

En fantastisk høst er over



Oslo Seilforening har lagt bak seg sin 127. sesong, og for en sesong det ble. Jeg har selv snakket med mange tilfredse medlemmer som allerede nå gleder seg stort til neste sesong.

Høsten ble i kjent stil avsluttet med høstfest på kroa. Her var det i år ny meny og et sprekkt band som holdt feststemte seilere i farten til langt på natt. Før festen rakk vinner av høstserien i Express-klassen også å hente hjem en flott 4. plass i dansk mesterskap i Ex-

press. Etter festen har Jan Petter klart å få ferdig opptak av båter og fylt opp havnen med båter i boblehavnen.

Sesongens siste seilas for undertegnede ble unnagjort 13. oktober. Mesternes mester på Aker brygge samlet alle Norges beste seilere og totalt 28 lag var med. Her var det som vanlig tøff fight helt fra starten. Laget vårt endte til slutt i kvartfinalen hvor det ble stang ut etter en situasjon med vårt æresmedlem, HM kong Harald. Neste år håper vi å stille friske og raske og kjempe oss tilbake på pallen. Vi gratulerer team WOLFPACK som til slutt stakk av med kongepokalen. Om bord i teamet var vår eminente tirsdaysregatta-trener og starter. Foreningen jobber nå hardt med å få på plass høstens aktiviteter, dette kan dere lese mer om her i SEILmagasinet. God lesing!

*Esben Keim,
leder i Oslo Seilforening*

Klar for kulde, mørke og vinter

Alle sommerens aktivitetene er nå lagt på land i ymse stativer og under presenninger. Høstens opplag av båter gikk knirkefritt og øya er fylt opp til randen av store og små båter. Boblehavnen er klar når kulden slår til.

Nå som vinteren er kommet, har aktivitetene tatt andre former. Oslo Seilforening kan med stolthet slå seg selv på skulderen og introdusere et nytt tilbud: Et blandet kor. Det er satt opp månedlige korøvelser med dirigent, så her er det bare og henge seg på. 15 sølvstruper er alt påmeldt og skal møtes utover vinteren, med første offisielle konsert på Øyasdag 23. juni 2013.

Ungdomsgruppen som avsluttet sesongen med strålende plasseringer helgen 12. oktober, har siden det hatt pizzakvelder og paint ball på øya som sosiale aktiviteter. Det planlegges og et par samlinger

med litt teori utover vinteren.

Vi skal øke kurstilbudet denne vinteren. I skrivende stund er ikke alt spikret, men vi kan røpe at vi planlegger et dommer- og regattamannskapskurs. Vi jobber med å invitere våre medlemmer til regelkurs med vår egen **Marianne Middelthun**.

North Sails og Oslo Seilforening har tidligere hatt gode erfaringer med gjennomføring av kurs for medlemmene. Vi ønsker igjen denne vinteren og legge opp et kursopplegg sammen med **Bjørn Mørland Pedersen** med fokus på regattaseiling. Kurset avsluttes med en tune up-regatta i april.

I november vil vi sette opp en server på Virtuel Skipper og arrangere online tirsdaysregatter. På nyåret vil vi arrangere en virtuellserie hvor vi kjører det samme opplegget som på tirsdaysserien. Vinneren blir hedret på Øyasdag 23. juni.

Den demokratiske Expressen

Dette første artikkel i en serie 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. Først ut er Team HVER-GANG.

Med seier i Færderseilasen og NM har -HVERGANG- og laget med **Kristoffer Sangvig-Jebesen** (taktiker på fordekk), **Stein Broch Olsen** (meteorologi, trim), **Esben Keim** (seiltrim, båt håndtering) og **Trygve Leergaard** (rormann) igjen vist at de er best i Norges største kjølbåtklasse, Albin Express. Med NM-gull i 2009, 2011 og 2012 har laget seilt opp til navnet.

- Men hva er hemmeligheten bak suksessen?

- Vi har seilt Express sammen i 13 sesonger nå. Med båten GRØNNE PØLSER fant vi ut hvordan vi får fart på en Express. Så løstet for alvor da vi i 2009 byttet båt til -HVERGANG- og fikk med Kristoffer Sangvig-Jebesen. Med fire erfarne seilere om bord kunne vi endelig holde fokus ut av båten, sier Esben Keim.

