

**Kerteminde 2022**

**GOOD PRACTISE MAKES  
YOU RACE BETTER**



**En samling af kapsejlds relevante træningsøvelser.**

**Samlet af Bjørn Stephensen**

# 1 - Mand Over Bord - MOB

**Niveau:** 1

**Forudsætninger:** ingen

**Vejrudsig:** Alt kan bruges

**Forberedelse:** Medbring MOB-bøje eller andet som flyder. Eksempelvis 2 fendere bundet sammen (kræver bådshage til at hive dem indenbords)

**Udførelse:** Som udgangspunkt sejles i en tilfældig retning. MOB 'en kastes ud. Rorsmanden melder "Mand over bord" og udpeger hurtigt én person til at holde øje med MOB 'en og tælle afstand i bådslængder. Kursen ændres til halvvind. 3-4 bådslængder fra MOB 'en udføres en vending og der faldes af til en dyb agten-for-tværs. Når MOB 'en er vinkelret på båden skæres op til (foran-for-tværs) kurs mod MOB 'en. Der fartkontrolleres tilbage mod MOB 'en ved at slække/hive i sejlene. Før MOB 'en nås skæres næsten op til vindøjjet, så det sidste fart tages af båden og bagenden svinger ud mod MOB 'en. Båden ligger nu helt stille med MOB 'en til læ. Båden vil nu drive stille ind mod MOB 'en så denne kan bjærges.

**Detaljer:** Kom hurtigt på halvvind, eller korriger ved at sejle højere eller lavere, så når vendingen udføres vil båden være placeret, som var der sejlet halvvind hele vejen væk fra MOB 'en. Hvis dette ikke er tilfældet vil du opleve ét af følgende:

1. Du sejlede højere end halvvind - Du vil opleve at stykket på foran-for-tværs mod MOB 'en bliver kortere.
2. Du sejlede lavere end halvvind - Du vil opleve at stykket på agten-for-tværs bliver kortere.

Lav en krap vending for at slå farten ud af båden. Stykket på agten-for-tværs vil være accelererende, så det er helt fint at slå al fart ud i vendingen. Slæk helt ud i fokken på dette stykke for at mindske accelerationen.

Skær hellere op for tidligt end for sent. Er du for sent på den sejles bidevind op til MOB 'en og øvelsen startes forfra så snart du er på højde med MOB 'en. Er du derimod for tidligt på den kan du igen falde dybt og skære op med en bedre vinkel til MOB 'en. Gøres dette lidt kraftigt opnås tilmed en bremsende effekt.

Slæk fokken helt ud på skæring tilbage mod MOB 'en. Der er slæk på storsejlet her for at nedsætte farten.

Har du brug for mere fart gribes der fat midt på storskødet og det trækkes ind så farten igen øges og slippes når den ønskede fart er nået.

De sidste meter mod MOB 'en sejles så langsomt som bølger og strøm tillader. Hav aldrig direkte kurs mod MOB 'en her. Et menneske i vandet vil panikke i troen på at blive sejlet ned. Sejl derimod en kurs som holder MOB 'en på læ side. Når båden bremses helt ved næsten at gå i vinden svinger agterenden ud mod MOB 'en. Der går ikke længe før den stillestående båd driver ned mod MOB 'en der ellers lå 1 meter til halvanden til læ for båden.

Øvelsen kan også udføres med en bomning i stedet for vendingen efter halvvind.

Prøv eventuelt den mere aggressive model af bomme-versionen. Med MOB 'en bag båden, men ikke længere end en halv bådslængde, udføres en krap bomning efterfulgt af en krap opskæring. Herefter er man på en foran-for-tværs, tæt på MOB 'en, og kan nu udføre den sidste del af øvelsen, hvor båden standes helt ved MOB 'en.

**Anmærkninger:** Hvis det ikke lykkedes i første omgang på grund af for sent opskæring, du går i stå før MOB 'en eller du ræser forbi MOB 'en, er det helt fint at melde det ud og udføre øvelsen igen. Her er det vigtigt at få rettet de fejl du lavede i første omgang.

Krappe bevægelser kan udnyttes til at tage fart af båden, men husk at melde det til resten af besætningen, der ellers vil ende i vandet.

Der skal ligges HELT stille ved siden af MOB 'en. Der skulle gerne være tid til at nyde resultatet lidt inden MOB 'en fiskes hjem.

Mand over bord bør øves så kapsejlsrelevante som overhoved muligt – de fleste ryger overbord i stags vendinger eller bomning – vigtigt at man laver en øvelse med stagen på, og der kun er 2 aktive (4 hænder) som arbejder – da 3. manden jo ligger og bader. Husk at storsejlet på kryds er en meget effektiv bremse (skub sejlet ud ligesom når man skal bakke). I praksis er det en god ide at smide et stykke tov ud bag båden, som svømmeren kan gribe fat i og således hale/blive trukket med ombord igen.

## 2 – Kommunikation i båden

**Niveau:** 1

**Forudsætninger:** Ingen

**Vejrudsig:** Alle

**Forberedelse:** Ingen

**Udførelse:** Meldinger til de andre på både omkring egen fart og retning, bølger, mv.

**Detaljer:** Der meldes altid om egen fart mv i forhold til konkurrenterne:

Den vigtigste melding retur til rorsmanden handler om "VMG gain" eller VMG "loss".

Altså om ens båd har en netto gevinst – eksempelvis ved at sejle højt og lidt langsommere/ sejle lavt og lidt hurtigere. Med andre ord – er bådens modus i + eller -.

Man kan også bruge:

"Plus/minus fart i forhold til 729"

Betyder, at vi sejler med mere eller mindre fart i forhold til den angivne båd

"Plus/minus højde i forhold til 1120"

Betyder, at vi sejler med mere eller mindre højde i forhold til den angivne båd

Andre nyttige meldinger er vindtryk på banen (ses som skygger på vandet), så storsejlgasten kan slække hvis de er tæt på, eller kan være input til strategien for placering på banen. Også store bølger kan være en nyttig melding.

