

jolleseiling!



I jolleseiling er teknikken avgjørende på lens. Den som mestrer kunsten å la båten løpe med bølgene og klarer å utnytte hvert minste pust og bølge, kan vinne atskillige metre. Målet for en god lenseseiler er å være i ett med båten og elementene.

TEKST:
Kristian
Ruth

Lensene, og da spesielt første lens, er svært viktige parti-er av en seilas.

Dersom du går fortest på lens, kan du seile med lav risiko på kryssene og hele tiden seile deg opp på lense-**ne. Siren Sundby** og **Gustavo Lima** er eksempler på verdenskjente seilere som har seilt mye slik. Spesielt dersom første lens kommer rett etter kryssen (for eksempel dersom du seiler innerloop), er den svært avgjørende. Da er båtene tettere enn om det er en slør mellom kryssen og lensen, og da kan du seile deg opp virkelig mange plasser.

TEKNIKK ER AVGJØRENDE. Teknikken på lensen er avgjørende; rett og slett. Det er vanskelig å forklare hva som er god lense-teknikk, men jeg kan gå igjennom det grunnleggende.

BRUKE BØLGENE. Å bruke bølgene til å gå fortere er helt essensielt.

Hvordan og hvor mye du vil bruke bølgene, kommer an på forholdene. I mye vind og flatt vann vil du bruke dem minst mulig, i lite vind og store bølger vil du prøve å komme med dem uten å måtte styre for mye. I forhold der du akkurat kommer med bølgene, vil du styre mye for å holde deg lengst mulig på hver bølge.

LITE VIND. I Optimst er det å ri amerikaner viktig i lite vind. Når du rir amerikaner, kommer seilet høyere opp, pluss at båten får mindre og bremsende våt flate. Det er imidlertid viktig at du har stabil båt når du rir amerikaner. Dersom krenghningen varierer mye (vinglete båt), vil dette bremse båten. Da går det fortere å bare ha helt flat båt.

I Europajollen vil du ikke ri amerikaner. Der vil du heller «jobbe» med båten slik at den «ruller» litt fra side til side. Litt le-krenghning, båten kommer mot deg og løffer litt opp, litt lo-krenghning, båten

Teknikken teller på lens



LENS: På lens teller teknikken mye i jolleseiling, og klarer du å styre, forflytte kroppsvekten og bruke seilet i pakt med bølgene og vinden, er det atskillige metre å tjene.

OPPI/DANIEL FORSTER

faller av og får igjen litt le-krengning. Denne «rullingen» rundt båten balansepunkt skal være svært liten, men den bør være der.

Altfor mange har lo-krengning nedover hele lensen i lett-vind. Det går ikke like fort! Både i Optimist, Europajolle og Laser er det viktig å få vekten forover i båten. Akterspeilet skal slippe vannet. I lite vind er kanskje det å komme seg langt nok frem i båten det aller viktigste. Dette merket jeg godt da jeg begynte å seile Laser. Kommer du langt nok frem, går du en halv knop fortere enn en som sitter for langt tilbake!

Dersom det er bølger, er det ekstra viktig å komme seg frem i båten. Kommer du deg langt nok frem, vil bølgene hele tiden «skyve» båten din fremover. I tillegg til å komme seg forover, er det viktig å hele tiden ha trykk i skuta. Dette gjelder nok E-jollen mer enn Optimisten. Da jeg selv seilte Europajolle, var det lett å se hvem som nettopp hadde kommet fra Optimisten på lens i lite vind. Nesten alle som kommer fra optimist, skjærer for lite på lense i lite vind. Å skjære skaper trykk, og du trenger trykket. Har du ikke nok trykk i båten, stopper du helt opp. Det er bedre å seile litt lengre vei med fart i båten enn å stå stille.

MELLOMVIND. Det skal blåse en del før Optimistene slutter med å ri amerikaner. Med en gang det går fort nok til å få surf eller plane, er det viktig å ha rett båt, men inntil det blåser nok/er store nok bølger, er det lønnsomt å ri amerikaner.

Dersom det er en del bølger, bør du som europajolleseiler ha mye fokus på bølgene. Å komme deg med bølgene og ligge lenge på hver bølge, er viktig. For å greie dette, må du ha store kursendringer; seile mye sikk sakk. Hver gang roret ikke er nøytralt (det trenger ikke være rett for å være nøytralt), bremses det. Derfor er det viktig å bruke skroget for å styre båten. En båt med le-krengning vil løffe opp og en båt med lo-krengning vil falle av.

Jeg skal prøve å forklare hvordan du skal komme med bølgene:

1. I det du har mistet en bølge og ligger i «oppoverbakken» (med neste bølge i rompa), krenger du båten til le og loffer opp.

2. Samtidig som du loffer opp, tar du et pump med skjøtet (helst rett fra bommen). Du bruker ikke bare armen, men hele kroppen for å pumpe.

3. I det du kommer med bølgen er det viktig å flytte vekten forover (så langt som mulig uten at båten graver seg ned i bølgen) og falle kraftig av (med litt lo-krengning).

4. Når du faller av, må du slippe ut på skjøtet samtidig som du flytter deg innover i båten. For mye lo-krengning bremses.

