

## TUNE UP i Kerteminde

Sikken en klasse vi har i Folkebådsklassen. Det er jo kærlighed.

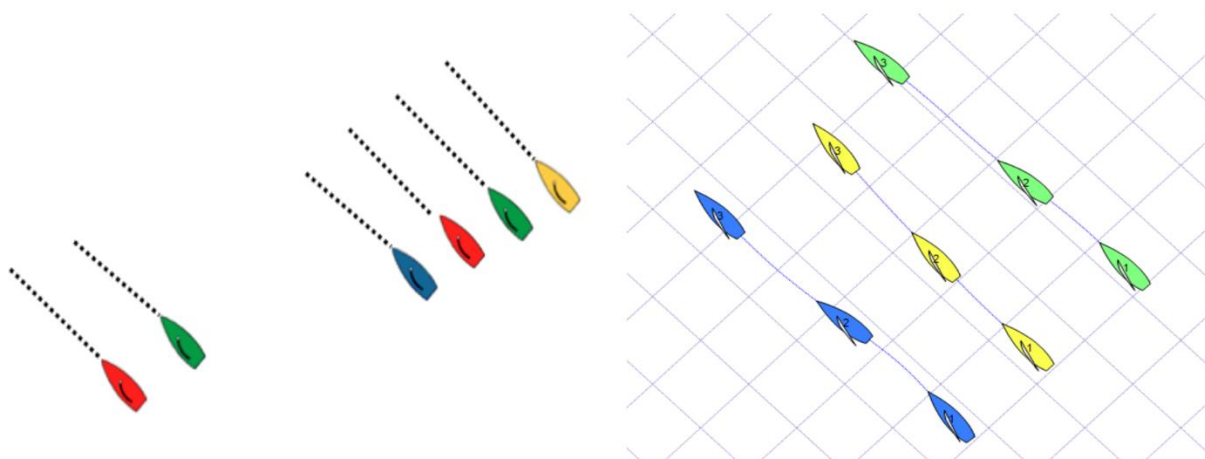
22 deltager til en weekends (13-14 april) træning, sparring, deling af viden og hyggeligt samvær. Der var repræsentanter fra Sverige, Tyskland og England.

Det er helt unikt, at kunne samle et sådan felt hvor lysten til at blive bedre og dele med hinanden var i højsæde.

Theis Palm gav ud af sin store erfaringer med trim og kapsejlad. Der var mange nyttige tips til alle deltager på vandet og senere i klubhuset, hvor der blev vist og fortalte om trim af både, starter, diverse mål. Kort sagt en masse guldkorn.

Der blev trænet på vandet om lørdagen og opfølgning og teori om søndagen, grundet den kraftige vind.

### Lørdag blev der testet fart og trimmet 2 og 2. Kaldet Speedy Conzarles



#### FOKUSPUNKTER

- Øver teknikken for at opnå højest mulig fart -
- Justere trimmet efter vindforholdene (inden og under fartlegsøvelsen) –
- Diskutere hvilken teknik og trim der er mest hensigtsmæssig.

#### VARIATION

- Bådene skiftes til at ligge til luv og læ for hinanden
- Sejlerne kan skifte båd, for at vurdere om det er bådens set-up eller sejlernes måde at sejle på, der har

betydning for hvem der er hurtigst

## Træning af starter

Der blev trænet starter.

3 start i rap med 5 min's mellemrum. Nogen af gangene var den sidste start gældende på lille bane med 2 gange op og ned, for at få så mange dueller som muligt.

