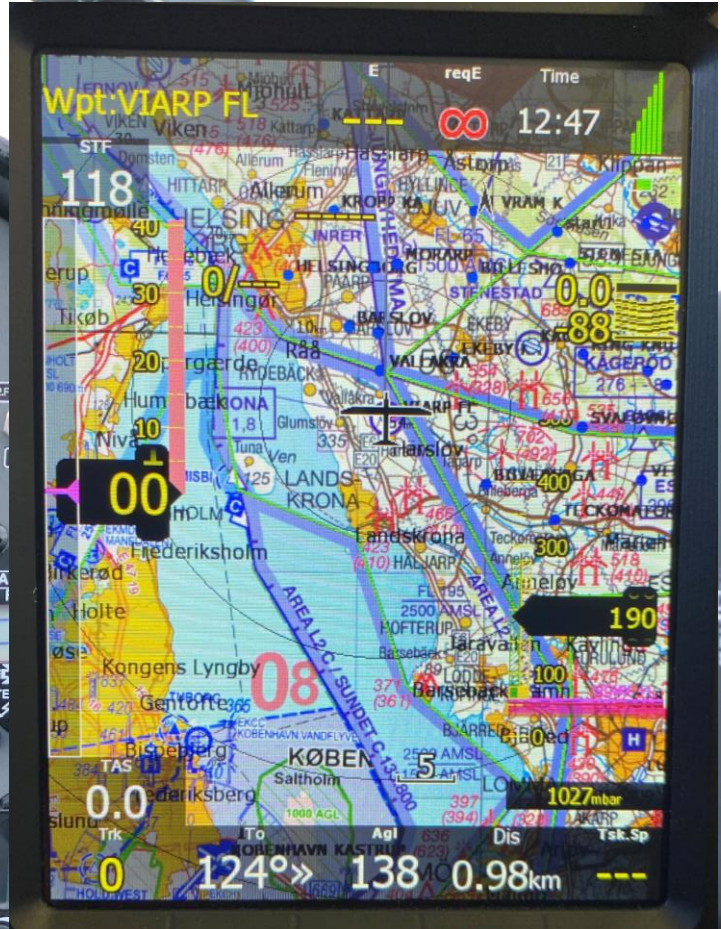
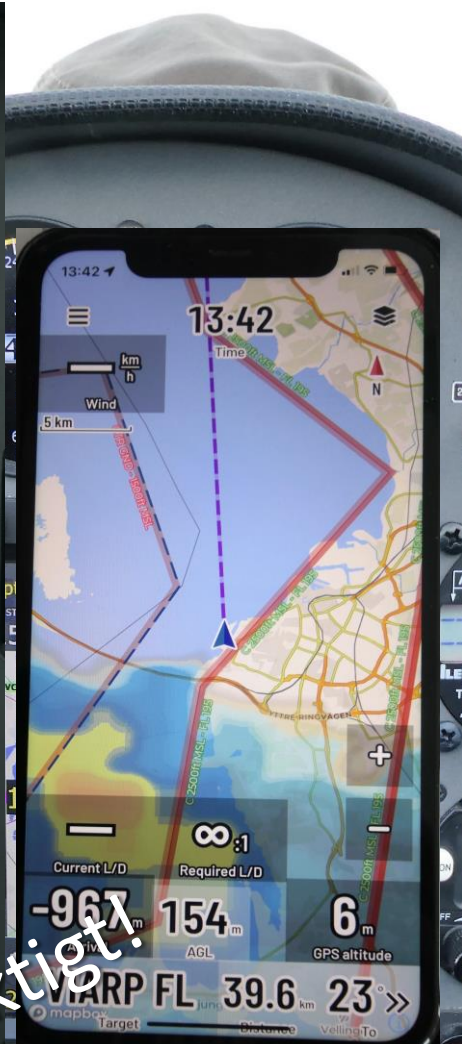
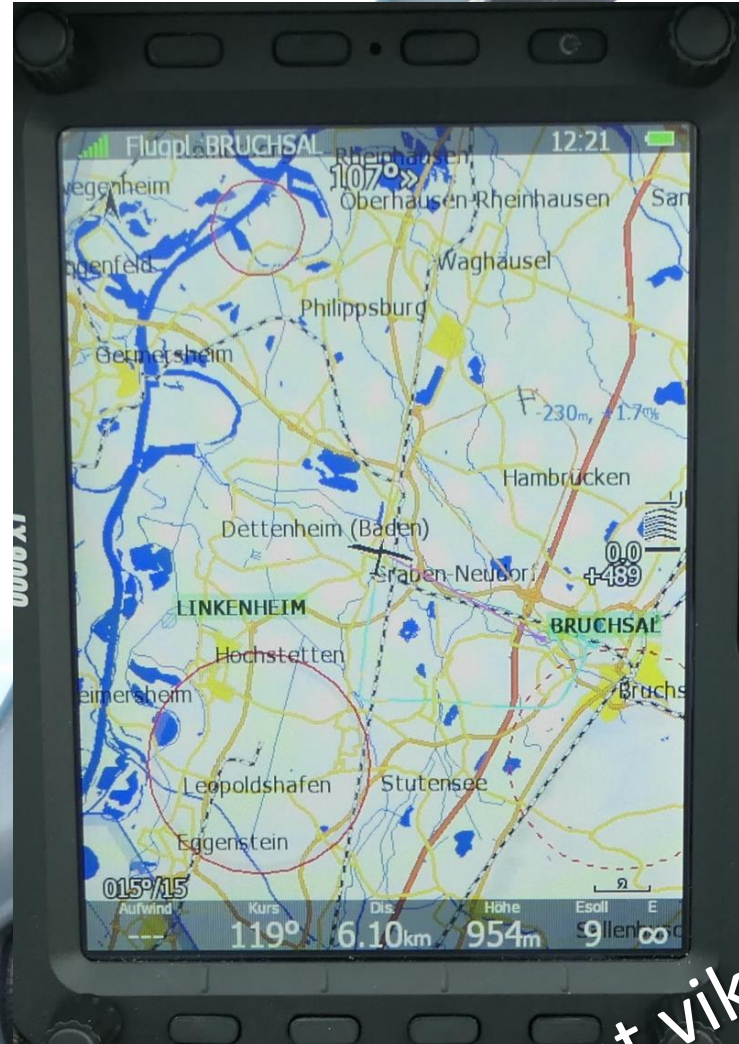


