

Starten er halve seilasen. Det er et forslitt uttrykk, men det gjelder fortsatt. – Faktum er at den plasseringen du har etter 300 meter i en seilas, som regel ikke er veldig forskjellig fra den du har i mål, mener jolleseileren Kristian Ruth, som gir noen enkle, men meget effektive tommelfingerregler som med litt trening kan gi deg en start som er bedre enn gjennomsnittet.

TEKST:
Kristian
Ruth

Starten og de første 300 meterne etter starten er utrolig viktig i en seilas. Kanskje teller denne fasen så mye som 70-80% av hele seilasen. Flesteparten av dere som ikke er fornøyd med sesongen 2004, vil nok komme frem til at dere har et problem med starten og den første delen av kryssen. Det er svært få som seiler seg mye ned gang etter gang fra første kryssen og inn til mål. Jeg har noen enkle råd som kan føre til store forbedringer for dere som sliter med starten og de første 300 meterne.

For det første må du ha, eller skaffe deg i løpet av kort tid, fri vind. Dette er vanligvis mye viktigere enn å starte på riktig side av startlinjen. I en start med mange båter blir det nesten alltid en klynge ved enten lo-merket, le-merket eller begge steder.

Dersom du tenker etter; hvor mange av båtene i klyngen får egentlig en bra start? I en klynge ved lo-merket er det kanskje opptil syv båter som får en bra start, i en klynge ved le-merket kanskje bare fem. Vurderingen du må foreta, er: Ønsker jeg virkelig å ta sjansen på å bli blant de få båtene som får en bra start i klyngen?

Dersom du vil og skal bli aller best, må du en eller annen gang lære deg å starte i en klynge. Du kan imidlertid lære utrolig mange ting før det, som du kan ha mye

glede av. Dersom du starter litt til le av en klynge ved lo-merket eller litt i lo av en klynge ved le-merket, har du sjansen til å få en helt OK start gang etter gang, og det uten at du i det hele tatt må anstrenge deg! Det er utrolig enkelt, det krever bare litt forarbeid.

TA LANDMERKE. Dette forarbeidet går først og fremst ut på å ta landmerket. Alle trenere sier til seilerne sine, «husk å ta landmerke», men hvor mange bruker det? Du bør ta landmerket flere ganger, siste gang rett før 5 minutter'n går.

For å ta landmerket er det bare å legge seg ved et av merkene, vanligvis lo-merket fordi du som oftest starter for styrbord halser, og sikte over le-merket og til land. Etter å ha sjekket at arrangøren ikke har flyttet linjen, ved å ta landmerket flere ganger, blir du «kjent» med landskapet på den andre siden av merket. Du «kjenner deg igjen» både litt «over og litt under», det vil si på hver side, av landmerket ditt. Dette gjør at du ikke trenger være helt på linjen for å vite om du er på linjen eller ikke.

Du må også gjøre deg opp en mening om hvilken side av startlinjen det lønner seg å starte på, i lo eller le. Dette kan du gjøre ved å foreta en starttest. En slik test gjør du ved å få med deg en annen båt, og så starter dere på likt ved hvert deres startmerke. Når dere møtes vil dere se hvor det er mest lønnsomt å starte. Eller du kan rett og slett forsøke å se hvilket av de to startmerkene som ligger nærmest vinden. Dersom du seiler langs startlinjen vil det som oftest lønne seg å starte ved det merket som du må seile skarpest til (det vil si nærmest krysskurs).

FORSVAR LUKEN I LE. Etter at 5 minutter'n har gått, kan du kryss-

STARTEN: Det er her, i heksegryten i starten, at du legger grunnlaget for resultatet i mål, og hva er vel da viktigere enn å trene på å komme ut på riktig sted til riktig tid – foran konkurrentene?

Vinner-
sjansene
avgjøres i

starten



se noen meter for å se om vinden har samme retning som da du sjekket linjen. Etter det bør du komme deg bort til det området hvor du vil starte.

Når det er ca. 3 minutter igjen, bør du ta en titt oppover mot kryssmerket for å se om du ser noen drastiske endringer; en byge, en stor vindrosse og så videre.

