Svenska Seglarförbundet

Idrottsutbildarna

Lärgruppsplan

”Strategi och Taktik för kappseglare”

Introduktion

Välkommen som ledare för lärgruppen om ”Strategi och Taktik för kappseglare”!

Segling beskrivs ofta som ”schack på vattnet” där taktiska beslut skall fattas under press i förhållande till konkurrenter med hänsyn till såväl strategiska förutsättningar som regler.

Målsättningen med denna lärgrupp är att lära schackspelets grunder för seglare på alla nivåer.

Syftet med kursen är att deltagarna med boken som underlag, skall läsa, diskutera och utveckla varandras strategiska och taktiska kunskaper. Till hjälp för detta finns ett häfte med diskussions-och reflektionsfrågor.

Lärgruppsplanen

Den här lärgruppsplanen ger en ram för hur ni i klubben kan arbeta med boken ”Strategi och Taktik för kappseglare”. Boken är upplagd i 3 delar
Del 1 Planeringen inför tävling,
Del 2 Före starten och
Del 3 Tävlingen.

Ni bestämmer själva hur upplägget ska se ut och hur många tillfällen ni vill genomföra. Anpassa gärna efter gruppens ålder, erfarenhet och intresse. Tänk på att skapa en trivsam och trygg stämning – pauser är viktiga, och gärna med fika.

Lärgruppens omfattning är ca 2,5 timmar per tillfälle men tiderna är flexibla – lägg mer tid på det som känns relevant för er. Vi rekommenderar att denna lärgrupp omfattar 5 tillfällen men antal tillfällen kan självfallet också variera.

I vår rekommendation ingår även att lärgruppen i valda delar utnyttjar SSFs webinar ”Strategi och taktik för kappseglare” med Björn Österberg. Du hittar webbinariet här

Material

Boken	”Taktik – för kappsegling”
Elevhäfte	Diskussions och reflektionsfrågor
Webbinar	Strategi och taktik med Björn Österberg

Exempel på kursupplägg

Här är ett förslag på uppdelning av kursen i olika pass med bedömd tidsåtgång:

Introduktion		30 min
Delmoment 1	Strategiska förutsättningar	60 min
Delmoment 2	Använda kompass före start	60 min
Delmoment 3	Prioritera de strategiska förutsättningarna före start	60 min
Delmoment 4	Starten	60 min
Delmoment 5	Kryssens taktiska prioriteringar	60 min
Delmoment 6	Kryssrundning	60 min
Delmoment 7	Taktik på slören	45 min
Delmoment 8	Taktik på länsen	45 min
Delmoment 9	Taktik vid länsrundning	45 min
Delmoment 10	De sista varven	60 min
Avslutning		60 min

Er lärgrupp

Börja den första träffen med att **presentera deltagarna,** särskilt om ni inte känner varandra sedan tidigare.

Kursdeltagarna bör förbereda sig för varje tillfälle genom att läsa in de angivna sidorna som skall behandlas. Starta varje tillfälle med en **kort tillbakablick** – vad minns ni från senast, och har det uppstått några tankar eller exempel sedan dess?

Din roll är att leda samtalet, bjuda in till reflektion och se till att alla får möjlighet att komma till tals. För gärna anteckningar under träffarna och samla de tankar och idéer som känns viktiga att ta vidare.

Glöm inte att meddela er konsulent på RF-SISU att ni startar en lärgrupp och vill registrera den.

TRÄFF 1

Introduktion

Introduktionen skall på ett övergripande sätt handla om strategins och taktikens förutsättningar och möjligheter på kappseglingsbanan.

Tips till lärgruppsledaren: Utnyttja gärna SSFs webinar genom att i samband med introduktionen presentera webinariets inledning på ca 11 min. Du hittar webbinariet här

Utnyttja även webinariets andra delar i samband med de övriga delmomenten.

Tid: 30 min

Delmoment 1 – Strategiska förutsättningar

Första delen behandlar banans strategiska förutsättningar.
Fakta finns att läsa in på sidorna 9 - 23.
Diskussions- och reflektionsfrågorna 1 – 20.

Möjlighet till fördjupning: Meteorologiska orsaker beskrivs i boken "Väder med sikte på kappsegling" av Lage Larsson.

Tid: 60 min

Delmoment 2 Använda kompassen före start

Andra delen handlar om att använda kompassen före start
Fakta finns att läsa in på bokens sidor 21 - 57 men också i kompendiet att lära sig använda kompassen som finns i SSFs dokumentbank
Diskussions-och reflektionsfrågorna 32 – 39

Tips till lärgruppsledaren:
Demonstrera gärna kompassen praktiskt.

Tid: 60 min

TRÄFF 2

Delmoment 3 Prioritera de strategiska förutsättningarna före start

Del tre fortsätter att handla om före start och hur vi prioriterar de strategiska förutsättningarna.
Fakta finns att läsa in på bokens sidor 58 – 65.
Diskussions-och reflektionsfrågorna 40 – 48.

Tips till lärgruppsledaren: Se till helheten där start och kryss hör ihop.

Tid: 60 min

Delmoment 4 Starten

Den fjärde delen handlar om själva starten och hur vi prioriterar var vi skall starta.
Fakta finns att läsa in på bokens sidor 66 – 80.
Diskussions-och reflektionsfrågor 49 – 59.

Möjlighet till fördjupning: *Regelboken Del 2 Avd. A, B och D*

Tid: 60 min

TRÄFF 3

Delmoment 5 Kryssens taktiska prioriteringar

Femte delen handlar om kryssens taktiska prioriteringar och hur dessa bör styra vår positionering.
Fakta finns att läsa in på bokens sidor 81 - 100.
Diskussions-och reflektionsfrågor 60 – 87.

Möjlighet till fördjupning: *Regelboken Del 2 Avd. A och B*

Tid: 60 min

Delmoment 6 Kryssrundning

Sjätte delen handlar om hur vi närmar oss kryssmärket för rundning.
Fakta finns att läsa in på bokens sidor 102 – 116.
Diskussions-och reflektionsfrågor 88 - 101.

