



# Introduksjonskurs/lynkurs for regattaseilere

Asker Seilforening  
Storbåtgruppen 2017  
v/Audun Gjøstein

# Regattaseiling med storbåt

- Målsetning:
  - Stimulere til deltagelse
  - Ufarliggjøre – nødvendig kunnskap for sikker deltagelse
  - Enkle prinsipper for vellykket seilas
    - Påstand; fokuser på enkle prinsipper og unngå FU, og du befinner deg i øverste halvdel av resultatlisten
- Asker seilforening – Storbåtgruppen
  - vi ønsker å få med flere – et godt miljø for seiling!

# Kveldens program

## 1. time

- Forberedelse og forutsetninger for regattadeltagelse
- Regler – bl.a. om vikeplikt under regatta
- Startprosedyre – banen – runding av merker

## 2. time

- Hvordan komme fort rundt banen?
  - få båten til å gå fort – båt og seiltrim
  - veivalg – strategi - taktikk

## 3. time

- Arbeidsfordeling om bord - posisjoner
- Hva bør jeg trene på for å bli bedre?
- Hvilke seilaser kan jeg delta på i år ? – terminliste
- Åpent forum - Spørsmål og svar – lurer du på noe, er det her du kan spørre

# Forberedelse og forutsetninger for regattadeltagelse

## – Klargjøre båt og mannskap

- Sjødyktig båt – praktiske løsninger – vedlikehold (seil og utstyr)
- Samle mannskap, familie – venner – mannskapsbørs (AS-FB)

## – Formelle krav;

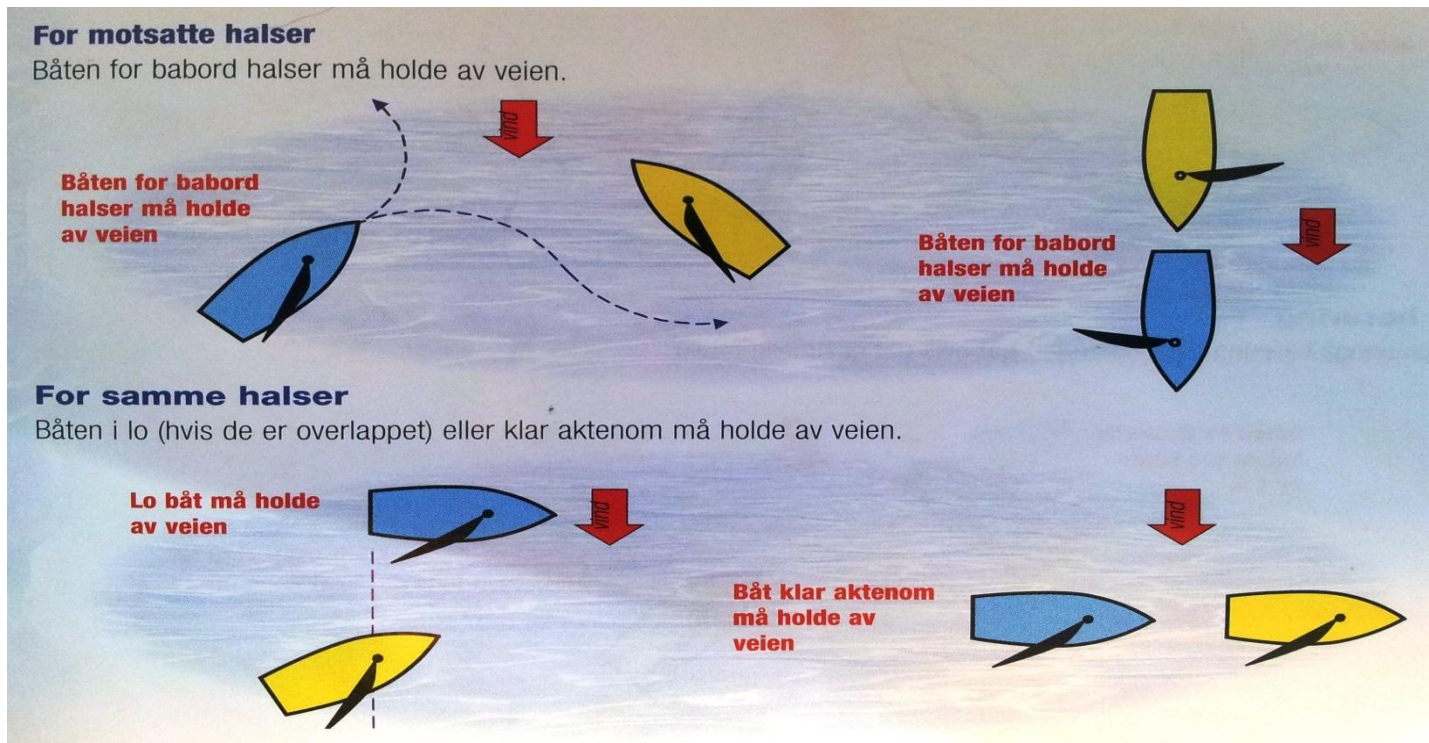
- Medlemskap i seilforening ([www.askerseil.no](http://www.askerseil.no))
- NOR-rating målebrev/sertifikat ([www.norrating.org](http://www.norrating.org)) – kr 450 før 1.mai – første målebrev er gratis!
- Forsikring av båt – ansvarsforsikring normalt inkludert i vanlig forsikring
- Ikke lenger krav om lisens NSF

# Regler for regatta

- Egne **SEILINGSBESTEMMELSER (SB)** for hver regatta
  - Påmelding, deltakeravgift, klasseinndeling/-flagg, hvor skal det seiles, avvik fra **kappseilingsreglene**, sikkerhetskategori/-krav, premiering, etc.  
(praktiske opplysninger i vedlegg/kunngjøring/web)
- **KAPPSEILINGSREGLENE 2017-2020**
  - Regler om vikeplikt, protestbehandling, hva som er lov/ikke er lov, organisering av kappseilas, etc
- **Sjøveisreglene**
  - i forhold til andre båter og om natten

# Vikeplikt

- 3 hovedregler;
  - 1. For motsatte halser (styrbord/babord);  
båt for babord halser må holde av veien
  - 2. For samme halser -lo/le;  
lo båt må holde av veien
  - 3. For samme halser - Innhentende båt (aktenom/forenom)  
båt klar aktenom må holde av veien

