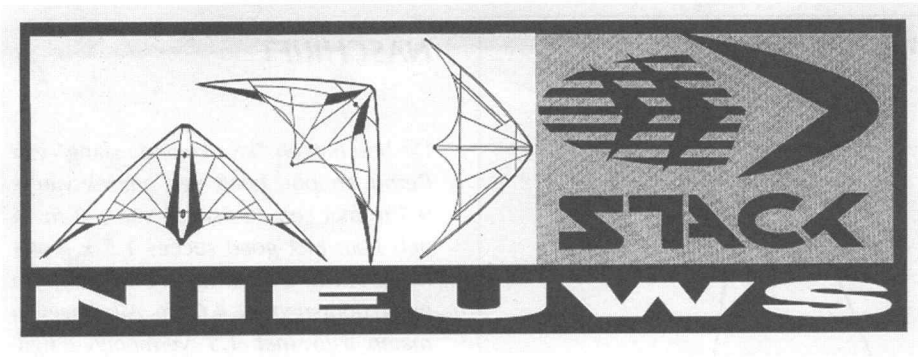

EEN FRAGMENT UIT HET DAGBOEK VAN.....

Zelhem lijkt alweer zover weg en hoewel het vliegerseizoen begonnen is valt er altijd tot het festival van Scheveningen een dode periode. In deze periode verlies ik een beetje de "drive"om me optimaal voor te bereiden op de volgende wedstrijd. Om een wedstrijd goed in te gaan beginnen de voorbereidingen al in een vroeg stadium. Natuurlijk ben ik al elke week aan het vliegeren, maar nu een maand voor het festival Lauwersmeer en de tweede STACK wedstrijd in Nederland begint mijn hoofd al naar de wedstrijd te staan en beginnen de voorbereiding.

Een maand.
Check, check, check.
Nog vier weken voor de wedstrijd, nu wordt het zaak alles op een rijtje te zetten, de zaken moeten nu geregeld worden om straks alle puzzelstukjes op zijn plaats te laten vallen. Zaken als; hoe is het gesteld met mijn vliegermateriaal, welke vliegers ga ik gebruiken, zijn mijn vliegers geschikt voor elk wind type, worden nu gesteld.

Lauwersmeer; ik verwacht veel wind, dus extra veel aandacht voor mijn vliegers windkracht 4 tot 7. Hoe vliegen deze, moeten er nog hoognodige veranderingen doorgevoerd worden, misschien wel een nieuw frame of de toming? Een maand van tevoren geeft je nog speling de nieuwe veranderingen te testen en af te stellen. Naast de vliegers moeten ook de lijnen gecheckt worden, moet er iets vernieuwd worden? Doe dat nu, zodat je de lijnen nog kan invliegen, oprekken en gelijk op maat te maken.
Naast het materiaal moet nu ook het creatief ei gelegd zijn. De freestyle staat grotendeels op papier en de muziek is gekozen en het ballet geschreven. De verplichte figuren voor de wedstrijd gaan standaard mee in de vliegertas en ook het weer wordt nauwlettend in de gaten gehouden. Het streven is nu om deze maand ongeveer 10 uur per week te trainen. Dit betekent drie dagen per week vliegen. Eén dag in het weekend en de twee beste avonden doordeweeks, vandaar dat het weerbericht nauwlettend gevolgd wordt. Mijn favoriete weer homepage is www.weeronline.nl. Als eerste kun je hier het weer bekijken per plaats, maar ook geven zij de verwachting van zon, regen en wind per 4 uur. Nu is het heel goed te bepalen wanneer je de beste wind, de meeste zon en minste regen hebt tijdens je training.

Trainen, trainen, trainen.
Op een trainingssessie ga ik altijd heel structureel te werk. Zodra ik de vlieger in de lucht heb kijk ik op mijn horloge hoe laat het is. Het eerste uur is gereserveerd voor de verplichte figuren. Eén uur, tien figuren, zes minuten per figuur en... vliegen maar. Sommige heb ik al snel door; andere figuren nemen iets meer tijd in beslag.
Het volgende uur verloopt altijd erg rommelig. Dit uur is gereserveerd voor de freestyle, maar bij de combinatie van tricks en precisie vraag ik altijd het uiterste van mijn vlieger en beland vaak in het eindeloos experimenteren met het schuiven van millimeters in de toming om zo te zoeken naar dat kleine beetje wat de vlieger optimaal maakt.

Het laatste uur wordt meestal een half uur. De mini-disc speler wordt omgedaan en we gaan het ballet enkele malen vliegen. Elke keer dat het fout gaat start ik opnieuw, toch probeer ik ook enkele malen, via een redding om door te gaan om dit ook te kunnen tijdens een wedstrijd. Erg belangrijk is het om het ballet tijdens verschillende windsterkten te trainen. Vragen als, waar kan ik naar voren- of naar achteren lopen in mijn routine en het improviseren waar en wat, moeten beantwoord worden. Het vliegen van een ballet kost zoveel energie dat ik meestal naar een half uur geheel uitgeput ben, einde training.

Een week.
De week voor de wedstrijd. Het is je nu duidelijk waar je zwakke plek ligt. Je hoopt niet met die wind te moeten strijden waarbij het tijdens de training steeds fout ging. In deze week kijk je gespannen naar de wind voorspelling voor het weekend, krijg je de wind waar je nu al weken mee oefent of slaat het weer om en krijg je het tegenovergestelde en lijkt alle training voor niets. Deze week wordt er ook minder hard getraind, langzaam worden de krachten gespaard voor het weekend.

Deze week staan er ook veel activiteiten in het teken van het wedstrijd weekend. Er worden alvast boodschappen gedaan voor een weekend kamperen; sinaasappelsap, krentenbollen en bananen zijn bij mij favoriet in het weekend lunch- en ontbijtpakket. De vliegertas wordt nog eens geheel gecheckt. Zijn alle vliegers geheel in goede staat, geen dopje los, rubbertje gescheurd? Heb ik alle reserve stokken bij me, alle reserve onderdelen? Heb ik alle lijnensets in mijn tas zitten, heb ik alle vlieger hulpjes bij me, windmeter, grondpen en harde wind daipers enzovoort, enzovoort. Na woensdag vlieger ik niet meer tot het weekend en wordt mijn vliegertas; wedstrijd klaar gemaakt.

Deze week wordt er elke avond droog geoefend met een klein vliegertje op een stokje. Muziek aan en vliegen maar, trai-