Möjlighet till fördjupning: *Regelboken Del 2 Avd. C*

Tid: 60 min

TRÄFF 4

Delmoment 7 Taktik på slören

Sjunde delen handlar om slörbenen.
Fakta finns att läsa in på bokens sidor 117 – 124.
Diskussions-och reflektionsfrågor 102 - 112

Tid: 45 min

Delmoment 8 Taktik på länsen

Åttonde delen handlar om länsen.
Fakta finns att läsa in på bokens sidor 125 – 134.
Diskussions-och reflektionsfrågor 113 - 126

Tid: 45 min

Delmoment 9 Taktik vid länsrunding

Åttonde delen handlar om länsmärket.
Fakta finns att läsa in på bokens sidor 135 – 148.
Diskussions-och reflektionsfrågor 127 - 136

Möjlighet till fördjupning: Regelboken Del 2 Avd. C

Tid: 45 min

TRÄFF 5

Delmoment 10

Åttonde delen handlar om de sista varven.
Fakta finns att läsa in på bokens sidor 155 – 173.
Diskussions-och reflektionsfrågor 137 - 152

Tid: 60 min

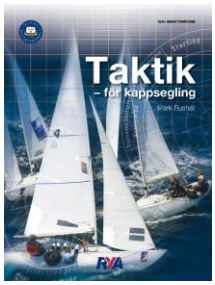
Avslutning

Avsluta gärna er lärgrupp med en gemensam reflektion kring vad ni tar med er från samtalen. Vad har ni upptäckt, lärt er eller blivit mer medvetna om under träffarna?

Be varje deltagare dela en tanke, en känsla eller ett exempel på något de vill fortsätta göra efter lärgruppen.

Som lärgruppsledare kan du sammanfatta gruppens viktigaste ledord, insikter eller idéer.

Tid: 60 min



Diskussion- och reflektionsfrågor

till boken ”Taktik – för kappsegling”

Till grund för lärgruppen Strategi och Taktik för kappseglare ligger boken ”Taktik – för kappsegling”.

Efterhand som lärgruppen arbetar med boken kan ni koppla dessa diskussions-och reflektionsfrågor som följer bokens upplägg.

Diskussions- och reflektionsfrågorna består av två delar

Del 1PLANERINGEN	*Strategiska förutsättningar och typ av regatta*
Del 2FÖRE STARTEN	*Prioritera och använda kompassen*
Del 3TÄVLINGEN	*Prioriteringar och positionering*

Baskunskaperna om väder, vind och ström som de presenteras i Taktik – för kappsegling förutsätter att du har viss kunskap om meteorologiska fakta.

Del 1 Planeringen

Strategiska förutsättningar

Sidan 10

1. Varför beter sig vindskift olika på en sjö och på öppet hav?

2. Vilket beslut fattar du om du kryssar på en sjö nära land, och börjar gå lägre?
   Varför fattar du det beslutet?

Sidan 11

3. Du kryssar på havet, det börjar mota och du väljer att stå på.
   Nämn två möjliga skäl till ditt beslut?

Sidan 12

4. Under vilka omständigheter kan du uppfatta ett pendlande skift som ett bestående skift?

Sidan 14

5. Riktigt lätt vind. Svårt vägval. Vad prioriterar du i första hand? Varför?

6. Var blåser det mest när vinden passerat över ett berg och kommer ut över sjön? Varför?

7. Var blåser det mest när vinden böjer sig runt en udde? Varför?

Sidan 16

8. På vilket sätt är strömmen relaterad till djupet? Vilka undantag finns?

Sidan 17

9. Du tittar ut över havet och banområdet. Aha! Vilken dag!
   Det blåser längs med land. I dag blir det SB-hals direkt efter start men hur kan du vara så säker på det? (norra halvklotet!)

10. Varför är det så svårt att lägga startlinje när det är strömt?

11. Varför blir banan ofta lång-kort när det är mycket ström?

Sidan 18

12. Sidströmmen är jämnstark över banan. Vad tänker du på när du närmar dig kryssmärket?

13. Vilka hjälpmedel kan du använda för att inte segla för långt?

Sidan 22

14. Vilket vägval är mest taktiskt när banan är sned? Varför?

Typ av regatta

Sidan 25

15. Hur påverkar konkurrensen din strategi?

16. Hur påverkar antalet race din strategi?

17. Hur påverkar antalet race som får räknas bort din strategi?

18. Hur påverkar dina resultat ”so far” i tävlingen, din strategi för dina kvarvarande race?

Sidan 26

19. Hur påverkar antalet båtar din strategi?

20. Hur ser din egen bekvämlighetszon ut?

Del 2 Före starten

Prioritera

Sidan 27

21. När börjar, respektive slutar före start-perioden?

22. Hur bör en rutin se ut, för vad du ska göra/ta reda på innan regattadagen.

23. Hur bör en rutin se ut innan du lämnar hamnen inför första racet?

24. Hur bör en rutin se ut, för vad du ska göra/ta reda på från det du går ut på vattnet, till dess startproceduren börjar?

Sidan 30–31

25. Nämn åtta viktiga variabler för banan, som du måste använda dig av för att kunna prioritera det som är viktigast att fokusera på för dagen!

Sidan 32–33

26. Vad prioriterar du strategiskt i lättvind (runt 4 knop)?

27. Vad prioriterar du strategiskt i hårdvind?

28. Hur lägger du upp strategin innan race när prioritering 1 är att utnyttja att vinden pendlar?

29. Hur mycket kortare väg tror du att du seglar i %, om du går rätt på 10-gradersskiften än om du går helt fel? (Du stagvänder i c:a 90 grader)

30. Hur förändrar du strategin, det blåser 3 m/s och du upptäcker att strömmen är, 25 knop motström?

31. Hur många båtlängder ligger du före om du startar på rätt sida på en startlinje som ligger10 grader snett och är 40 båtlängder lång, mot en båt som startar på fel sida?

