

# ASKER SEILFORENING

## Sjøsprøyt



Vi hadde også 10 uker skolefri i vår tid – akkurat som nå. Foreldrene har enda mer ferie nå enn da, men likevel går sommerferien dårlige opp nå.

Jeg kan huske at noen fikk reise på sommerleir. Hvis det var noe, var det som speider. Bortsett fra det slang vi rundt mer eller mindre uorganisert mens foreldrene var på jobb. Begge mine foreldre arbeidet, men det var ikke alle som hadde det slik. Jeg har forresten heller aldri spurt om de som var hjemme, ble kompensert for å fore oss andre, men den største forskjellen fra da og nå er nok likevel at alt skal være så mye mer organisert.

Vel, det er tross alt vanligere at begge foreldrene jobber og med to ganger fire uker i ferie løses ikke en 10 ukers periode. Besteforeldre er gode å ha da som nå, men den viktigste forskjellen er at når det ikke lenger er mange unger som er hjemme samtidig, så blir det både kjedelig og sikkert litt utrygt.

Så hadde vi ikke data. Vår tids suverene fysiske aktivitetsdempere for barn. Foreldre har og bør ha dårlig samvittighet hvis ungene overlates til flere dager i strekk med dataspill under gode sommerdager.

Ut av dette har det kommet et kjempemarked for sommerleire for barn. Det er jo definitivt ikke noe galt i å tjene penger på å levere en tjeneste som vi tror vi trenger. Utdrivingen blir for oss som i mange år har tilbudt de gode sommeropplevelsene for barn å ikke drukne i disse rene kommersielle tilbudene. Som seilforening ble vi skikkelig skuffet da Budstikka hadde et to siders oppslag med gjennomgang av påmeldingstider og tilbud til ulike sommerleire over å se at de fantastiske tilbudene til både Asker og Bærum seilforeninger var utelatt. Det var også påfallende hvor mange av tilbudene som annonserte i samme avis samme dag, til tross for at det ikke er snakk om sammenblanding av redaksjonelt stoff og annonser...

Asker Seilforenings tilbud til barn og unge i sommer går over tilsammen fire uker. Vi har en lav pris og vi har et skikkelig morsomt og spennende program hvor vi tilbyr aktivitet knyttet til sjøen og seiling. Vi øker aktiviteten i år og vi håper og tror at vi skal vinne gjennom med vår kvalitet og målsetting som er noe helt annet enn bare å oppbevare barn i noen uker om sommeren. Vi tar vare på barna, og vi bruker de mest erfarne ungdomsseilerne våre som instruktører. Det viktigste vi håper å oppnå gjennom en uke eller flere hos oss, er å lære sjøvet og forhåpentlig få sansen for seiling etter hvert.

Vår sjøsprøyt er alt annet en sprøyt, det er skikkelig gøy og skikkelig innhold.

*Egil Magne Haugstad, leder i Asker Seilforening*

### DETTE SKJER I ASKER SEILFORENING 2014

26.04	Utsetting av store båter på land	Blakstادتangen
03.05	Sesongåpning joller, flaggheis	Blakstادتanegn
07.05	Første onsdagsregatta	Blakstادتangen
23.05–24.05	Oslofjorden Rundt (storbåt)	Blakstادتangen
13.06–15.06	NC for Laser, 29' og RS Feva	Blakstادتangen
Uke 26, 27, 32, 33	Sjøsprøyt-uker	Børsholmen
15.08–17.08	NM for Andunge og IF	Børsholmen/Tangen
23.08–25.08	AskerOptimisten (joller)	Blakstادتangen
24.09	Siste onsdagsregatta	Blakstادتangen

# Veien til suksess kan gå via

11. mars hadde 30–40 Asker-seilere i alle aldre funnet veien til klubbhuset for å få med seg at foreningens store OL-håp i Laser, Kristian Ruth, skulle fortelle om viktigheten av mental trening.