Luftrum helger TWR Ljungbyhed stängt



Luftrum, vardagar (Ljungbyhed öppet), CTL129.55, TWR 130.785





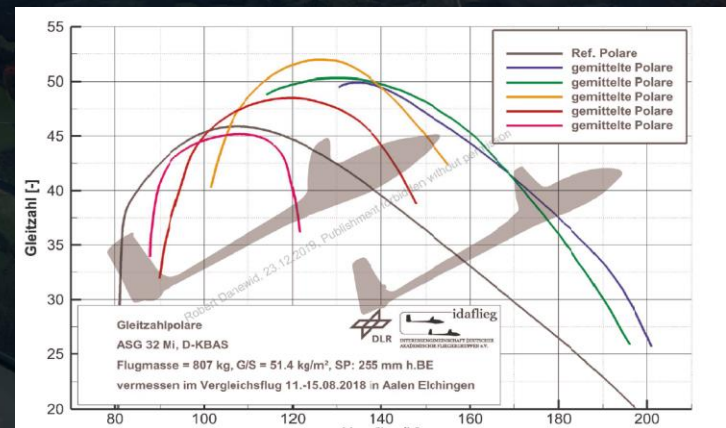
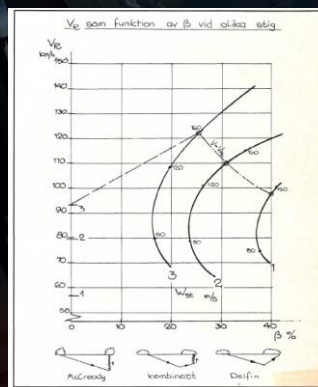
Luftrummet viktig!

+ Papperskarta

Under flygning

- Relax – det är kul!
- Kolla så att man håller något så när fart framåt
- Flyg från tratt till tratt
- **Över halva molnbashöjden**
- **Sätt MC=1 innan man har fått XC vana**
- **Flyg fort i sjunk, sakta i stig**
- **Det är stiget som ger farten**
- Höjd kvar så man kan göra ett normalt landningsvarv
- Flygningen är inte slut förrän man står på backen

vinterträffar



Tumregler

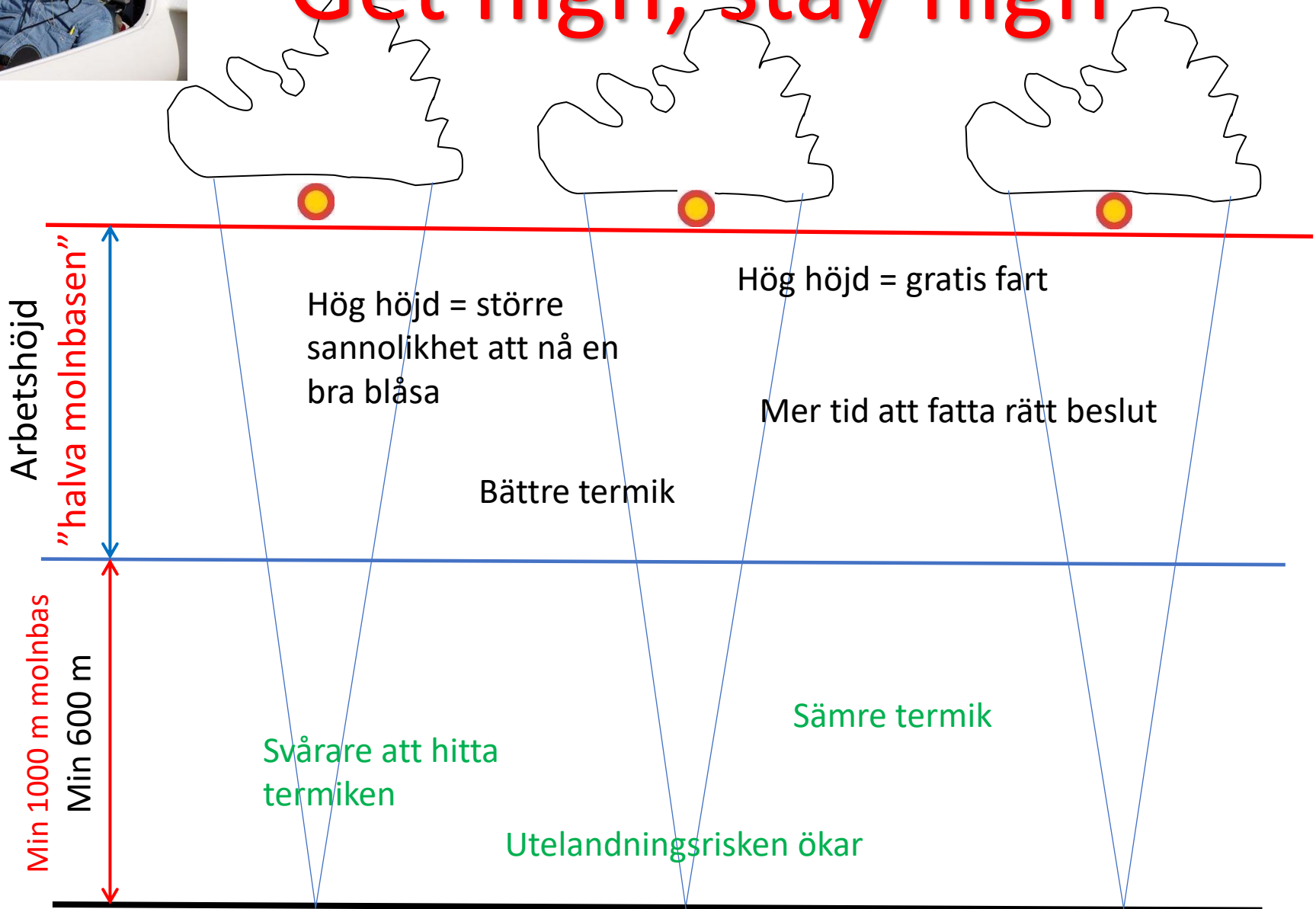
- Flyg fort i sjunk, sakta i stig
- Stå på när du är på höjd, håll igen när du kommer lågt
- Get high, stay high – halva molnbasen
- Det är stiget som ger farten
- Undvik sjunk – “energilinjen”
- Undvik utelandning
- Min 1 000 m molnbas för säker sträckflygning
- Titta ut!
- **Flyg med huvudet**