Att använda kompassen

Sidan 41

32. Hur kan du använda kompassen innan start?

Sidan 47

33. Vilken teknik bör du använda för att få struktur på vindskiften under en tävlingsdag? Varför?

Sidan 51

34. Hur kan jag kolla om det är en permanent vindböjning eller bara pendlande vind?

Sidan 53

35. Hur kan du använda kompassen för att kolla startlinjen?

Sidan 54

36. Hur påverkas länskursen när vinden ökar? När den minskar?

37. Hur påverkas krysskursen när vinden ökar? När den minskar?

38. Vad prioriterar du på länsen, vindskiften eller vindstyrkan?

Sidan 56

39. Hur lång tid behöver du på dig för att kunna dra slutsatser om vindskift

Summering

Sidan 59

40. Vad bör du göra för observationer/förberedelser på plats, innan regattadagen, och hur kan du skaffa dig den informationen?

41. Vilken information kollar du lite extra innan du seglar ut till racet?

Sidan 61

42. Hur kan du använda en medtävlare/kompis innan start? Vad bör ni diskutera?

43. Vilka beslut fattar du om dina vindobservationer på vattnet innan start, inte stämmer överens med väderprognosen?

Sidan 62

44. Du har nu c:a 6 min kvar till start. Din förberedelse bör nu ha gett svar på fyra viktiga frågor. Vilka?

Sidan 63

45. Hur kan en bra rutin se ut för själva startproceduren?

Sidan 64

46. Varför göra en förestart-checklista, när den sällan går att använda fullt ut?

47. Vad kan vi upptäcka lättare när vi länsar än när vi kryssar innan start, vad beträffar vinden?

Sidan 64–65

48. Gör en egen före start-checklista som du tycker kan passa dig. Motivera varför +/-

Del 3 Tävlingen

Prioritera

Sidan 67

49. Vad prioriterar du mest i starten-mellan till hårdvind? Varför?

50. Vad prioriterar du särskilt vid lättvindsstart? Varför?

Sidan 69

51. Fältet linar up för start för SB. Du kör BB under fältet för att söka en lucka att stagvända i. Under vilka av följande förhållanden kan det vara bra?
    a. Startlinjen i rät vinkel,
    b. Trångt med båtar,
    c. Lätt vind,
    d. Särskilda båtar att besegra,
    e. Inte någon särskild favör på kryssen åt något håll
    f. Lovartsstart

52. Vi linar up för SB. VI håller oss lite framför lovartsbåten för att kunna lova upp och stoppa den och båtarna ovanför. Vi skapar en lucka till vår läbåt. Vi kan accelerera när vi vill och tidigare än båtarna i lovart. När kan vi använda den strategin?
    a. Linjen indikerar lästart
    b. Fältet linar upp tidigt
    c. Fältet linar upp sent

Sidan 70

53. Nämn tre sätt att kontrollera hur startlinjen ligger i förhållande till vinden!

54. Hur vet jag hur lång tid det tar att kryssa max mot linjen?

55. Vad är nackdelen med att kolla linjen med hjälp av en startflagga?

Sidan 71

56. Varför är det bästa sättet att använda kompassen vid kontroll av linjen?

57. Hur kan du mäta avståndet till linjen?

Sidan 72

58. Vid starten är det ett måste att kunna behärska vissa manövrar för att kunna ha en hög ”lägsta nivå”. Vilka är de tre viktigaste?

Sidan 73

59. Hur kan jag använda enslinje för att göra en bra lästart?

Kryssen – taktiska prioriteringar

Sidan 83–90

60. Vilka olika taktik/strategi-faser kan kryssen delas in i?

Sidan 84

61. Du har jobbat med att få koll på skiften innan start. Det viktigaste skiftet på tävlingen är troligtvis det första. Varför?

62. Du ligger lite instängd på kryssen för SB hals och börjar känna lovartsbåtens skitvind. Du söker fri vind. Det kommer BB-båtar med olika intervaller. Hur kan du planera för att komma fri?

Sidan 85

63. Varför är det viktigt för framtiden att ha en strategi inför varje race?

64. Du bör bli misstänksam om det kommer mera vind men kursen är konstant. Varför?

65. Nämn några särskilda taktiska prioriteringar vid lätt vind!

66. Vad vill du främst prioritera vägvalsmässigt vid små startfält!

67. Vad vill du främst prioritera vägvalsmässigt vid stora startfält!

Sidan 86

68. Vilka prioriteringar har du, om du misslyckats med starten och ligger bland ”bösset”?

69. Du har misslyckats med starten men efter några minuter kryssar du med fri vind. Vilken strategi använder du nu?

70. Hur är upplägget innan start om förhållandena är mycket osäkra?

71. Vilken är den vinnande taktiken?

Sidan 87

72. Vi kryssar och närmar oss märket. Flera båtar omkring oss. Hur bör vi tänka angående positioneringen mot märket?

Sidan 88–89

73. Trångt med båtar, du har en båt nära i lä och ni båda vill gå bakom SB-båten. Vilken möjlighet har du att förbättra din position?

74. Vad gör du när du seglar för SB och vill fortsätta, men det kommer en BB-båt som inte karar att gå framför dig?

Sidan 90

75. Din strategi har fungerat, du har hittat den pendlande vinden. Du toppar fältet med två konkurrenter nära dig. Hur lägger du upp den resterande kryssen?

76. Du ligger efter på kryssen men tänker segla upp dig. Vilken taktik tänker du använda?

77. Du ligger fortfarande efter på kryssen och har märket c:a 200 m upp i vindögat. Vilken taktik vill du använda den sista biten upp mot märket?

