

Med nya krafter

I MARSHAR vi haft nöjet att hälsa en ny förbundsdirektör välkommen till seglarförbundet. Det är alltid en särskild utmaning att rekrytera en verksamhetschef och processen väcker både engagemang och oro. Men samtidigt är det en möjlighet att utveckla verksamheten och skapa förutsättningar för förändring.

Det har blivit många timmar på telefon som gett mig, med flera i styrelsen, tillfälle att prata med många engagerade seglare, både för att förstå kravprofilen och för att locka till ansökningar. Samtidigt är det en oerhört positiv signal för verksamheten att det finns ett sådant starkt engagemang, vilja och idéer för framtiden. Det är viktigt att komma ihåg att en styrelse har sitt uppdrag av medlemmarna och att detta måste väga tungt när vi gör vårt val. Ansökningsprocessen lockade ett 30-tal sökande med mycket intressanta kvalifikationer.

MARIE BJÖRLING-DUELL HAR imponerande

meriter från såväl segling som näringsliv och alla förutsättningar att leda svensk segling till nästa nivå. Valet av henne blev till slut ett entydigt beslut och som ordförande är jag lättad att vi gått i hamn. Med sig har hon både VM-medaljer och erfarenheter av chefsjobb vilket förstås är en solid grund att stå på för att ta sig an uppdraget. Nu fortsätter vi på spåret att utveckla svensk segling och jag vill mana till ett fortsatt engagemang för att ge Marie och kansliet bästa möjliga förutsättningar.

SAMTIDIGT HAR SEGLARFÖRBUNDET all anledning att tacka Stefan Rahm för sitt outröttliga engagemang och fantastiska insatser för svensk segling. Vi vill gratulera både Stefan till det nya uppdraget och gratulera KSSS till en lyckad rekrytering. Det borgar för ett gott samarbete mellan vårt kansli och den betydelsefulla organisation som han nu går till.

Nu närmar sig våren med stormsteg och vi ser fram emot en ny seglingssäsong.



Anders Selling

Ordförande, Svenska Seglarförbundet
anders.selling@ssf.se

SVENSK Segelsport

OFFICIELLT ORGAN FÖR SVENSKA SEGLARFÖRBUNDET: af Pontins väg 6, 115 21 Stockholm. tel. 08-459 09 90. **E-MAIL:** ssf@ssf.se, övriga kontaktuppgifter finns på www.svensksegling.se

KANSLI: Marie Björling Duell (förbundsdirektör/sportchef), Åsa Blomquist-Jonsson (ekonomi/administration), Magnus Grävare (förbundskapten), Anders Larzon (utbildningsansvarig), Emelie Lindström (klubbstödsansvarig/event), Göran Olsson (mätbrevsansvarig), Mats Olsson (PR/kommunikation), Marit Söderström Nord (talangutveckling), Åsa Llinares Norlin (parasegling), Theres Wolgast (utbildningsansvarig). **STYRELSE:** Anders Selling (ordförande), Annika Ekman (vice ordförande), Karin Malmcrona (vice ordförande), Mikael Stamma (skattmästare), Therese Ahlström Brodowsky, Jonas Brandén, Marie Björling Duell, Arne Larsson, Fredrik Norén, Hans Ramne.

Svenska Seglarförbundet, SSF, är svensk segelsports riksorganisation med cirka 102 000 medlemmar fördelade på 344 klubbar, 16 distrikt och 82 klassförbund. SSF är anslutet till Riksidrottsförbundet och Sveriges Olympiska Kommitté.

PARTNERS



Leverantörer: Liros, Harken, Resevaruhuset, Bergström & Sund, Docendo, North Sails, Garmin, Swedish Radio Supply.



Marstrand med sina fina seglingsarenor blir värd för Mästarnas Mästare från och med 2017.