- Båten var halvbygd da Albin-verftet gikk konkurs og stod på en låve i Sverige, inntil seilmaker **Henrik Otsson** satte den i stand, forteller Keim

- Så vi overtok en frisk båt med dekkstrutning montert spesifikt for seilene vi bruker. Keim sier at dette gjør det mulig å trimme båten presist - hver gang. Båten er lettseilt, men ikke raskere enn andre Expresser, sier Keim.

Stein Broch Olsen, som også har vært regelansvarlig i Express-klubben, fremhever at både nye og gamle Expresser seiler usedvanlig likt.

- Klassereglene er gode og båtene er solid bygd. De små marginene gjør klassen ekstra spennende, feltene er som regel jevne og alle små feil gir utslag, sier han.

- Lagets viktigste særpreg er kanskje mannskapets demokratiske måte å seile på. Med dette laget har vi aldri seilt etter klassisk modell der skipperen styrer og bestemmer taktikk. Alle tar aktivt del i beslutningsprosessen, og vi har en effektiv dialog der alle har sin rolle. Grunnlaget er at vi behersker båten godt, sier

Trygve Leergaard.

Mens rormann og trimmer kontinuerlig fokuserer på båtenes fart og høyde, følger de andre med på banen. Informasjonen diskuteres fortløpende og slik at laget i fellesskap utformer og tilpasser strategien. Taktikeren avgjør veivalg mot merker og i dueller.

- Lagets styrke er at vi får med oss mye av det som skjer på banen, men vi er jo litt sårbare for frustrasjon og dårlig kommunikasjon, tilføyer Kristoffer Sangvig-Jebesen.

Den meritterte seileren **Geir Victor Svendsen** var rormann da -HVERGANG- laget ble norgesmestere i 2011. Svendsen, som er vanligvis er en mer autoritær skipper, synes det var en positiv opplevelse å seile med -HVERGANG-.

- Den store fordelene er at informasjonen flyter jevnt ombord, ingen snakker i munnen på hverandre. Dermed er alle oppdaterte hele tiden og kan ta del i beslutningsprosessen, sier Svendsen.

At dette fungerer kunne Svendsen igjen konstatere da han måtte ta til takke med bronse i årets Express-NM.



HVERGANG: Norgesmestrene seiler i fint driv.

Express prosjektet videreføres også i 2013!

Expressene er en av Norges desidert mest aktive klasser, og mer aktivitet skal det bli. Oslo Seilforening fortsetter å tilby en regattaklar Express til disposisjon for ivrige lag.

Det er skikkelig driv i klassen. Hver tirsdag er det 15-20 Expresser som samles til regatta i regi av Oslo Seilforening. I år, som tidligere år, har vi dessu-

ten vinneren av kongepokal og mesternes mester, **Bjørn Mørland Pedersen**, samt sølvvinner **Anders Lofterød**, til å legge baner, filme og komme med tips og kommentarer.

- Vi har et hyggelig, unikt og veldig motiverende miljø med mye moro, sier **Esben Keim**, leder av Oslo Seilforening.

Oslo Seilforening har ambisjon om å få miljøet til å utvikle seg videre. Vi leter nå etter et eller flere lag som skal få nytte godt av en regattaklar Express med driftsbudsjett, båt plass og opplagsplass. Dette blir omtrent samme opplegg

som Melgesklubbens MÅS-lag, som er et årlig utplukket lag som får gratis tilgang til båt.

- Express er en viktig del av satsningen til Oslo Seilforening, er du seilinteressert og har eget lag, eller lyst til å bli med på et lag, så er dette muligheten.

Dersom ditt team er interessert, ta kontakt med **Gorm Søby**, idrettskoordinator i Oslo Seilforening, idrett@osloseilforening.no - legg gjerne ved en liten seil-CV og en liten seilvisjon slik at det blir lettere å få oversikt.

OSLO SEILFORENING • osloseilforening.no



Kommunikasjon i båten vår

SLIK: Riktig kommunikasjon skal føre til at man ligger slik til i forhold til resten av feltet.