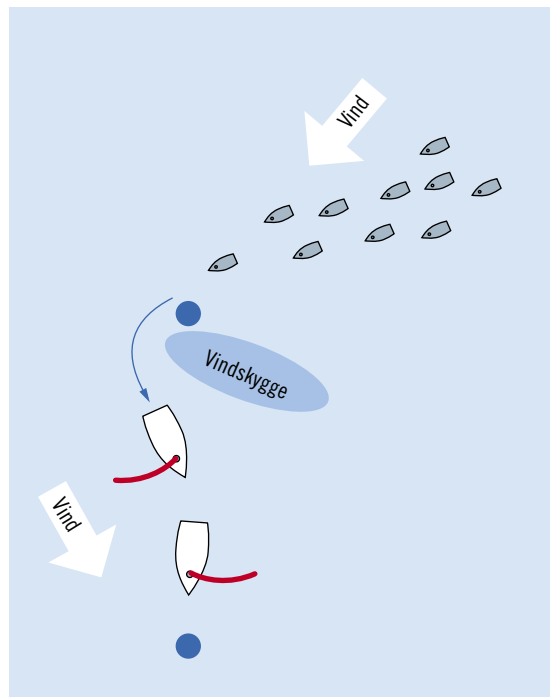
5. Når du har falt av til negativt, er det viktig å få trykket på le tank. I blant kan du faktisk sette deg på samme side som seilet. Når du først har fått trykket på le tank, er det bare å ligge der så lenge så mulig og hele tiden søke mot det dypeste punktet i bølgen. Det er ikke alltid du ønsker å falle av helt til negativt. Noen ganger ønsker du kanskje å skjære mer etter at du har falt av med bølgen. Det kommer helt an på bølgene.

6. Nå bør du allerede ha sett deg omkring for å vite hvor du vil på neste bølge. Greier du å finne et «hull» slik at du kommer deg til neste bølge eller kommer du til å falle av bølgen og må ta den som kommer bak deg? Jo større området du greier å ha kontroll på (hvor de store bølgene er, hvor «hullene» er og så videre) og jo lengre frem du greier å se, jo bedre er det. I mye vind er dette lettere, fordi du har lenger tid på hver surf til å se deg omkring. I tillegg har du mer trykk slik at du kan komme deg fortere til de bølgene du har lyst på.

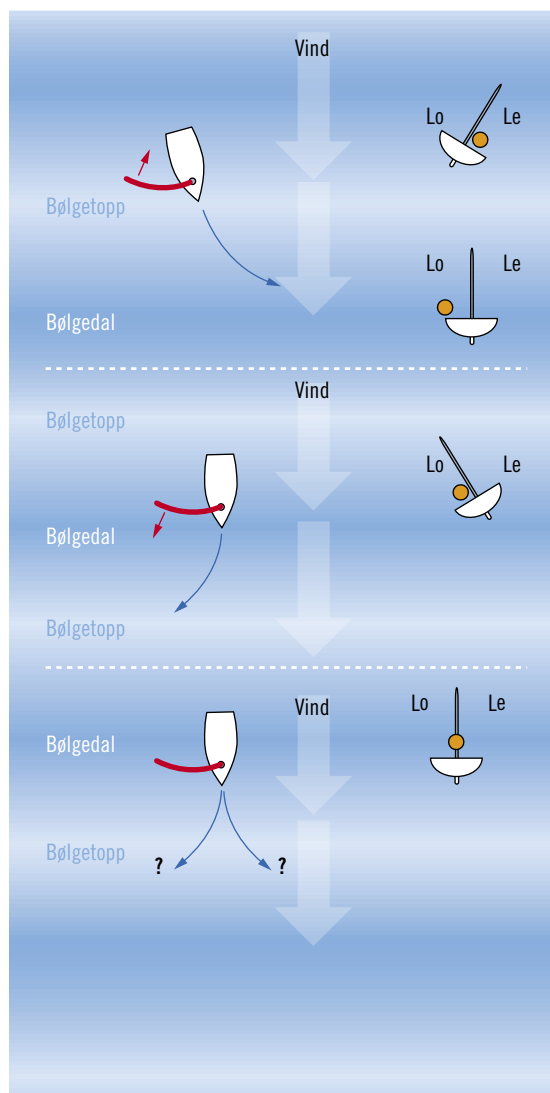
7. Når du mister bølgen, må du gjenta det hele på nytt.

MYE VIND. Når det blåser mye, er det ofte store bølger. Disse må du benytte deg av. Prinsippene er de samme som jeg forklarte for mellomvind. Å surfe på bølgene er lettere i mye vind enn i mindre vind. Du kan gjøre små feil, men allikevel komme med bølgen.

For å bli god til å lense, vil jeg anbefale alle å trene på lange lense-



VENT MED Å JIBBE: Du avslutter sløren på en header og vil jibbe når du kommer ned på lensen. Du venter litt, for å unngå vindskyggen fra de slørende båtene, før du jibber. Deres vinder dreier til venstre igjen, vil du kunne skjære for styrbords halser.