Marstrand välkomnar Mästarna

Efter sex fantastiska år i Båstad har det blivit dags att lämna över stafettpinnen och låta årets samtliga svenska mästare i segling göra upp om titeln Mästarnas Mästare 2017 i Marstrand 14–15 oktober. Text: Emelie Lindström Foto: Ian Roman /WMRT

I SVERIGE FINNS det ett flertal riktigt fina seglingsarenor. Mästarnas Mästare började sin resa med fyra år ute på Sandhamn, en plats som är en riktig samlingsplats för seglarna på ostkusten. Efter det föll valet på Båstad, som med sina årligen evenemang har gjort Seglarveckan lika känd som Tennisveckan på samma ort.

– Det känns alltid tufft att ändra på något som fungerar riktigt bra. Men vi vill låta fler klubbar få chansen att visa upp sin seglingsarena för våra mästare och då kändes valet av Marstrand naturligt, säger Stefan Rahm, förbundsdirektör/sportchef på Svenska Seglarförbundet.

MARSTRAND ÄR EN seglingsarena med lång historia. Med otaliga mästerskap som JR Cup, målgång för Volvo Ocean Race och inte minst Match Cup Sweden är ön van vid att ta emot både seglare och publik.

– Marstrand är segling och de flesta seglare känner sig hemma i Marstrand. Vi ser verkligen fram emot en spännande helg med tryck i både seglingarna och bland publiken på land, säger Lena Gippert, ordförande i Marstrands Segelsällskap.



Mästarnas Mästare 2016. Foto: Daniel Stenholm.

MÄSTARNAS MÄSTARE ÄR en tävling där årets svenska mästare i segling gör upp om vem som egentligen är bäst. Varje år koras cirka 50 svenska mästare. Kampen om dessa SM-titlar avgörs i allt från stora båtar med 15 personers besättning till små radiostyrda båtar med en person bakom spakarna.

På Mästarnas Mästare, som arrangerats årligen sedan 2006,

möts mästarna i likadana båtar som tillhandahålls av svenska seglarförbundet, för att utmana varandra. Inbjudna roresmän väljer sin besättning som sedan seglar grundomgång, semifinal och final.

SEGLARFÖRBUNDET VILL PASSA på att rikta ett stort tack till Båstad Båt- och Segelsällskap och Sailing Båstad. Deras insatser under

de senaste sex åren har varit ovärderliga och de har alltid levererat evenemang som varit mycket uppskattat av både seglare och publik.

Även ett stort tack till Hotell Skansen, Bjäre Kraft, Pepes Bodega och Bakfickan. Det är helheten – med trevlig aftersail och regattamiddag – som har gjort Mästarnas Mästare så speciellt. ☺



Finnjollevinnaren i OS 2016, britten Giles Scott, jublar över sin seger.

LÄRDOMAR AV GULD

Vid varje utvärdering efter ett OS kan de skickligaste seglarna beskriva saker, ofta detaljer, där de fallerade eller inte riktigt räckte till. Dessa är ofta relevanta och korrekta men det blir mer sällan klarlagt hur, när, varför eller vem som skulle initierat förändring. Santiago Langes tips på Liros Camp (se artikel på sida 74) återger väl våra slutsatser om förändringar som alla våra team kan ta till sig. Text: Magnus Grävare Foto: Sailing Energy/World Sailing



Sveriges elitseglare och coacher tillsammans på Liros Camp med årets seglare Santiago Lange på Båtmässan i Göteborg.

Svensk segling befinner sig både mitt emellan dessa ytterligheter och hos de båda. Våra seglare måste både vara en produkt av sig själv och av ett system. Vi måste anta utmaningen att hitta den optimala strukturen så vi kan underlätta en acceleration av utvecklingen för individen.

VI HAR I mångt och mycket en bra och etablerad struktur i form av ett "team i teamet" med seglaren och deras coach i centrum med förbundskaptenen och andra resurspersoner runt omkring. Vi har förfinat den genom åren och den fungerade ännu bättre de senaste fyra åren. Vi hade nu skickligare och mer professionella coacher och det var större stabilitet i kärnteamen (besättning/coach). Stödstrukturen runt OS-laget var av världsklass.