Tål att
upprepas



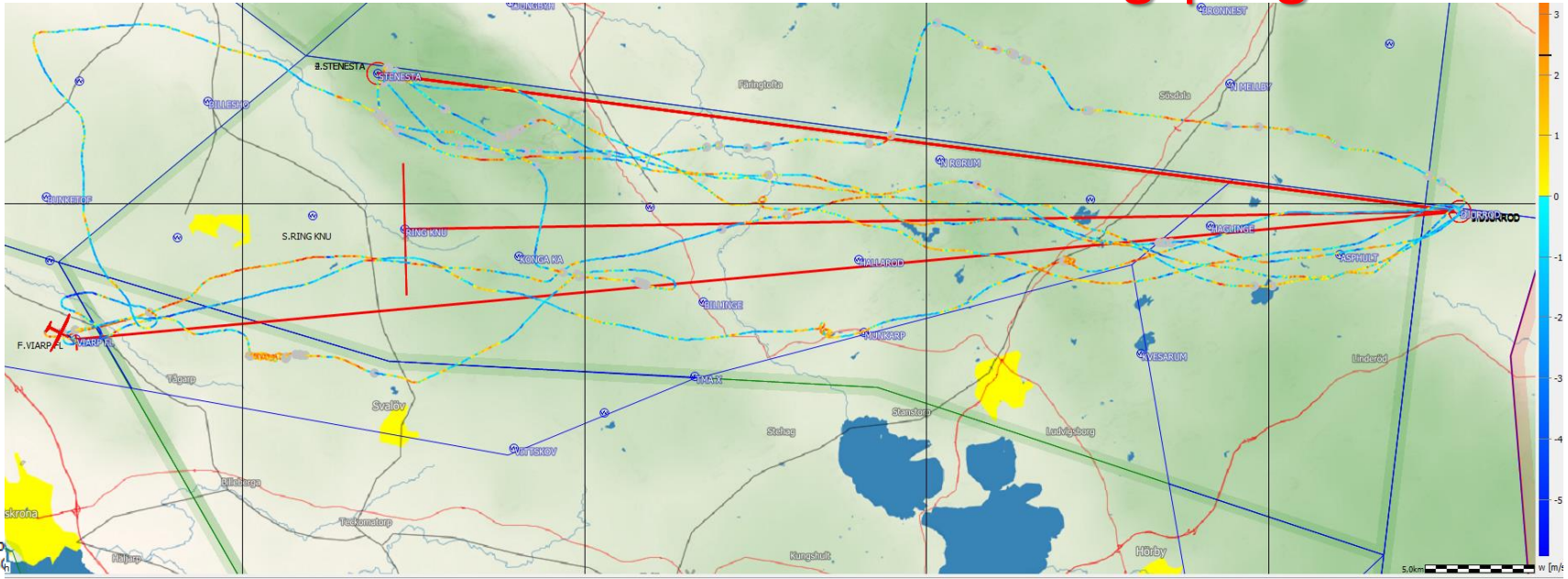


Get high, stay high



Efter landning

- Töm fpl och lämna över till nästa pilot eller dra in och "natta" det
- Ladda ner igc-filen (och spara den)
- Ladda upp till RST
- Snacka skit och grilla korv (det sociala är viktigt)
- Utvärdera flygningen
- Ta en whisky, skriv ner dina tankar och erfarenheter till nästa gång
- Du kommer att sova gott!