Mathias Friis, skipper i FRIISTILT vant vår- og høstserien i Oslo Seilforening, fikk bestenotering med en andreplass i Færder'n og kom på fjerdeplass i det danske mesterskapet i år. Han vil i flere artikler komme med erfaringer etter å ha seilt med samme mannskap i åtte år.

AV MATHIAS FRIIS • Vi startet i 2002 med en turbåt som vi jevnt og trutt forvandlet til en regattabåt. Vi trengte en miljøforandring, og byttet ut denne for tre sesonger siden til FRIISTILT NOCH EINMAL.

For snart 10 år siden var målsetningen hele tiden ikke å få to skudd ved målgang. Vi har jobbet oss sakte, men sikkert fremover, og det har gitt resultater. I år vant vi både vår- og høstserien, samt en andreplass i Færder'n. Årets norgesmester i Express sa:

«Det er vanskeligere å vinne tirsdagsserien i Oslo Seilforening enn NM». Jeg kan ikke helt si meg enig i denne beskrivelsen, da NM for oss har vært litt stang ut, men artig er det jo.

Jeg vil fokusere disse artiklene i løpet av vinteren på de erfaringene vi har gjort oss, den teorien vi har lest og lærdommen vi har fått fra andre seilere på brygga – og ikke minst fra trenerne våre **Bjørn Mørland Pedersen** og **Anders Lofterød**.

Vi er ydmyke og langt fra utlærte og feilfrie. Flere av tankene i disse artiklene er retningslinjer vi hele tiden prøver og strekke oss etter. Vi har innsett at vi har mye igjen, og veien til toppen er brokete, men ytterst interessant og morsom – noe som er vårt mantra nå det kommer til seiling: Vi skal ha det GØY!

«Hold kjefte og styr båten», roper Gorm, taktikeren i båten, til meg.

«Skipperen skal styre båten og mannskapet skal styre skipperen», konkluderer han.

«Å styre en båt er enkelt, det er vi mannskapet som har den harde jobben. Dette er måten vi skal få båten til å runde først ved merke,» henvender han til mannskapet, **Jan Knudsen** og **Jan Ugland**.

HVEM, HVOR, HVORDAN. Det første spørsmålet jeg må ha svar på er: Hvordan gjør jeg det? Dette er den eneste måten å forhindre at jeg henger meg opp i unødvendige detaljer og snur på hodet og ser meg rundt. De må få meg konsentrert og fokusert slik at jeg styrer båten fort.

Selv om spørsmålet bli besvart, hender det at hele mannskapet, bortsett fra undertegnede med rorkulten i hånden, kjenner at båten styres feil. Enten ser ikke jeg de signalene som er avgjørende, eller så får jeg ikke den informasjonen jeg trenger.

Hos oss er det mannskapet som skal få meg tilbake inn i rytmen når de negative, tankene tar overhånd. De kan gjerne overdrive med positivitet, «kom igjen, få fart i jenta nå, sett inn det lille ekstra giret du har i ermet og jada der satt den». Dette har vist seg å gi meg det lille dyttet dersom jeg nettopp er blitt distrauert. Vanligvis vil det være mer matnyttig og gi meg reelle data om hva som skjer i feltet i forhold til vind, dreining og konkurrerende båter.

«Vi går litt høyere, men saktere nå, fall av og hent høyde, fart er lik høyde». Om denne informasjonen ikke kommer frem, vil jeg starte med å innhente denne informasjonen selv, bli urolig, snu meg og bli anspent.

Det neste mannskapet må gjøre, er å male et bilde. Jeg

jobber med visuell utforming til vanlig, så dette er helt essensielt om båten og fokusert skal være optimalt.

Helt siden de første kappseilingene fant sted, har styrmannen alltid hvert ute etter de tre H'ene: Hvem, Hvordan og Hvor.

Hvem er de andre konkurrentene? Hvordan ser vinden ut? Og: Hvor er neste rundingsmerke? Dette er informasjon jeg må fores med hele tiden, helt til det utrettelige.

