



- Vinterkurs 27/2-2009.
- Praktisk regattaforbredelse.
- V/ Jørn-Erik Ruud – Marielle & Team Normar.



# Klargjøring av båt

- Båten MÅ være ribbet for ekstra vekt – alt må tenkes på. For eksempel vanntank, dieseltank, varmtvannstank, ekstra tauverk og fendere osv.
- Båten er følsom for vekt i akterskipet, stue- rom må være helt tomt.
- Seil og utstyr som skal være med under regatta legges over kjølen i senter av båten. Bagger, mat, vann bør også legges over kjølen.
- Bunnen MÅ til en hver tid være ren og fri for groe.
- Pass på at båten alltid er godt vedlikeholdt. Fordel ansvar på flere, sjekk masten (stående og løpende rigg) regelmessig for slitasje.
- Vet du at masten er riktig trimmet?? Her er det relativt lett å få hjelp / for eksempel seilmaker eller andre 40,7 seilere.

# Personlige forberedelser

- Pass på at du har med riktig bekledning, og ikke for mye. *Er det meldt fint vær trenger ikke alle gummistøvler... (vekt).*
- Planlegg hva som skal spises og drikkes, det er en fordel at en person har ansvaret for drikke. Viktig med nok drikke, men dumt å ha med for mye (vekt). Påse at mannskapet får i seg nok næringsrik mat.
- Motiver mannskapet til å forberede seg til regatta med nok søvn og næringsrik mat i dagene før regattaen. Særlig viktig ved lange regattaer som Skagen Race, Hollenderseilassen og Færderseilassen.
- Alle om bord må være enige om ambisjonsnivået/målet (må være realistisk). Er vi gode nok til å vinne eller er en 5. plass en seier??
- Trening er utrolig viktig for å lykkes, den som trener mest er best forberedt når det gjelder. Se på hva Team Terra har fått til i Melges 24 med trening!!!!

# Fordeling av oppgaver

- Vær nøye med å definere oppgaver. Alle må vite hva de skal gjøre til enhver tid.
- Ansvar er viktig for at alle skal yte sitt beste. For eksempel genua trimmer har ansvaret for at genuaen er topp trimmet til en hver tid. Navigatør har ansvaret for å vite hvor langt vi kan gå inn til grunner og lignende. Navigatør har også ansvar for seilingsbestemmelser, baner osv.
- Prøv å få alle om bord til å forstå hva som kommer i neste manøver (ikke alltid lett å gjennomføre). *For eksempel ved neste skift så slår/jibber vi eller etter runding skal vi slå med en gang (ryddig fordekk), da er alle klar over hva som er neste trekk*
- Bruk hver enkelt til det de er best på, og har mest lyst til.

# Organisering av mannskap

- Bli enige med i fellesskap om hvilke regattaer som skal seiles kommende sesong (*felles møte i løpet av januar*). *Det er avgjørende at man har med samme mannskap hver gang, bytte mannskap er svært uheldig.*
- Send ut terminliste i god tid med svarfrist ca 1. april. Da har man god tid til å finne erstatnings mannskap hvis det er noen som ikke kan delta på alt.
- For damene hjemme er det avgjørende at terminlisten er kjent og gjennom snakket før sesongstart.
- Vi i Marielle har hatt og kommer til å få gode resultater fordi vi har et stabilt godt mannskap. Noen av oss har seilt sammen i 22 år.....

# Forberedelser før start

## *”Baneområdet”*

- Hvor vil vi på banen.
- Hvor skal vi starte på linjen for å komme dit vi vil.
- Prøve å holde unna for de ”gale”, og raske båter som kan overseile oss.
- Når starten går SKAL taktiker vite om vi seiler på lift eller ”hedder”.
- Strøm og bølge forhold må studeres nøye før start / *ref. China Cup.*
- Alle om bord bør/må vite hva som er meldt av vind i løpet av dagen.

Her er det viktig å vite hva man vil!!



# Under løpet

- Holde trykket oppe hele veien. Aldri gi opp. *Vi rundet desidert sist på Mølen under Hollenderseilasen i fjor, ved runding av Hollenderbåen var vi 2..... og i mål 1.*
- Alle må fokusere maksimalt på å ikke gjøre feil – arbeidsoppgaver.
- Storseilstrimmer og rormann skal kun fokusere på fart og ikke noe annet.
- Taktiker Må være god nok til å treffe på ca. 70 % av riktig banevalg, skift, posisjoner osv (*ingen er gode nok for å treffe på 100 %*). Ellers er han rett og slett ikke god nok.....