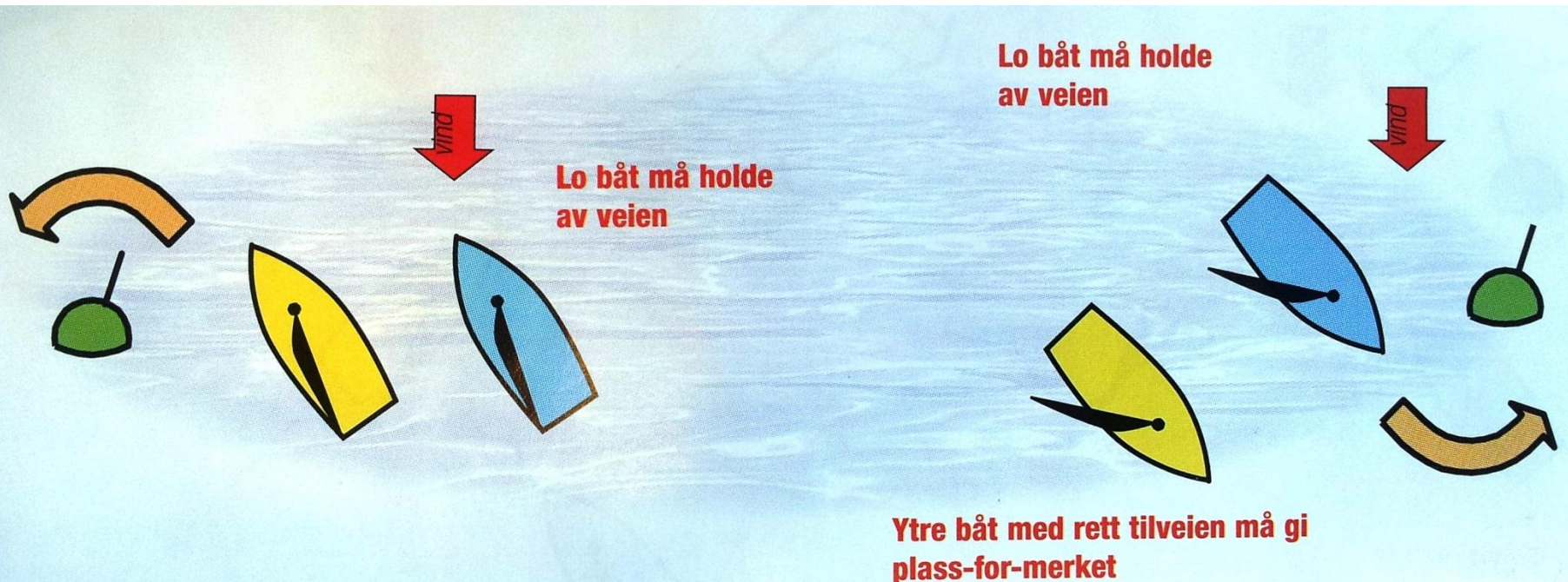


# Andre regler

- Stagvending (13);
  - Etter at en båt har passert vindøyet skal den holde av veien for andre båter til den er på bidevinds kurs.
- Unngå berøring (14);
  - En båt skal unngå berøring med en annen båt hvis det er rimelig mulig.
- Få retten til veien/endre kurs (15 og 16);
  - Når en båt får rett til veien (eller endrer kurs) skal den til å begynne med gi den andre båten plass til å holde av veien.
- "Loffe-forbud" (17);

# Vikeplikt; ved topp-/bunnmerke (18)

- Indre båt har rett til plass for runding dersom overlapp ved 3-båt-sonen (3-båtlengder fra merket)
- Ingen rettigheter om du slår i sonen





# Vikeplikt, forst.

- Plass for hindring (land, grunner, båter med retten til veien,...)
  - Rope; "PLASS FOR HINDRING!"
  - Enten slå umiddelbart eller rope "SLÅ SELV!"
- Sammenstøt forbudt
  - Selv den som har retten til veien plikter å prøve å unngå sammenstøt
  - gjør han ikke det og det oppstår skade kan han (begge) bli diskvalifisert (DSQ)
- Godt sjømannskap/god sportsånd
  - Vise hensyn overfor nybegynnere ( "L" på hekken) – Men, det er ikke usportslig å kreve at andre følger reglene – reglene er en del av sporten
  - Unngå trøbbel – det er en god strategi for å gjøre det godt
- Trening på nett/app: [www.finckh.net](http://www.finckh.net) – Android: «Racing rules of sailing» - «World Sailing 2017-2020»

# Startprosedyren

Startsignaler; flagg og lyd(horn)

- 5 min: Varselsignal – klasseflagg opp
- 4 min: Klarsignal – "P" ("Blue Peter") – motor av
- 1 min: Klarsignal ned
- 0 min: START – klasseflagg ned

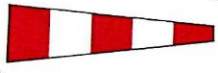
Tyvstart – flagg "X" (finske nasjonalflagg) – på retur; holde av veien for andre båter til startlinjen er passert igjen

# Flagg-signaler

## SIGNALER FOR SEILAS

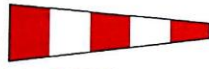
Betydningen av visuelle signaler og lydsignaler er forklart her. En pil som peker opp eller ned ( $\uparrow \downarrow$ ) betyr at et visuelt signal blir satt eller fjernet. Et punkt ( $\bullet$ ) betyr én lyd; fem korte streker (-----) betyr gjentatte lyder; en lang strek (—) betyr én lang lyd. Når et visuelt signal vises over et klasseflagg, gjelder signalet bare den klassen.

### Signaler for utsettelse



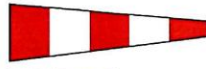
$\uparrow \bullet \bullet \downarrow \bullet$

**AP** Seilaser som ikke har startet er *utsatt*. Varselsignalet vil bli gitt 1 minutt etter at AP blir fjernet, med mindre seilaser på det tidspunkt blir *utsatt* igjen eller *annullert*.



$\uparrow \bullet \bullet$

**AP over H** Seilaser som ikke har startet er *utsatt*. Videre signaler vil bli gitt på land..

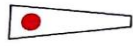


$\uparrow \bullet \bullet$

**AP over A** Seilaser som ikke har startet er *utsatt*. Ikke flere seilaser i dag.

### AP over en tallstander 1-9

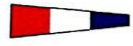
Utsettelse i 1-9 timer fra den fastsatte starttiden.



Stander 1  $\uparrow \bullet \bullet \downarrow$



Stander 2  $\uparrow \bullet \bullet \downarrow$



Stander 3  $\uparrow \bullet \bullet \downarrow$



Stander 4  $\uparrow \bullet \bullet \downarrow$



Stander 5  $\uparrow \bullet \bullet \downarrow$



Stander 6  $\uparrow \bullet \bullet \downarrow$



Stander 7  $\uparrow \bullet \bullet \downarrow$



Stander 8  $\uparrow \bullet \bullet \downarrow$



Stander 9  $\uparrow \bullet \bullet \downarrow$

### Signaler for annullering



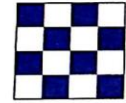
$\uparrow \bullet \bullet \bullet \downarrow \bullet$

**N** Alle seilaser som har startet er *annullert*. Returner til startområdet. Varselsignalet vil bli gitt 1 minutt etter at N blir fjernet, med mindre seilaser på det tidspunkt blir *annullert* igjen eller *utsatt*.