Pilot name: Rob
 Glider type: ASG
 Competition class: Doubleseater
 Registration: SE-SRM
 Competition number: RM

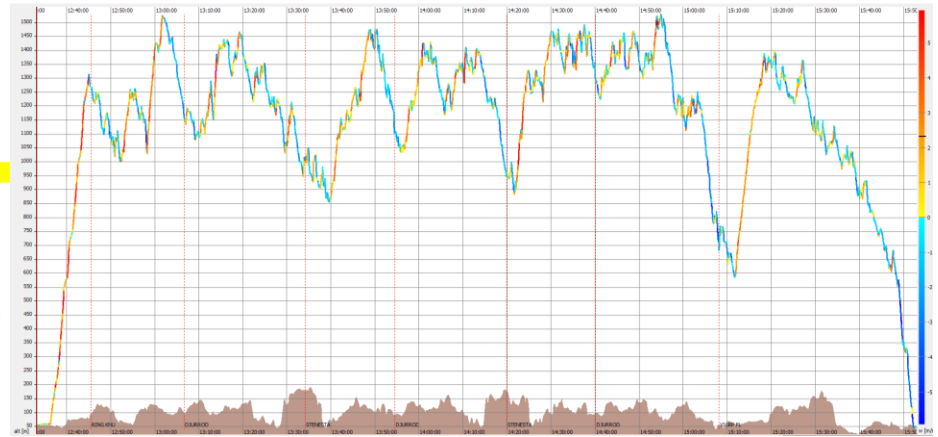
Takeoff: 12:33:15 at 54m (Sunrise: 06:15)
 Soaring begin: 12:44:10 at 1226m
 Soaring end: 15:52:30 at 46m
 Landing: 15:52:30 at 45m (Sunset: 20:04)
 Duration: 03:19:15
 Engine time: 00:10:53

Declared Task - Polygon with 5 points

Declaration is valid.
 Date/Time: 2021-04-10 12:12:26
 Type: Polygon with 5 points
 Task distance: 310,3km

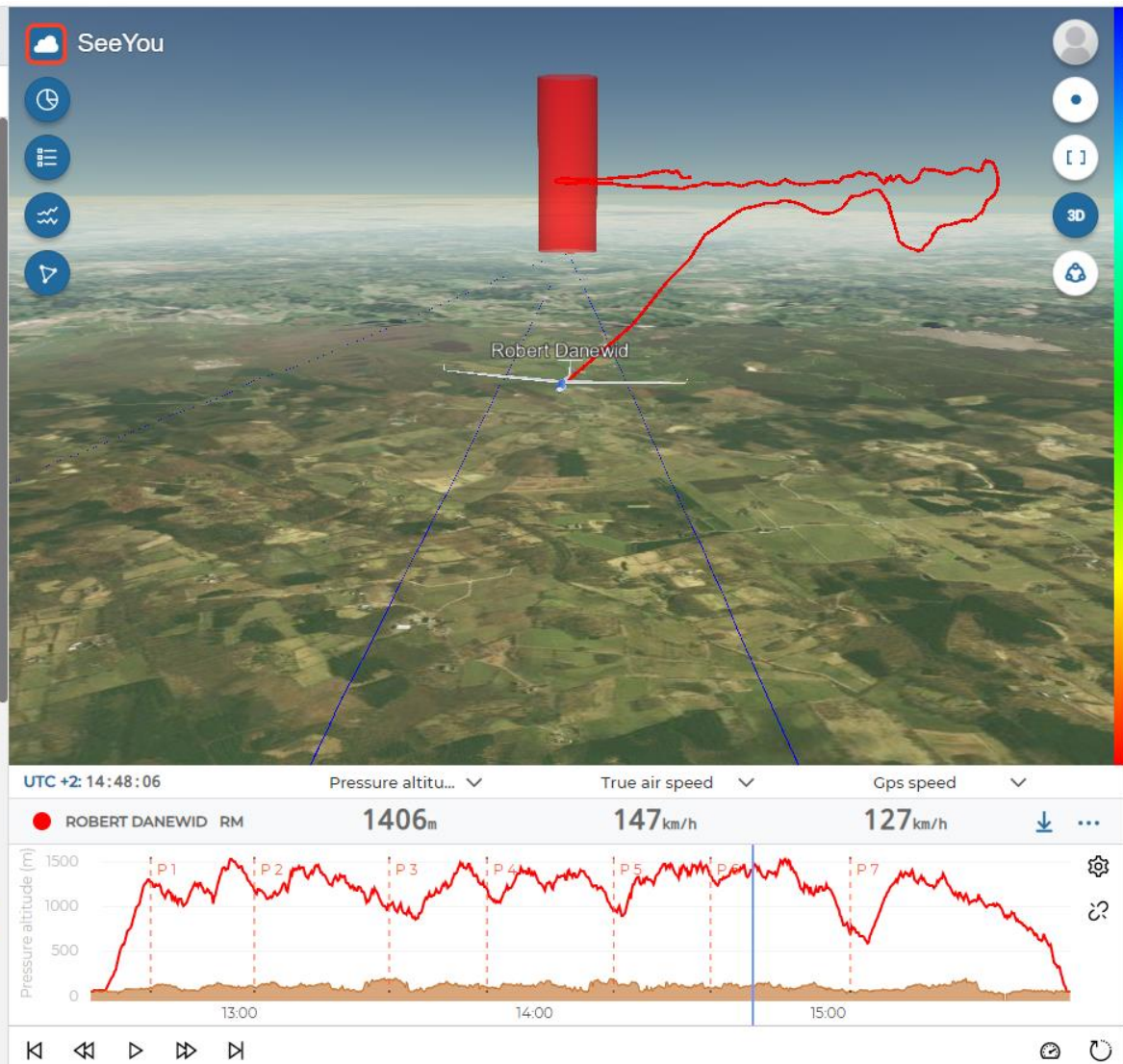
Points:	Latitude/Longitude	Dis.	Alt.	Time	Duration	Speed	Wind	WindComp
1) RING KNU	N55°59'22" E013°07'07"	---	1267m	12:45:29	---	---	---	---
2) DJURROD	N55°59'48" E013°53'23"	48,1km	1171m	13:06:37	00:21:08	136,64km/h	288°/22km/h	21km/h
3) STENESTA	N56°03'11" E013°05'57"	49,7km	995m	13:34:08	00:27:31	108,35km/h	299°/21km/h	-19km/h
4) DJURROD	N55°59'48" E013°53'23"	49,7km	1101m	13:54:31	00:20:23	146,27km/h	283°/23km/h	23km/h
5) STENESTA	N56°03'11" E013°05'57"	49,7km	947m	14:19:54	00:25:23	117,46km/h	256°/21km/h	-20km/h
6) DJURROD	N55°59'48" E013°53'23"	49,7km	1282m	14:40:08	00:20:14	147,35km/h	273°/26km/h	25km/h
7) VIARP FL	N55°56'40" E012°52'43"	63,4km	680m	15:08:10	00:28:02	135,70km/h	274°/22km/h	-22km/h