På læns kommer vindtryk mv. bagfra, så der bør være en der holder øje med hvad der sker bagfra.

**Anmærkninger:** Ofte kan højde veksles til fart og vice versa.

## 3 - Hård Vind

**Niveau:** 1

**Forudsætninger:** Ingen

**Vejrudsigt:** 8-12m/s, gerne med masser af bølger.

**Forberedelse:** Ingen

**Udførelse:**

Båden opsættes med fok og storsejl.

Når man eksperimenterer med setup er det vigtigt at der er 100% transparens med ens sparringspartner – typisk er der en åben linje på radioen og alle trim justeringer der foretages meddeles prompte til partneren. Vigtigt er det, at man kun justerer på ét parameter af gangen, da man ellers kan blive i tvivl om hvad der skaber ændringen i performance.

På kryds afprøves dels at sejle højt for at slippe lidt power ud af sejlet og dels at sejle lidt lavere med 3-5 cm slæk på fok for at få mere power gennem bølger. Sejl båden så luv ticklers peger 45 grader opad. Er der forskel på de to halser?

Der arbejdes konstant med storsejlskødet for at sejle båden med minimum rorpres. Hvilket trim er godt? Arbejd med fokkefaldspænding, skødevogne, bomudhal, cunningham, kickenstrap, skøder, agter stag og vægtfordeling.

Med vinden ind agter kan man forsøge at fange en bølge og få båden til at surfe. Prøv at pumpe storsejlet en gang pr bølge ved at gribe om hele skøde-anordningen og hive hjem med håndkraft.

**Detaljer:**

Typisk har tidligere jollesejlere en klar fordel i sejlads på/gennem bølger. I en jolle giver forkert styring i høje bølger en hård opbremsning eller en våd tur. Så der optrænes en god bølgeførmelse. En kølbåd derimod har mere moment og mister bare fart eller laver en opskæring.

Når alle sidder/hænger i luv side er det vigtig at hjælpe rorsmand og storsejlstrimmer med information om kommende bølger, vindtryk osv. Hvis ikke disse er på forkant med hvad der er i vente, vil de konstant være bagud. En opskæring kan nemt koste 3-4 bådslængder.

#### Anmærkninger:

Pas på pludselige bomninger og opskæringer i nærheden af andre både. Hold god afstand.

## 4 – Fartleg – Speedy Conzales

**Niveau:** 1

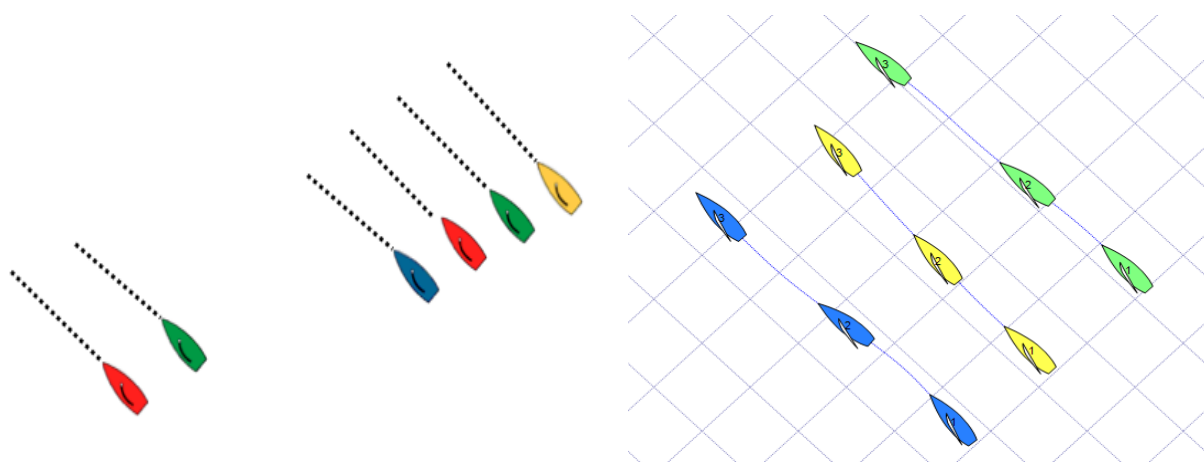
**Forudsætninger:** Ingen

**Vejrudsigt:** ingen krav

**Forberedelse:** ingen.

**Udførelse:** 2 til 4 både lægger sig med 1 til 2 bådslængder mellem hinanden som vist på nedenstående illustration. Den øvelse er helt klart nemmest når man kun er to både af gangen – er man ulige antal sejles der med én gruppe af 3 mens resten sejler to og to

Bådene ligger sig i position med let blafrene sejl. Når den nederst vurderer at alle er klar, tæller han/hun ned fra 3-2-1 start. Derefter falder bådene til og sejler bidevindkurs. Øvelsen stopper når en eller flere både har mistet sit spor eller afstanden mellem bådene, det gør at vinden mellem bådene ikke længere vurderes at være den samme. Det er som udgangspunkt den/de langsomste både der ændre trim eller overvejer at ændre teknikken. Hvis der er en mentor tilstede under fartleg, er opgaven at hjælpe sejlerne til at vurdere hvilken teknik og trim der er hensigtsmæssig. Så er det efterfølgende sejleren der må vurdere om teknikken og trimmet er hensigtsmæssig eller der bør foretages nogle justeringer. Hvis sejlerne har svært ved at vurdere sig selv, kan man spørge ind til hvad det betyder hvis de bevæger sig anderledes eller justere specifikke trim justeringer såsom, udhal, cunning-ham, skødevojn, fokke trim mm.



#### FOKUSPUNKTER

- Øver teknikken for at opnå højest mulig fart -
- Justere trimmet efter vindforholdene (inden og under fartlegsøvelsen) –
- Diskutere hvilken teknik og trim der er mest hensigtsmæssig.