78. Nu har du ner rundningen i bakhuvudet sista biten på kryssen. Hur resonerar du?

Kryssen - positionering

Sidan 92

79. Extremt svårbedömt väder. Här gäller det att positionera sig mot de andra båtarna.

Sidan 93

80. Hur kan du ”casha in” ett lyft?

Sidan 94

81. Du seglar på kryssen och kommer ut på layline. Hur ska vinden vrida för att det ska löna sig?

82. Du seglar på kryssen och kommer ut på skiftline. Hur ska vinden vrida för att det ska löna sig?

83. Det finns bra seglare som bara har en krysstrategi: ”Segla det långa benet först!” Hur kan man motivera det?

Sidan 97

84. Hur skulle en bra krysstaktik i svåra oförutsägbara vindförhållanden kunna se ut?

Sidan 98

85. Varför är det så viktigt att göra rätt i början av kryssen?

Sidan 100

86. Vilka båtar menar vi med ”fältet” eller ”klungan”?

Sidan 96–100

87. Hur kan din övergripande krysstrategi principiellt se ut?

Kryssmärket

Sidan 101

88. Du seglar 420 och på kryssen var det favör på högersidan, mera vind. Du närmar dig kryssmärket: Hur ser din plan ut för länsen?

Sidan 102

89. Nämn tre skäl på kryssen varför du inte ska nå layline tidigt?

Sidan 103

90. Du har på kryssen för SB halsar seglat lite för långt och styr mot märket. Det kommer en BB båt som ligger lika och kanske stagvänder i lä eller går akter om. Hur gör du för att komma först runt märket?

91. Du seglar 420. Du leder när du seglar för SB 10 båtlängder från märket som du ligger upp. Vad kan coachen tänkas ge för råd i det läget?

Sidan 105

92. Nämn ett bra hjälpmedel när du kryssar i strömt vatten!

Sidan 106

93. Du seglar i ett relativt litet fält. Vad prioriterar du mest av på kryssen: Strategin eller båt mot båt-taktik?

94. Du seglar i ett stort fält. Vad tycker Coachen om hur du ska angöra kryssmärket när du ligger en bit nere i fältet?

95. Du seglar i ett stort fält. Vad ser du för risker med att komma upp mot kryssmärket för BB?

Sidan 108

96. Av någon anledning har du seglat lite över layline. En båt kommer för BB men väljer att gå bakom. Vad gör du för att få lite distans till den båten?

Sidan 109

97. Du kommer mot kryssmärket lite över layline. En BB-båt närmar sig som eventuellt kan vända och ta det säkra lä-läget snett framför. Vad gör du?

Sidan 111

98. Du seglar in mot kryssmärket för BB. Snett fram i lä ligger en annan båt som tänker vända till SB utan att det kommer en SB-båt, och tvinga dig att gå bakom.
Vad gör du för att förhindra det?

Sidan 113

99. Vi närmar oss kryssmärket för BB. Båten snett bakom i lovart faller ner mot oss för att hindra oss att stagvända. Det kommer en SB-båt. Vilka möjligheter har vi nu?

100. Du ligger för BB på layline. Du vill stagvända runt kryssmärket men du har en båt alldeles bakom. Vad gör du?

Sidan 116

101. Vilka tankar bör sitta i bakhuvudet när du ska runda ner?

Slörbenen

Sidan 118

102. Trapezoidbana. Du seglar jolle med spinnaker. Vilka kursmöjligheter tänker du på, om du rundar efter första kryssen och ska segla mot ytterloopsmärket?

103. Hur gör du för att segla rakaste vägen mot märket?

Sidan 119

104. Vilken ”tumregel” är ofta bra när du kryssar i byig vind?

105. Hur utnyttjar du vindbyar på slören?

106. Vinden vrider sakta under dagen och på slören mot oss. Hur styr vi?

107. Vinden ska minska. Hur styr du på slören?

Sidan 121

108. Du seglar mot kryssmärket och därefter till spridningsmärket för att länsa. Kursen till spridningsmärket är normalt inte en spinnakerbog men nu har vinden vridit höger så det kan gå. Du vill gippa runt märket.Hur kan en bra strategi se ut?

109. Du seglar mot kryssmärket och därefter till spridningsmärket för att länsa. Vinden har gått vänster. Kursen till spridningsmärket är inte sådan att det går att bära spinnaker. Vilken strategi lägger du upp?

Sidan 122

110. Du rundar kryssmärket och ska segla mot slörmärket. Hur kan du få bakomvarande båtar att inte lova bakom så du kan segla mot märket?

Sidan 124

111. Trapetsbana. Vad fokuserar du på under slören innan länsen?

112. Trapetsbana, målrakan. Hur lägger du upp sista slören och halvvinden/kryssen in i mål?

Länsen

Sidan 125

113. Länsen är lika viktig att förbereda sig på som kryssen. Vilken strategisk faktor är vanligtvis den viktigaste på länsen?

Sidan 126

114. Varför blir ofta oscillerande vinskift på kryssen permanent skift på länsen?

115. Vilken strategi har du vid oscillerande skift på länsen?

Sidan 127

116. Vindens huvudriktning böjer av på banan beroende på t ex land, och är således olika vid kryss och länsmärket.
Vilken strategi har du på kryssen?

117. Vindens huvudriktning böjer av på banan beroende på t ex land, och är således olika vid kryss och länsmärket.
Vilken strategi har du på länsen?

118. Banan är ofta lång-kort när det är strömt. Vad har du för strategi på länsen?

Sidan 128

119. Vilken strategi prioriterar du vanligtvis högst på länsen?

Sidan 129

120. Du planerar för att gippa runt kryssmärket. Du har båtar tätt bakom som troligen också vill gippa. Hur kan du komma fri snabbt efter gippen?

121. Vilken risk tar du genom att skära på länsen vad gäller positioneringen?

122. På kryssen ”cachar” du in en vinst genom att stagvända och lägga dig mellan båtarna och märket. Hur gör du på länsen?

Sidan 130

123. Du ligger i lä om och lite framför klungan på länsen. Hur kan du befästa och säkra upp din position?

124. Hur ser din prioritering ut vad beträffar din positionering inför en kortare läns?

125. Vad är svårigheten med att upptäcka vinskift på länsen?

Sidan 131

126. När vill du gippa för att försvara din position mot en bakomvarande båt som också tänker gippa?

Länsmärket

Sidan 140

127. Vid vilka tillfällen kan du tänka dig att försöka runda lämärket i yttersväng?

128. Du är på väg mot länsmärket med spinnaker. När planerar du för nästa undanvind?

Sidan 141

129. Du seglar mot länsmärket. Du har skurit ut på högern och kommer in för BB med kurs c:a sju båtlängder lovart om märket. Du etablerar överlapp två båtlängder i lä om en lovartsbåt. Har du några möjligheter att komma före den båten runt märket?