Points DJURROD, DJURROD not rounded ok. Task completed.
 Distance: 310,3km, Duration: 02:22:41, Speed: 130,48km/h



SeeYouCloud

STATISTICS		Task
Flight	Task & Optimizations	Phases
TASK INFORMATION		
Length	310.3km	
Task type	Polygon with 5 points	
Duration	02:22:40	
TASK PERFORMANCE		
Distance	310.3km	
Speed	130.5km/h	
Avg. vario	1.8m/s	
1. LEG PERFORMANCE RING KNU -> DJURROD		
Distance	48.1km	
Speed	136.7km/h	
Avg. vario	1.8m/s	
2. LEG PERFORMANCE DJURROD -> STENESTA		
Distance	49.7km	
Speed	108.4km/h	
Avg. vario		
3. LEG PERFORMANCE STENESTA -> DJURROD		
Distance	49.7km	
Speed	149.6km/h	
Avg. vario		



Gratis

FREE

0€

forever

SEEUYOU CLOUD

Single Waypoint collection

Analyze last flight only

Add My devices

SEEUYOU NAVIGATOR

Android & iOS

Navigate home

SEEUYOU FOR PC

14-days trial

Soaring Spot scoring

SIGN UP

NAVIGATE

59€

per year

SEEUYOU CLOUD

Unlimited Waypoint sets

Unlimited flight analysis

Multiple flight analysis

SEEUYOU NAVIGATOR

XC Navigation

Live Weather

Final glide to target

Logbook

Avoid Airspace

SEEUYOU FOR PC

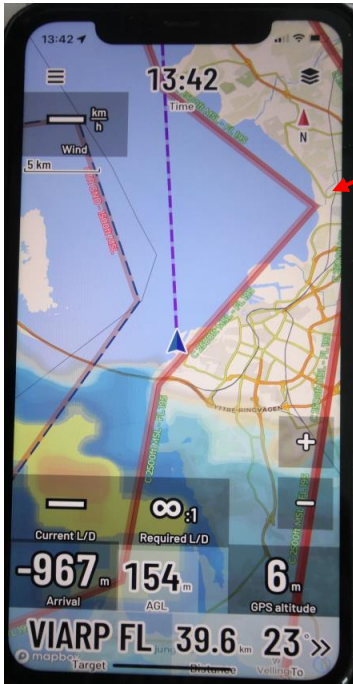
All features unlocked

Weather integrations

Latest map updates

Soaring Spot scoring

SUBSCRIBE



<https://igcviewer.bgaladder.net/>



Help

IGC Webview

A free browser-based tool for viewing IGC format tracks and barograph traces from gliding loggers.

© 2016 Alistair Malcolm Green and Richard Brisbane

OpenStreetMaps version 2018/2019 by Chris Fox

Warning: Airspace data is not valid for flight planning or navigation

Always consult the official publications for current and correct information.

