

# *Hvad bør du gøre til kapsejladser!*

Planket af Bo Jarvig  
Fra  
Michael Risør  
som har planket fra  
Luther Carpenter



# Erfaring

Erfaring bliver regnet som en af de mest vigtige kvaliteter, en topsejler besidder.



# Erfaring

Erfaring er dog et bredt ord, så lad os kigge på nogle af de små elementer af erfaringen, som vi direkte ser på banen under en sejlads.

## *Og hva` så*

Hvilke vigtige ting gør de erfarne sejlere, som giver dem mulighed for at holde den samlede score nede og sejle sig op i sejladserne?

# *25 HUSKE-TING*

⇒ Lad os kikke på 25 vigtige punkter.



# 25 HUSKE-TING

- ⇒ Lad os kikke på 25 vigtige punkter.
- ⇒ Som er super vigtige



# ***HUSKE-TING NR. 1***

Topsejlere har en førsteklases båd og er omhyggelige omkring vedligeholdelsen af alle delene.

# *HUSKE-TING*

## *NR. 1*

⇒ Topsejlere har en førsteklases båd og er omhyggelige omkring vedligeholdelsen af alle delene.

**Sværdet passer perfekt, trimliner er af bedste kvalitet og præcis den rigtige længde.**



# ***HUSKE-TING NR. 1***

Topsejlere har en førsteklases båd og er omhyggelige omkring vedligeholdelsen af alle delene.

Sværdet passer perfekt, trimliner er af bedste kvalitet og præcis den rigtige længde.

**Der laves målemærker på båden/grejet for at kunne reproducere et tidligere trim.**

# ***HUSKE-TING NR. 1***

Topsejlere har en førsteklases båd og er omhyggelige omkring vedligeholdelsen af alle delene.

Sværdet passer perfekt, trimliner er af bedste kvalitet og præcis den rigtige længde. Der laves målemærker på båden/grejet for at kunne reproducere et tidligere trim.

**Roret er uden slør, passer perfekt og rorpindsforlængereren har den rigtige længde.**

# ***HUSKE-TING***

## ***NR. 1***

Topsejlere har en førsteklases båd og er omhyggelige omkring vedligeholdelsen af alle delene.

Sværdet passer perfekt, trimliner er af bedste kvalitet og præcis den rigtige længde.

Der laves målemærker på båden/grejet for at kunne reproducere et tidligere trim.

Roret er uden slør, passer perfekt og rorpindsforlængerer har den rigtige længde.

**Sejlene passer og har en god kvalitet.**

# *HUSKE-TING*

## *NR. 1*

- ⇒ Altså ha nu styr på dit lort
- ⇒ For hvis du ikke har tjek på dine ting
- ⇒ Så har du



# *HUSKE-TING*

## *NR. 1*

TABT

TABT

TABT

TABT

TABT

TABT

TABT

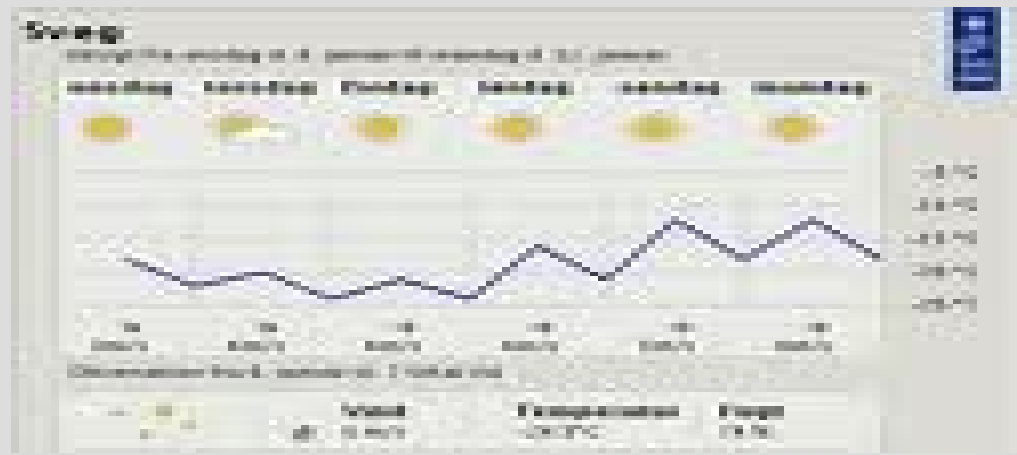
TABT

TABT



# HUSKE- TING NR. 2

Topsejlere læser vejrudsigten og tænker langsigtet på hele dagen.



# *HUSKE-TING*

## *NR. 2*

Topsejlere læser vejrudsigten og tænker langsigtet på hele dagen.

De ser det store billede for dagen.  
samt for aftenen og den efterfølgende dag.





# ***HUSKE-TING***

## ***NR. 3***

Topsejlere anvender sejlads-tiden ud til banen på at tænke over bølge- og vindforhold.

# *HUSKE-TING*

## *NR. 3*

Topsejlere anvender sejladstiden ud til banen på at tænke over bølge- og vindforhold.

De tænker på den teknik og det trim, der skal anvendes i disse forhold.



# ***HUSKE-TING NR. 3***

Topsejlere anvender sejlads-tiden ud til banen på at tænke over bølge- og vindforhold.

De tænker på den teknik og det trim, der skal anvendes i disse forhold.

**De sammenligner de faktiske forhold med vejrudsigten.**

# ***HUSKE-TING***

## ***NR. 3***

Topsejlere anvender sejladstiden ud til banen på at tænke over bølge- og vindforhold.

De tænker på den teknik og det trim, der skal anvendes i disse forhold.

De sammenligner de faktiske forhold med vejrudsigten.