Sidan 142

130. Du ligger i en klunga som närmar sig länsrundningen. Vilka möjligheter ser du?

Sidan 143

131. Vilken är den viktigaste faktorn för en bra rundning av länsmärket, när det är ett fält med mycket båtar?

Sidan 144

132. Du seglar undanvind för SB hals på layline in mot märket och de länsande båtarna. Hur planerar du din rundning i lättare vind?

133. Du seglar för SB hals på layline med spinnaker in mot märket och de länsande båtarna. Hur planerar du din rundning i hårdare vind?

Sidan 145

134. Gate-rundning. Vilka möjligheter har du när du närmar dig gaten i ett stort fält?

Sidan 146

135. Varför är det viktigt att runda SB gate perfekt?

136. Vilka fördelar kan du se med en tidig nedtagning av spinnakern, när överlappen mellan båtarna inte kommer att ändras?

De sista varven

Sidan 155

137. Väderbilden är svår. Inget självklart vägval. Hur skulle du strategiskt lägga upp andra halvan av regattan när du klart leder efter första halvan?

Sidan 156

138. Du seglar i pendlande vind och ligger på en höjdare. Klungan ligger en bit efter, så om de vill stagvända kommer de att gå bakom. Klungan är placerad snett framför i lä. Hur kan du konsolidera din ställning i fältet?

Sidan 157

139. Du seglar i pendlande vind och ligger på en höjdare. Du närmar dig kryssmärket. Hur ser din strategi ut inför länsen?

140. Du seglar i byig vind och har börjat länsa. Båtarna bakom kommer med en vindby och kan komma att störa dig. När vill du gippa, i byn eller innan?

141. Varför är det svårt att bevaka båtar bakom på kryssen genom att slå på topp?

Sidan 158

142. ”Lös täckning”, vad är det?

143. Hur kan du behandla en utbrytare från klungan bakom?

Sidan 159

144. Vilket läge eftersträvar du på kryssen för att säkrast bevaka en klunga med båtar som ligger bakom dig?

145. Du leder med liten lucka till båtarna bakom och ska runda upp till sista kryssen. Hur bör din strategi se ut (tre faser)?

Sidan 161

146. Du leder och din värsta konkurrent är just bakom dig på länsen när du ska runda upp till sista kryssen. Vilken strategi kan du använda?

Sidan 163

147. Du leder på kryssen och möter din närmaste konkurrent för SB hals. Du går två båtlängder före för BB. Du tror att högersidan borde vara det bästa.
Hur tänker du segla för att hålla konkurrenten bakom dig?

Sidan 164

148. Du ska runda upp i ledning till sista kryssen. Hur resonerar du taktiskt, med tanke på de båtar som ligger bakom? Du känner ju deras både bra och dåliga sidor.

Sidan 165

149. Om du har seglat dåligt på en kryss, vad kan du lära dig av det?

Sidan 173

150. När bör du ha en debriefing?

151. Vad är det lämpligt att börja med när man har en debriefing?

152. Hur kan agendan för en debriefing se ut för övrigt?

FACIT

Del 1 Planeringen

Strategiska förutsättningar

Sidan 10

1. Närheten av land påverkar så att vinden ofta slår om direkt, medan skiften går långsammare på havet.
2. Slår omedelbart. Vinden pendlar över direkt i närheten av land.

Sidan 11

3. Du seglar fortfarande på hög eftersom vinden inte har pendlat till sin huvudriktning än. Du seglar in i ett konstant skift.

   Du seglar i pendlande vind men vinden hinner inte vrida tillbaka för du ligger nära märket.

Sidan 12

4. När du närmar dig märket och vinden inte hinner pendla över igen.

Sidan 14

5. Vindbyar. Båtens fart ökar mycket när vinden ökar.
6. En bit utanför berget, där vinden pressas ner mot havsytan igen. Närmast land och långt ute är det mindre vind.
7. Ganska nära land där vinden böjer av och pressas ihop.

Sidan 16

8. Det är mera ström där det är djupare, för friktionen mot botten får mindre påverkan. Undantag när vattnet pressas över ett grundflak.

Sidan 17

9. Är vindriktningen så att land ligger till vänster (havet till höger) blåser det mera längs med land: Konvergens och således SB hals.

   Om vindriktningen ligger så att land ligger till höger så blåser det mera ute på havet: Divergens och således SB hals.
10. Startfartyg och märken ligger förankrade i botten och påverkas således inte strömmen. Seglarna påverkas genom att strömmen förflyttar båtarna i sidled vilket påverkar seglarnas vindriktning.
11. Startfartyget har svårt att beräkna vindens strömkomponent därför att de ligger ankrade.

Sidan 18

12. Att strömmen inte får pusha dig över layline.
13. Enslinje, kompass.

Sidan 22

14. Långa halsen först. Om vinden vrider finns marginal till layline.

Typ av regatta

Sidan 25

15. Segla i nuet. Identifiera och fokusera på det som ska göras direkt. Inte på seglingens resultat. Segla konservativt! Viktigare ju hårdare konkurrens.
16. Ju färre race, desto viktigare att följa den egna strategin och inte kompromissa. Innebär också att ta en högre risk.
17. Det ger dig möjlighet att ta större risk.
18. Om resultatet är det önskade så gör ingen förändring. Om resultatet inte är det önskade så gör en analys och förändra strategin.

Sidan 26

19. I små fält finns möjlighet att dels göra en bra start på rätt sida av linjen men också att snabbt komma i fas med strategin. I stora fällt prioriterar man fri vind i starten för att sedan komma i fas med strategin.
20. Rätt svar är ett någorlunda utvecklat svar hur du är som seglare!