En coach uttryckte det så här: "Det fattades inte förutsättningar för oss till att göra ett toppresultat". Men mycket behöver göras för att bättre sprida resurser, kunskap och stöd till en mindre snäv cirkel och längre ner i åldrarna.

Utvecklingspotential ligger i bättre kommunikation, bättre tekniska hjälpmedel och processer som underlättar spridningen och att vi arbetar mer konkret och konsekvent med kulturen och lagandan.

ATT VINNA KOSTAR mycket pengar. Men den största bristen är alltid tid. Så börja genast göra saker och ting i rätt ordning, planera, jobba riktigt hårt, men se också till att skapa uthållighet och håll på länge. Fredrik Löof var 42 år när han fick sitt efterlängttade guld, Lange 53. De hade bägge tagit två brons inn-

an guldet kom på sjätte försöket. Medaljörer har oftast tävlat på internationell elitnivå 10-15 år innan de tar medalj och de återkommer och tar medalj igen. Hälften av seglingens guld- eller silvermedaljörer i London tog också guld eller silver i Rio de Janeiro. Medaljracefältet från 2012 var till 43 % tillbaka och slogs i finalen fyra år senare.

Men samma länder klarar också av att prestera på topp OS efter OS, även om besättningen byts ut. Finnjollevinnaren 2016 Giles Scott var kanske bäst i världen redan 2012 men fick stå tillbaka för Ben Ainslie då, liksom så fick inte laservinnaren 2016 Tom Burton chansen för Australien 2012 då istället Tom Slingsby vann överlägset. I 470 (herr) har Australien under 2000-talet tre guld med tre olika roresmän.

Lärdomen är kontinuitet i utvecklingen av de individuella seglarna men också kontinuitet och utveckling av den nationella förmågan och effektiv övergång till nya besättningar.

SÅ ÄVEN OM en slutsats är att vi gör mycket rätt och vårt relativt unga och oerfarna team från 2016, statistiskt sett, är redo att vinna 2020 så bör insikten vara att det finns väldigt mycket att göra i utvecklingen av sporten.

Framför allt på kvaliteten och effektiviteten i träningen genom att utveckla processer, teknik och kraftigt höja tidsinsatsen för att accelerera inläringen. Erfarenhet vinner än så länge, därför att vår sport är komplex och verktyglådan för utveckling har stora brister. Här finns de största möjligheterna till förbättring. ☺

SANTIAGO LANGES PERSPEKTIV ger en kontrast till de system som de stora nationerna byggt upp för att hjälpa sina seglare vinna. De försöker skapa strukturer som garanterar medaljer för landet.

Den brittiska medaljmaskinen med 100 seglare och tre medaljer 2016 drar i stort samma slutsatser som Team Lange på två seglare och en medalj. Dessa länder vill skapa skalfördelar och kan om de lyckas i spridandet av kunskap, förståelse och förmåga skapa den process som underlättar för seglarna att nå målet snabbare och effektivare.

Årets seglare i världen inspirerade

I börjar av februari var årets seglare i världen, OS-guldmedaljören i Nacra17, Santiago Lange från Argentina, på besök i Sverige för Liros Camp. Santiago berättade om sina erfarenheter från ett antal olika seglingsprojekt och satsningar, hans passion för segling, om hårt arbete, vikten av den egna drivkraften och mycket annat. Text: Stefan Rahm Foto: Sailing Energy/World Sailing

- SVERIGE ÄR en stark seglingsnation men kan jag hjälpa till är det bara kul. Jag har alltid funkat bra med svenskar och under tiden i det svenska Americas Cup projektet Victory Challenge lärde jag känna några av de svenska toppseglarna riktigt väl. Det är också en av anledningarna till att jag kommer hit, säger Santiago.

HÄR FÖLJER FYRA heta tips från Santiago:

1. Gör en plan men var beredd att ändra den.

Man måste ha en plan men verkligheten är att förutsättningarna ändras och framförallt måste man kunna ändra den. Ribban över hur bra vi måste vara läggs inte av oss själva utan av våra konkurrenter.

