

OSLO SEILFORENING

Nytt år, nye muligheter!



Vinteren er normalt sett den perioden i året med minst aktivitet. Men i år er det faktisk vinteraktivitetene som har størst prosentvis vekst i Oslo Seilforening. Foreningens nyvinninger for vinteren er virtuelle regattaer en gang i uken, sangkoret Vela vocalis med øvelse hver 14. dag, opplevelsaktiviteter for ungdomsgruppen og ressursgruppen som er nyetablert. I tillegg blir det eget båtforekurs, samt dommer- og arrangørkurs som skal sikre kontinuitet og engasjement fra enda flere medlemmer.

Det er annonsert at vi blir betydelig flere aktive Expresser på fjorden til våren, flere nye lag er på trappene og båter er også kjøpt inn. Rekrutteringsbåten ASBJØRG blir med enda en sesong og ytterligere en rekrutteringsbåt forventes å være klar når sesongen sparker i gang.

Er du lysten på å utvikle deg som seiler i Norges kvasseste ukentlige startfelt for kjølbåter, så er du velkommen til oss hver tirsdag, OS-medlem eller ei.

*Esben Keim,
leder av Oslo Seilforening*

UNGDOMSGRUPPEN OG KLATRING



I desember inntok Ungdomsgruppen Klatreverket på Grünerløkka i Oslo. Noen hadde klatret en del før, men alle var velkomne og det hele ble en super treningsøkt og en sosial sammenkomst i vinterhalvåret.

Dette er bare en av flere aktiviteter vi har valgt å prøve for at seilerne skal ha det gøy sammen om vinteren også. Vi

VINTERAKTIVITET: God stemning blant bakkemannskapet.

har spilt paintball, klatret og i januar drar vi til vinterparken i Tryvann.

I februar og mars vil vi dra til Maridalsvannet for å kite og vips så er det klart for å rigge jollene igjen. Følg Oslo Seilforening på Facebook hvor vi legger ut datoer for kommende vinteraktiviteter med ungdomsgruppen.

FULL KONSENTRASJON I JAJA:
Randi Wøien forteller om livet om bord i Expressen JAJA.

En damebåt med fokus på godt samarbeid

Dette er den andre artikkelen i serien som man kan stifte bekjentskap med gjennom vinteren. Utvalgte team fra Oslo Seilforening forteller om livet i båten, det være seg i regatta eller turmodus. Vi fortsetter artikkelserien med «En damebåt med fokus på godt samarbeid» fra Team JAJA.

AV TEAM JAJA • Etter fire sesonger med Expressen blir det bare mer og mer morsomt å være med på regattabanen. Men også mer frustrerende. Det store spørsmålet er stadig: «Hvordan blir vi bedre? Hvordan skal vi holde farten, vinne kampene på banen, gjøre de smarte valgene og holde fokus både i og utenfor båten?»

Fra i fjor har JAJA hatt et rent damelag. Jeg er en gammel jolleseiler og har seilt som mannskap i ulike båter, men Expressen er den første kjølbåt jeg selv rorer.

Jannike Hovland har vært med helt siden starten og lært seg opp i Expressen med innebygd konkurranseinstinkt og iherdig interesse for trimguider og teori.

Birgitte Rodum har vært med i tre sesonger. Hun har egen seilbåt og mye erfaring som skipper og mannskap på tur- og i Færderseilasen.

Hege Bjørkeng har vært med fast fra forrige sesong. Hun har også egen seilbåt, mye erfaring, er vokst opp med seiling og har vært på flere langturer både som skipper og mannskap. Tilsammen har vi bred erfaring og jo mer vi får trent sammen, desto bedre går det ute på banen.

Det er egentlig ingen ulemper med å være dame i Express. Det er mulig å trimme båten bra i mye vind uten å være altfor sterk. Det er selvfølgelig en fordel med mer vekt på ripa, noe som diskuteres mye om bord og generelt i klassen. Det man oppdager som dame på banen, er at stemmen må legges så langt ned som mulig, om man vil bli hørt. Tilropet må være ytterst bestemt. Det er ingen på sjøen som hører på en gneldrende damestemme. Jeg har selv endt med å rope med pipende røst «Jeg mener det altså...» uten å oppnå noen synlige resultater.

I begynnelsen så jeg for meg at starten var det mest skumle. Tett med båter, spenning og høyrøstet roping, men starten er egentlig det beste. Expressen er rask på roret og reagerer fort. Det å få en god start gir et kick som varer i flere dager.

Tirsdagsseilasene i Oslo Seilforening er super trening. Det er mange båter og relativt tett både på linjen og i feltet. Flere regattaer i løpet av en ettermiddag gir flere sjanser til å få testet og prøvd på noe nytt. En stødig oppfølging av trenerne med direkte respons på seiltrim og rundinger gir økt fokus på stadig forbedring.