Del 2 Före starten

Prioritera

Sidan 27

21. Den börjar den dagen man beslutar sig för att delta. Den slutar när första racet startar.
22. Ta reda på så mycket som möjligt om platsen/vattnet, hur väder och vind brukar vara, vad som har fungerat förr på platsen och vad som inte fungerat (tala med seglare som varit där!). Lär in seglingsföreskrifterna, särskilt start, bana och målgång.
23. Kolla upp väderrapporten och strömförhållanden och gör dig en bild av vad som kommer att ske under dagen och hur det kan påverka din strategi.
24. Kolla ifall teorin (strömmen och vinden) innan du lämnade hamnen verkar stämma med verkligheten.
    - Kolla var startlinjen och kryssmärket ligger.
    - Skaffa dig ett bra underlag för strategin om vad som gäller för dagens race.
    - Förbered laylines och enslinjer för starten.

Sidan 30–31

25. Vindstyrka, regelbundna skift, vindböjning, permanenta skift, ström, sjö, fördel linje, sned kryss.

Sidan 32–33

26. Vindbyar.
27. Vindriktning
28. Starta så att du så snabbt som möjligt kommer i fas med skiften (ev. stagvända).
29. Nästan 20 %.
30. Inte alls!
31. C:a 9 båtlängder

Att använda kompassen

Sidan 41

32. Läs av och notera krysskurserna för att upptäcka hur vinden pendlar eller vrider. Man kan också se om banan är sned för att förbereda både kryss, slör och läns.

Sidan 47

33. Notera krysskurskurserna regelbundet (c:a varje 5 min) och gör ett vinddiagram. (Vindriktning på X-axeln och tid på Y-axeln.)

Sidan 51

34. Länsa och notera vindriktningen.

Sidan 53

35. Segla längs linjen och notera kursen. Lova upp i vindögat och läs av vindriktningen. Skillnaden i gradtal ger svaret.

Sidan 54

36. Ökar – kan segla lägre, minskar – måste skära mera.
37. Ökar – seglar högre, minskar – seglar lägre.
38. Vindstyrkan.

Sidan 56

39. Så lång tid som det tar för vinden att pendla fram och tillbaka igen. Vid långsamma skift kan det innebära att vinden inte hinner gå tillbaka, så du seglar i ett konstant vrid hela kryssen.

Summering

Sidan 59

40. Kolla sjökort, strömkarta, karta över landkonturer. Viktigt att ha kunskap om hur informationen ska tolkas, eftersom det kommer att påverka strategin.
41. Väderleksrapporten.

Sidan 61

42. Gör en harstart vid startområdet och segla max åt varsitt håll i 3-5 min för att sedan stagvända och segla max till möte.
    Vid mötet diskutera orsaker till varför den ena båten kom före. Diskutera t ex byar, vrid, kompasskurser, ström.
    Om flera ekipage är med och gör på samma sätt (2 och 2) så ger det ett säkrare resultat.
43. Du använder dina egna vindobservationer.

Sidan 62

44. Hur skiftar vinden? Är det någon strömskillnad på banområdet? Kommer det att vara mer vind någonstans på banområdet? Är banan sned?

Sidan 63

45. Försök att använda all ihopsamlad information för att göra en modell av vad som troligen kommer att hända under racet. Gör en prioritering vad som är viktigast!
    Hur säker är du på förhållandena och vilka risker är du beredd att ta?

    Planera starten så att du så snabbt som möjligt kommer i fas med din strategi.

Sidan 64

46. Då kan man snabbt hitta det som är relevant för racet i fråga och utesluta resten utan att missa något.
47. Vindstråk och vindböjning.

Sidan 64–65

48. Din egen pre-start checklista!

Del 3 Tävlingen

Prioritera

Sidan 67

49. Fri vind, för att så snabbt som möjligt kunna följa den uppgjorda strategin för kryssen- komma i fas med skiften.
50. Fri start med lucka i lä. Så snabbt som möjligt kunna följa den uppgjorda strategin för kryssen - söka mera vind!

Sidan 69

51. a, d, e
52. a, c

Sidan 70

53. Kompasskurs längs linjen - vindögat
    Goodison rorkulten
    Ledvagnens förlängning när båten ligger i vindögat
    Segla längs linjen i båda riktningar med samma skotning.
54. Öva!
55. Vid ström visar det ”fel” vindriktning.

Sidan 71

56. Kan när som helst kolla vinden och jämföra med linjens kompasskurs.
57. Med hjälp av två enslinjer och avståndet till lä märket
    .

Sidan 72

58. Stoppa båten snabbt utan att lova.
    Vrida båten utan att accelerera med hjälp av segeltrim och kroppsvikt
    Accelerera från sakta framåt läge efter linjen

Sidan 73

59. Ta lämärkets enslinje dvs lägsta läget för SB för att accelerera i starten.

Kryssen – taktiska prioriteringar

Sidan 83–90

60. Fri vind efter start
    I fas med skiften
    Följ strategin
    Är strategin rätt? Eller ska den förändras?
    Sista kryssbiten in mot märket
    Vid rundningen

Sidan 84

61. Små avstånd mellan båtarna ger direkt stor utdelning om direkt i fas med vriden.
62. Om du vill slå (lågt för SB!) sök ett läge där du kan stagvända. Om du inte vill slå (högt för SB) så segla lite lägre men fortare.

Sidan 85

63. Du lär dig av den vare sig den är rätt eller fel!

64. Kanske beror det på att du kan segla högre med båten när vinden ökar! Alltså vrider vinden mot.
65. Starta nära lovart- eller lä-märket.
    Mindre vind i mitten av stort startfält och lång linje.
    Undvik tvära svängar! De flesta båtar behöver lång tid för att få upp farten efter manövrar.
66. Prioritera den snabbaste vägen trots större risk!
67. Segla konsekvent och konservativt med säker riskanalys.