HVEM. Gutta om bord tegner et visuelt kart over hvor de andre båtene er, hvordan de beveger seg, da spesielt de båtene som ligger på topp av oss, hvordan de sprer seg utover banen og hvordan vi er plassert i forhold til dem. Det skal snakkes i båt lengder og skygge hele tiden. Banen deles inn i soner (Trygve Lergaard og Geir Victor Svendsen er på styrbord nær layline. JAJA med Randi Wøien og XANIA ligger i midten mot venstre banehalvdel).

Videre tegnes det hvilke båter seiler mot oss og fra oss. Hvem seiler vi foran og hvem er vi på kollisjonskurs med? Må vi slå eller må gå bak? Målsetningen med HVEM er å hindre at jeg ikke setter båten i uheldige og farlige situasjoner, og tro meg; det har skjedd utallige ganger.

HVORDAN. Vind er uregjerlig og naturligvis vanskelig å forutse, men vi prøver og redusere disse overraskelsene til et minimum ved å gjøre noen enkle grep. Det skal hele tiden informeres hvorvidt vi seiler en header eller lifter, og fem graders endring skal alle være klar over. Vi bruker aktivt kompasskursen. For å følge utviklingen til vinden, skriver vi hver dreining på bommen. På denne

måten vet om det lønner seg med en tradisjonell setting ved toppmerket eller at man jibber i settingen av spinnakeren.

Hvordan er vindsignalene?

Vi ser på andre båter, på vannet, røyk fra piper på land, vimpler og skyer. Alle om bord skal til enhver tid se etter vind og gjøre seg opp en mening om det. Så er det tilslutt taktikker som skal samle og oversette denne informasjonen og gi den til meg.

HVOR. Som styrmann må jeg hele tiden ha kontroll på hvor neste rundingsmerke er. Gjernen i form av en kompasskurs, men klokkeslett fungerer som oftest best hos oss. Neste merke er kl 13, kl 11 og så videre. Det festlige er når man begynner å si at toppmerket er ti på halv to, men det skjer heldigvis kun i de situasjonene vi ligger godt foran.

Det er ikke slik at all informasjon skal oversettes til meg fra taktikeren, alle har rett til å snakke, bestemme og informere, men ved tvil er det han som har det siste ordet. Det er en lettelse etter at vi innførte dette regimentet. Nå vet vi hele tiden hvem vi skal henge når vi kommer på land. I vårt tilfelle blir det Gorm, og han har fått utallige «franske mansjetter, den siste sesongen».

TRUTH DOCTORING. Den neste teknikken vi bruker for å styre meg, kalles for «Truth doctoring». Informasjonen som jeg får, er et redusert bilde av virkeligheten. Mannskapet legger på et filter, og jeg får kun vite det jeg trenger. Situasjoner som er uheldige for mitt fokus, lukes bort. Hendelser tidligere i regattaen, konkurrenters ekstreme fart og høyde trenger jeg ikke vite noe om. Istedenfor å si «GLORY har en kjempehøyde», skal vi kommunisere: «Nå trenger vi mer fart, eller nå trenger vi mer høyde».

Vi er blitt flinkere på de små detaljene. Det hjelper meg i å holde fart i båten og styre optimalt.

Mannskapet sørger for at seil er klare for regatta, riggen er riktig satt, en strategi er lagt, værmelding er gått igjennom og til tider er matpakken og Redbullen min med uten at jeg har tenkt tanken. Dette fører til en bekymringsløs seiling og lave skuldre, selv om det siste med matpakken hører til sjeldenhetene. Dette gjør at jeg slapper av, gjør min jobb og mannskapet kan styre meg lettere.

OOPS. Ved første runding spør Mathias, Gorm hvordan det ligger an? Gorm snur seg rundt og roper triumferende:

«Se der, første båt ved runding!» Spinnakeren settes og stemningen er høy om bord i båten. Mathias snur seg rundt og spør hva grunnen er til at alle de andre har babordrundning på toppmerket. En febrilsk taktiker leter i alle lommene og sier, «Oops, hvem hadde de seilingsbestemmelsene igjen?»

Kilder: «Speed and smarts» av David Dellenbaug, «Race winning strategies» av Tom Linskey og «Positioning» av Stuart H. Walker.

VISUELT KART: Mannskapet om bord tegner et visuelt kart for romannen gjennom sine observasjoner.