Select a file to view: 14AV7X21.igc

Preferences

Select Task Source

IGC File None

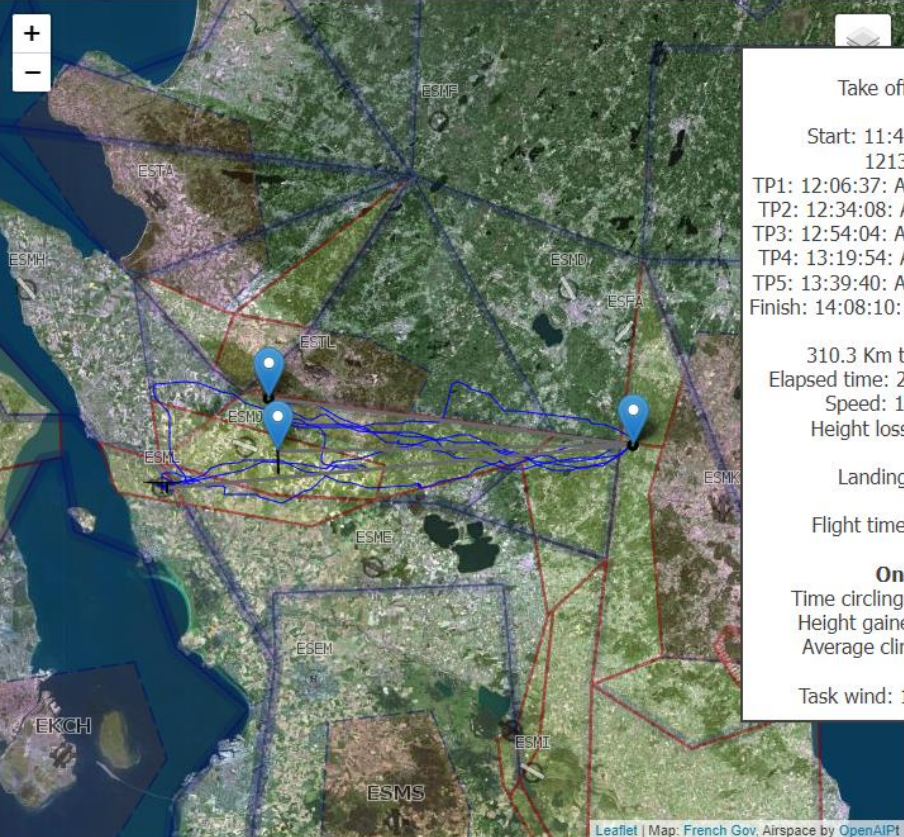
Task

Start: RING KNU: 55°59.367'N 13°7.117'E
TP1: DJURROD: 55°59.800'N 13°53.383'E
TP2: STENESTA: 56°3.183'N 13°5.950'E
TP3: DJURROD: 55°59.800'N 13°53.383'E
TP4: STENESTA: 56°3.183'N 13°5.950'E
TP5: DJURROD: 55°59.800'N 13°53.383'E
Finish: VIARP FL: 55°56.667'N 12°52.717'E

Task distance: 310.3 Km

Flight Information

Date: Sat 10 Apr 2021
Logger manufacturer: LXNAV d.o.o.
Logger serial number: 7X2
Pilot: Robert Danewid
Glider type: ASG32Mi
Glider ID: SE-SRM
GPS Datum: WGS-1984
Firmware version: 8.01 with WGS84 Ellipsoid GPS altitude datum
Hardware version: 36
Flight recorder type: LXNAV,LX9000F
GPS: uBLOX LEA-6DUAL,50,max50000m
Pressure sensor: INTERSEMA,MS5561C,max16000m
Competition ID: RM
Competition class: Doubleseater



Take off: 11:34:02

Start: 11:45:30: Altitude: 1213 metres

TP1: 12:06:37: Altitude: 1117 metres

TP2: 12:34:08: Altitude: 941 metres

TP3: 12:54:04: Altitude: 1135 metres

TP4: 13:19:54: Altitude: 893 metres

TP5: 13:39:40: Altitude: 1283 metres

Finish: 14:08:10: Altitude: 629 metres

310.3 Km task completed

Elapsed time: 2hrs 22mins 40secs

Speed: 130.50 km/hr

Height loss: 584 metres

Landing: 14:52:20

Flight time: 3hrs 18mins

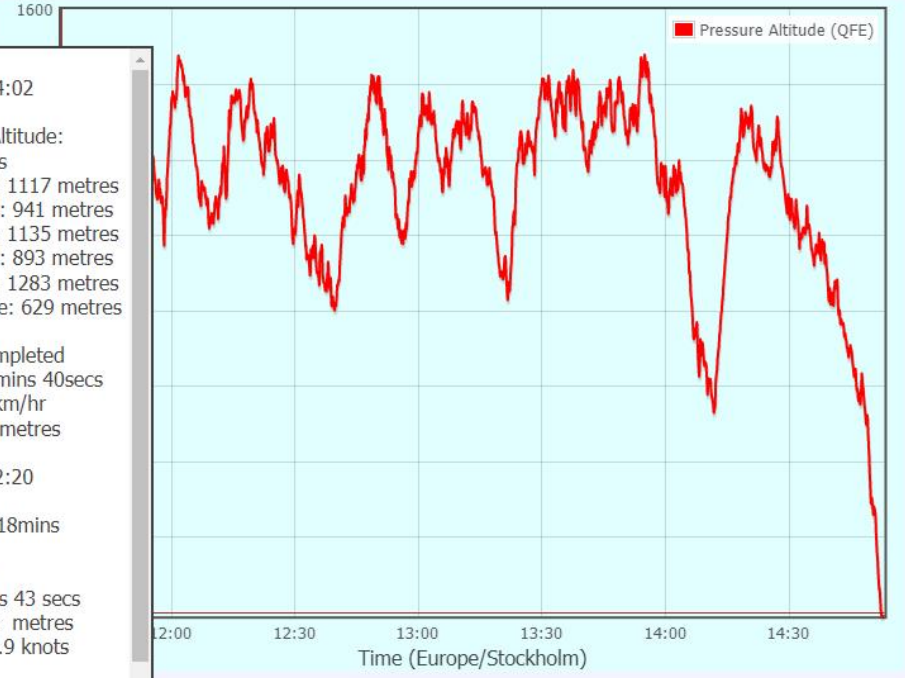
On Task:

Time circling: 3 mins 43 secs

Height gained: 453 metres

Average climb: +3.9 knots

Task wind: 10 kt from 317°



Time: 11:33:15 SE: Position: 55°56.823'N 12°52.023'E:

Height AGL

Flight mode: Pre take off: Altitude: QFE (baro) 0 metres:

Analyse task Distance Measurement

Zoom: Start TP1 TP2 TP3 TP4 TP5 Finish

Track

Leaflet | Map: French Gov, Airspace by OpenAIP1

<https://soaringlab.eu/>

Gratis

Enjoy analysing flights
and prepare for the next !