Vi kan sätta den perfekta planen mot Tokyo 2020 men det kommer garanterat att vara någon som är smartare än vi och som utvecklar seglingen på ett sådant sätt att vi är tvungna att nå en ny nivå.

För att överhuvudtaget kunna utvecklas måste vi ha en kultur och metoder som gör att vi inte är rädda att ifrågasätta oss själva och att vi kan diskutera våra svagheter inom teamet

Argentinska Seglarförbundet är så svagt så vi kan göra vad vi vill. Det är både en fördel och nackdel.

2. Passion och inre drivkraft.

Den viktigaste byggstenen i en satsning är passionen och den inre drivkraften. Utan den kommer du inte att gå hela vägen. Men är den på plats kan du uppnå det omöjliga.

Att göra en OS satsning är en enorm uppoffring. Att bara skaffa sig en OS-klass och träna och tävla är inte att göra en OS-satsning. Det krävs total kommittent,



Santiago Lange och Cecilia Carranza Saroli vann OS-guld i katamaranklassen Nacra17.

engagemang och driv sju dagar i veckan, 24 timmar om dygnet. Det gäller alla i teamet.

3. Resultat skall vara konsekvens av ett utfört arbete, annars är det fejk.

Vi tog silver på VM i Santander 2014, men vi hade tur. Förutom att vi tog en nationsplats till OS var det bara fejk och betydde ingenting. Klassen var ny, jag hade erfarenhet från flerskrov, det var

våra förhållanden. Jag sa till teamet, vi är nummer 15 i världen, inte tvåa.

Jag gillar när resultatet kommer från ett arbete. När resultatet kommer från talang eller känsla eller andra faktor betyder det inget. Det resultatet kan komma och gå. Men när resultatet är en konsekvens av ett arbete, ett system och en metod kan du vara säker på att du kan upprepa framgången.

4. Gillar du inte förberedelser kommer du aldrig att vinna.

All idrott på hög nivå idag handlar om förberedelser. Racen vinnas innan de körs. Förberedelserna är nyckeln.

Du måste uppskatta resan mot Tokyo. Om du inte gör det är det osannolikt att du kommer att ta medalj. Själva OS är bara en konsekvens av vad du gör från nu, till Tokyo. ☺

Antagning klar till Riksidrottsgymnasiet

Nu är antagningarna till Riksidrottsgymnasiet (RIG) i segling klara och 13 nya elever får chansen att kombinera elitsegling med gymnasiestudier när höstterminen startar i augusti.

EFTER EN LÅNG antagningsprocess med både skriftlig ansökan och intervjuer har sju flickor och sex pojkar fått plats på riksidrotts-gymnasierna i Lerum och Motala.

Totalt 21 seglare sökte i år varav 12 pojkar och 9 flickor. Det var lika många som 2015 men färre än 2016 då det var hela 31 sökanden. Flickor och pojkar tas in på separata kvoter där det ska vara minst 40% av varje kön.

- VI HAR en variation av antalet som söker från år till år men det ligger mellan 20 och 30 seglare. Det är ca 30-40% av de som deltar i JSM varje år i den årskullen vilket vi är nöjda med även om vi såklart gärna vill se fler sökanden, säger Marit Söderström Nord som är RIG-ansvarig på Svenska Seglarförbundet.

- De nya elever som börjar till hösten är både drivna och motiverade så jag ser mycket fram emot att följa dem närmaste åren, tillägger Marit.



Lasergruppen på RIG Motala.
Foto: Fredrik Lilje.

VILL DU VETA mer om riksidrotts-gymnasiet kan du gå in på www.svensksegling.se/junior-segling/skola

Antagna till RIG 2017

Lerum: Alice Moss, LeSS, Fabian Magnusson, GKSS, Fanny de Suisini GKSS, Felicia Fernström Röss, Julia Henriksson LBSK, Marius Westerlind KKKK, Olle Aronsson GKSS.