## 8 tals øvelsen – super øvelse for boat-handling og mærkerundinger

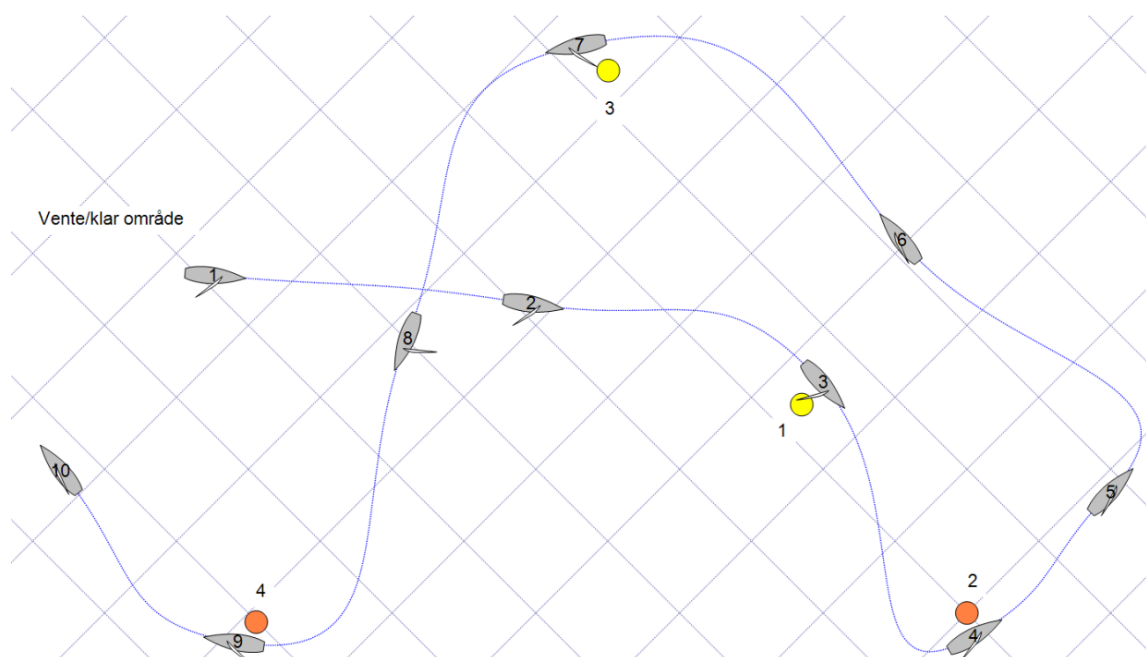
**Udførelse:** Super relevant kapsejladsovelse!!!! Ved runding af bundmærke skabes læ krængning og når storsejlet trimmes hjem, skal det overtrimmes samtidigt med at fokken undertrimmes – det får båden til at skære op uden at man skubber på rorpinden. Øvelsen handler om timing og perfektion af bundmærke rundingen (2) – stag vending på styrbord layline – runding og stageset – stage væk – runding af bundmærke (4) – kort pause/re-group – forfra.

Eller fuld forklaring: Man starter i vente/klar området sejler mod mærke (1) og dykker til gatens BB mærke (2) som rundes optimalt til krydskurs på BB halse. Der sejles til layline for topmærke (3) som rundes på BB side hvorefter der faldes af mod SB gate (4) som rundes SB og der skæres op til krydskurs. Efter 4-5 bådslængder fra mærket kan der justeres på trim og evaluere gennemgangen. Når man er klar igen sejles halvvind mod mærke 1 igen

**Detaljer:** Alle kan starte når man er klar men aftal i starten at i kommer en efter en. Øvelsen bruges som opvarmning

til sejladser og kan påbegyndes straks man er i området.

**Anmærkninger:** Banen ser således ud.



Via dette link finder du hele træningskataloget.

<https://www.manage2sail.com/da-DK/event/b6eafa3d-fc41-447a-9204-65b4877cf1ec#!/onb?tab=documents&classId=0d3fc24c-5c78-4ab9-8a11-9fd22e8fbd24>

Tak for den store indsats til teamet bag weekends træning

Theis Palm, North Sails

Bjørn Stephensen

Pia K. Nielsen

Lars Krogh

Glæder os til næste år og forhåbentligt endnu flere deltagere.

God sæson til alle