$\uparrow \bullet \bullet \bullet$

**N over H** Alle seilaser er *annullert*. Videre signaler vil bli gitt på land.



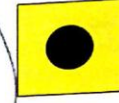
$\uparrow \bullet \bullet \bullet$

**N over A** Alle seilaser er *annullert*. Ikke flere seilaser i dag.

### Klarsignaler



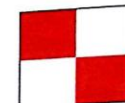
$\uparrow \bullet \downarrow \text{—}$   
P Klarsignal.



$\uparrow \bullet \downarrow \text{—}$   
I Regel 30.1 gjelder.



$\uparrow \bullet \downarrow \text{—}$   
Z Regel 30.2 gjelder.



$\uparrow \bullet \downarrow \text{—}$   
U Regel 30.3 gjelder.



$\uparrow \bullet \downarrow \text{—}$   
Sort flagg. Regel 30.4 gjelder

### Signaler for tilbakekalling

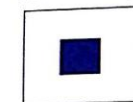


$\uparrow \bullet$   
X Individuell tilbakekalling.



$\uparrow \bullet \bullet \downarrow \bullet$   
Første likhetstegn Generell tilbakekalling. Varselsignalet vil bli gitt 1 minutt etter at dette flagget fjernes.

### Avkortning av banen



$\uparrow \bullet \bullet$   
S Banen er avkortet. Regel 32.2 gjelder.

### Endre neste legg av løpet



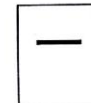
-----  
C The posisjonen for neste merke har blitt endret:



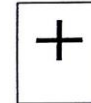
til styrbord;



til babord;



Leggen er gjort kortere;



Leggen er gjort lengre.

### Andre signaler



$\uparrow \bullet$   
L På land: En melding til deltagerne har blitt slått opp. På vannet: Kom på praiehold eller følg denne båten.



-----  
M Gjenstanden som viser dette signalet erstatter et manglende merke.



$\uparrow \bullet$   
Y Ha på personlig flyteutstyr (se regel 40).



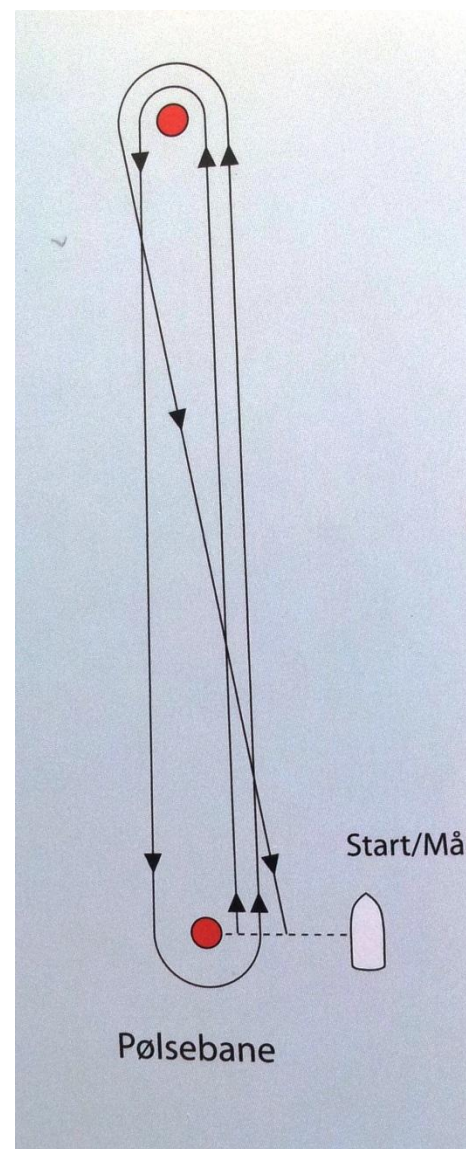
(ingen lyd)  
Blått flagg eller figur. Denne regattakomiteebåten er i posisjonen ved mållinjen.

# Starten

- Start for styrbord halser – alltid!
- Startlinjen
  - Lay-lines
  - Favorisert side?
- Hvor på linjen skal jeg starte?
  - Trangt om plassen ved startbåten
  - Fri vind
  - Hvor på banen vil jeg seile – hvordan komme dit?
- Skaff plass i le – press opp før start – fall av i starten

# Banen

- "Pølsebane" - 2 runder:
  - Start
  - Toppmerket - Babord runding (mot klokka)
  - Bunnmerket = bøyen på startlinjen (startbåten har flyttet seg) – Babord runding
  - Toppmerket – BB runding
  - Mål – linje mellom bunnmerke og startbåten
- Avkorting – flagg "S"
- Distanseseilas på faste merker
- Egen bane for Lystseilere ?



# Onsdagsseilas – Asker Seilforening

## Klasseinndeling:

Stor klasse (NOR rating  $\geq 0,97$ ), Utlagte merker



Liten klasse (NOR rating  $< 0,97$ , Utlagte merker



Lystseilere –u/spinnaker/målebrev, fast merker



## Veiledende startrekkefølge og tider første start

18:15 Varselsignal Dummystart alle klasser ihht regel 26 – Hvis dummystart arrangeres

18:20 Startsignal Dummystart – Hvis dummystart arrangeres

18:25 Varselsignal 1. start stor klasse

18:30 Startsignal Stor klasse/Varselsignal liten klasse

18:35 Startsignal Liten klasse

18:40 Varselsignal Lystseilas klasse

18:4 Startsignal Lystseilas klasse

# Eivind Melleby's 3 regler

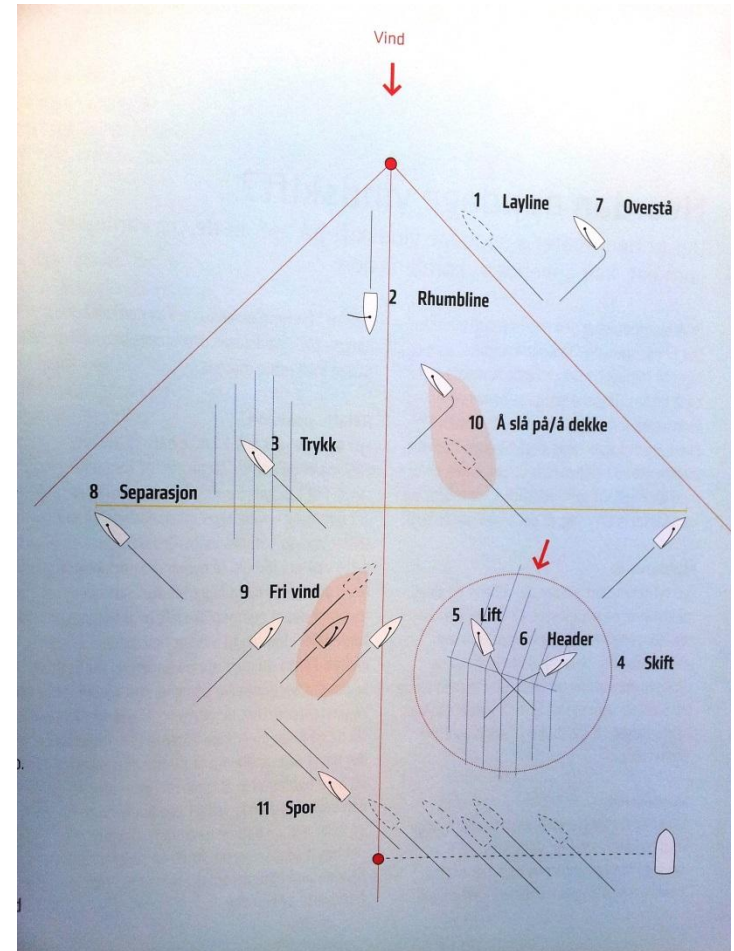
1. Vær i nærheten av startlinjen når starten går
2. Seil litt kortere enn de andre
3. Seil litt fortere enn de andre

(PS. Det har aldri vært en ulempe å lede.)



