

# Gecontroleerd de lucht in

Tekst en foto's: Martijn Geurts

*Voor sommigen is de start enkel een noodzakelijk kwaad om te kunnen vliegen. Zou het niet veel leuker zijn om met meer plezier en vertrouwen op de start te staan? Martijn Geurts van Paraworks vindt van wel en legt uit waarom. Maar hoe dan?*

De startplaats is kleiner dan je had gedacht. De wind komt schuin aan over de helling en ook is die wat harder dan je had gehoopt. Er staat al een behoorlijke groep piloten klaar om te gaan vliegen en met een fieldpack staan ze te kijken hoe de andere piloten een voor een vertrekken.

Jij maakt je klaar en sluit achter in de rij aan. Terwijl je langzaam vooraan in de rij komt kijk je hoe de piloten voor je vertrekken. Er is een duidelijk verschil: er is de piloot die zelfverzekerd en met volledige controle zijn scherm opzet en gracieus, schijnbaar zonder enige moeite, wegvliegt. En dan is er de piloot die overduidelijk gespannen is en na een of twee misstarts met pijn en moeite wekomt, ternauwernood het rotsblok aan het eind van de helling ontwijkend. Bovendien krijgt hij een kleine twintig meter voor hij wegvliegt nog een inklapper. De twijfel slaat toe. Alhoewel je jezelf een capabele piloot vindt, realiseer je je dat ook jij nog veel te leren hebt. En zeg nu zelf, hoe vaak heb je al op écht uitdagende startplekken gestaan? Waar is nu die behulpzame instructeur die je helpt je kalmte te bewaren en waarom toch niet gewoon een mooie grote alpenweide als startplaats?

## Oefening baart kunst

De meeste piloten hebben tijdens hun opleiding basisinstructie gekregen in schermcontrole en starttechnieken. Daarbij gaat veruit de meeste aandacht uit naar het veilig en goed uitvoeren van de voorwaartse start. Voor brevet 2 geldt dat je achterwaarts moet kunnen starten.

In de praktijk betekent dit dat je als startend piloot in opleiding een of twee dagen spendeert op de oefenhelling. Daarna ga je voor het echte werk en maak je je eerste bergstarts of lierstarts. Tijdens het vervolg van je opleiding krijg je verdere instructie en begeleiding in je voorwaartse start en later – als je geluk hebt – in de achterwaartse start. Anders dan die eerste fase op de oefenhelling wordt er relatief weinig exclusieve aandacht gegeven aan schermcontrole en starttechnieken. Er is natuurlijk wel begeleiding en instructie, maar bijna nooit met als enige doel de beheersing van die technieken. Eenmaal op de startplaats aangekomen gaat onze focus uit naar het vliegen. De start is bijna een noodzakelijk kwaad dat maar beter achter de rug kan zijn.

En dat is jammer, want het doet geen recht aan de meerwaarde van het goed

beheersen van diverse technieken om veilig en gecontroleerd te starten. Wil je beter en veiliger leren starten, dan zal je er tijd voor vrij moeten maken. Dus: oefenen op de grond en de oefenhelling!

## Groundhandling

Naast het bergvliegen ben ik een gepassioneerd soarder aan de Nederlandse kust. En soaren doe je per definitie met relatief veel wind. Bovendien vereist soaren dat je een groot aantal starttechnieken goed beheerst. Zo ontstond als bijproduct van het soaren de aandacht voor het groundhandlen.

De term groundhandling is synoniem voor alles wat we (kunnen) doen met het scherm zonder dat we vliegen. Actieve en passieve schermcontrole, verplaatsen met je scherm, voorwaarts starten, symmetrische en asymmetrische rugstart, cobrastart en inverted starten. Zomaar een greep uit de vaardigheden die je kunt oefenen op de grond (zie ook het kader).

Instructie en begeleiding in schermcontrole en starttechnieken doen we meestal op het strand. Daar hebben we de beste leer-condities met onder andere vrije aanstroming van laminaire wind, vrije ruimte en een relatief zachte ondergrond.

