

REGATTASEILING



- **TAKTIKK**
- Forberedelser
- Før Start
- Første 200 meter
- Kryss
- Toppmerkerunding
- Bunnmerkerunding



ELVSTRÖM
SOBSTAD

FORBEREDELSE

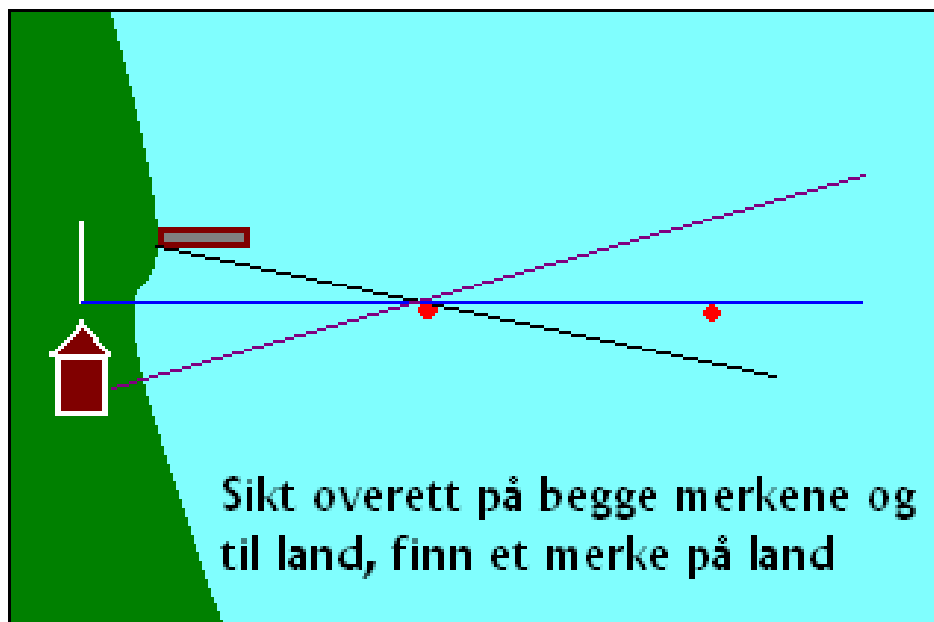
- Sjekk værmeldingen 2-3 dager før
- Les og forstå seilingsbestemmelser + e.v.t. endringer
- Vær på banen ca 30 minutter før start
- Bruk gjerne tid på å sjekke hvordan banen ligger i forhold til land. Om det er noen landeffekter eller annet å ta hensyn til
- Dann et bilde av, og ha en plan på hvor på banen dere ønsker å gå.



ELVSTRÖM
SOBSTAD

FØR START

- Ønsker om hvor på banen dere vil være til enhver tid er klare. Hvordan komme hit?
- Hvor på linjen skal det startes? Om ønsket er å gå på styrbord banehalvdel er det dumt å starte på babord side!
- I tett felt er det som regel dårlig vind på midten av linjen
- Pass på å ikke ligge i "underbue". Ta et merke på land.



START

- Signaler om bord (kommunikasjon)
- Unngå å starte ved siden av en ”overlegen” båt.
- Timing
- Akselerasjon
- Fart / høyde



FØRSTE 200 METER

| TEMA | Lite vind | Mellom | Mye vind |
|-------------------|------------------|---------------|-----------------|
| Fri vind | 1 | 2 | 3 |
| Valgfrihet | 3 | 1 | 2 |
| Båtfart | 2 | 3 | 1 |

- Hva som er viktig etter start er ulikt i forskjellige vindforhold. I lite vind er fri vind viktigst da vindskygge fra andre båter ødelegger mye.
- I mellomvind vil det viktigste være muligheten til å velge å fortsette å gå, eller slå.
- I mye vind er båtfart viktigst da feltet ofte "løser seg opp, og de andre temaene kommer av seg selv. Fri vind er ikke så viktig i disse forholdene.