# Hvor på banen bør jeg seile?

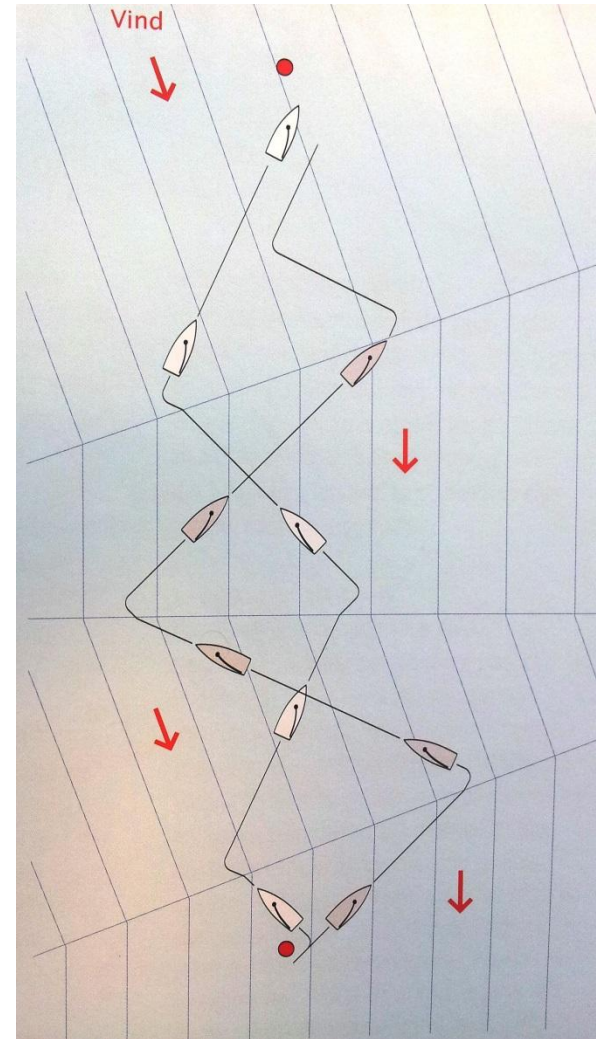
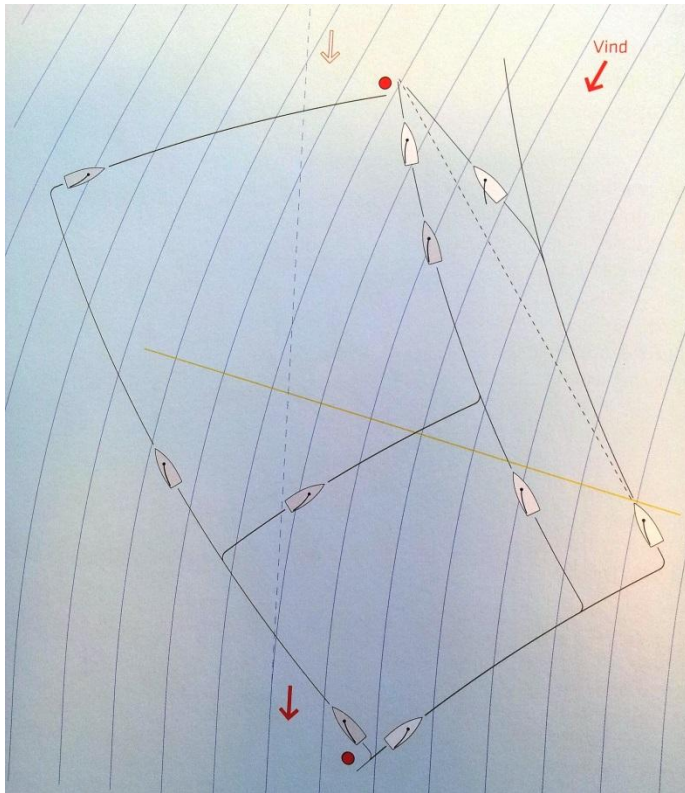
- Strøm – vindendring?
- Vindskift – slå på "header"
- Seil det lengste legget først
- Ikke ut på kantene
- Seil ut på layline 5-15 båtlengther fra merket
- "No-go"-området under toppmerket
- Spinnaker;
  - sette bag/fall på nest siste legg
  - sette bom på siste legg
- Slag/jibb; ta landmerke – unngå «krok»





# "Seil litt kortere enn de andre"

- Strøm?
- Vindskift



# Merkerundinger

- "Kø-ordning" ved styrbord layline inn til merket
- Bedre å overstå litt enn ikke å stå opp merket
- "No-Go"-område – sørg for tid nok til å forberede runding
- Ikke gå for langt før første jibb – vinddreining?
- Bunnmerke – stor bue og tett på merket på kryss – ikke slipp andre på innsiden etter runding
- Husk 3-båt-sone. Rop "overlapp – plass for merke"

# Båtfart

## Båten:

- Rent undervannsskrog
- Fjerne unødig vekt (det er det mye av!!)

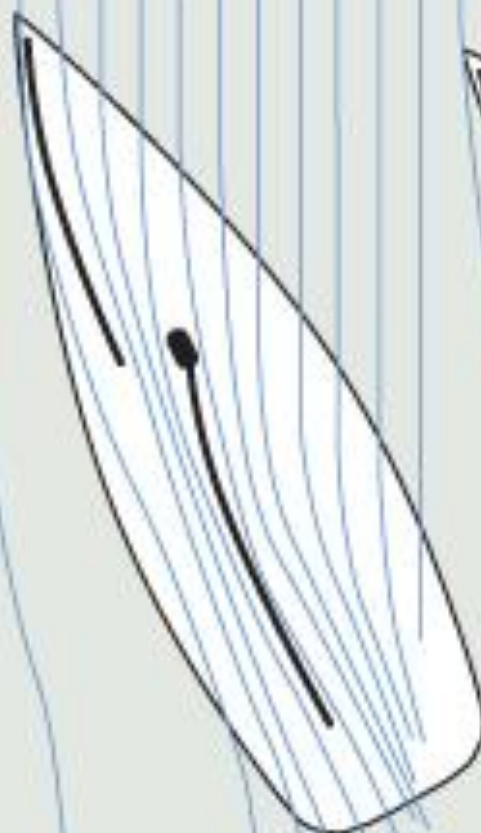
## På banen:

- FRI VIND !!! – slå deg vekk fra lo båt
- Seiltrim
- Stabil roring/balanse med storseil
- Kontroller krenkning:
  - Vekt på ripa, styre høyere/flatere seil, storseil ut
  - Størst fart når båten er på grensen til å føles "død"
  - Fart føles ikke – leses på loggen
- Fordele oppgaver – konsentrasjon om egne oppgaver i regattamodus

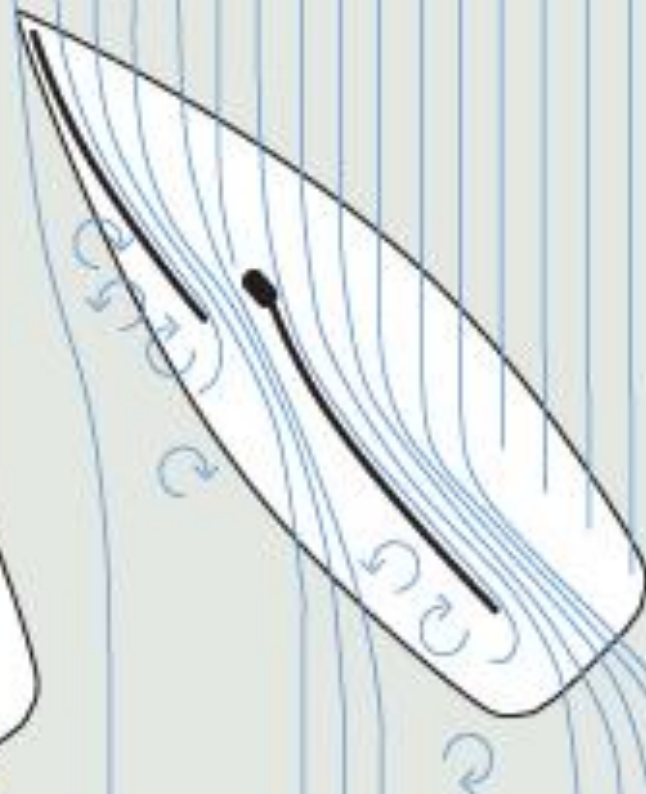
# Kryssvinkel



For høyt

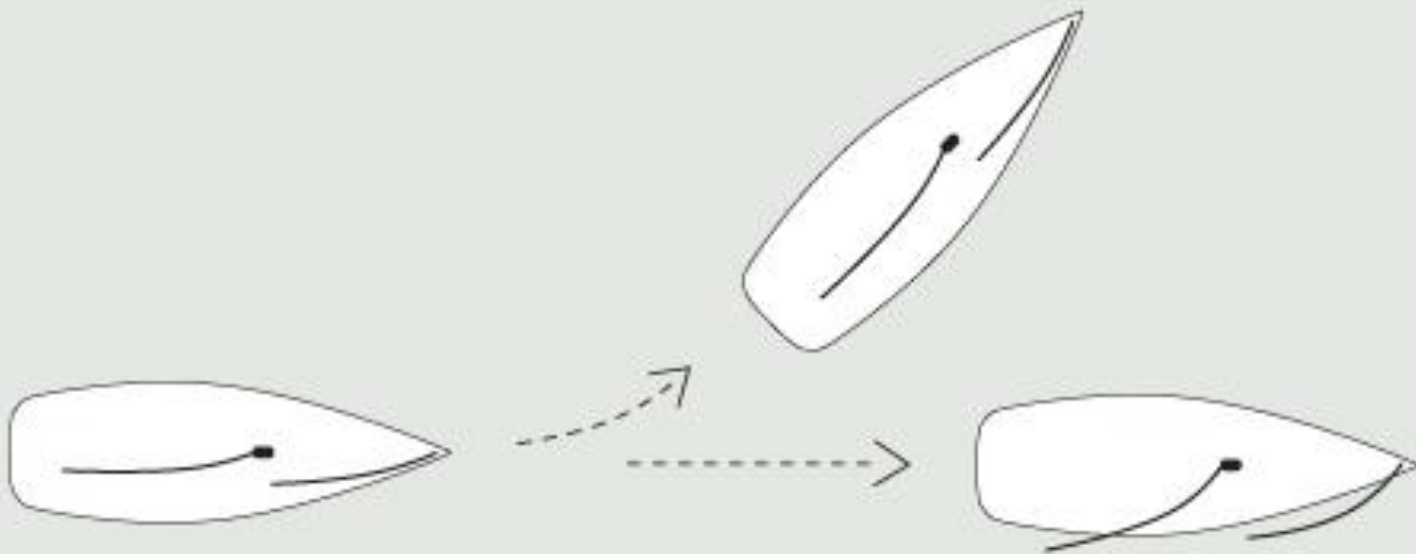


Riktig



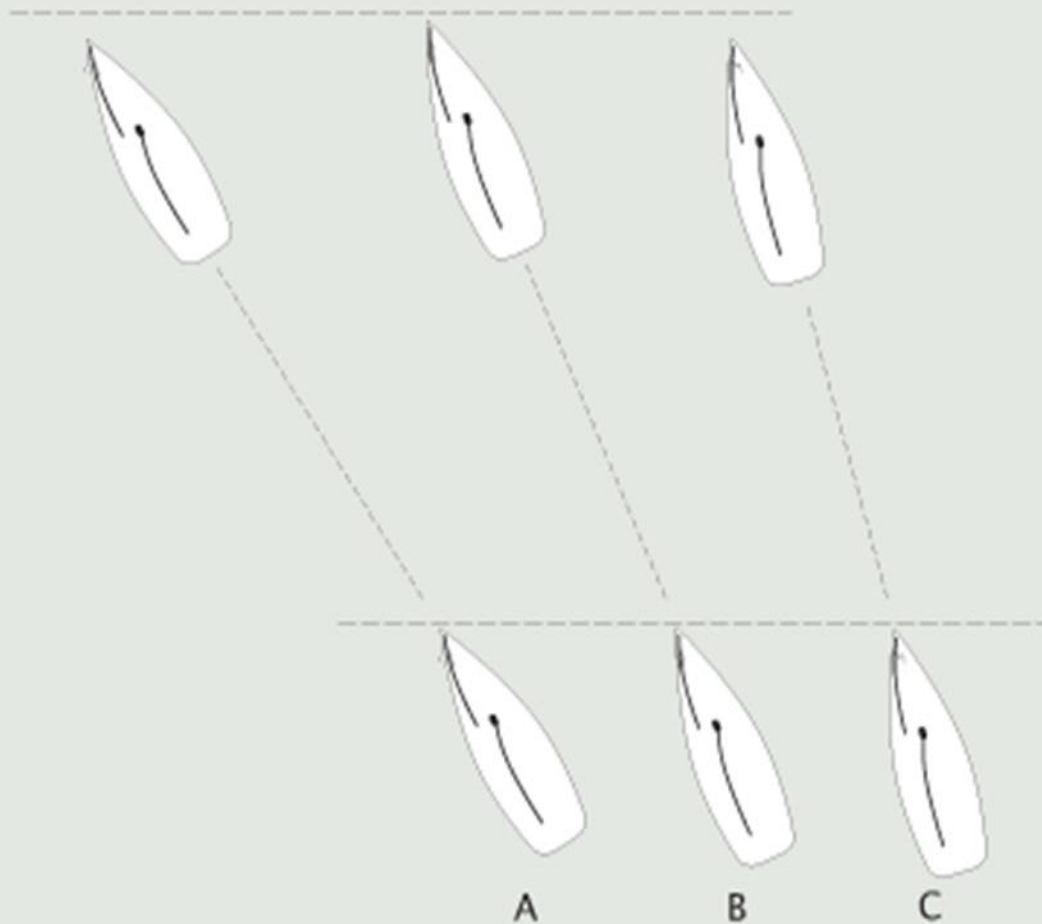
For lavt

# Styre eller skjøte?



# Fart vs. høyde (VMG)

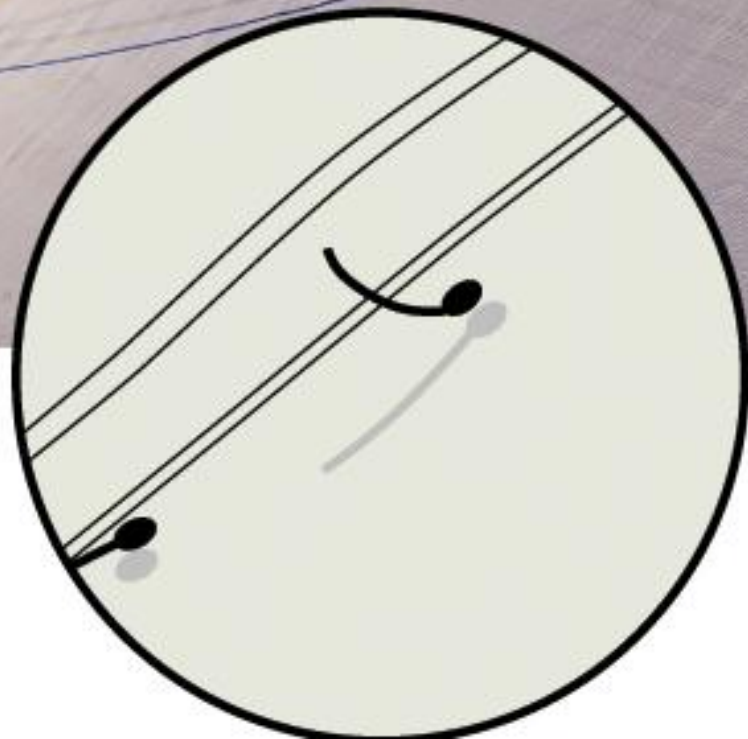
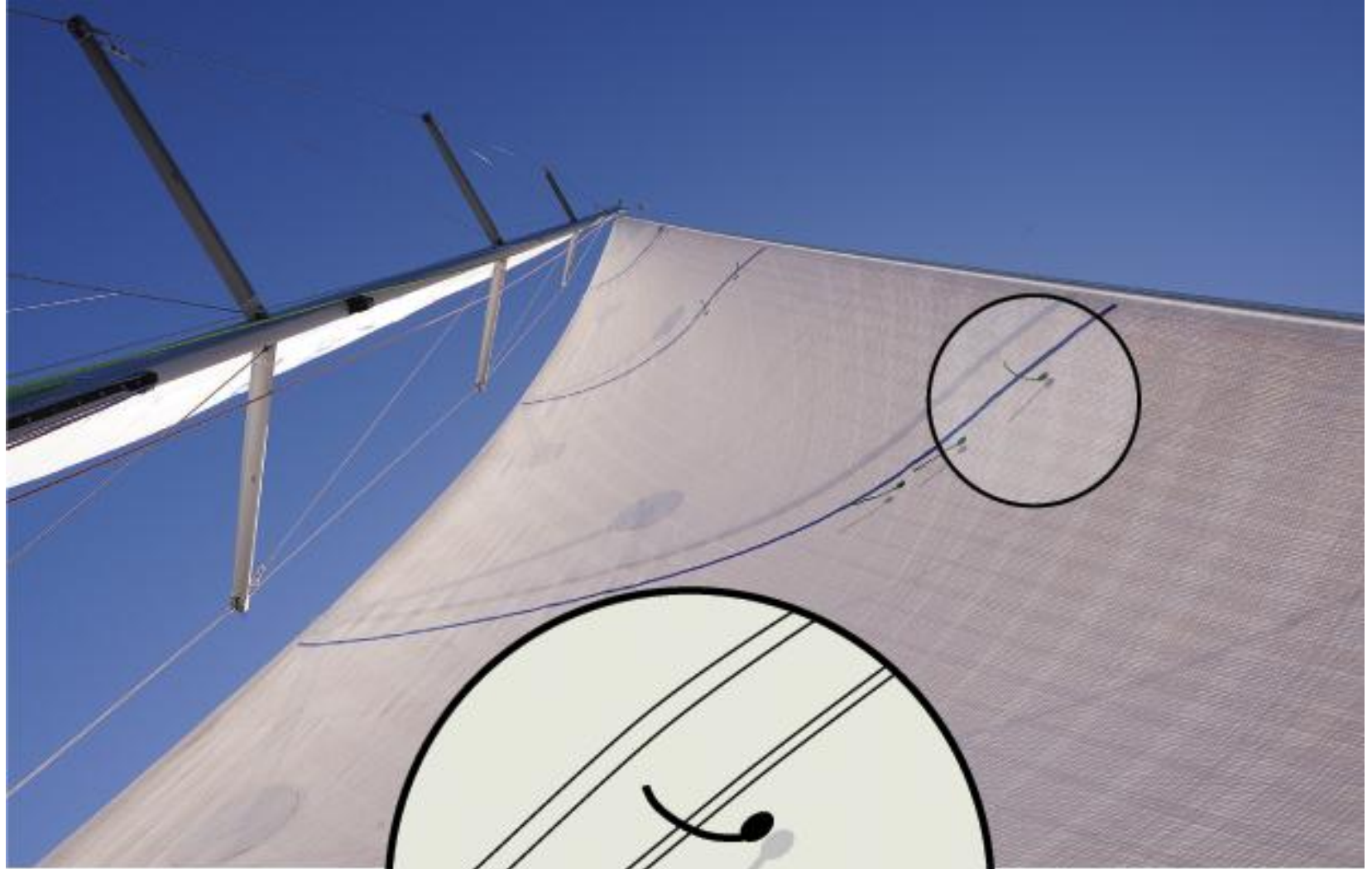
Viktig på kryss – enda viktigere på lens



