

## Pos nr 1 - Fordekk

Når du rir:

Heng godt ut med overkroppen, hvert gram teller!

Følg med på båtens bevegelser og flytt deg ut og inn på ripa med båtens krenning.

Tenk fremover

Forbered neste oppgave

Ikke trampe...

Rolige bevegelser i lite vind

1: Fordekk

1

2: Mast

2

3: Luke

3

4: Gen 2

4

5: Gen 1

5

6: Stor

6

7: Ror

7

8: Taktikk/  
navigatør

8

Klargjøring av alle forseil skjøter og fall- gjør klar til babord heis av spinnaker

- a) Mate forlik i forstagsprofil ved genoaheis.
- b) Baugmann i starten – starte klokke
  - Tommel opp = kan falle av
  - Tommel ned = overlapp
  - Knyttet neve = hold pos
  - Flat neve opp ned = saktere
  - Hånd i sirkler = fortere
  - Fingre = antall båtlengder til start
- c) Skjørt over rekka e slag (gå under seilet)
- d) Gi Bølge + Vind info hele tiden
- e) Skjekk skjøte/bras riktig
- f) Sette på bom / jibbe bom / Ta av bom
- g) Pakk Genua på vei ned
- h) Feste Genuafall i stropp
- i) Mate forlik i forstagsprofil
- j) Jobb sammen med Mastemann
- k) Hvilken side skal spinn opp på neste gang?

Du er selv ansvarlig for at det utstyret DU bruker, er i orden og vedlikeholdt til enhver tid. Gi beskjed hvis noe går i stykker, og be om hjelp hvis du er usikker.

## Pos nr 2 - Mast

Når du rir:

Heng godt ut med overkroppen, hvert gram teller!

Følg med på båtens bevegelser og flytt deg ut og inn på ripa med båtens krenning.

Tenk fremover

Forbered neste oppgave

Ikke trampe...

Rolige bevegelser i lite vind

1: Fordekk

1

2: Mast

2

3: Luke

3

4: Gen 2

4

5: Gen 1

5

6: Stor

6

7: Ror

7

8: Taktikk/  
navigatør

8

- a) Assistere Fordekksmann med klargjøring av forseil
- b) Assistere Fordekksmann med rigging av skjøter og fall på fordekk. Feste skjøter i genoa/fokk.
- c) Feste storseilfall og 'føre' mastelik i masteskinnen ved heising.
- d) Justere uthal – sjekk Cunningham festet
- e) Heise forseil fra mast i samarbeid med lukemann. NB egen klemme på mast
- h) Heise spinnaker på masten
- i) Evt holde brasen ute til bommen kommer på
- j) Pakk Genua på vei ned
- k) Hjelp til i jibbe med å få ny bras på spinnaker bommen
- k) Kontrollere alle fall og skjøter under lens. Sørg for at alt er klart før heis av genoa.
- l) Justere uthal på kommando
- m) Heise Genua fra mast
- l) Berge spinnaker fra fordekk.
- o) Pakke spinnaker (hvis nødvendig)

Du er selv ansvarlig for at det utstyret DU bruker, er i orden og vedlikeholdt til enhver tid. Gi beskjed hvis noe går i stykker, og be om hjelp hvis du er usikker.

Når du rir:

Heng godt ut med overkroppen, hvert gram teller!

Følg med på båtens bevegelser og flytt deg ut og inn på ripa med båtens krenning.

1: Fordekk

2: Mast

3: Luke

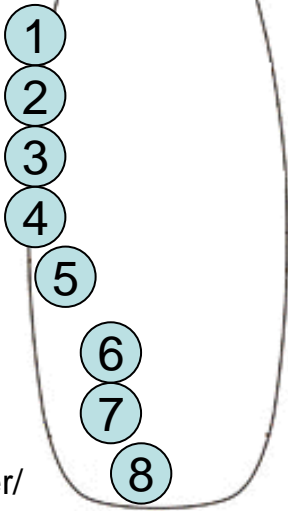
4: Gen 2

5: Gen 1

6: Stor

7: Ror

8: Taktikker/  
navigatør



Tenk fremover

Forbered neste oppgave

Ikke trampe...

