

FREDRIKSTAD SEILFORENING

En flott seilsesong



Seilsesongen nærmer seg slutten, og vi kan se tilbake på en sommer med mange gode seilopplevelser og hyggelig samvær med våre seilervenner. Vi har hatt flere store arrangementer i løpet av sesongen i tillegg til de faste lokale regattaene. Mange av våre medlemmer legger ned mye tid og krefter gjennom sesongen, og det er takket være disse at vi år etter år kan møtes på slippen.

Vi har i løpet av sesongen arrangert flere regattaer, blant annet Seapilot 2star, Fiskemannseilisen og Østfold-cup for joller. Det er mange mennesker som har stått på for å få til dette.

Vi kan vise til mange gode resultater blant fredrikstadseilere gjennom sesongen. Flere har fått NM-medaljer, og vi har for første gang på mange år fått en norgescup-vinner. Dette er en fantastisk utvikling som jeg håper fortsetter.

Jeg er en av trenerne for jollegruppen i Fredrikstad. De siste årene har vi hatt en kraftig utvikling innen rekruttering av jolleseilere. Vi har hatt en vellykket sesong med 20-25 seilere som trener hver tirsdag.

Vi ser stor fremgang blant jolleseilerne, som også viser stor seilglede på vannet. Engasjerte foreldre som hjelper til på treningen og legger til rette for at barna skal få seile, er veldig viktig.

Jeg har vært med på mange spennende regattaer denne sesongen. Noen av høydepunktene er Cowes Week, Drake-NM og 11:Mod-NM. Nå ser jeg frem til å seile ORCi-NM og mesternes mester.

*Kristian Hatch, varamedlem/ungdomsrepresentant
Fredrikstad Seilforening*



ENTYPE: Sønn og far Kristian og John Hatch seiler entype sammen. Her i årets NM i Drake, der de endte med å bli norgesmestere.

NYTT FRA FREDRIKSTAD SEILFORENING • fredrikstad-seilforening.no



C. H. Evensen Industriværn AS



BY-GODKJENTE NÅGVEGENE INGENØRER 1897 1897

ENTYPE-SEILING

Hva skal til for å lykkes?

Entype-seiling er i vinden som aldri før i Fredrikstad Seilforening, med representanter i Express, Melges 24, IOD, J/70, Optimist, Zoom8, Killing og Drake.

LASSE BERTHELTSEN, J/70

1. Fart, «stay out of trouble», fart, og å følge strategien med tilsvarende taktikk!
2. Styrke og kondisjon hver dag. Riggsetting og seildesign.
3. Fart. Samme mannskap er vanskelig selv på profesjonelt nivå, så flere kan seile i

EIVIND CARLSEN, ALBIN EXPRESS

1. Rendyrking av rollene om bord, det vil si at hvert mannskap har fokus på egne oppgaver og blir litt spesialist, slik at vi som helhet fungerer som et velsmurt maskineri.
2. Ingen filosofi her. Hver

TORMOD LIE, IOD

1. Fokus om bord er hverdagslige ting som opptar en mann. Det kan være nytt kjøkken og kvinnfolk.

OLA DANIELSEN, OPTIMIST

1. Hovedfokus om bord er vindretning. Deretter skjøt, kurs, slag og plassering i båten.
2. Ved én anledning trente

CHRISTOFFER SØRLIE, ZOOM8

1. Å vinne ;-) Fri vind, skift og gode starter.
2. Kondisjon og styrke (løping, sykling og sirkeltrening).

SIGRID BJELKE, ZOOM8

1. Hovedfokus om bord er riktig vekt og balanse i båten. Dessuten riktig seiltrim og å beholde fokus og konsentrasjon hele tiden.

KRISTIAN HATCH, DRAKE OG KILLING

1. Når vi seiler, er det viktig for oss å ha fokus ut av båten. Vi fokuserer mye på valg av banehalvdel, og prøver å holde følge med skiftene rundt på banen. Det er også viktig for oss å følge med på de viktigste konkurrentene. Hvis vi ligger godt an i en serie, har vi ofte stort fokus på de båtene som ligger i nærheten poengmessig, og da er det viktig ikke å la disse båtene gjøre noe helt annet.

2. Når vi ikke er på vannet, har vi ofte fokus på planleg-

Vi stilte noen av foreningens representanter tre spørsmål om deres ambisjonsnivå og satsning fremover:

1. Hva er hovedfokus om bord?

mange posisjoner. Reservene er ofte brukbare i mange posisjoner og opprettholder kontinuiteten. Bra resultater kommer med utvikling. Jeg mener at et bra lag kjennetegnes ved kontinuitet. Hvis det blir en tøff periode, klarer et bra lag

og én holder seg i form ut fra egne ambisjoner, men det er ikke fokus mot seiling.

3. Felles ansvar rundt drift av båt, det vil si at vi er en definert gjeng som legger de samme kronene i drift og ved-

2. Vi trener ikke verken på vannet eller land.

3. Faste plasser om bord. Tormod holder i rorpinne,

vi på slag. Vi har også trent på runding av bøyer. Ellers mye fokus på briefing og debriefing.

3. Å prioritere oppmøte på

3. Sørger for å sette vekk båten minst to måneder i året for å ikke gå lei. Nye målsettinger og nye reiseplaner er bra.

2. Når vi ikke er på vannet, trener vi på forståelse av strategier på banen.

3. For å opprettholde kontinuitet, er det viktig med gode

ging av neste dag. Det betyr at vi leser værmeldinger, sjekker tidevann og passer på at båten er klar for det som kommer. Vi har også en tendens til å seile båter få ganger, og da er tuningguider viktige hjelpemidler. Vi setter ofte en tuningguide opp mot værmeldingen, men at det er meldt 16 knop betyr ikke at vi setter den etter det. Det er viktig å vurdere hvor man skal seile!

3. Disse tingene er etter vår mening ganske avhengige av hverandre. Seiler du med det

2. Hva trener du på når du ikke er på vannet?

3. Hva skal til for å holde kontinuiteten, både mannskapsmessig og resultatmessig?

å holde sammen og komme ut bedre. Dessverre er det som regel da folk blir sparket og nye kommer inn. Det gir en ond spiral! Det er bedre å finne ut hva som er problemet og jobbe sammen mot nye høyder.

likehold, og også yter den samme innsatsen. Det tror jeg bidrar til at alle har større eierskap til hele prosessen, både båt, utstyr, innsats, sosialt og til sist det resultatmessige.

Svein trimmer seilene og Jon sørger for å balansere båten rett.

trening er viktig for å holde på gruppen. Resultatmessig er korrigerende underveis og ros viktig.

Utvikling seilmessig og sosialt, og å få nye venner med samme interesse. Å trene mer systematisk og mer fra år til år.

trenerne og godt miljø for å motivere egen vilje til fokus og trening.

samme mannskapet, blir det også lettere å holde resultatene på et høyt nivå. Det viktigste er ikke å ha det beste mannskapet, men å ha et mannskap som stoler på hverandre. Det er også viktig at alle er løsningsorienterte, selv om dette innebærer å ta en annens jobb. Hvis mannskapet unngår store tabber, blir det også lettere å holde et jevnt høyt nivå under regattaer med mange seilaser.