



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 12. mai.

Praktisk

Trenere: Christen With og Noel Sharp.

Treningsselementer: Mer rustbanking og velkommen til de som får sin første seiling for sesongen; Viktor og Kent Olav legger ut bunnmerke og kryssmerke, og vi trener start ti tillegg til slag og jibber.

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

Trenerne skal seile Skagen Trøsten, så det blir ingen debrief torsdag. Vi satser på mest direkte tilbakemelding på banen – ha på VHF

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

Ingen seilingsbestemmelser vil bli brukt – ingen resultater

VHF kommunikasjon på kanal 69

Treningen

Opplegget vil være

- 1 dummystart
- 1 start
- 1 kryss
- 1 lens

Pause

Det hele én gang til hvis vi rekker – lytt til treneren

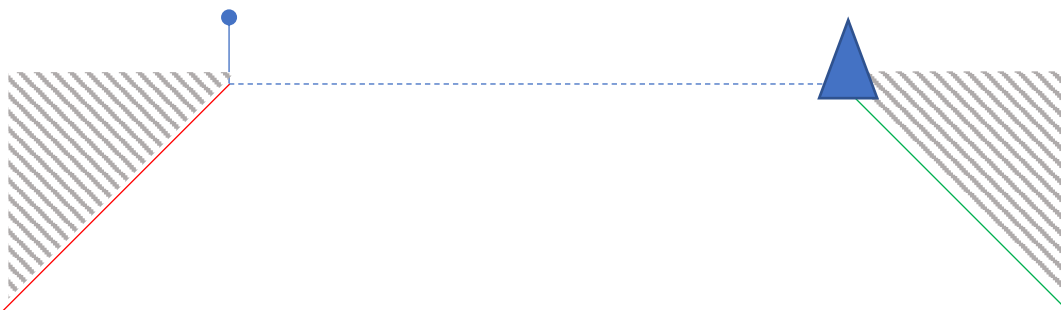
Starten:

- Det kommer kommentarer på VHF under startprosedyren – følg med - følg med
- Det blir først én dummystart, 5-4-1-0 – seil max to minutter, og så snu og gå tilbake for ny startprosedyre.
- Så blir det en start 5-4-1-0 – som følges av en kryss og en lens.

Legg din plan for starten – fokus på

- Fri vind
- Tid og avstand – vanskelig på starten av sesongen – legg en plan for *hvor* du vil være *når*
 - o Hvor vil du være på 2 minutter før start?
 - o 1 minutt før start? Etter dette bør du ikke slå flere slag – da vil du stoppe opp
 - o På start
- Fart i båten når skuddet går

Det er ikke lov å være utenfor layline, for å tvinge inn en rutine for en sunn og god startprosedyre. Kom i en posisjon hvor du er herre over egen situasjon, og ikke får ødelagt planen av andre båter.



Kryssen:

- minimum 4 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.
- Minimum 3 jibber med samme fokus som på kryssen.
- Kontrollert og sikker bærging.

Ikke spesielt fokus på heising og bærging denne treningen.

Etter en runde og ta en prat internt i båten.

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.