Motala: Ask Lindstedt KSSS, Cecilia Letalich LJS, Hanna Ihrefjörk LSS, Hannah Maurer KSSS, Joel Lindquist BrSS, Nils Brandén BOJK.

Krockkuddar på Allsvenskan Segling

Just nu laddar 18 klubbar för 2017 års Allsvenskan Segling. Experterna säger att serien kommer att bli tightare än någonsin. Därför kommer nu J/70-båtarna att utrustas med krockkuddar i fören för att minska småskador om olyckan skulle vara framme. Text: Stefan Rahm

SEGLING ÄREN materialsport och seglarförbundet måste titta på alla olika aspekter för att hålla nere kostnaderna och därmed öka tillgängligheten till sporten.

- Regel 14 - undvika kollision - är en av de viktigaste reglerna vi har och den blir inte mindre viktig vid segling med tillhandahållna båtar som under Allsvenskan Segling, Jr Cup, m.fl. Snarare tvärtom då också andra användare drabbas om det händer något med båten, säger Emelie Lindström som projektleder Allsvenskan Segling och fortsätter:

- När matchracingen bredades och fler seglade så var

det mycket skador på båtar och material. Det blev uppenbart att seglarna inte hanterade materialet lika varsamt som om det varit deras eget. Men efter ett tag insåg de att de själva var med och betalade för kostnaderna och då förändrades synen på skador, vilket gör att systemet fungerar inom matchracingen i dag. Vi måste jobba stenhårt för att få in den här kulturen även då vi använder oss av tillhandahållet material i andra sammanhang inom seglingen.

SEGLING MED TILLHANDAHÅLLNA båtar är ett snabbt växande kon-

cept bland våra klubbar. Exempelvis seglades Mellan Norr-ländskan - som arrangerades av Hudiksvalls Sjösportsällskap förra året - i tillhandahållna 606:or och i år kommer OK-sprinten att arrangeras av Segelsällskapet Kaparen med tillhandahållna OK-jollar.

- Delningsekonomin är en stor möjlighet för segling oavsett om vi pratar kappsegling eller semestersegling. Men då måste vi lämna ifrån oss hela båtar till nästa användare. Krockkudden skall var en symbol för nolltolerans för skador och inte tvärtom, avslutar Emelie. ☺





Cirka 70 seglartjejer mellan 13 och 18 år från 25 klubbar fick två fullmatade dagar på SSF:s juniortjejtärf.

Fullbokad tjejträff inspirerade

Det blev två fullmatade dagar med inspiration, kunskap, träning och kul med kompisar på SSF:s juniortjejtärf på Göteborgs nya idrottscenter, Kviberg Park. Text & foto: Marit Söderström Nord

DELTAGARNA PÅ ÅRETS juniortjejtärf i Göteborg fick möta några av Sveriges bästa seglare som berättade om sina seglingskarriärer. Hanna Klinga OS-seglare från RIO i 49erFX, Lovisa Karlsson Laser Radial seglare i SWE Sailing Challengers och tvillingsystrarna Anna och Linnea Wennergren i Team Anna, världsmästare i Match Racing 2016 och Årets Seglare.

Budskapet var entydigt – segla mycket, ha kul, prova olika båtar och våga ta chansen när den kommer.

KARIN SÖDERSTRÖM, LANDSLAGETS sjukgymnast visade hur man ska bli en stark och skadefri seglare med olika styrke- och stabilitetsövningar. Marie Björling-Duell, Idrottspsykologiskt rådgivare pratade om hur man kan



Lördag kväll gjorde Paralympiern Fia Fjeldahl ett uppskattat framträdande där hon berättade om sin resa från optimistseglare på sjön Aspen till Paralympics i Rio 2016.

tänka för att förbättra sin prestation och hur man snabbt komma ur negativa tankesvackor under en kappsegling.