Vi har begynt å få litt mer fokus ut av båten, men fremdeles handler mye om seiltrim og «boathandling». Etter at vi begynte å skru riggen for et par sesonger siden, går båten bedre også i mye vind; tross manglende vekt.

Det er utrolig mye som skal klaffe og det er det som er så morsomt. Det er et intenst samarbeid, 100 prosent fokus og stadig nye ting å forbedre. I neste vending gjør vi likevel nye bommer, fordi vinden eller de andre båtene er steder vi ikke kunne forestille oss.

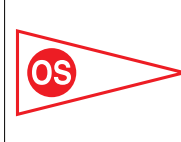
Uansett er vi mest av alt opptatt av å ha god stemning om bord. Vi gjør dette fordi det er gøy. Når vinden uler i sallingshornene, hagl lurer i skyene og vi er på vei ut til regattabanen, hender det vi sier til hverandre: «Dette er virkelig bare for spesielt interesserte». Så går starten, fokuset endres,

TERMINLISTEN 2013

Terminlisten for regattaene i regi av Oslo Seilforening 2013 er fastsatt. Vi øker aktiviteten med et par arrangementer. Sørg for å spikre datoene alt i dag, se www.osloseilforening.no for fullstendig liste.

01. mai – Bjørvikasprinten
04. mai – RS Feva Raid
28. mai – OAS Kretsmesterskap med et par arrangementer.
14. juni – NM Knarr
23. juni – Øyas dag

OSLO SEILFORENING • osloseilforening.no





De første 5 minuttene



MORREN JENSEN

Mathias Friis, skipper i FRIISTILT NOCH EINMAL vant vår- og høstserien i Oslo Seilforening, fikk en bestenotering med en andreplass i Færder'n og kom på 4. plass i det danske mesterskapet. Han og taktiker Gorm Søby byr på sine erfaringer etter å ha seilt sammen i 8 år.

AV GORM SØBY • «3, 2, 1! BÆNG!». «Gå, gå, gå, ut på ripa, seil høyt, herregud for en start, vi er med!»

Mathias stirrer på lusene og seiler innbitt, plutselig kikker han opp.

«Hva gjør vi nå?»

«Godt du spør», svarer taktiker Gorm.

«De første 5 minuttene er de mest avgjørende i en regatta. Båtene ligger tett, valg blir gjort, vindmønstre kommer til syne og de taktiske kampene bygger seg opp. For hvert valg vi gjør nå, eller ikke gjør, vil vi kunne høste det dobbelte senere i regattaen. Det er fire ting vi skal huske på de første 5 minuttene.»

«Bare fire? Dette blir en lett tirsdag», sier Mathias mens han gliser sedvanlig bredt.

1. SE ETTER HASTIGHETER. Ikke noe annet setter deg mer ut av spill enn at konkurrentene plukker opp mer vind enn deg rett etter startskuddet. Det er klart vi skal se etter vind, men også etter andres bølger i baugen, trimmen på seilene og hvor mye mannskapene rir. Dette er tegn som gir oss svar på hvorvidt konkurrentene har mer vind og fart enn oss. Om de har mindre, er det helt greit, men om det viser seg at de har mer, må vi finne ut om det er midlertidig eller om det er en påbegynt trend.

2. SE ETTER VINKEL. Før start har vi skrevet ned styrbord og babord kompasskurs. Da har vi en formening om vi seiler på en lifter eller en header rett etter at skuddet er avfyrt. Vi vet og om vi er innenfor den skalaen vi har definert at vinden kan slenge før vi blir hysteriske. Denne sikkerheten og forberedelsen vi har gjort, hjelper oss til å se ut av båten og på konkurrentene. Hvilken vinkel har de i forhold til vinden. Slik kan vi forsvare vår posisjon raskere.

Selv om vi er fornøyde med vår posisjon og konkurrentenes plassering, sjekker vi kontinuerlig at den vinkelen vi

har, er den beste i forhold til vår strategi.

3. IKKE TRUMF IGENNOM VALG. Starter man i råtten vind (fis) eller i andre og tredje rekke, har man ingen andre valg enn å komme seg vekk og ut på en av sidene. Ved å måtte ta et slikt valg, mister man strategiske muligheter som å gå dit hvor vinden er. Det enkle svaret er ikke å ha en dårlig start, men det ikke fullt så enkle svaret er å ta hensyn til hvilke båter du har rundt deg ved neste start. Hvilke av konkurrentene vil du være sammen med de første 5 minuttene?