#### VARIATION

- Bådene skiftes til at ligge til luv og læ for hinanden
- Sejlerne kan skifte båd, for at vurdere om det er bådens set-up eller sejlerens måde at sejle på, der har betydning for hvem der er hurtigst

## 5 - Markering af 3 båds zonen

**Niveau:** 1

**Forudsætninger:** ingen

**Vejrudsigt:** Alt kan bruges

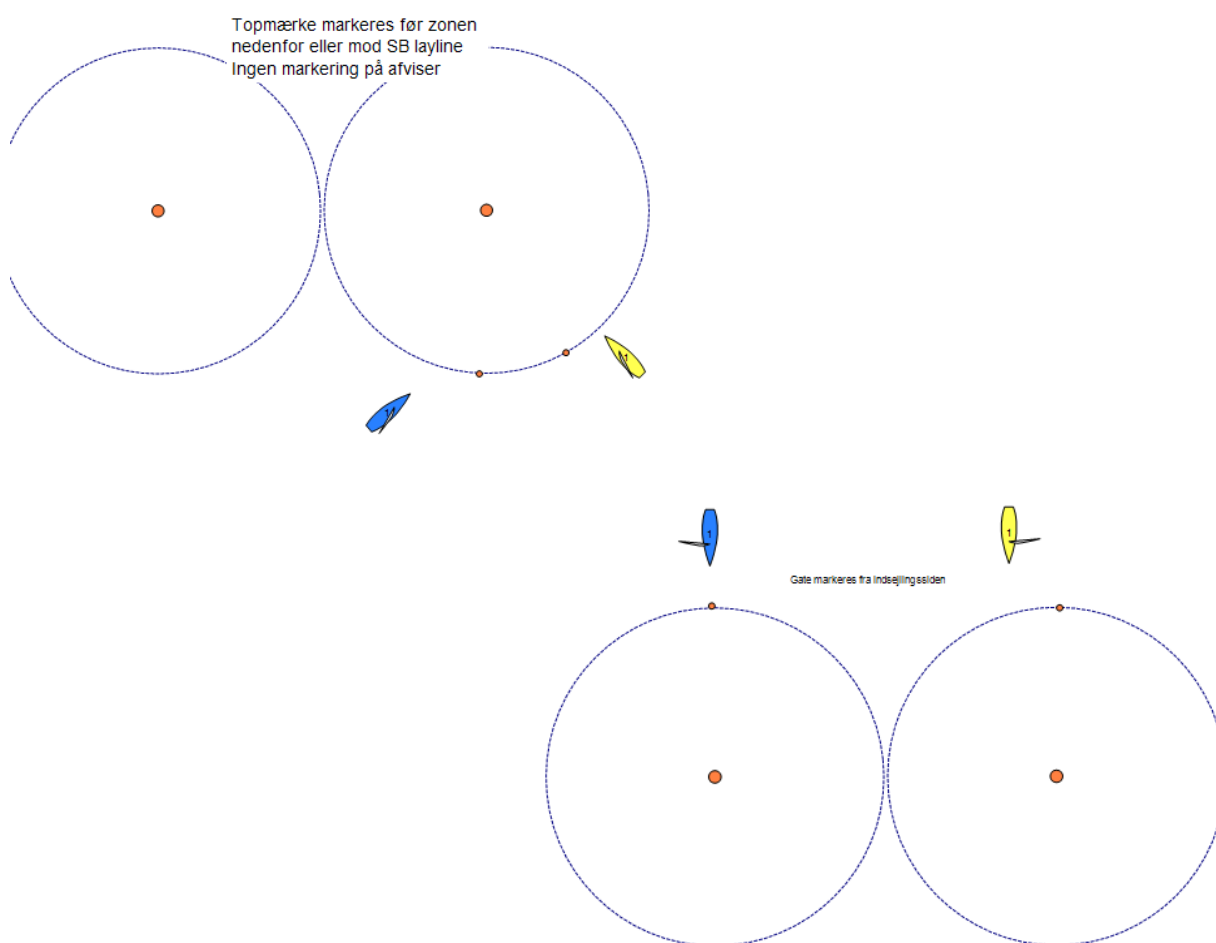
**Forberedelse:** Startlinje (gate) topmærke og afviser udlægges. Fra topmærket udlægges markeringskugle på 3 bådslængder i ca. 20 til 40 grader mod SB layline.

Ved GATE lægges markeringskugle 3 bådslængder før gatebøjerne

**Detaljer:**

For at træne afstand til mærker, hvor regler ændres

**Udførelse:** Kan udlægges også på kapsejlende bane.



## 6 - 360 graders vending – Strafrunde

**Niveau:** 2

**Forudsætninger:** Ingen

**Vejrudsigt:** Ingen specielt

**Forberedelse:** Ingen

**Udførelse:** Udføres i forbindelse med straf. En 360 graders vending består af en bomning og en stavvending (eller en stavvending og en bomning) udført i rap.

Ved krydskurs kan der med fordel stagvendes først og derefter bommes, og omvendt ved kurser på læns – skiller ved halvvind.

Inden udførelse af straffen skal der sejles klar af andre både, da man ingen rettigheder har under udførelse af straffen.

**Detaljer:** Når båden drejes rundt, så er det vigtigt, at have fokus på at holde fart i båden. Dette sikres ved ikke at lave vendingerne alt for skarpe, hjælpe til på sejlene og bruge vægten i båden rigtigt.

Der hjælpes til på sejlene ved følge med på sejlene i takt med at båden drejes. Dvs. der skal hives ind i storsejlet (lidt mere end fokken) når der skal skæres op, og slækkes ud på storsejlet og bakke fokken kort når der skal falde af. Dette kan sige som, at storsejlet generelt er lidt foran og fokken lidt bagud i forhold til hvad man ellers ville.