Rolige bevegelser i lite vind

## Pos nr 3 – Luke

- Assistere med klargjøring av forseil
- Vit hvor alle seil ligger nede
- Gjøre klar og heise seil fra cockpit
- Behold Genua skjøte på vinsj - Justér
- Rydde fall og EVT skjøter
- Dra inn genuaskjøter i slagene
- Spinnaker opp: Sette bomløft og heise spinnaker. Senke genoa, følg med på pakkingen til mast/fordekk
- Under spinnaker, skjøtevinsj, barbers, kick.
- Koordinere tilt av mast med fordekk/mast
- Under spinnakerjibb: Melde 'GJØR KLAR TIL JIBB' fremover til fordekk. Stram barberhal Rormann roper: 'VI JIBBER.' Gen2 braser. Spinnaker pendler over. Følg med på opp/nedhal
- Kontroller og klargjør fall før senk av seil.
- Spinnaker ned – dump 5-10 meter
- Slipp opp/nedhal HELT når fordekk er klar

Du er selv ansvarlig for at det utstyret DU bruker, er i orden og vedlikeholdt til enhver tid. Gi beskjed hvis noe går i stykker, og be om hjelp hvis du er usikker.

## Pos nr 4 – Genua 2

Når du rir:

Heng godt ut med overkroppen, hvert gram teller!

Følg med på båtens bevegelser og flytt deg ut og inn på ripa med båtens krenning.

1: Fordekk

2: Mast

3: Luke

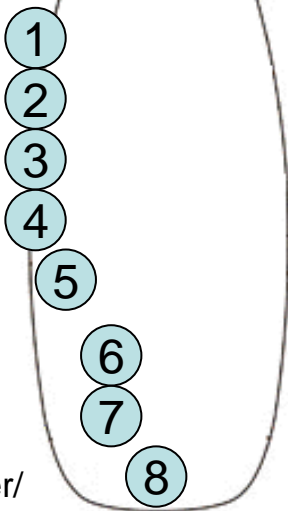
4: Gen 2

5: Gen 1

6: Stor

7: Ror

8: Taktikker/  
navigatør



Tenk fremover

Forbered neste oppgave

Ikke trampe...

Rolige bevegelser i lite vind

- Før start, vinsje genua inn til ok trim (luka drar i skjøtet – du vinsjer)
- Etter start – slipp Genua i slagene – NB lær å slippe riktig av Genua 1
- Du må raskt opp på ripa etter å ha sluppet
- Når slaget er ferdig, båten maks fart, legg skjøte på vinsj for klar til nytt slag
- Spinnaker – kjør Bras på hyttetaket
- KLAR TIL JIBB – Bras maks
- Spinnaker ned, Slipp bras på kommando (vent til toppen er i dekk)
- Hjelp til å få spinn inn i luka
- Gjør klar til slag (haster)
- Gi info om fart i forhold til andre båter
- Erfaren? Bestem taktikk sammen med rormann

Du er selv ansvarlig for at det utstyret DU bruker, er i orden og vedlikeholdt til enhver tid. Gi beskjed hvis noe går i stykker, og be om hjelp hvis du er usikker.

Når du rir:

Heng godt ut med overkroppen, hvert gram teller!

Følg med på båtens bevegelser og flytt deg ut og inn på ripa med båtens krenning.

1: Fordekk

2: Mast

3: Luke

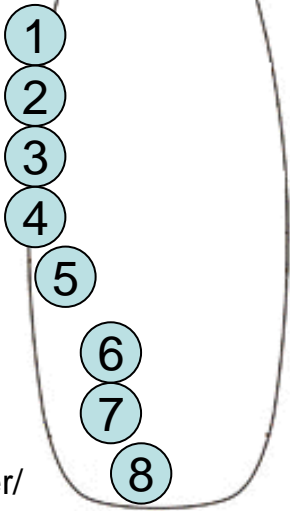
4: Gen 2

5: Gen 1

6: Stor

7: Ror

8: Taktikker/  
navigatør



Tenk fremover

Forbered neste oppgave

Ikke trampe...