Een van de eerste vragen bij het groundhandlen is waarom een scherm eigenlijk vliegt. Het antwoord is, soms met een beetje hulp, voor iedereen evident, zowel voor de ervaren bergpiloot als voor de cursist die enkel

als doel heeft om te gaan soaren. Maar we realiseren ons niet altijd de implicaties daarvan. Een vleugel vliegt doordat lucht eromheen stroomt en daardoor lift genereert. Anders dan een vleugel van een vliegtuig is onze paraglider niet een rigide vleugel. Het doek krijgt zijn vleugelvorm door een samenspel van de stromende lucht om de vleugel heen en het gewicht van de piloot in het harnas dat via de lijnen van het scherm naar het doek wordt gebracht. Haal je het gewicht van de piloot weg, dan blijft er een lap stof over die in de lucht 'hangt'. Eventjes maar, want de vleugel verliest zijn vorm en er zal geen lift meer worden geproduceerd. En dan begint de ellende.

## Let op je gewicht

Zolang je vliegt met een paraglider is het gewicht van de piloot altijd aanwezig. De vleugel houdt dus zijn vorm en blijft vliegen, zonder dat de piloot daar veel aan hoeft te doen. Bij het starten of groundhandlen hangt het gewicht niet permanent aan het scherm. We staan immers op de grond en een deel van het bruikbare gewicht van de piloot wordt niet overgebracht via de lijnen op het scherm, maar via de voeten van de piloot naar de grond! De basis van goede groundhandling- en starttechnieken begint dan ook bij deze bewustwording. Je moet als piloot actief zorgen dat je gewicht op de juiste manier op het scherm wordt overgedragen. Dat betekent dat je volop met je gewicht aan de slag moet,



**PARAWORKS**





Scherm ondersteboven laten zweven



Gebruik je gewicht



Maximale tegendruk



Scherm op één tip zetten



je dynamisch moet staan (bijvoorbeeld met licht gebogen knieën), en niet te vroeg of te veel naar het scherm moet toe bewegen.

Klassiek voorbeeld wanneer dit mis gaat is bij de achterwaartse start. Het scherm komt niet symmetrisch op en begint naar een kant weg te zakken. De typische reactie van een ongeoefende piloot is naar het scherm toe bewegen. Gevolg: verlies van spanning op de lijnen waardoor geen gewicht meer aan het scherm hangt. Het scherm verliest zijn vorm en genereert minder of geen bruikbare lift. Momenten later ligt het scherm weer op de grond.

### Scherm centraal

De beste methode? Die bestaat niet. Het gaat er niet om of de Australische methode de beste starttechniek is, of dat je nu met één hand of met twee handen de A-risers moet pakken bij de rugstart. Dat legt een te grote focus op de piloot terwijl de focus moet liggen op het scherm. Wat heeft het scherm nodig aan input om exact te doen wat jij wilt? Met het verplaatsen van de focus van de piloot naar het scherm kun je verkeerd ingesleten starttechnieken achter je laten en je richten op het scherm. Linksom of rechtsom uitdraaien als voorkeursrichting wordt opeens minder relevant, een cross-wind start of een start met obstakels een leuke uitdaging in plaats van een stressvolle ervaring. Goede begeleiding en instructie is essentieel. Maar belangrijker nog is het zelf oefenen en experimenteren. Daardoor automatiseer je de correcte handelingen en maak je je eigen schema's. Een schema is een reeks handelingen die bij jouw stijl past en waarvan je de onderliggende bouwblokken kunt aanpassen aan de situatie. Zo ben je in staat om niet alleen een rugstart uit te voeren onder perfecte condities, maar ook als de omstandigheden afwijken, veranderen of niet optimaal zijn. Je ontwikkelt technieken om correct te starten op die lastige startplek met obstakels en je leert vertrouwen te krijgen in je eigen kunnen.