Sidan 86

68. Väntar inte på att skiften ska komma utan ser upp i banan och söker mig snabbt till områden där det är mindre trafik.
69. Fortsätt med den förutbestämda strategin. Chanstagningar leder oftast till att komma ännu längre efter. Du måste också matcha strategin med riskerna och din målsättning.
70. Rätt positionering! Balans mellan segla snabbaste vägen och positionering mot klungan.
    Ju osäkrare desto viktigare att positionera sig mellan märket och klungan.
71. Bedöma Strategin mot riskanalysen och därifrån bestämma positioneringen kontra snabbaste vägen.

Sidan 87

72. Tänk ”Big picture”! Låt inte den närmsta båten bestämma dit vägval upp mot märket.

Sidan 88–89

73. Invänta SB-båten genom att segla långsamt och högt för att öka avståndet till läbåten innan SB-båten kommer.
74. Ropar ”fortsätt, det är ok” eller liknande.

Sidan 90

75. Fortsätt att segla efter skiften men segla inte utanför ”skiftlines”.
    Troligen behåller du eller ökar distansen till klungan!
76. Sällan har alla andra fel och du rätt! Försök att ta vindskift och byar rätt för att inte ge bort avstånd till toppbåtarna. Det kommer flera chanser att segla upp sig.
77. Försök att hitta ett spår för SB som ligger en bit under layline så de framförvarande båtarna inte stör din vind. Spara det sista BB tills lite senare beroende på trafiken.
78. Försök få infarten mot märket i fri vind och ha undanvindsstrategin klar. Högt in-gippa.
    Få avstånd till båtarna bakom så du ej blir täckt på undanvinden och ta fördel av dina framförvarande konkurrenters fel.

Sidan 92

79. Ett vinskift är ingen vinst eller förlust om ingen cachar in den. Rätt positioneringsteknik är att hela tiden försöka lägga sig mellan klungan och märket.

Sidan 93

80. Gå lägre men fortare!

Sidan 94

81. Inte alls!
82. Inte alls
83. Först till layline är loser!

Sidan 97

84. Håll dig innanför konkurrenterna d.v.s. inte nära layline.

Sidan 98

85. Om det inte funkar finns tid att reparera skadan, banan blir ”mindre” eftersom layline kommer allt närmare. Dessutom gör en dålig start att du ligger i den bakre halvan av fältet.

Sidan 100

86. De vi i praktiken tävlar mot för de ligger i närområdet och som vi har möjlighet att komma före.

Sidan 96–100

87. Du har en klar strategi när du startar. Om den är rätt så ”cacha in” den uppkomna vinsten och fortsätt därefter på din vinnande strategi för att vid varje tillfälle konsolidera den nya vinsten.

Kryssmärket

Sidan 101

88. Bestäm undanvindstaktiken och försök att runda i enlighet med den.
Mer vind på högersidan betyder gipp. Försök att komma fri enligt planen, använd båt mot båt-taktik för att utnyttja de möjligheter som dyker upp.

Sidan 102

89. 1/ Hur vinden än vrider så ligger båtarna snett framför i lä före.

    2/ Båt för BB kan slå snett framför i lä. Om du gått något för långt når troligen även den båten märket. Om du inte ligger upp kommer läbåten att störa dig.

    3/ Du riskerar att bli täckt av båtar för bb som stagvänder framför.

Sidan 103

90. Fall lite och segla dikt bidevind mot märket. Då måste BB-båten gå bakom.
91. Öka avståndet till klungan genom att segla högt, så att klungan får störd vind.
Accelerera mot märket och hissa spinnakern.

Sidan 105

92. Enslinjer mot kryssmärket.

Sidan 106

93. Strategin.
    Du kan säkert segla på skiften hela vägen upp och komma för BB mot kryssmärket.
94. Segla för styrbord under layline, i mindre störd vind framför lovartsbåtarna.
    Stagvänd till babord, minst tre båtlängder under BB layline.
    Utnyttja att båtarna för styrbord har gått för långt, så att du kan stagvända under dessa.
95. Reglerna 3 båtlängder, accelerera, kort om tid att hitta rätt spår på undanvinden, båtar som rundat.

Sidan 108

96. När BB-båten närmar sig min akter faller jag under märket så att båten bakom syftar ”fel” och står på en bit till. Det ger mig en större lucka inför undanvinden.

Sidan 109

97. Faller ner på layline innan BB-båten kommer. Han tvingas då att gå bakom.

Sidan 111

98. Fall ner mot BB-båten så kan han inte vända förrän vi vänder.

Sidan 113

99. Be om plats att stagvända eller gå bakom SB-båten. Då måste vi ge plats även till båten snett bakom.
100. Bromsar innanför 3 båtlängder och tvingar båten bakom att falla. Nu har du rätt att stagvända!

Sidan 116

101. Coachen svarar:

a/ Positionera dig så du kan genomföra din strategi.

b/ Segla i fas med vindskiften.

c/ Hitta ett spår med fri vind.

d/ Undvik BB in mot märket vid hög trafik.

e/ Undvik incidenter och red ut oförutsägbara situationer snabbt

f/ Ge inte en BB-båt möjlighet att vända runt på insidan.

g/ Håll koncentrationen, tänk framåt, tänk på dina olika möjligheter för undanvinden, leverera!

Slörbenen

Sidan 118

102. Hissa spinnakern och styr lägre för att segla kortare väg.
    Underbåge i början. Trångt med båtar så alla vill ofta åt lovart och fri vind.
103. Ta enslinje.

Sidan 119

104. Segla högt mellan byarna för att få vinden tidigare. Segla lägre i byarna för att segla i vinden längre tid.

105 Segla lite högre än mot märket i mindre vind. Lite lägre i mera vind. Det kan särskilt utnyttjas när möjligheter finns att surfa på vågorna, skenbara vinden ökar och vrider mot - vi kan segla lägre.

106. Det borde betala sig att segla högre och fortare än layline. När vinden motar kanske vi når märket med samma goda fart.