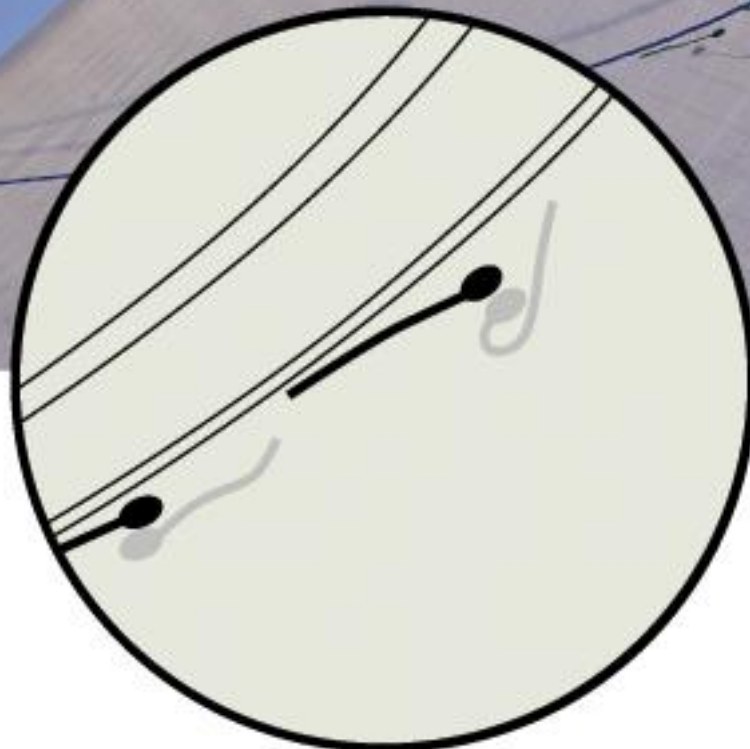
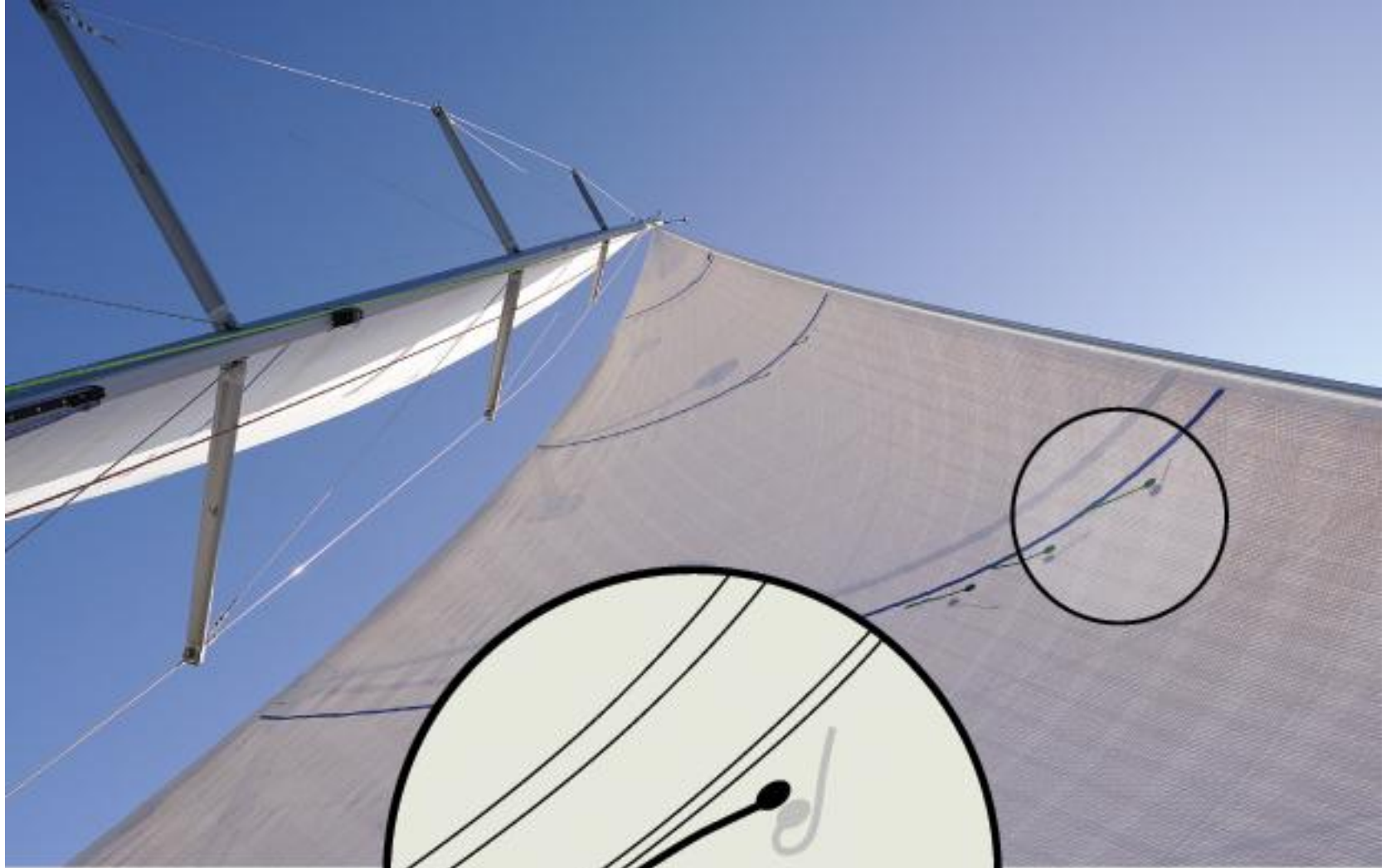
Hva er Lus?