# Hva har vi hatt mest suksess med?

1. Fast stabilt mannskap.
2. Trene/seile regatta med det samme mannskapet hver gang.
3. Definerte arbeidsoppgaver.
4. Gode seil fra en av de to beste seilmakerne i verden.....
5. En båt som er i topp stand til enhver tid.
6. "Snille" koner og kjæresten.

# Knep vi har lært med 40,7 Lens

- I lite vind 0-10 knop må spinnakertrimmer melde "trykket" til rormann. Det er spinnakertrimmer som styrer båten i lite vind.
- Spinnakertrimmer skal også melde om vindskift, må sees i sammenheng med instrumenter.
- Mannskapsvekten (med unntak av de nødvendige 3 – rormann, storseilstr. og lukemann) må være rundt vantene i vind opp til 22 knop.
- Over 22 knop må vekten bak i båten og over 30 knop må vekten være på hekken.

# Knep vi har lært med 40,7

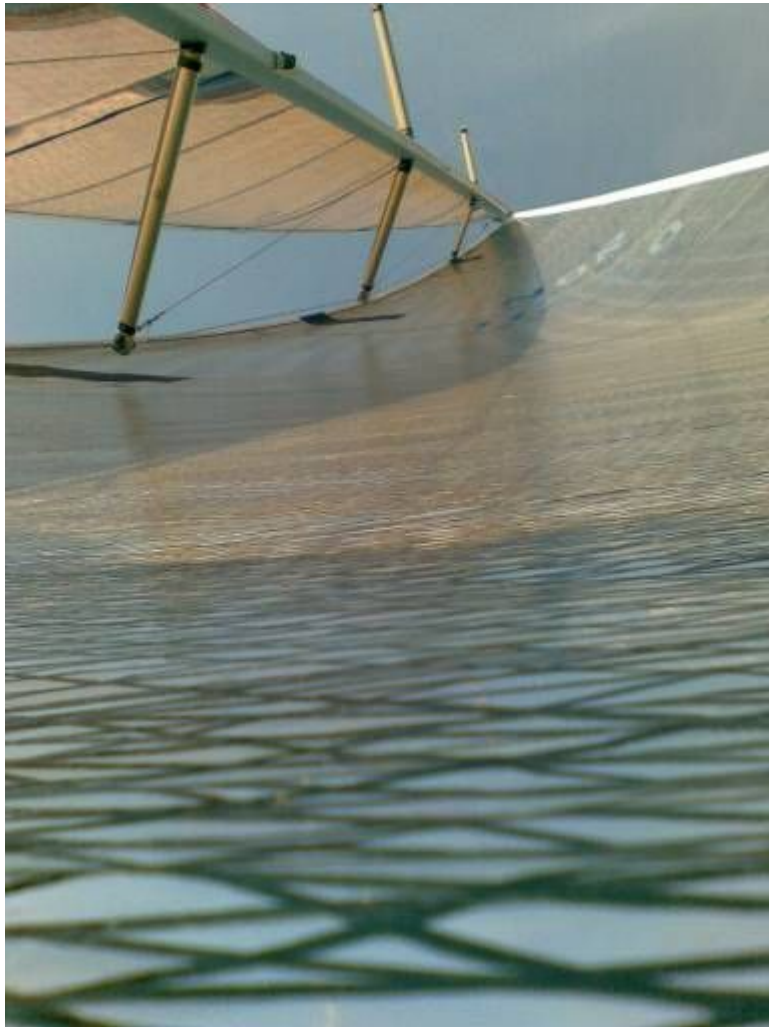
## Kryss

- Akterstag kjøres aktivt av taktiker ved trykkforandringer i vinden. Også ved ønske om mer eller mindre kraft eller høyde. Kommunikasjon med storseilstrimmer er avgjørende.
- Storseil trimmes hele tiden, storseilstrimmer og rormann kommuniserer stort sett hele tiden om høyde og fart.
- Storseilstrimmer melder til genuatrimmer om åpning/lukking av akterlik av genua.
- Taktikker melder om ønske om fart og høyde til rormann og storseilstrimmer. De må da vite hva som skal gjøres.
- Mannskapsvekt flyttes frem (50cm) i vind opp til 10 knop. Pass på at alle henger godt ut over ripa.





Ta bilde av seilene når de er nye!



# Takk for oppmerksomheten!