107. Du seglar under märket och behåller den starkare vinden längre. Bättre vinkel mot märket när vinden avtar.

Sidan 121

108. Ev. kan du om det finns tillräckligt avstånd för att lova och därefter hissa utan att bli ”överkörd” bakifrån. Men då måste det finnas möjlighet att komma ner och runda med innersväng annars blir det klurigt att fullfölja strategin.
Dock bättre att försöka hissa innan märket och ta en gipp än att gippa och hissa därefter. Vinden har ju vridit höger så det borde bli gipp. Annars bara ligga i linjen och avvakta!

109. Eftersom vinden gått till vänster är en gipp inte att föredra. Här gäller det att hålla lovartsläget för att kunna stå på efter spridningsmärket på hög bog med fri vind. Kursen är någon båtlängd till lovart om spridningsmärket för att få upp spinnakern och ha fri vind.

Sidan 122

110. Du visar direkt för bakomvarande att det är ingen idé att söka sig upp i lovart för du bevakar lovartsläget klart och tydligt.

Sidan 124

111. Positioneringen vid slörmärket för att kunna genomföra strategin.
Ligga i fas med vindskift och vindbyar utan att ligga störd av andra båtar samt innersväng runt lämärket.

112. Bevaka lovartsläget.

Länsen

Sidan 125

113. Vindstyrkan

Sidan 126

114. Skiften tar mycket längre tid på sig därför att vi seglar med vinden.

115. Motvrid - fall av och fortsätt. Medvrid - gippa!

Sidan 127

116. Segla mot vinböjens centrum.

117. Segla mot vinböjens centrum.

118. Långa benet först. Minimerar riskerna!

Sidan 128

119. Fri vind!

Sidan 129

120. Bromsa lite innan märket så båten bakom överlappar på utsidan. Du kan då gippa först.

121. Båtarna som ligger mera mot mitten kan gippa och ta vinden på tillbakavägen mot lämarket.

122. Samma sak, gippa och positionera dig mellan konkurrenterna och märket.

Sidan 130

123. Riskerna kan minska genom att segla högre och fortare så du kommer mer mellan märket och klungan!

124. Gå för innersväng!

125. Svårigheten ligger i att om vinden minskar eller ökar så ändrar sig den skenbara vinden utan att den verkliga vinden ändrar riktning.

Sidan 131

126. Gippa så du kommer i lä om bakomvarandes kurslinje och framför. Då kan du gippa igen när det passar!

Sidan 140

127. 1/ Fältet seglar sakta för de länsar ner utan skärning. De har försökt eller bevakat innersväng runt märket.

2/ Du vill segla ut på högerkanten.

3/ Särskilt viktigt om banbenet är långt för bb och kort sb

128. Nu! Om möjligt ta ner spinnakern på rätt sida för nästa hissning.

Sidan 141

129. Du lovar samt faller av kraftigt innan 3 båtlängders avstånd för att bryta överlappen.

Sidan 142

130. Bromsa båten och gör en perfekt rundning efter klungan.

Sidan 143

131. Tidig planering. Innersväng kan avgöras vid ner rundningen!

Sidan 144

132. Du gör en perfekt upprundning för du har rätt till plats för hela din manöver inkl.nedtagning av spinnakern.

133. Du seglar läns de sista båtlängderna så båten bromsas upp och du får mera tid till nertagningen.

Sidan 145

134. Segla kortaste vägen genom att runda det märket som ligger längst i lovart. Runda ”fel” märke för att snabbt slå och ligga fri men kollar trafiken om det är möjligt att segla framför länsande båtar. Vill jag separera från båtarna framför?

Sidan 146

135. Du kan inte stagvända lika lätt för du seglar då för BB.

136 1/ Längre tid att göra en bra rundning.
2/ Mer plats bakom framförvarande båt.
3/ Bakomvarande båt måste etablera överlapp på utsidan

De sista varven

Sidan 155

137. Segla på klungan.

Sidan 156

138. Genom att segla lite lägre men fortare för att placera dig mera ovanför/framför klungan. När skiftet kommer tillbaka och du får en sänkare har du närmat dig eller ligger före klungan.

Sidan 157

139. Fri vind genom att gippa och inte genom att segla högt.

a/ Segla inte ut till layline för då kan de bakomvarande innanför liggande båtarna gippa tidigare och ge skitvind.

b/ Titta efter vindbyar

c/ Segla i motvrid.

d/ Om inga byar eller vrid - långa benet först!

e/ Prioritera innersvän

140. I byn

141. Du seglar längre väg än de båtar du bevakar eftersom du slår fel i skiften.

Sidan 158

142. Du seglar och tar initiativ själv att lägga dig på rätt sida om konkurrenterna och stagvända på skiften i stället för att konkurrenterna ska diktera hur du seglar.

143. Ibland går det att stagvända på topp på utbrytaren så att han tvingas tillbaka till de andra igen.

Sidan 159

144. Rakt i vindögat men inte över layline. Låt konkurrenterna också segla i fri vind för annars vänder några och du tappar kontrollen.

145. Lös täckning.

a/ Segla i självständigt i skiften och se till att du har en bow-forwardposition.

b/ Positionera dig mellan klungan och nästa skift.

c/ Positionera dig mellan klungan och nästa märke

Sidan 161

146. Se till att din konkurrent måste runda upp i yttersväng med överlapp på dig.

Sidan 163

147. Slå inte på topp för då vänder han.

Vänta med din vändning några båtlängder innan du vänder.
Då ligger du på ”rätt” sida om honom med möjlighet att segla lite lägre men fortare för att komma mera framför-över honom. Om han nu vill vända kan du vända i ögat.

Sidan 164

148. a/ Hur säker är min ledning?

b/ Hur långt bakom 2:an är klungan?

c/ Är min boat-handling lika bra som de närmast bakom?

d/ Hur bekväm känner jag mig i den rådande vinden?

Sidan 165

149. Analysera vad som gick fel, om det var strategin eller om du inte följde den uppgjorda strategin och rätta till ev. misstag till nästa kryss.

Sidan 173

150. I hamn efter racet

151. Det positiva!

152. Vad har vi lärt oss? Vad fungerade? Vad fungerade inte? Vad kan vi förbättra?