Register

Log in


Flight Replay

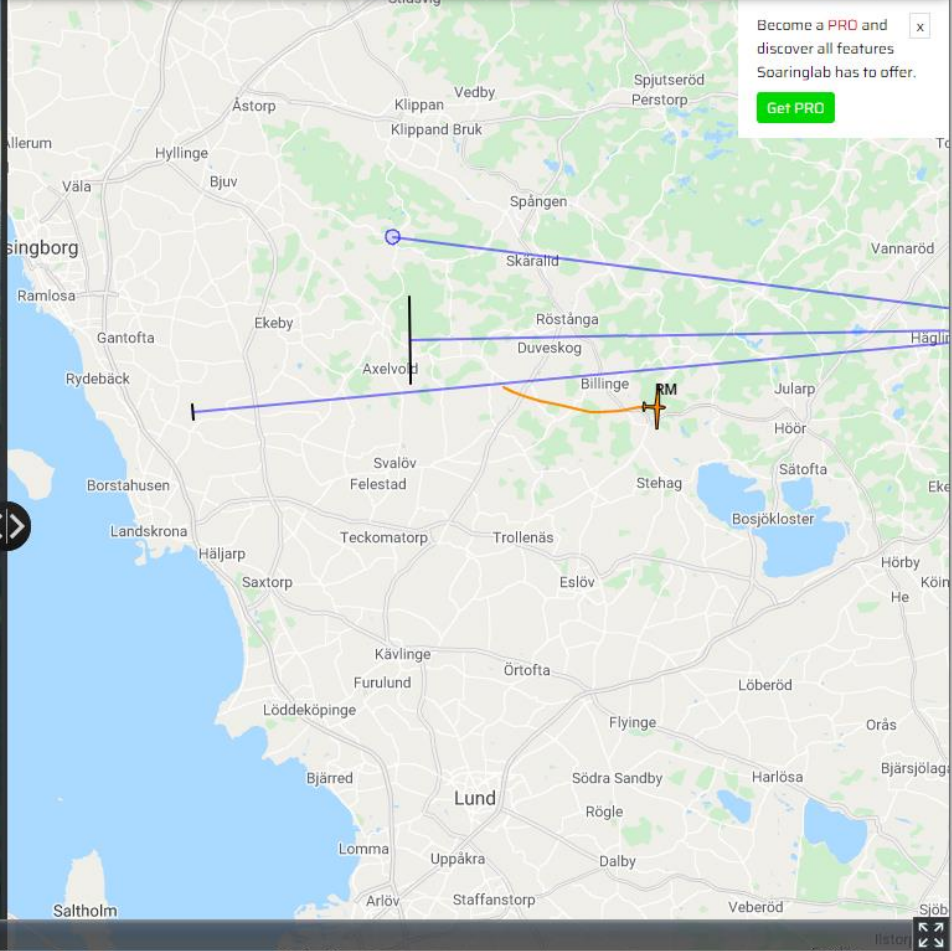

Flight Planner


Live Tracking

▼ More...



Robert Danewid
SE-SRM : RM
ASG32Mi



Become a PRO and discover all features Soaringlab has to offer. [Get PRO](#)

Settings	CN	Height AMSL	Speed GND	Vario	Duration	dHeight	Av.Speed	Distance
RM		1061m	150km/h	2.20m/s	00:07:36	-173m	155km/h	21.48km



UTC



Maggot Race

EKEBY KA - BJARNUM - VIARP FL

Distance: 122,1km
 Start: 14:45:49 at 1272m
 Finish: 16:37:46 at 380m
 Duration: 01:51:57
 Speed: 65,44km/h, XC Speed: 56,07km/h

Circling:	Time	Vario	Alt.Gain	Alt.Loss	Thermals
Total	00:53:52 (48%)	0,8m/s	3307m	-619m	19
Left	00:26:48 (50%)	0,7m/s	1501m	-345m	9
Right	00:24:52 (46%)	1,0m/s	1704m	-248m	9
Mixed	00:02:12 (4%)	0,6m/s	102m	-26m	1
Tries (<45s)	00:02:00 (2%)	-0,6m/s	53m	-130m	4