Vægten i båden bruges til at lave løft og hjælpe båden rundt i drejet. Dvs. vægten flyttes til læ når der skal skæres op, og til luv når der skal bommes, og efter vending/bomning flyttes vægten til luv i et løft.

**Anmærkninger:** Igen er det vigtigt at der trænes kapsejladts relevant.

De fleste fejl begås ved topmærket, hvorfor straffen skal foretages hurtigst muligt herefter. I nogle SI er det muligt at forsinke en straf begået inden for zonen til efter båden har rundet offset/afviser mærket. Husk på Bjørns note vedrørende stag vending eller bomning først. Reglen er – skal straffen udføres på læns starter man med en bomning – på kryds starter man med en stag vending.

I match race bruges en 270 graders vending. På kryds laves den ved at falde af, bomme, og skære op til kryds på den anden halse. På læns laves den ved at skære op, stavvende, og falde af til læns på den anden halse.

## 7 - Ned ad bakke

**Niveau:** 1

**Forudsætninger:** Minimum 2 både.

**Vejrudsig:** 3-8 m/s

**Forberedelse:** Der udlægges 2 bundmærker som gate og et topmærke og afviser. (kort bane)

**Udførelse:** Alle både sejler til topmærket men oversejler styrbord layline en anelse, så der er fri mulighed for at kontrollere fart det sidste stykke mod topmærket. Det gælder om at få alle både ind på række uden alt for meget overlap. Dette udføres ved at man slækker lidt på sejlene, hvis der er stor afstand til båden bag ved. Når den forreste båd er indenfor 3 bådslængder til topmærket, eller første båd bliver udmeldt af træner, er løbet frit og der må sejles maks. fart på alle både. Dog skal man holde sin plads i køen ved topmærket uanset etableret overlap.

Det gælder om at komme først til gaten og først på opkryds efter en bundmærkerunding.

Det er taktikken ned af banen som er i fokus.

Prøv hele tiden nye pladser i køen omkring topmærket.

For at få flere starter kræves et godt flow i opsætningen af køen til topmærket.

En anden nem måde at gøre dette på, er at lege ræven efter haren:

Den bagerste båd på vej op ad banen mod topmærket er haren. Harens opgave er at sejle på layline 5-8 bådslængder fra topmærket og herfra sejle til topmærket som forreste båd. De andre både er i mellemtiden sejlet over layline og kan nu benytte den lavere skæring til at falde ned tæt bag haren. Haren skal være først omkring topmærket. Hvis en båd allerede overhaler haren inden for én bådslængde efter topmærket har denne formentlig kommet lidt for højt oppefra og dette vil i denne leg være snyd. Forsøg at falde ind i køen lidt før så dette ikke sker.

**Detaljer:** Det er vigtigt at køen bliver tæt ved topmærket. Sejl en smule højere i banen end båden foran så man undgår kollision. Et lille overlap på en meter er ok, men giv plads ved mærkerundingen da bagenden

svinger ud.

Er du forreste båd kan du gå efter at styre feltet ned af banen eller gå efter fri luft. Din opgave er at være forrest ved bundmærket samt at ingen både overhaler dig om luv lige efter bundmærkerundingen.

Er du midt i gruppen kan du vælge at gå efter at genere foranliggende både og måske avancere. Din opgave er at slutte på samme plads eller bedre,

Er du bagerst i gruppen er taktikken helt enkelt; skab dårlig luft for foranliggende både og skyd frem i feltet.

Slutter du længere fremme er missionen fuldført.

Der er næsten altid pladser at hente ved bundmærket ved at få et godt overlap inden 3-bådszonen og komme på inderste række mod mærket. Husk at råbe "Plads ved mærket"

**Anmærkninger:** Hold tæt ved topmærket. Er der eksempelvis afstand mellem de første to både bliver der intet at kæmpe for på vej ned af banen for den forreste båd.

Spild ikke tiden efter bundmærkerundingen, søg op ad banen og vent halvvejs til topmærket skulle nogen halte efter.

Ved lænse sejlads bør man trimme til neutral på roret ved at tænke meget over vægt fordelingen i båden. Roret skal så at siges holdet fast i neutral, og båden styres med vægten. Dette giver den bedste fart.

## 8 – 8 - tals øvelsen

**Niveau:** 2

**Forudsætninger:** Rorsmand bør været øvet hvis flere både deltager

**Vejrudsigt:** 3-8m/s

**Forberedelse:** Gate mærker og topmærke og afviser udlægges som tegningen viser.

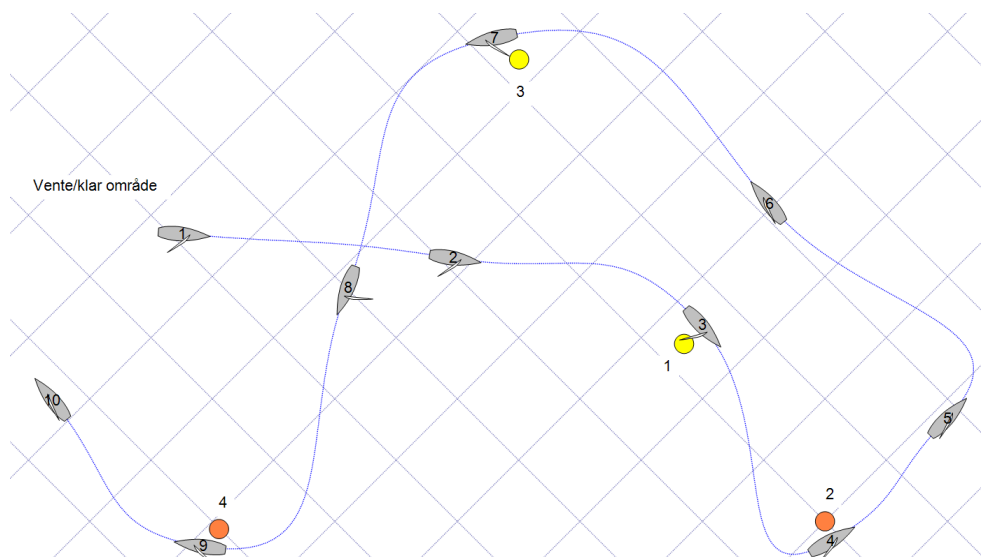
**Udførelse:** Super relevant kapsejladsovelse!!!! Ved runding af bundmærke skabes læ krængning og når storsejlet trimmes hjem, skal det overtrimmes samtidigt med at fokken undertrimmes – det får båden til at skære op uden at man skubber på rorpinden. Øvelsen handler om timing og perfektion af bundmærke rundingen (2) – stag vending på styrbord layline – runding og stageset – stage væk – runding af bundmærke (4) – kort pause/re-group – forfra.