Rolige bevegelser i lite vind

## Pos nr 5 – Genua 1

Bestem hvilken Genua / Spinnaker

- Trimme Forseil med vinsj (Luke drar skjøtet)
- Dersom uerfaren Genua 2 – lær vedkommende å slippe
- Justere skjøtevogner og skjøte, ikke ri 100% men ha med skjøte opp og juster ved aksellerasjonsbehov
- Snakk med storseiltrimmer om spalte og aksellerasjon etter slag
- Sjekk at alt er klart før slag
- Kjør Genua HELT til spinnaker kommer opp – gå rett over på Spinnaskjøte, glem Genua noen andre fikser det
- Instruer uerfaren Braser
- Jibb, bytt til nytt skjøte før jibb
- Gå rett på Genuaskjøte når spinn går ned
- Trikset er å holde forseilet 100% i trim hele tiden og ikke miste fokus

Du er selv ansvarlig for at det utstyret DU bruker, er i orden og vedlikeholdt til enhver tid. Gi beskjed hvis noe går i stykker, og be om hjelp hvis du er usikker.

## Pos nr 6 - Storseil

Når du rir:

Heng godt ut med overkroppen, hvert gram teller!

Følg med på båtens bevegelser og flytt deg ut og inn på ripa med båtens krenning.

1: Fordekk

2: Mast

3: Luke

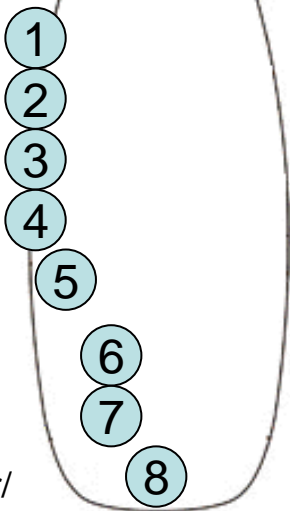
4: Gen 2

5: Gen 1

6: Stor

7: Ror

8: taktikker/  
navigatør



Tenk fremover

Forbered neste oppgave

Ikke trampe...

Rolige bevegelser i lite vind

- Løsne uthal/cunningham skjøter før heising (og etter målgang)
- Trim riktig blanding av skjøte og løygang samt akterstag.
- Gi beskjed om cick og uthal
- Snakk med rormann om balanse
- Snakk med Genua om spalte.
- Rop ut hastighet / aksellerasjon
- Storseilet kan brukes istede for ror ved runding ... vær RASK
- Juster trimliner FØR bunnmerke
- Snakk med luke om cick ved broachefare.
- Dersom vi mangler mastemann – overlat storseil skjøte til rormann rett før runding av toppmerke – gjør mastejobben ved heising av spinnaker.

Du er selv ansvarlig for at det utstyret DU bruker, er i orden og vedlikeholdt til enhver tid. Gi beskjed hvis noe går i stykker, og be om hjelp hvis du er usikker.

Når du rir:

Heng godt ut med overkroppen, hvert gram teller!

Følg med på båtens bevegelser og flytt deg ut og inn på ripa med båtens krenning.

1: Fordekk

2: Mast

3: Luke

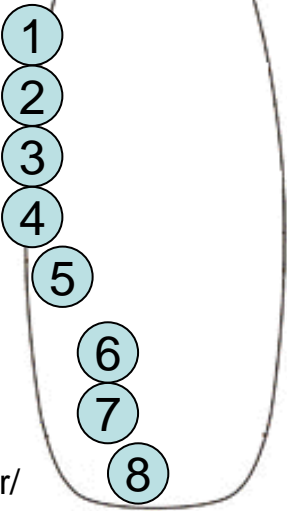
4: Gen 2

5: Gen 1

6: Stor

7: Ror

8: Taktikker/  
navigator



Tenk fremover

Forbered neste oppgave

Ikke trampe...