**AV KÅRE ELNAN** • Kristian Ruth innledet med å si noe om hvordan man kan bli bedre med mental trening. Det handler om å sette seg mål, hvor man vil og hvordan man skal komme dit.

Det finnes flere teknikker en seiler kan benytte seg av for å forberede og forbedre seg på regattabanen, ifølge Kristian.

**VISUALISERING.** Visualisering handler om å se for seg hva man skal gjøre i forskjellige situasjoner. Det er viktig å gjøre visualiseringen så komplett som mulig, se for seg alle dimensjoner i det store bildet. Det gjelder å tenke gjennom oppgavene man har foran seg, å forberede seg på alt som skal skje.

Visualisering kan brukes til alt fra å forberede seg på spesielle (utenomsportslige forhold) som for eksempel at det vil være mange tilskuere i OL, eller til innlæring av små, tekniske detaljer.

**TA BEVISSTE «ROLLER».** Hvordan ønsker du å være i forskjellige situasjoner? Spent, gira, avslappet, aggressiv, rolig? Ved å kjenne hvordan man reagerer i ulike situasjoner, kan man benytte ulike stemninger, for å yte bedre.

– Hvordan takler du nervøsitet, spørres det fra salen?

– Jeg tenker gjerne; hva er det verste som kan skje? Å sette ting i perspektiv kan hjelpe en til å slappe av, det er (egentlig) ikke så farlig. Det er viktig å tenke at en regatta egentlig ikke er noe annet enn det man gjør på trening, tenke på at dette kan man; dette har jeg gjort 100 ganger på trening! Da er det lettere å senke skuldrene. I regattaer skal du bare reproducere det du har gjort på trening.

**SPENNINGSREGULERING.** – Hva om man er for rolig før start?

KRISTIAN RUTH PÅ BLAKSTADTANGEN 11. MARS 2014



KÅRE ELNAN

**MENTAL TRENING:** Kristian Ruth legger stor vekt på mental trening.

– Det er viktig å komme på riktig tenningsnivå i starten. Gjør noe, skap aktivitet!

Kristian tar av og til et bad, slår seg på brystet og brøler – for å markere: AKTIVITET!

**INDRE DIALOG.** En indre dialog er en metode for å motivere seg selv! Det handler om hva man sier til seg selv i hverdagen – man må passe seg for å grave seg ned i egne problemer. Tenk forbi den situasjonen man er i, fokuser på det positive – se forbi det negative!

**EVALUERING.** Seiling handler om erfaring og om å bygge kunnskap. Det er derfor viktig å gjøre evaluering av egne prestasjoner, gå gjennom hva man gjør bra og hva man gjør mindre bra. Det er en forutsetning for å kunne forbedre seg best mulig.

**SETTE SEG PERSONLIGE MÅL.** – Setter man seg mål om å bli verdensmester, eller er det viktig med delmål, spørres det fra salen?

– Det er kjempewiktig å sette seg delmål, og å sette seg konkrete mål underveis, det er disse som driver deg videre!

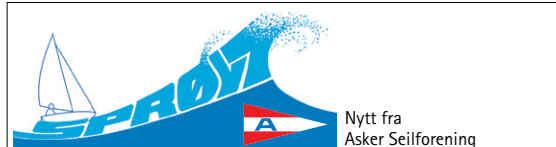
– Hvilke mål satte du deg da du seilte i Asker for 10 år siden, er det en som lurer på?

– Da var det mestingsmål som sto i fokus; å slå treningskompisen, å gjøre det litt bedre i mesterskapene, å klare å øse Optimisten effektivt under seilas.

**DET LENGSTE BENET:** Barnelærdommen sitter ennå i ryggmargen til Kristian Ruth: Seil det lengste benet først.



DET NATURLIGE SAMLINGSSTED FOR SEILING OG BÅTLIV • [www.asker-seilforening.no](http://www.asker-seilforening.no)



# mental trening

– Hva gjør man om man får en dårlig start, lurer en annen på?