### Veilig starten

Goede schermcontrole en goede beheersing van de starttechnieken leiden tot veiligere starts en daarmee tot veiligere vluchten. Ten eerste omdat je arsenaal aan technieken gewoonweg groter is. Je kunt de juiste techniek afstemmen op de situatie op de start. Je kunt een goed gecontroleerde asymmetrische start uitvoeren om de obstakels op de start te vermijden, of je kiest juist voor de voorwaartse start bij weinig wind. Ten tweede, als het dan toch een keer niet helemaal loopt zoals je gedacht had, ben je in staat om rustig de nieuwe situatie te controleren, van tactiek te veranderen en alsnog netjes weg te starten. Een scherm dat scheef op komt bij een symmetrische rugstart en naar een kant zakt hoeft geen reden te zijn om de start af te breken. Je past je aan aan de nieuwe situatie en gaat verder met asymmetrische technieken. Tot slot, en wat mij betreft het meest waardevol, is meer vertrouwen. Vertrouwen in jezelf en in je kunnen. Als het een keer niet goed gaat dan loopt de spanning niet op en raak je niet gestrest. Je realiseert je dat de omstandigheden op een start soms nu eenmaal veranderlijk zijn en dat het niet aan jouw vaardigheden ligt als het een keer niet lukt. Je evalueert de nieuwe uitgangssituatie en je past je kennis toe om een nieuwe poging te wagen.

## Aan de slag

Staat er een lekker windje en is het droog? Pak je scherm, een licht harnas en het best ook handschoenen en een helm en ga naar een open veld of naar het strand. De vrije aanstroming van laminaire wind op het strand is verreweg het plezierigste. Goede windsnelheid om te oefenen is van 4-7 m/s (15-25 km/h) met een normaal bergscherm.

**1. Scherm ondersteboven laten zweven:** Je staat ingedraaid, dus met je gezicht naar het scherm toe met het scherm ondersteboven, dus met de cellen naar beneden (inverted) in een muurtje op de grond. De risers zijn niet gekruist. Doel is om het scherm een meter boven de grond, ondersteboven, te laten zweven. Ga symmetrisch ten opzichte van je scherm staan en beweeg langzaam naar achteren zodat beide risers en lijnen niet meer slaphangen. Gebruik de stuurlijnen om het scherm achteruit en dus naar boven te laten vliegen. Probeer eerst het scherm 10 cm van de grond te krijgen en weer rustig neer te leggen. Als dat goed gaat kun je steeds hoger proberen. Let op dat het scherm weer rustig neerkomt op de grond, laat niet in een keer beide stuurlijnen los.

**2. Starten zonder A-risers en stuurlijnen:** Je staat ingedraaid met het scherm netjes uitgelegd op de grond. Het doel is om zonder de A-risers en stuurlijnen te gebruiken het scherm boven je

hoofd brengt. Ga symmetrisch ten opzichte van je scherm staan en beweeg langzaam naar achteren zodat beide risers en lijnen niet meer slaphangen. Beweeg daarna met je heupen naar achteren en blijf indien nodig achteruitlopen tot het scherm boven je hoofd staat. Let goed op dat het frontaal vlak van je lichaam (je gezicht, je borst etc.) en met name je heupen naar het scherm gedraaid blijven.

**3. Controle zonder handen:** Je staat uitgedraaid met het scherm boven je hoofd. Het doel is om het scherm in de lucht te houden zonder de stuurlijnen te gebruiken. Zakt het scherm naar links of rechts weg, leun dan met je lichaam en schouder tegen de tegenovergestelde riser en geef niet te snel op! Let op dat je dynamisch staat (dat wil zeggen licht je knieën buigen) zodat je snel extra gewicht in je harnas kan brengen.

**4. Scherm op een tip zetten:** Je staat ingedraaid met het scherm boven je hoofd. Het doel is om het scherm met een tip links of rechts op de grond te zetten. Geef een korte input op de stuurlijn aan de kant die je omlaag wilt brengen om het scherm uit het lood te brengen (net naast de verticale as). Draai vervolgens je heup in de richting van de kant die je omlaag wilt brengen. Let goed op dat je druk houdt op de lijnen, voorkom dat je richting het scherm stapt of loopt.