



ONSDAGSTRENINGER ASKER SEILFORENING VÅREN 2021

Vi gleder oss til å se dere . Påmelding skjer via www.sailracesystem.no

Alle spørsmål kan rettes til storbaat@askerseil.no eller Silje Brathagen With på 980 45 989.

Still friske og fine, og husk å følge gjeldende smittervernsregler.

Treningsopplegg onsdag 5. mai.

Praktisk

Trenere: Christen With og Noel Sharp.

Treningselementer: Rustbanking; Viktor og Kent Olav legges ut bunnmerke og kryssmerke, og vi trener båthåndtering – slag og jibber.

Oppmøte: Askerbanen, banen ligger klar fra ca 18:15.

Filming og kommentarer vil bli presentert torsdag 6.mai klokken 20:00 på Facebook Storbåtseiling i Asker seilforening – Rom. Problemer med dette, kontakt Silje Brathagen With – 980 45 989

Husk å holde dere samlet sentralt i banen, da blir det enklere å få feedback på video.

Ingen seilingsbestemmelser vil bli brukt

VHF kommunikasjon på kanal 69

Treningen

Kryssen:

- minimum 5 slag på kryssen.
- Få rytme i slagene slik at slaget koster minst mulig. Dette betyr at rormannen svinger i passelig tempo, at man kommer ut med best mulig kurs og at forseilet slippes og trekkes inn mest mulig effektivt.
- De som føler de har kapasitet til det kan gjerne ta tiden fra man begynner slaget og til båten er oppe i hastighet på ny hals.

Lensen:

- Heis gjerne Gennaker eller spinnaker hvis aktuelt.
- 3 jibber med samme fokus som på kryssen.
- Kontrollert og sikker bærging.

Ikke spesielt fokus på heising og bærging denne treningen.

Stopp gjerne opp etter en runde og ta en prat internt i båten, repeter.

Christen og Noels beste tips for gode slag og jibber ligger i styringen gjennom svingen, ikke for fort, ikke for sakte. Vanligste feil er at man svinger for fort. Dette er spesielt viktig i shorthanded seiling med redusert mannskap.

Fin jibb med Gennaker som fyller raskt, god sving.

<https://www.youtube.com/watch?v=78CboTyF4is>

Fint slag, rolig sving, fokka kommer inn i takt med at båten akselererer.

<https://www.youtube.com/watch?v=2HFoLcHNRAM>