– Det er viktig å tenke på forholdene, og hvordan man kan gjøre det beste ut av situasjonen! Du må ikke settes ut av en dårlig start, men gjøre det beste ut av situasjonen! Fokuser på små delmål, ikke la deg sette ut av at noe har gått galt tidligere. Det får du ikke gjort noe med. Ta båt for båt, og gjør de valgene du mener er riktige.

Kristian prøver å ha en offensiv/aggressiv holdning i seilasen, ikke tenke så veldig mye på hva andre gjør, men han fokuserer proaktivt på hva han selv skal gjøre.

– Hvordan skal man tenke i regatta?

– Tenk enkelt – ikke vær for komplisert. Gjør evaluering av egne valg, prestasjoner og prioriteringer underveis i seilasen. Gå høye kurser, ta det lengste beinet først! Dette er gode råd Kristian har tatt med seg fra Klaus Kristiansen, som var trener for Kristian da han seilte Optimist på Tangen.

Om man havner bak i et felt, se på hvordan de foran i feltet seiler. Du kan lese vinden på hvordan vinden er for de foran deg.

– Hva gjør Kristian for å møte de tunge dagene?

– Forberede de rutine og oppgavene man skal gjøre, dagen før – og gjøre det.

– Bestemme seg for å gjøre de tingene man vet fungerer.

– Vær effektiv i forberedelse, det gir effektivitet på vannet.

Fokuser på å seile bra, mer enn å fokusere på å få et godt resultat.

Kristian kom også med en rekke praktiske tips i forhold til hvordan han takler forskjellige seilsituasjoner, seile i bølger, sikre trykk i båten, hvordan takle vindskift. Her gikk diskusjonen ned i tekniske detaljer som krevde mer enn grunnleggende seilforståelse for å henge med. Men her er noe enkelt noe:

– Hva er dine tre beste tips til seilerne for å forbedre egne prestasjoner?

1. Bruk mye tid på vannet.

2. Tenk gjennom det du gjør på vannet – planlegg og evaluer.

3. Takle motgang – hold ut!

– Og, ta det lengste beinet først, gjentar Kristian og takker for oppmerksomheten.



KÅRE ELNAN

## Sergey Zaikov – Årets Askerseiler 2013

**Tidlig i mars ble foreningens kanskje mest prestisjefylte utmerkelse, Årets Askerseiler overrakt i klubbhuset på Tangen.**

**AV KÅRE ELNAN** • Styret, representert ved Svein Are Løtveit, sto for overrakkelsen av prisen til Sergey Zaikov, som i mange år har vært en viktig bidragsyter i seilforeningens aktiviteter. I styrets begrunnelse for kåringen av Sergey som Årets Askerseiler, ble blant annet følgende punkter trukket frem:

- Alltid vennlig, rolig og positiv.
- Sosialt intelligent og tilstedeværende.
- Utpregt JA-menneske

med handlekraft.

- Proaktiv og løsningsorientert.
- Engasjert i jolle- og kjølbåtaktiviteter.
- Stor bidragsyter på drift og utvikling av foreningens web-sider.
- Mangeårig ansvar for resultatservice og sekretariat under større regatta-arrangementer.
- Habil regattaseiler med utstrakt seilforståelse.
- Har orden og oversikt i alt han påtar seg ansvar for.
- Sergey stiller uoppfordret opp til oppgaver han vet må løses, selv om han ikke har direkte ansvar. Alle som kjenner Sergey vet at han er en verdig vinner

av den gjeve prisen, og styret takket ham for hans mangeårige innsats for Asker Seilforening!

Årets Askerseiler skal tildeles en som utøver god sportsånd/sportsmoral og i stor grad bidrar til å fremme et sosialt og godt idrettslig miljø i foreningen, står det i statuttene. Aktiv deltagelse på trening og regattaer vil også bli tillagt vekt. Prisen er ikke avhengig resultatene på regattabanen.