Karin Almquist, som även hon ingår i matchracingbesättningen Team Anna, ledde träffen och pratade bland annat om mål, planering, seglingsutveckling och hur idrott och mens kan påverka en idrottstjej.

Dessemellan fanns det tid att umgås med nya och gamla seglarkompisar under mat och fikapauserna.

JUNIORTJEJTÄRFENS MÅL ÄR att inspirera fler tjejer 13–18 år att fortsätta segla och att skapa nya kontaktytor tjejer emellan som de kan ha glädje av längre fram.

Nästa års juniortjejtärf genomförs i Stockholm i januari 2018. Mer information i höst. ☺



VM i 2.4mR 2012 i Italien.

Seglingen vill tillbaka till Paralympics

Paraseglingen vill bredda sporten bland annat genom att göra träning och båtklasser mer tillgängliga för nya skadegrupper, fler kvinnor och unga seglare. Målet är att komma tillbaka som Paralympisk idrott 2024. Text: Åsa Llinares Norlin

PARASEGLINGEN STÅR INFÖR en utmaning då den lämnade Paralympics i och med seglingarna i Rio i september. Anledningen till beslutet från Internationella Paralympiska Kommittén är att det är för få utövare i världen och att sporten inte är tillräckligt spridd mellan länderna.

För att ha en chans att få till-

baka seglingen har World Sailing tagit fram en strategi som man hoppas ska få igång fler. Man har bland annat startat tränings-sessioner som arrangeras på olika platser runt om i världen, där man ger en snabbkurs i vad parasegling är. Dessa sessioner vänder sig till potentiella utövare, tränare och ledare.

För att locka fler seglare har man även gjort förändringar i vilka klasser man rekommenderar. De klasserna som nu gäller är; 2.4 Norlin One Design (kölbåt), Weta (trimaran) och Hansa 303 (jolle).

Med de här förändringarna vill man nå nya skadegrupper, fler kvinnor och fler unga seglare.

FRÅN SVENSK DEL har Svenska Seglarförbundet (SSF) utgått från den internationella strategin och översatt den till att gälla även i Sverige.

-Vi vill vara en del av det internationella arbetet och arbeta för att göra Parasegling tillgänglig för fler, säger Åsa L Norlin som arbetar med parasegling i SSF

SISU – ett starkt klubbstöd

KAPPSEGLING OCH TRÄNING är kärnverksamheten i de flesta klubbar – men det finns andra anledningar att träffas även då kappseglingssäsongen inte pågår som intensivast.

Seglarskolan ska planeras, klubbens regattor ska synkroniseras med grannklubbens och funktionärer ska tillsättas. Det är även under "lågsäsong" som vi kan passa på att förkovra oss i allt ifrån segeltrim och bottenfärg, till de nya kappseglingens-reglerna. Eller varför inte inspireras

av klubbmedlemmar eller andra som antingen varit på mästerskap eller kanske på en långsegling.

I dessa möten kan SISU Idrottsutbildarna hjälpa till med föreläsare, kursmaterial och ibland även lokal om klubbhuset inte räcker till.

När två eller fler personer och en ledare träffas och det sker ett lärande så kan det kallas en lärgrupp. En träningsgrupp, som går igenom seglingsteori, är också en lärgrupp. Det kan även gälla när vi lär oss om

navigering, planerar större regattor som vi inte har arrangerat tidigare eller lär oss nya regler.

Genom samarbetet skapas en resurs hos SISU som kan användas till kursmaterial, utbildning för klubbens ledare och andra medel för att göra klubbens utbildningar bättre. Förutom lärgrupper kan klubben även få stöd för: kurser (regelkurs, trimkurs, meteorologi, båtvård, etc.), föreläsningar och process-/utvecklingsarbete (planering av ett nytt evenemang,

förnyande av stadgar, vision- och värdegrundsarbete, etc.)

Kontakta SISU i ditt distrikt eller hör av er till Emelie Lindström på SSF:s kansli, emelie@ssf.se

Text: Emelie Lindström

SISU
Idrottsutbildarna