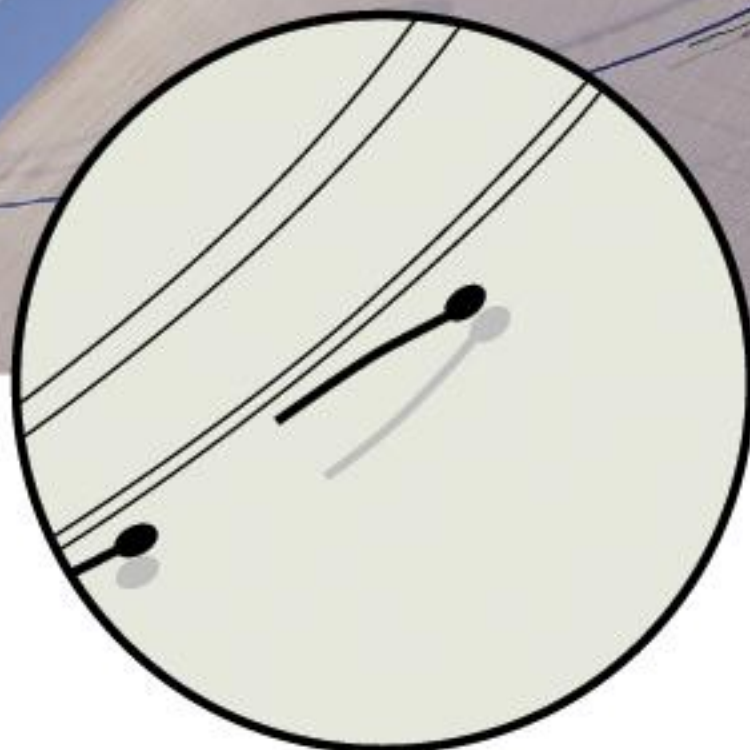












# Tvist i seilet

- Vinden bremses mot vannet – blåser mer i toppen av seilet
- Båtfarten er konstant
- Relativ vindvinkel er større (rommere) i toppen av seilet
- Seilet må **tvistes** slik at vindvinkelen er større i toppen enn nede – mer i lett vind, mindre i mye vind

# Seiltrim

- Mye bus (dype seil) = mye kraft/akselerasjon (og mye krenkning)
- Lite bus (flate seil) = høyere hastighet – smalere spor å styre på – mindre kraft/krenkning
- Lett vind; dype seil - slakke skjøt/fall/akterstag
- Mye vind; flate seil - stramm alt
  
- Vinden ser begge seil som en stor foil
- Forseil=gasspedal, storseil=høyedror
- Trimsyklus; Først forseil, så storseil - repeteres

# Forseil-trim

- Ha lus i flere høyder på seilet
- Lus viser riktig høyde/skjøtevinkel og tvist
- Tvist reguleres med **skjøteløper**
  - Skjøtet skal "peke" midt på forstag
  - Skjøteløper frem -> mindre tvist/seilet lukker oppe
  - Skjøteløper tilbake -> mer tvist/seilet åpner oppe
- **Skjøte-spenning** regulerer skjøtevinkel+bus  
(kasteblokk i rekkelist ved rom vindvinkel)
- **Akterstag** regulerer bus /stramt akterstag gir flatt forseil
- **Fallspenning** regulerer busens plassering
- Blafring i akterlik stanses med strammere liksnor

# Storseil-trim

- På kryss:
  - Bommen i senter av båten
  - Bakerste del av øverste spile skal være parallell med fartsretning
  - Båtens balanse styres med storseil – bom slippes ned i rosser og mye vind (og når en skal gå bak en styrbord båt!)
- Slakkere **storseilskjøt** gir mer tvist – brukes i kombinasjon med **storseilvogn**
- **Uthal** gir flatere seil i nedre del av seilet
- **Akterstag** gir flatere seil i øvre del av seilet (samt flatere forseil)
- **Fall** (og **cunningham**) regulerer busens plassering
- **Kick** reduserer tvist på lens (får toppen ut fra salingshornene)
  - må slippes ved broch/kineser
- Innslag ved masten betyr ikke så mye – for mye krenkning betyr mye/gir dårlig fart og ubehagelig seilas
- Blafring i akterlik stanses med strammere liksnor

# Spinnaker

- «Broach» er ikke farlig – «kineser» er litt verre
- Lær å temme trollet – verdens morsomste seil!
- Trimprinsipper: (laminær luftstrøm –10-20 gr skjæring <sub>TWA</sub>)
  - Hjørnene i samme høyde – spinnakerbom opp – bred topp
  - Spinnakerbom og storseilbom vinkelrett på vinden
  - Stram spinnakerskjøte til knekken i lo lik forsvinner –slipp ut/stram inn – kontinuerlig
  - Lo lik skal stå loddrett over bomnokkel – står seilet som et slips etter bommen ->slipp ut på skjøte og bommen frem
  - Mye vind -> bom og barberhal ned for å stabilisere
- Berging i mye vind gjennom "brevsprekken" - spinnakeren "drepes" bak storseilet, (fallet i vannet)
- Trimliner: ***Bras, bomnedhal, skjøte og barberhal***
- Styre inn under spinnaker i rossene – slipp skjøt og storseil (skjøt og kick) ved broach

# Arbeidsfordeling - posisjoner

- Vanligst; En (skipper) bestemmer alt og gir ordre om alt – mye skriking – "alt går galt"
- Bedre; Hvert mannskap sin posisjon og sitt ansvar – rolig båt – "alt går bedre" – krever trening
- Arbeidsfordeling Shorthanded: 1 el. 2 + autopilot
- Arbeidsfordeling liten båt (3 stk mannskap);
  1. Ror, 2. Storseil (-> +genua/luke), 3. Genua (->fordekk)
- Arbeidsfordeling stor båt;
  1. fordekk, 2. mast, 3. luke
  - 4.-6. genua/spin (3 stk) – slipper, tailer, trimmer
  7. storseiltrimmer, 8. rormann, 9. taktiker

- posisjonskort se f.eks. [Facebook - Storbåtseiling i AS - dokumenter](#)



# Hva bør jeg trene på først?

1. Båtfart
2. Slag – jibb uten spinnaker
3. Startprosedyrer – merkerunding – tette situasjoner
4. Spinnaker; Setting, le-nedtak, harvinds-nedtak, jibb, (lo-nedtak, kiwi-drop)
5. Strategi - taktikk



# Hvilke seilaser kan jeg delta på i år?

## – Onsdagsregattaer i AS

- Før sommeren; 3., 10. og 31. mai, 7., 14. og 21. juni (6 onsdager)
- Etter sommeren; 16., 23. og 30. aug., 6., 13., 20., og 27. sept (7 onsdager)

Serien - 3 strykninger (10 tellende)

Klubbmesterskap - tre siste onsdagsregattaer (1 strykn - 2 tellende)

## – Treningssamlinger; North Treningssamling Steilene 6. – 7. mai

- **Oslofjord Big Boat Cup 2016:** Isbrytern-Drøbak (29. april), Bjørvikasprinten (1. mai), Bunnefjorden Rundt (13.-14. mai), Oslofjorden Rundt (19.-20. mai), Håøya Rundt (13. aug.) Sætrekruset (2. sept.), Nesodden Høstcup (KM) (23.-24. sept.)

## – Uteliggern 30. sept (DSSF) – Romjulsregatta

- **Større folkeregattaer;** HH Skagen Race (24.-26.mai – Kr.Himmelfart), Færder'n (fredag 9.-10. juni), Hollender'n (26. august)
- **Shorthanded-regattaer;** Seapilot 2Star (17.-19. juni), Zhink Skjæløy OneStar (9.-10. september??)
- **Turseilaser;** Hummerseilaser, Vinterseilaseren, ....



**WINNERS..  
ARE NOT THOSE  
WHO NEVER FAIL  
BUT THOSE WHO  
NEVER QUIT!**





Seiling skal være GØY !!