Tidligere vinnere av prisen er:

- 2009: Lars Reidulff
- 2010: Martin Baklid
- 2011: Roald Strangstadstuen
- 2012: Ole Gunnar Tveiten.

**ÅRETS ASKERSEILER:** Svein Are Løtveit overrakte Sergey Zaikov blomster, diplom og pokal som synlig tegn på at han er Årets Askerseiler.

### HVEM KAN SEGLA FÖR UTAN VIND?

**Våren er en god tid for oss nordmenn, ikke minst for vindfolket – for oss seilere. Det er nå vi kan krype ut av vinterhiet, myse mot lengre og lysere dager, og tenke «Nå begynner det, nå begynner livet – på nytt!»**

**AV KÅRE ELNAN** • Bak oss ligger mørketiden, bak oss ligger måneder uten sol med et begrenset sosialt liv. Vi ser lyset, vi ser mulighetene. Det er nå det skal skje!

Når båtpresenningen faller, avdukes det nye livet. Vi ser frem til båtpussen, til praten om hvor vi skal seile, praten om de gode havnene, praten om de gode opplevelsene og om hvor heldige vi er som har fått mulighet til å oppleve seillivets glæder.

Noen har seilt i mange år og kjenner hver havn, mens andre fortsatt har det uopp-

dagede til gode. Noen satser på aktiv regattaseiling, mens andre trives best på tur i romslør. Noen i store båter, andre i sin første Optimist. Felles har vi imidlertid den samme interessen – fasinasjonen for å mestre vær og vind, fasinasjonen for å være en del av elementene.

**LA OSS DELE SEILGLEDEN!** Interessen for seiling er ikke noe som ligger latent hos alle. Om vi skal sikre et aktivt og godt seilmiljø på Tangen, er vi avhengige av nye seilere. Og ikke minst er vi avhengige av at seilerne trives! Her har vi alle et felles ansvar. Et ansvar for å være inkluderende, for å gi en hjelpende hånd, for å bidra til fellesskapet – et ansvar for å være en god ambassadør for Asker Seilforening!

La oss derfor tenke på hvordan vi i fellesskap kan

bidra til trivsel på Tangen, et sted der alle er velkomne og der vi bidrar med et godt råd og en hjelpende hånd.

La oss alle bidra til å gjøre Asker Seilforening til den inkluderende seilforeningen! Til foreningen der små og store seilere snakker sammen og hjelper hverandre. I en verden som flommer over av materielle goder, trenger vi kanskje å minnes på det; at den største gleden er ikke å få, men å gi. Det er her vi bør starte; å gi litt mer av oss selv, bidra der det trengs, gi oss selv muligheten til å oppleve gleden med å jobbe sammen, mot et felles mål. En Asker Seilforening der det er godt å være – for alle!

Ingen kan segla för utan vind, men vi kan alle bidra til å gi Asker Seilforening fortsatt god vind i seilene!

### STYRET I ASKER SEILFORENING 2014

Leder	Egil Magne Haugstad
Regatta/Utdanning	Morten Bjerkåsholmen
Klubbhusansvarlig	Anita Skjønberg
Storbåt	Morten Sollerud
Ungdomsrepresentant	Gunhild Johansen
Informasjonsansvarlig	Kåre Elnan
Materiell	Atle Reidulff
Sekretær	Anne Lise Føyen
Økonomi/Drift	Ane Wiig Syvertsen
Marked/Sponsor	Kathinka Svane
Bjørsholmen/Sport	Steinar Willassen
Sportskomité	Svein Are Løtveit
Driftskoordinator	Pål Terje Christensen



PÅL TERJE CHRISTENSEN

**STYRET 2014:** Fra venstre Morten Bjerkåsholmen, Anita Skjønberg,

Morten Sollerud, Gunhild Johansen, Egil Magne Haugstad, Kåre Elnan, Atle Reidulff, Anne Lise Føyen, Ane Wiig Syvertsen, Kathinka Svane, Steinar Willassen og Svein Are Løtveit. Fotograf: Pål Terje Christensen.