MISTET BØLGE: Du har nettopp mistet en bølge. Du lar båten krenge til le, «drar» båten over deg samtidig som du loffer opp og pumper. Båtene til høyre på tegningen er sett aktenifra.

I GANG IGEN: Du er kommet med bølgen, og faller av (med litt lo-krengning), samtidig som du slipper ut på skjøtet og flytter deg selv innover i båten.

SKJÆRE NEGATIVT ELLER POSITIVT? Nå må du bestemme deg om du ønsker å skjære negativt eller om du vil skjære positivt. Du baserer beslutningen din på hvor du vil på lensen, hvor de andre båtene er og hvordan bølgemønstret er der du er.

strek. Dersom du seiler nær land på fralandsvind, hender det ofte at bølgene er for små til å få skikkelig surf på dem. Da må du i stedet konsentrere deg om å få løftet baugen, slik at du kommer lett over dem. Det er vinden som presser baugen ned og gjør at du må sitte nesten helt akter, i motsetning til lite vind og små bølger, hvor du skal prøve å komme deg langt foran.

FRI VIND. Fri vind er viktig på lensen. Det er også viktig å ha nok plass til å kunne styre så mye du vil. Derfor er det ofte at mange av de beste ligger litt for seg selv på en av sidene. Dersom ti båter run- der sløremerket i en stor klynge, er det vanskelig for noen av dem å «stikke av» så lenge klyngen er samlet. Men med en gang klyngen begynner å spre seg i bredden, er det fort noen som seiler fra resten. En grei ting å huske, er at det er vanskelig å stikke av på lens der- som du ligger i en klynge.

TEKNIKK VERSUS TAKTIKK. Teknikken er som oftest viktigere enn taktik- ken på lens. «Good boatspeed ma- kes you a tactical genius!» Dette gjelder hele tiden, men forskjellen på båtfarten er størst på lens. Det-

te er grunnen til at jeg har konsen- trert meg mer om teknikk enn tak- tikk i denne artikkelen. Allikevel, noe taktikk må det bli plass til:

TAKTIKK. Det er viktig å tenke på at vindskift kommer på lens også. De er like store som de du får på kryssen, men ikke like mange for- di du på lens seiler med vinden (og da også vindskiftene), mens du på kryssen seiler mot vinden.

Når du runder sløremerket, bør du vite om du er på en lifter eller header, hvor lensemaket er, hva som har lønt seg på kryssen – even- tuelt også på tidligere lenser – og hvor de foran deg har gått på len- sen, pluss at du bør ha en mening om hvor de bak deg ønsker å gå og hvorfor det som lønte seg, lønte seg på kryssen (og eventuelt også tidli- gere lenser).

Er du på en lifter for styrbord halser når du runder, bør du jibbe for å få best skjæring, mens der- som du er på en header, får du best skjæring dersom du fortsetter for styrbords halser (forussatt at banen er rett i forhold til vinden). I Laser, hvor du som oftest ønsker å skjæ- re negativt, blir det motsatt. Da vil du jibbe når du er på en header og gå når du er på en lifter.

Det er viktig at du i tillegg ten- ker på vindskyggen de slørende båtene lager. Spesielt når lensen kommer rett etter første kryss, er det risikabelt å jibbe rett rundt merket, vent heller 20 meter og så jibb.

TIDLIGERE ERFARINGER. Det er vik- tig under en regatta å hele tiden legge merke til hva som lønner seg og hva som ikke lønner seg, for så å evaluere hvorfor. Dette bør skje helt automatisk. Lønte det seg å gå styrbord på første kryssen, må du finne ut hvorfor. Var det mer vind på styrbord side, mindre mot- strøm, mer medstrøm, mindre bøl- ger, vinden dreide mot høyre el- ler lignende?

Deretter må du benytte deg av denne informasjonen. Dersom det er mye motstrøm på kryssen, og jo lengre til babord du kommer, jo mer strøm er det, kan det lønne seg å gå styrbord på første kryss, men babord (styrbord sett som len- sende båt) på lensen. Derimot; løn- te det seg å gå styrbord på første kryss fordi jo lengre mot styrbord du kommer, desto mer vind er det, vil det lønne seg å gå styrbord (ba- bord sett som lensende båt) på len- sen også.

VANSKELIG. Å bli god teknisk og taktisk på lens krever mye tren- ning og tar lang tid. Først når du får teknikken på plass, klarer du å utføre de taktiske valgene du vil gjøre. Mitt råd er: «Dra ut og tren lange lenser». Det er kjempenyt- tig og noe av det morsomste du kan gjøre! ■

Jolleseiling

Kristian Ruth (19) fra Asker er en av landets beste jollesei- lere og regjerende norgesmester i Europajolle. I SEILma- gasinet vil han dele sine kunnskaper med leserne.



IVAR GILSA

Tidligere artikler

- 2004/8:** Vinnerjansene avgjøres i starten
- 2004/9:** Tankeeksperiment på første kryss
- 2005/1:** Fysisk trening er grunn- laget ditt
- 2005/2:** Sett deg mål!
- 2005/3:** Råd til optimistforeldre
- 2005/4:** Heng med på sløren