



# 40.7-klubben Vinterkurset 2011



# First 40.7 – Vinterkurset 2011

1. Velkommen
2. Om kursprogrammet
  - 2. mars; Båtfart og oppsett/systematisering
  - 9. mars; Spinnakerhåndtering og shorthand
  - 16. mars; Værstrategier og taktikk



# First 40.7

- Om båttypen
  - Vellykket cruiser/racer 1998-2010
  - Rimelig inngangsbillett til storbåtmiljø
  - Lang merittliste som regattabåt – turbåt i særklasse
  - Største/eneste entypeklasse for stor båt i Norge
- Klubben:
  - + Over 40 båter i Norge, ca 30 på østlandet.
  - Økende andel på vestlandet



# Forslag til Ranking 2011

## Nytt av året;

3 distanseseilaser + 3 baneseilaser hvorav 1 av hver kan strykes. Totalt 4 tellende seilaser. Ingen vekting (det ligger i poengsystemet)

Dato	Arrangement	Klasse
13. mai	Oslofjorden Rundt	LYS
1. juni	Skagen Race	LYS
17. juni	Færder'n	40.7
20. aug	Moss Raymarine Race	ORC
28. aug	Hollender'n	40.7
17. sept	ORCi NM	ORC



[www.first407.org](http://www.first407.org)

# Systematisering

- Polardiagram
- Merking
- Mannskapsposisjoner
- Debriefing



[www.first407.org](http://www.first407.org)

# Polardiagram

- verktøy for å vite at man har «riktig» båtfart
- Settes i cockpit godt synlig
- oppdateres

Eksempel (ikke 40.7):

TRUE	Vindstyrke i knop										
	4	6	8	10	12	14	16	20	25	30	35
Fart	3,4	4,7	5,5	5,8	6	6,1	6,1	6,2	6,3	6,4	6,4
Vinkel	47	44	43	40	38	38	37	37	38	39	40
Uthal				5			10				
A stag	-			+			++				
Fart	3,2	4,5	5,5	5,9	6,2	6,6	7,1	7,9	9,4	12	14
Skjæring	137	140	144	152	162	167	169	168	161	159	160

TWS kts	KRYSS		Forseil	LENS	
	FART	TWA		FART	TWA
4	3,6	46	G1 L/ML	3,3	141
6	5,5	45	G1 L/ML	4,5	143
8	6,3	43	G1 L/ML	5,5	147
10	6,8	41	G1 H/MH	6,2	152
13	7,0	40	G1 H/MH	7,1	166
16	7,1	39	G1 H/MH	7,5	170
20	7,3	38	G3	8,3	173
25	7,3	37	G3	9,2	175
30	7,3	37	G4	10,3	176



NOR1016S

Fortitude.org

# Merking

- To typer merking:
  - For trim (skala på fall, skjøtevogn, etc)
  - For håndtering (spinnbom, opphal, spinnfall, etc)
- Vi (Fortitude) bruker disse aktivt:
  - Genoafall (baneseilas)
  - Genoa skjøtevogn (likt begge sider)
  - Akterstag
  - Storseilfall



[www.first407.org](http://www.first407.org)

# Mannskapsposisjoner

- Definer mannskapsposisjoner og jobb med dem.
- 3 grupper om bord:
  - Fordekk
  - Trim
  - «Bak i bussen»
  - Se «Båthåndtering» fra 40.7-klubbens kurs ifjor
- Repetisjon og øvelse!
- Hvor mange jibber gjør dere i løpet av en onsdagsregatta?



Startside
Ranking
Tips & triks
Medlemmer
Mannskapsbank
Om båten
Kontakt oss

## Regattaanalyser

- [Hollandern 2008 sett fra Fortitude](#)
- [Færdern 2008 sett fra Fortitude](#)
- [Færdern 2009 sett fra Fritt Fram!](#)
- [Færdern 2009 sett fra Fortitude](#)
- [Færdern 2009 sett fra Team Normar](#)

## Kursmaterieill

### Kurs 08/09

- [Kurshefte Vinter 08/09](#)
- [Praktisk regattaforberedelser](#), Jørn-Erik Ruud
- [Båthåndtering](#), Jørn-Erik Ruud
- [Elvstrøm presentasjon](#)
- [NMI presentasjon](#), Lars Petter Røed (10 MB)

### Kurs 09/10

- [basis trim](#), Jørn-Erik Ruud
- [Regattaforberedelser](#), Jørn-Erik Ruud
- [Bilder Team Normar](#), Jørn-Erik Ruud
- [Båthåndtering](#), Erling B. Skallerud



# Debriefe

- Viktig å snakke sammen!
  - Hva gjør vi bra?
  - Hva kan vi bli bedre på?
- Storbåtseiling er lagidrett!
  - Seil hverandre bedre
- Bruk hjelpemidler!
  - [Video 1](#)
  - [Video 2](#)
  - [Video 3](#)