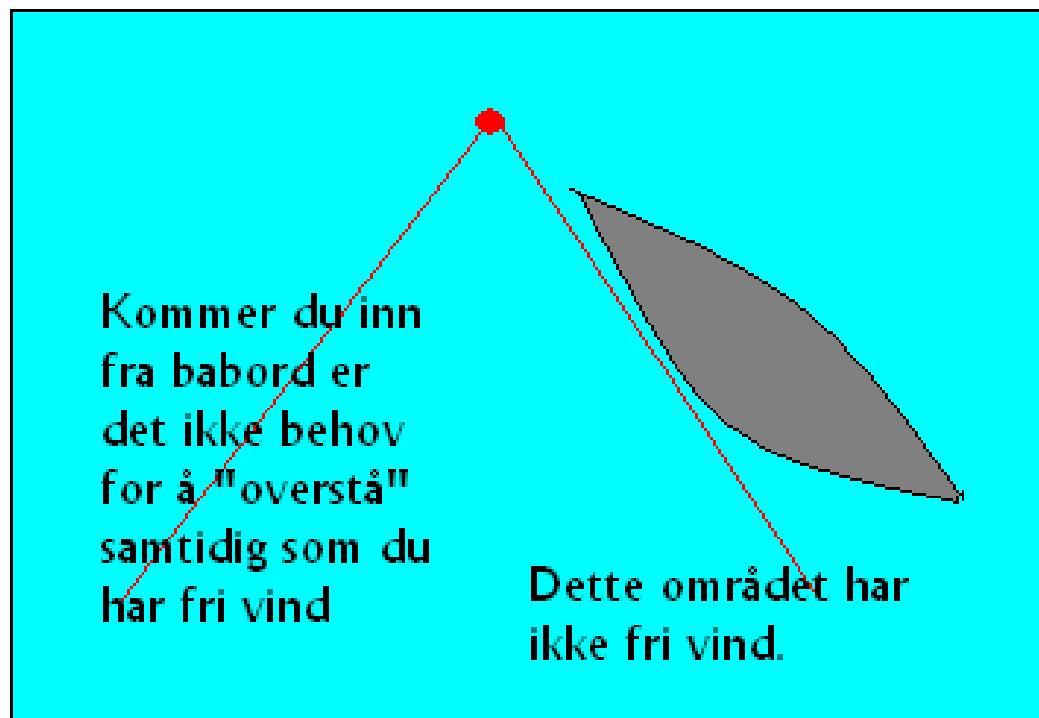
KRYSS

- Seil alltid på lift, dersom det ikke er veldig gode grunner for å gjøre motsatt.
- Planlegg slik at du ikke slår inn i vindskygge
- Om du kan krysse foran feltet, ta denne fordelene.
- Unngå layline



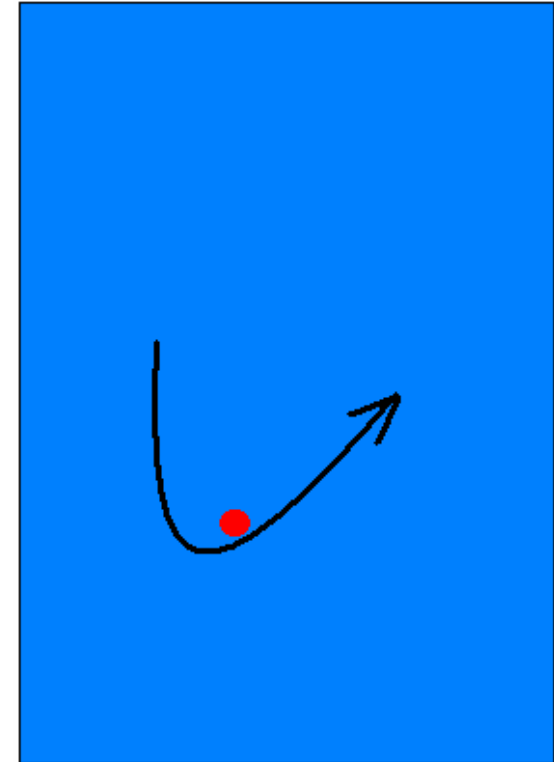
INNGANG TIL TOPPMERKE

- Om du er først i feltet / alene = gå til layline tidlig for å være klar for runding og spinnakersetting tidlig.
- Om du er bak 3 – 5 = Kom inn på babord 3 – 6 båtlengder fra merket og finn luke.



BUNNMERKE

- Er du alene, planlegg slik at du slipper å jibbe rundt merket
- Om du ligger likt med en klynge, er det viktig å få innersporet. Ved babord runding får du da også styrbord halser inn til merket, og overlapp på alle båtene som begynner å skjære tidlig for å runde.
- Få litt avstand til merket på lens, slik at du kan komme tett inntil ut på kryss.
- Ut fra runding = Fokuser på fart og høyde.



INTELLIGENT ELLER PRIMITIV SEILING MÅLSETTING FØRST I MÅL

1. STYRBORD – BABORD, LA GÅ FORAN
 1. LE SLAG
 2. BANE VALG

2. SLÅ PÅ TOPP AV KONKURRENT
 1. VEIVALG
 2. VINDSKIFT
 3. ” PENGER I BANKEN” GENTLEMANS AGREEMENT



INTELLIGENT ELLER PRIMITIV SEILING MÅLSETTING FØRST I MÅL

3. SEILE FORBI I LO ISTEDENFOR LE
 1. DU UNNGÅR SITUASJONER
 2. DU FØLER "GODT" NÅR DU KOMMER FORBI

4. UNNGÅ SITUASJONER HVIS MULIG
 1. DU BLIR IKKE DISKET
 2. DU FÅR FULL KONSENTRASJON OM SEILINGEN



*INTELLIGENT ELLER
PRIMITIV SEILING
MÅLSETTING FØRST I MÅL*

5 STYRBORD HALSER TIL BUNNMERKE

1. INNERSPORET
2. RETTEN TIL VEIEN

6 UNNGÅ Å SEILE MATCH

1. ASF MOT ASF



*INTELLIGENT ELLER
PRIMITIV SEILING
MÅLSETTING FØRST I MÅL*

7 HA EN LANGSIKTIG STRATEGI

1 GODE GRUNNER FOR AVIK
”MANGE MENINGER”

8 FØLG ”MAGEFØLELSEN”

9 STILL TIL START !



ELVSTRÖM
SOBSTAD