Rolige bevegelser i lite vind

## Pos nr 7 - Rormann

- Vær trygg på at du seiler i eller mot sikkert farevann
- Motiver ditt crew
- Kommuniser om planer
- Kommuniser med storseiltrimmer om press
- Kommuniser med alle om du ikke seiler maks høyde
- Rop 3-2-1 før slag og jibb
- Forsøk å hold farten på 6-6,2 knop på kryss, fortere er for lavt
- Lavt inn, høyt ut ved bunnmerket

Du er selv ansvarlig for at det utstyret DU bruker, er i orden og vedlikeholdt til enhver tid. Gi beskjed hvis noe går i stykker, og be om hjelp hvis du er usikker.

Når du rir:

Heng godt ut med overkroppen, hvert gram teller!

Følg med på båtens bevegelser og flytt deg ut og inn på ripa med båtens krenning.

1: Fordekk

2: Mast

3: Luke

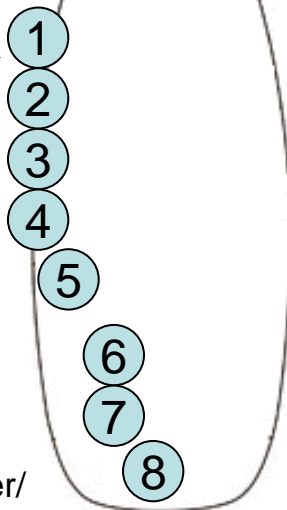
4: Gen 2

5: Gen 1

6: Stor

7: Ror

8: Taktikker/  
navigator



Tenk fremover

Forbered neste oppgave

Ikke trampe...

Rolige bevegelser i lite vind

## Pos nr 8 – Taktikker / navigator

- Hva vet vi om vær, vind, bølge og strømforhold
- Skjev startlinje?
- Kommuniser om planer
- Hvor på startlinjen lønner det seg?
- ER vi på lift eller header?
- Når kommer neste vindskift?
- Hvor blåser det mest?
- Kommuniser for best VMG på Lens
- Hvor vil andre båter være om en stund?
- Hva med strøm? (Dybde)
- Skal vi sikre plassen vår, eller ta sjanser?
- Hvis vi slår, hva vil andre gjøre? Får vi mange le-båter?
- Lengste leggen først, unngå lange lay-lines.
- Følg med på de som velger annerledes – se hva som lønnte seg.
- Kommuniser for best VMG på Lens

Du er selv ansvarlig for at det utstyret DU bruker, er i orden og vedlikeholdt til enhver tid. Gi beskjed hvis noe går i stykker, og be om hjelp hvis du er usikker.

## ERFARINGER

- **Spiler - ikke rynker på posen; toppspile så stramt at du kjenner litt motpress på finger.**
  - **Espen Guttormsen snakket om at vi må ha litt liv i akterliket i veldig lite vind.. dvs. ikke for stramt skjøte.**
  - **Vi skal aksellere i kastene – Krenger vi mer? For dypt for bakbuset**
  - **Kristen: MYE vind, stramt fall, cunningham og uthal - flatest mulig seil, slakk i skjøte for å tviste**
  - **Mye vind (ala skagenrace 04) strup spinnaker helt ned, dvs. stram barberhal på begge sider, helt ned. lav bom. Ta rev i storseilet og fortsett med spinnaker. Mer stabil båt.**
- 

## DÅRLIG FART?

- a) **Rormann for lavt?**
- b) **Kan ha parkert i bølger = aksellerasjonstankegang (husk å ha med genua skjøte opp på rekka) evt. vente litt til vi bygger fart**
- c) **Er det for stramme seil – begge 5 cm ut på skjøte**
- d) **Er spalten for snever, få storseilbommen inn i midten**
- e) **Er genuafallet for stramt? Slakk det to streker**

**Vi bør aldri krenge mer enn 25 grader**