Eller fuld forklaring: Man starter i vente/klar området sejler mod mærke (1) og dykker til gatens BB mærke (2) som rundes optimalt til krydskurs på BB halse. Der sejles til layline for topmærke (3) som rundes på BB side hvorefter der faldes af mod SB gate (4) som rundes SB og der skæres op til krydskurs. Efter 4-5 bådslængder fra mærket kan der justeres på trim og evaluere gennemgangen.

Når man er klar igen sejles halvvind mod mærke 1 igen

**Detaljer:** Alle kan starte når man er klar men aftal i starten at i kommer en efter en. Øvelsen bruges som opvarmning til sejlads og kan påbegyndes straks man er i området.

**Anmærkninger:** Banen ser således ud.



## 9 - Den bedste start

**Niveau:** 2

**Forudsætninger:** Ingen

**Vejrudsigt:** 3-8m/s

**Forberedelse:** 2 mærker lægges ud som startline på tværs af vinden.

**Udførelse:** Alle ure synkroniseres til gentagne 5 minutters starter uden pause. Det ultimative mål er at ramme startlinjen på startskuddet med 120% hastighed og fri vind. Efter en kort sejlads på bidevind for at se om starten var ultimativ, vendes tilbage for at udføre endnu en start (hvis nedtælling allerede er i gang fra da starten på den forrige gik.)

Efter 3 starter i træk, så sejles banen på den 3. start.

Der er mange overvejelser i denne øvelse; ved hvilket mærke er fordelen, hvordan timer man at ramme linjen på skuddet, placering i forhold til andre både, skabe plads på linjen, 120% hastighed, taktik, kommandoer o.s.v.

**Detaljer:** Ved at ligge sig i vinden på ydersiden af mærkerne kan der pejles hen over mærkerne så fordelsmærket kan fastsættes. Det mærke hvor vinklen af båden til startlinjen er mindst har fordelen. Dvs. det mærke som stævnen af båden peger mod.

Find ud af hvor lang tid det tager at sejle på linjen på styrbord halse fra det luv til det læ mærke.

Find en god pejling fra en bidevind kurs mod fordelsmærket til et sted på land, hvis dette er muligt.

Find en god pejling på bidevind kurs når stævnen er på linjen. Eventuelt kan forgasten gå helt frem og melde afstand (eller tid) til startlinjen.

Trim altid til max fart med mindre rorsmanden melder, at der skal slækkes for at brænde tid eller sejles langsommere.

Én person melder tider til rorsmanden. Alle melder vigtige observationer om andre både til rorsmanden og taktikeren (typisk storsejlstrimmeren).

Meld klart ud hvad planen er. Forvent ændringer når de andre både kommer i spil.

**Anmærkninger:**



Et mål kan være at ramme luv (SB) mærke af startlinjen på SB halse når starten går. En strategi til dette kan f.eks. være at være ved mærket 2min før start, sejle parallelt med linjen væk fra denne i ca. 45 sek, falde af i ca. 10-20 sek, bomme, og sejle kryds op mod mærket igen på layline.

Husk det er nemmere at brænde tid end at vinde den hvis man ikke timer at komme rigtigt til startlinjen.

Det er også nemmere at falde lidt for at komme ned på lay-line end at skulle sejle højere end man egentligt kan for at komme op på den. Pas dog på ikke at blive luffet ud af dine konkurrenter. (Luffe, luv både skal vige for læ både, og den luv båd må luffes helt op til vindøjet og kan på denne måde holdes uden for startlinjen.)

I starten er det specielt luv/læ og SB/BB vigeregler der kommer i spil.

## 10 – STOP AND GO starter

**Niveau:** 2

**Forudsætninger:** Ingen

**Vejrudsig:** 3-8m/s

**Forberedelse:** 2 mærker lægges ud som startline på tværs af vinden.

**Udførelse:** Alle foretager en normal start. Nedtællingen når START minus 45 sekunder.

VHF anvendes til at stoppe alle (STOP,STOP,STOP)

Alle både drejer i vindøjet og stopper og ligger stille.

Ved START minus 20 sekunder gives fri igen (GO,GO,GO) og alle accelererer til max fart.

**Detaljer:**

## 11 – TOPMØDE

**Niveau:** 2

**Forudsætninger:** Rorsmand bør været øvet hvis flere både deltager

**Vejrudsig:** 3-8m/s

**Forberedelse:** Startlinje (gate) topmærke og afviser udlægges med ultra kort afstand til topmærket.

**Udførelse:** Der udføres en 5 minutters startsekvens med de 2 bundmærker som startlinje. Alle både vil mødes ved topmærket og regler om RTV trænes.

Når første halvdel af feltet er passerer afviser skal de runde topmærket og afviser efter sidste båd

Der sejles kun én gang op og ned.

**Detaljer:** Styrbord/bagbord-reglen RRS10 kommer i aktion konstant her. Desuden er RRS18.3 i spil. Det er vigtigt at lave sine vendinger gode og rigtige i forhold til sin placering.