Etter dette bør du begynne å fokusere på starten. Etter at du har lagt deg i posisjon på startlinjen, er det et par viktige ting du må huske på:

Ikke bli overseilt av lo-båten og sørg for å ha en luke i le.

Den luken bør være omtrent så stor at det er plass til en båt der, men du må forsvare luken slik at det ikke kommer båter der. Hver gang du ser noen som vil prøve seg må du falle av for å si klart i fra at det ikke er plass til en båt der, nå som du selv har falt av. Så må du jobbe deg opp til lo-båten igjen, og være klar til å falle av når neste båt angriper.

Luken du forsøker å forsvare, skal du bruke for å akselerere før starten, så egentlig trenger du ikke denne luken før ca. 10 sek før start. Når du etter hvert blir sikrere på å opparbeide deg en luke, kan du lage luken senere, og da forsvare den i kortere tid.

Når starten nærmer seg, blir det viktigere og viktigere å ikke slippe noen inn i luken, samtidig som lo-båten for all del ikke må seile over deg. Dersom lo-båten overseiler deg, er du nærmest dømt til å få en dårlig start. La aldri lo-båten overseile deg!

VÆR AGGRESSIV. Det er svært viktig å være aggressiv i starten. Seilnummeret står helt bakerst i seilet, så du kan godt være en halv meter foran både lo- og lebåten uten å bli sett, forutsatt at alle ligger på linjen. Det er imidlertid svært sjelden. Vanligvis utgjør feltet en underbue i forhold til startlinjen i starten, spesielt dersom linjen er lang og/eller det er svart flagg heist på startbåten. Er det heist svart flagg på startbåten, betyr det at alle som er over startlinjen i det siste minuttet før start blir disket. Dette må du være bevisst på.

Dersom du ikke ønsker å starte ved et av merkene og du ser at det bygger seg opp en underbue, er det bare å legge seg i den. Når så starten nærmer seg, kan du begynne å seile lenge før de andre,

slik at du er på linjen i det skuddet går. Forutsetningen er at du vet hvor du er gjennom å ha et sikkert landmerke.

Dersom du ikke hadde lagt deg blant båtene i underbuen, men lagt deg på linjen fra begynnelsen av, ville du sagt klart fra til alle at det var en underbue og du ville ha trukket med deg resten av feltet frem til linjen, slik at underbuen ville ha forsvunnet. Jeg har sett mange som vet at det er underbue, legger seg ned i underbuen, men de tør ikke begynne å seile så tidlig at de er på linjen når starten går. Da blir det meningsløst å legge seg ned i underbuen. Du må ha såpass tro på deg selv og landmerket ditt at du følger det – og ikke alle andre.

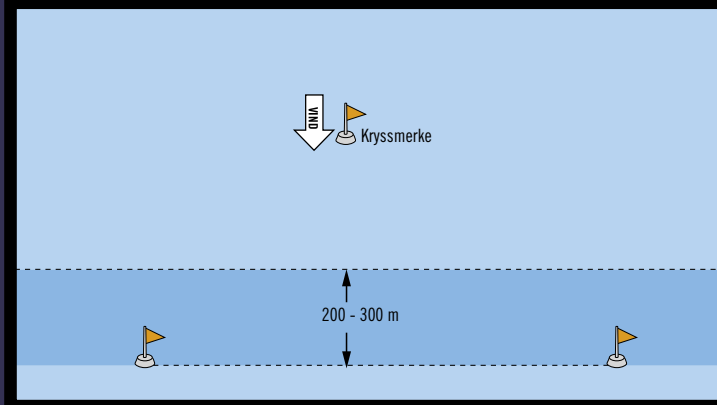
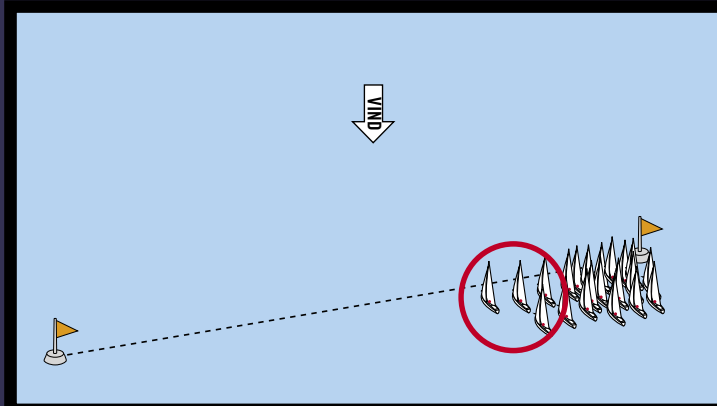
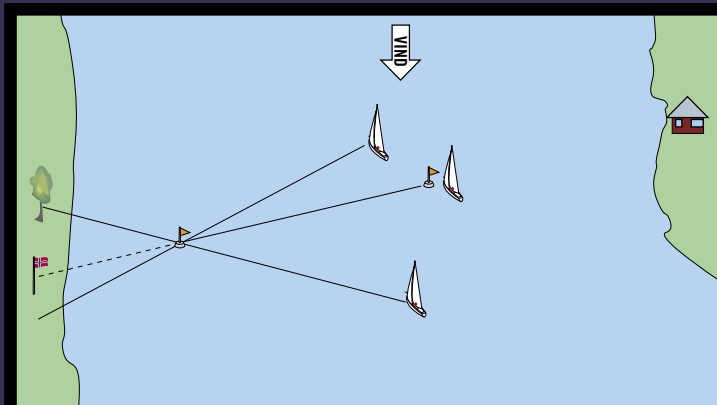
FRI VIND. Etter starten må du ha fokus på to ting: Fri vind og komme deg ut på en side. Dersom du ikke ligger topp 5 er det svært vanskelig å slå seg opp i midten av banen. Der er det mange båter og mye drittvind. Derfor er det bedre å komme seg ut på en av sidene.