Ved å ligge for kloss på andre båter blir du påvirket av deres valg. Prøv og skap et rom mellom deg og andre båter, slik at du får handlingsfrihet til å

dukke, slå og bremse, stort sett friheten til å ta egne valg.

Havner du i en kamp med en annen båt i disse første 5 minuttene og får på «tunnelsynet», kan du like gjerne holde øynene lukket resten av regattaen. Det er mulig å vinne kampen, men da har du mest sannsynlig tapt krigen, eller tapt kampen og krigen.

4. KONKRETERISER KONKURRENTENES POSISJON. Så fort som mulig etter starten danner vi et mentalt grid over de kvasseste konkurrentene. Dette brukes til å synse noe om fart og høyde til andre båter, samt at vi får en følelse av hvilken side av banen som gjelder. Det er viktig ikke å gå i fella og tro at en side er fordelaktig selv om en båt ligger langt fremme. Som oftest skyldes det en ytterst god start. Derfor er det viktig og komme i gang med gridsystemet så fort som mulig etter start – og for all del, la praten gå!

Taktikeren avslutter sin terpende monolog med en god slurk vann etter å ha pratet så spytet er blitt kritthvitt.

«Så hvordan ligger vi an i denne regattaen?», spør Mathias undrende.

Gorm grynter: «Det er litt tidlig, gi meg 5 nye minutter...»

KILDER: «Speed and smarts» av David Dellenbaug og «Race winning strategies» av Tom Linsky.

og jeg tror aldri vi har kommet inn til brygga igjen og angret på at vi har dratt ut.

Det hele fortsetter også etter at vi har kommet i land og vi prøver å summere opp det som virkelig hendte der ute med de andre båtene.

For de mest innvidde i miljøet kan det oppsummeres omtrent slik: Vi kan jo ikke vinne HVERGANG*, men vi må bli FRIISTILT mentalt, slik at vi kan få IMPULS til å slå X-DAMA; vi kan ikke fortsette å være et NONAME på vannet – eller AKVA som det også kalles. En uke betalt ferie i XANIA som gulrot til mannskapet foreslås!

Vi gleder oss til neste sesong!

*HVERGANG, FRIISTILT, IMPULS, X-DAMA, NONAME, AKVA og XANIA er alle Expresser som seiler tirsdagsregattaer i Oslo Seilforening.

GLEDELIG MANGE FRIVILLIGE ARRANGØRER

Det ble et rett så hyggelig lag på «Beach Club» 10. januar, hvor det møtte opp tolv kommende arrangører til sommerens arrangement i regi av Oslo Seilforening. Vi kan med stolthet si at vi aldri har vært tidligere ute med å få så mange navn ned på blokka. Roller og kurs ble fordelt, og vi ser frem til en sesong med høyere kvalitet og gjennomføringsevne takket være de mange ildsjelene i klubben – nye som gamle.

Det er fortsatt åpent for flere frivillige. Gå inn på www.osloseilforening.no og se på hvilke arrangement du kan tenke deg å hjelpe til på. Meld deg til idrett@osloseilforening.no.

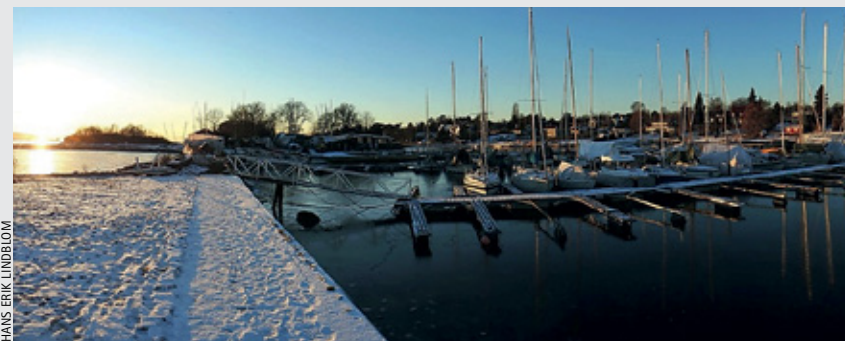
Vinteren har til nå vært snill.

Det kom en god del snø i romjulen som regnet bort. Dette medførte dog at noen presenninger røk på grunn av mye og tung snø. Vi oppfordrer alle å ta seg en tur innom og

sjekke status på båten.

Ut ifra bildene, tatt av vår eminente fotograf Hans Erik Lindbom, er det langt fra noen straff å ta seg en tur innom øya vår også vinterstid.

VINTER: Stillhet og vinterdrakt på Lilleherbern.



HANS ERIK LINDBLOM



HANS ERIK LINDBLOM

Vinter på Lilleherbern