**Anmærkninger:** Regler ændre sig meget om man vender før eller i zonen.

## 12 - Start fra start box med fokus på kryds benet

**Niveau:** 3

**Forudsætninger:** At man kan time en start korrekt. Desuden kræves minimum 2 mærker til at lægge en startlinje, men øvelsen kan med fordel laves med flere mærker.

**Vejrudsigt:** Alle

**Forberedelse:** Der lægges en startlinje, hvor linjen med yderligere mærker inddeles i lige store stykker, så der er lige så mange stykker som både- eller der skal 2 både i hver box. Linjen laves længere end man normalt ville gøre, så der er god plads.

Det kan være tricky at få lagt mærkerne ud på en linje vinkelret på vinden, så evt. kan man blot lægge en halvlang almindelige startlinje og bådene tænker sig til opdelingen i mindre bider.

**Udførelse:** Ideen i øvelsen er at sikre fri luft til alle startende både ved at fjerne kampen om at få den bedste position på startlinjen i og med, at hver båd på forhånd tildeles en sektion af linjen. Man skal således blot koncentrere sig om, at ramme sin tildelte del af linjen i fuld fart når skuddet går.

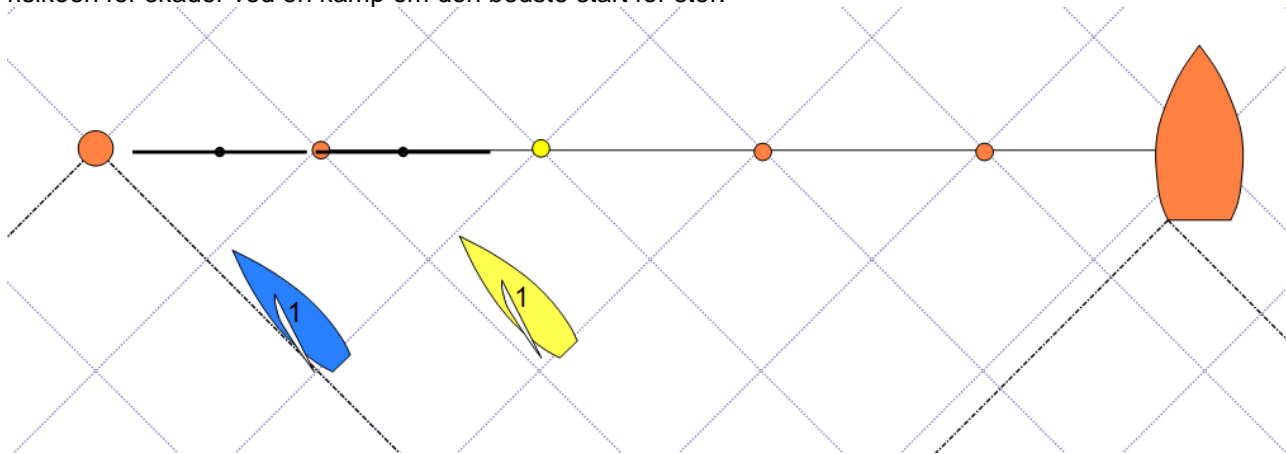
Fokus er herefter på op krydset, hvor bådene til en start bør ligge lige, hvis det lykkedes at time starten korrekt. Fokus på krydset gælder trim og taktik (vende på vindspring mv.).

Der køres med 5 min starter.

**Detaljer:** Øvelsen er kun sjov hvis bådene holdes nogenlunde samlet, så der er ingen ide i at sejle langt ud til den ene layline med det samme. Dette kan man evt. sikre ved at kræve et minimum antal vendinger på kryds benet.

Man tildeles på forhånd en sektion af startlinjen, og ved hver ny start rykker man en sektion længere mod læ side af startlinjen, og den læ båd rykker til luv sektion.

**Anmærkninger:** At lave starterne på denne måde kan også være relevant i hård vind, hvor man vurderer risikoen for skader ved en kamp om den bedste start for stor.



## 13 – 4 både i hver start - 1 min imellem start

**Niveau:** 2

**Forudsætninger:** Lille bane.

**Vejrudsigt:** Alle

**Forberedelse:** Der lægges en kort startlinje ud. Med kort afstand til topmærker.

**Udførelse:** Nedtælling fra 3 min til første 4 både. 2. start efter yderligere 1 min. 3. start igen efter 1 min. Alle sejler 2 runder.

**Alle skal lave 4 stag vendinger på hvert opkryds.**

**Detaljer:** Formålet er at øve, vendinger samt holde øje med de 3 andre i gruppen. Drage fordel af, hvad der sker med andre, samt at alle mødes hvor som helst.

## 14 - Krydsild

**Niveau:** 3

**Forudsætninger:** Rorsmand bør været øvet hvis flere både deltager

**Vejrudsigt:** 3-8m/s

**Forberedelse:** Topmærke, afviser og to bundmærker lægges ud samt dommerbåd. Banen skal ikke være længere end alle 4 mærker altid kan ses. De to bundmærker placeres et stykke fra dommerbåden så der er en rummelig trekant mellem alle mærker. Start mellem dommerbåd og fjerneste gate.

**Udførelse:** Der udføres en 5 minutters startsekvens med de 2 bundmærker som startlinje. Når der sejles op af banen er det forbudt at sejle uden for trekanten. Kun ved topmærket og hvis man bliver presset ud må trekanten forlades dog er der åbent inden for 3 båds zonen. Det samme gør sig gældende for turen tilbage mod målstregen. Der sejles kun én gang op og ned.

**Detaljer:** Styrbord/bagbord-reglen kommer i aktion konstant her. Det er vigtigt at lave sine vendinger gode og rigtige i forhold til sin placering.

**Anmærkninger:** Ved mange deltagende både eller hvis mandskabet ikke har meget rutine, kan man aftale at alle både skal ha' en gast siddende i læ på kryds for at holde udkig.