Rett etter start er det mange som ser mye rundt seg for å se hvor alle andre er, om veivalget deres er lurt og så videre. Dette er veldig bra dersom du greier å holde max fart i båten samtidig, men det er det ikke mange som greier. Mange trenger å fokusere mer på sin egen båt og trim de første 300 meterne etter start, slik at de seiler så fort som mulig. Du taper fart på å slå, og mange går i den fella at de slår mye rett etter start. Da er det som regel bedre å komme seg ut på en av sidene for så å ta vindskiftene derifra. Selvfølgelig skal du slå på skift som kommer rett etter start også, men du må vanligvis la fri vind ha første prioritet.

STIKKORD FOR STARTEN. Som en oppsummering vil jeg trekke frem følgende som du bør ha som stikkord:

Husk å evaluere sesongen, finn ut hva du er god på og hva du sliter med. Dersom du sliter med starten og de første 300 meterne, kan du få fri vind ved hjelp av:

- Landmerket
- Luke i le
- Ikke bli overseilt av lo-båt
- Være på linjen med fart i båten i det skuddet går
- Ha fokus på fart og få slag de første 300 meterne



▲▲▲ **LANDEMERKE:** Nøkkelen til å få en god start midt på startlinjen er å ha et godt landmerke. Når det du sikter på er over landmerket ditt, er du under startlinjen, når det du sikter på er under landmerket ditt, er du over linjen.

▲▲ **UNNGÅ DE YTRE ENDENE:** Livet er langt mer hektisk i endene av startlinjen og det er kun noen få som for en god start. Sjansene for en god start med betydelig mindre risiko er bedre litt lengre inn på linjen. Før eller senere må du imidlertid lære deg å få en god start i den verste heksegryta.

▲ **AVGJØRENDE FASE:** Starten og de 200–300 første metrene av en seilas er de mest avgjørende, og det gjelder å ha fokus på båtens fart og ikke slå seg bort.

Ny serie!

Kristian Ruth (19) fra Asker er en av landets beste jolleseilere, og hans kunnskaper og erfaringer skal SEILmagasinet lesere nå få ta del i. Vi har gleden av å introdusere den nye serien «Jolleseiling» med allehånde tips til alle som har befattning med jolleseiling; både aktive seilere og foreldre.

Kristian begynte å seile da han var 7 år, som den yngste av tre brødre. Han startet i **Optimist**, og i 1998 var han med å vinne sølv i lag-NM, mens han året etter vant både NM individuelt og for lag. I 2000 ble det bronse i NM, og i 2001 ble han kåret til beste rekrutt da han gikk over til **Europajolle**. Nå er han regjerende norgesmester i klassen.