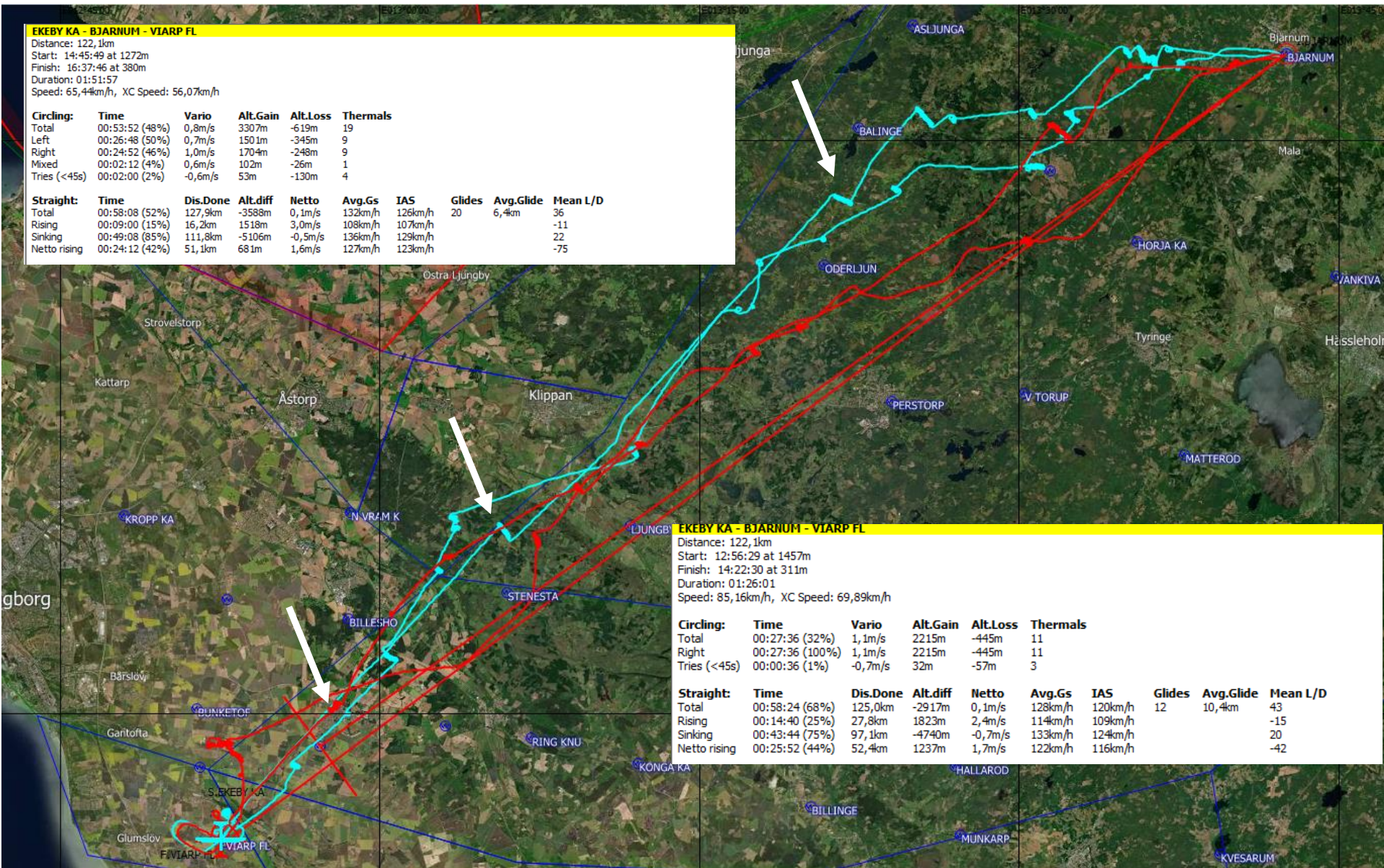
Straight:	Time	Dis.Done	Alt.diff	Netto	Avg.Gs	IAS	Glides	Avg.Glide	Mean L/D
Total	00:58:08 (52%)	127,9km	-3588m	0,1m/s	132km/h	126km/h	20	6,4km	36
Rising	00:09:00 (15%)	16,2km	1518m	3,0m/s	108km/h	107km/h			-11
Sinking	00:49:08 (85%)	111,8km	-5106m	-0,5m/s	136km/h	129km/h			22
Netto rising	00:24:12 (42%)	51,1km	681m	1,6m/s	127km/h	123km/h			-75

EKEBY KA - BJARNUM - VIARP FL

Distance: 122,1km
 Start: 12:56:29 at 1457m
 Finish: 14:22:30 at 311m
 Duration: 01:26:01
 Speed: 85,16km/h, XC Speed: 69,89km/h

Circling:	Time	Vario	Alt.Gain	Alt.Loss	Thermals
Total	00:27:36 (32%)	1,1m/s	2215m	-445m	11
Right	00:27:36 (100%)	1,1m/s	2215m	-445m	11
Tries (<45s)	00:00:36 (1%)	-0,7m/s	32m	-57m	3

Straight:	Time	Dis.Done	Alt.diff	Netto	Avg.Gs	IAS	Glides	Avg.Glide	Mean L/D
Total	00:58:24 (68%)	125,0km	-2917m	0,1m/s	128km/h	120km/h	12	10,4km	43
Rising	00:14:40 (25%)	27,8km	1823m	2,4m/s	114km/h	109km/h			-15
Sinking	00:43:44 (75%)	97,1km	-4740m	-0,7m/s	133km/h	124km/h			20
Netto rising	00:25:52 (44%)	52,4km	1237m	1,7m/s	122km/h	116km/h			-42



Slutklämmen

Keeping members -> få dem att sträckflyga -> coaching/mentoring

Coaching är inte minutoperativt -> kräver planering och tid

Vi kan alla bidra – vi är alla coacher/mentorer

Vinterträffar

Sikta högre <https://www.segelflyget.se/Siktahogre/>

Väderbriefing och planering

Debriefing och maggot race och korvgrillning

Allsvenskan

Frågor på de?



**BE
CAREFUL**

**THIS GLIDER HAS NO BRAIN
USE YOUR OWN**