# 15 – Sommerfuglen

**Niveau:** 4

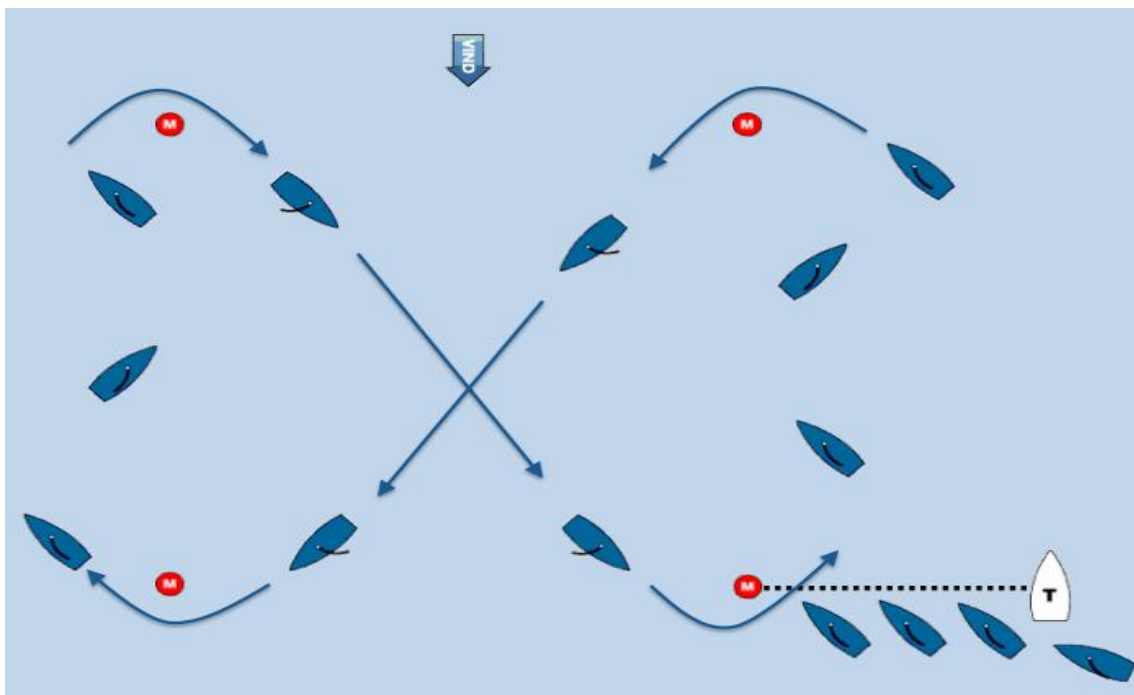
**Forudsætninger:** Rorsmand skal været øvet i boathandling. Resten kan være begyndere.

**Vejrudsigt:** 3-6 m/s.

**Forberedelse:** 4 mærker udlægges til en passende størrelse firkant.

**Udførelse:** Sejlerne starter mellem styrbord bundmærkemærke og dommerbåden - gerne med en 3 minutters start. Herefter sejler de kryds til styrbord topmærke, slør til bagbord bundmærke, kryds til bagbord topmærke og slør tilbage til styrbord bundmærke - og fortsætter herfra rundt på banen. Der kaldes ny start, når der bliver for stor afstand mellem sejlerne.

Ideen med øvelsen er at udfordre sejlernes overblik og boathandling på en krævende bane. Der opstår konstant nye båd-til-båd situationer, som den enkelte sejler skal tage bestik af.



SKIPPERMØDET

Sommerfuglen kan være en svær bane at finde rundt på, specielt for de mindre erfarne sejlere. Gennemgå, hvordan banen sejles. Eksempelvis ved at lære sejlerne huskereglene: kryds, slør, kryds, slør - eller "kravl" op ad sommerfuglens ene vinge og "rutch" ned til den anden vinge.

Lidt mere erfarne sejlere, der kender "Sommerfuglen", kan coaches taktisk om, hvordan opkrydset bedst sejles - primært om der skal vendes efter bundmærket eller ej. Eller hvor meget, der skal skæres på slør.

Sommerfuglen er en rigtig god øvelse i hårdt vejr, da der ikke skal bommes, og samtidig er der topmærkerundinger i begge sider.

**FOKUSPUNKTER:** Teknik på slør - Taktik på opkryds og slør - Båd-til-båd situationer

**VARIATION:** Størrelsen på firkanten. - Sejl modsat vej rundt - foran for tværs og plat læns. - Lav opsamlinger i stedet for en ny start.

# TEORI – Vinden og dens bevægelser

**Niveau:** 1

**Forudsætninger:** Bjørn Stephensen

**Vejrudsiget:** Dårlig

**Forberedelse:** Adgang til tavle

**Udførelse:** Der fortæller om vind og hvordan vind breder sig over vand og land, Specielt ved stabile og instabile forhold. Herunder lidt grundlag om luftmasser.

**Detaljer:** Bjørn

**VMG forklaring** på Youtube: <https://youtu.be/nyQdxlqPQv4>

## TEORI - Sejlenes form

**Niveau:** 3

**Forudsætninger:** Theis Palm

**Vejrudsiget:** Ingen speciel

**Forberedelse:** Ingen

**Udførelse:** For at opnå en bedre forståelse af hvordan de forskellige trim funktioner på båden påvirker sejlenes form, så overdrives de forskellige trim funktioner (flyt f.eks. fokkens skøde punkt helt frem og helt tilbage) og man kigger på hvordan sejlet form påvirkes. Hvor er dybden i sejlet? Hvor meget tvister sejlet? Etc. Lav øvelsen på forskellige kurser i forhold til vinden. Juster på:

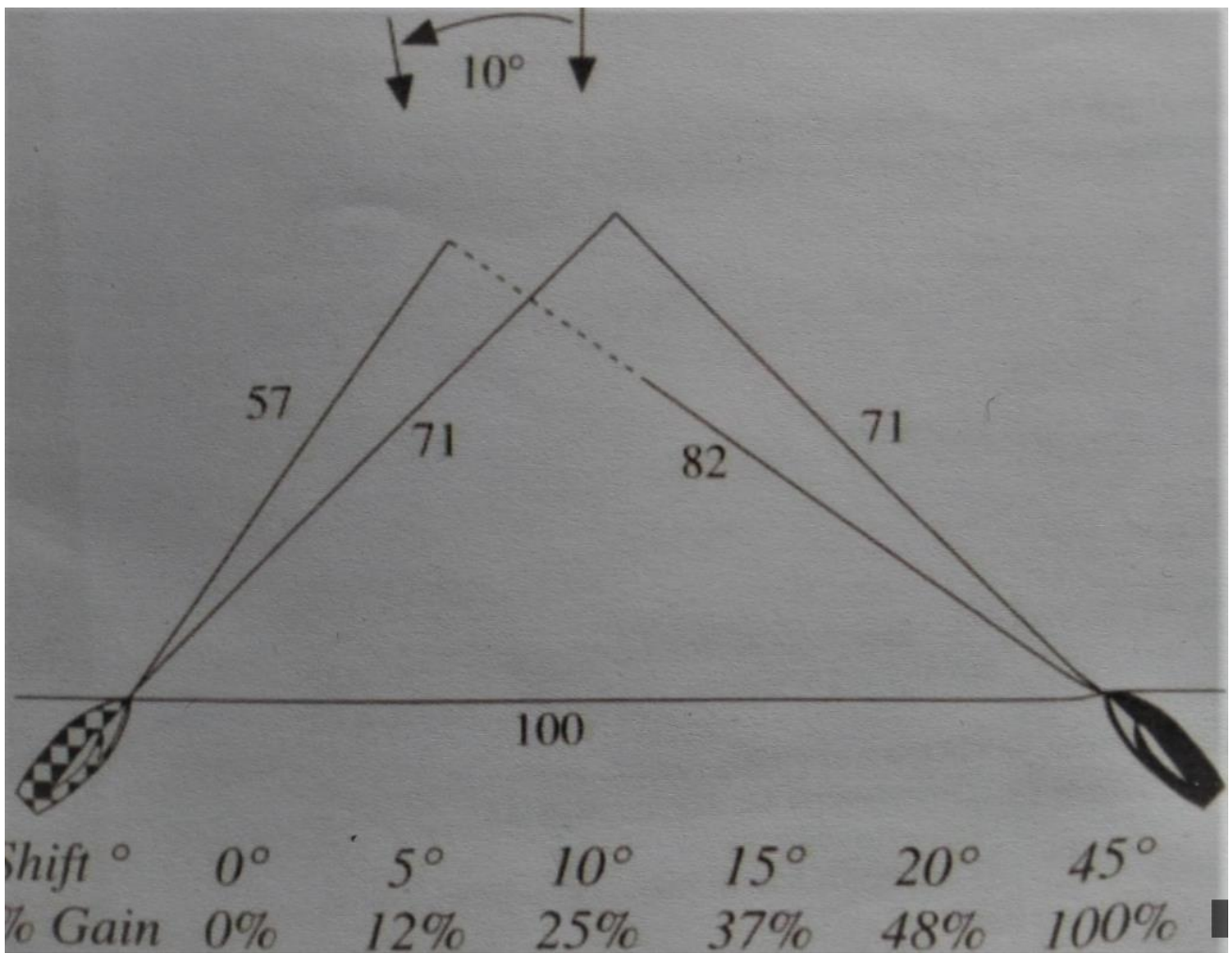
- Fokke fald
- Fokke skøde spænding
- Skødepunkt til fokken
- Cunning ham
- Kick-ing strap
- Bomudhal
- Storsejlsskøde
- Hækstag

**Detaljer:** Ofte vil man justere på flere ting samtidig for at opnå den ønskede effekt.

Sejlenes form ses ofte bedst fra læ eller fra en gummibåd der sejler bagved båden. Flyt dig derfor rundt på båden (ned i læ eller helt bagerst, kik op på sejlet fra lige under bommen eller inde ved masten) for at se formen af sejlet.

Todo: udbyg med flere kommentarer. F.eks. omkring hvilken effekt man bør se ved forskellige justeringer, hvad man bør se efter, hvordan tingene spiller sammen, og tips til det korrekte trim i forskellige vindstyrker og bølge højder. Lav en tabel med dine erfaringer ved forskellige forhold.

Bilag



# TEORI - Taktik ved mærkerundinger

**Niveau:** 1

**Forudsætninger:** Morten Henriksen

**Vejrudsigt:** Dårlig

**Forberedelse:** Adgang til tavle

**Udførelse:** Der undervises i taktik ved specielt mærkerundinger hvor både mødes.

**Detaljer:**

Topmærkerundinger:

Det er vigtigt hurtigt at falde af og komme helt ned på læns. Dette opnås bedst hvis båden er flad i vandet, og dette opnås ved, at slække storsejlet helt, slække kicking-strappen, og sørge for at bringe alt vægt til luv, så man ikke skal bruge så meget ror og det derved kan stalle. Husk, at stramme kicking-strappen umiddelbart igen når man er kommet ned på læns.

Bundmærkerundinger:

Sørg for at komme ned mod mærket med god afstand til mærket i sideværts retning, så man kan skære op og være på kryds lige ved mærket. Der skal ca. være 1-2 bådslængder mellem båden og mærket på vej ned mod mærket når opskæringen begyndes. Der sejles således i en bue/halv-vind mod mærket og man er helt på kryds lige ved bundmærket.

# TEORI – Taktik ved møde båd mod båd

**Niveau:** 2

**Forudsætninger:** Morten Henriksen

**Vejrudsigt:** Dårlig

**Forberedelse:** Adgang til tavle

**Udførelse:** Der undervises i taktik ved specielt hvor både mødes.

**Detaljer:** Mortens forklaringer gennemgås ved tavle.