De holder sig klar og er forberedte på et evt. skift i vindforholdene, således at ændringer på grej og trim sker hurtigt og naturligt.

# HUSKE-*TING*

## NR. 4

Topsejlere vurderer startlinien i forhold til antallet af både og fastlægger fordel på linien og banen.



# ***HUSKE-TING NR. 4***

Topsejlere vurderer startlinien i forhold til antallet af både og fastlægger fordel på linien og banen.

De tænker på længden af opkrydset, og hvor lang tid de vil bruge på hver halse.

# *HUSKE-TING*

## *NR. 5*

Topsejlere slår resten af feltet på kendskab til lokalviden.

De er ikke bange for at bruge den lokale taktik i den første sejlads i en serie under normale forhold.



# *HUSKE-TING*

## *NR. 6*

Topsejlere ved hvornår de skal gå efter en superstart.





# ***HUSKE-TING NR. 6***

Topsejlere ved hvornår de skal gå efter en super-start.

Og hvornår det er bedre at holde sig lidt tilbage og starte mere konservativt.

# ***HUSKE-TING NR. 7***

Topsejlere ser efter tryk på banen og går efter det.

# *HUSKE-TING*

## *NR. 7*

Topsejlere ser efter tryk på banen og går efter det.

De tror på - hvad de ser.



# ***HUSKE-TING***

## ***NR. 8***

Topsejlere er ikke bange for at gå på fløjen, når det er nødvendigt at satse lidt, eller når de ser noget godt forude.

# ***HUSKE-TING NR. 8***

Topsejlere er ikke bange for at gå på fløjen, når det er nødvendigt at satse lidt, eller når de ser noget godt forude.

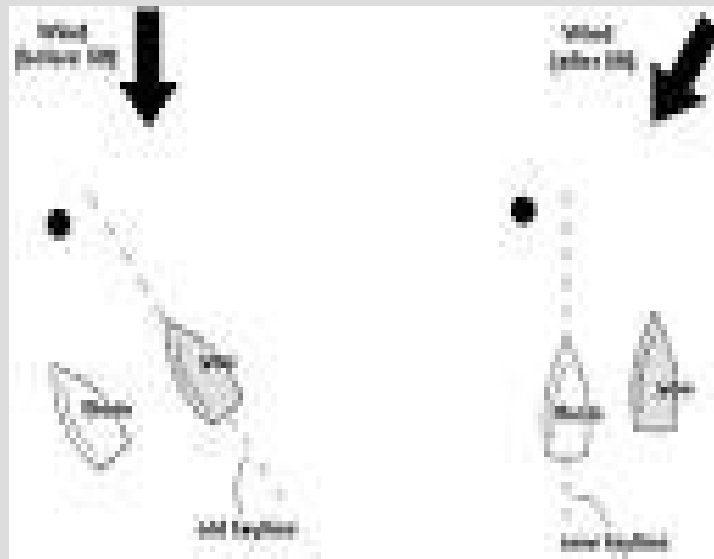
**Mentaliteten er at avancere  
ikke  
blot at holde placeringen.**

# HUSKE-*TING*

## NR. 9

Topsejlere sejler aldrig over layline.

De er altid opmærksomme på placeringen i forhold til topmærket.



# ***HUSKE-TING NR. 10***

Topsejlere sejler aldrig over layline.

De sejler forbi de både, som bruger tid og meter på at have fejlbedømt layline.

# ***HUSKE-TING NR. 11***

Topsejlere sejler aldrig over layline.

De **KAN** være nødsaget til at gå en lille smule over, hvis der er mange både omkring, men **ALDRIG** over layline, hvis de er i top 7 på første opkryds.



# *HUSKE- TING*

## *NR. 12*

Topsejlere har perfekte mærkerundinger og går straks over til deres taktik på læns/slør.



# *HUSKE-TING*

## *NR. 12*

Topsejlere har perfekte mærkerundinger og går straks over til deres taktik på læns/slør.

De er ikke bange for at søge væk fra feltet for at få fri vind.

# ***HUSKE-TING NR. 12***

Topsejlere har perfekte mærkerundinger og går straks over til deres taktik på læns/slør.

De er ikke bange for at søge væk fra feltet for at få fri vind.

De har undersøgt bølge retningerne før sejladsen og er blandt de første til at fange bølgerne.

# ***HUSKE-TING NR. 13***

Topsejlere **SKAL** passere både ned af bakke **HVER** gang.

# ***HUSKE-TING NR. 13***

Topsejlere SKAL passere både ned af bakke HVER gang.

De skal ikke bare være tilfredse med at holde placeringen.

# *HUSKE-TING*

## *NR. 14*

Topsejlere er rigtig gode til teknik.

# *HUSKE-TING*

## *NR. 14*

Topsejlere er rigtig gode til teknik.

De er ultra-følsomme overfor rorpres og reagerer korrigerende med kroppen og sejltrimmet.

# ***HUSKE-TING NR. 15***

Topsejlere føler balancen først og derefter kommer bevægelserne og hurtigheden.



# ***HUSKE-TING NR. 15***

Topsejlere føler balancen først og derefter kommer bevægelserne og hurtigheden.

**De lytter til hvad båden fortæller dem.**

# ***HUSKE-TING NR. 16***

Topsejlere er hele tiden opmærksomme på skøde-trykket.

Tryk er **ALTING!**

# *HUSKE-TING*

## *NR. 17*

Topsejlere har perfekte bundmærkerundinger.

Disse rundinger giver muligheden for at tage både på det næste opkryds.

# *HUSKE-TING*

## *NR. 18*

Topsejlere forsøger at undgå at lægge sig i en klump.

# ***HUSKE-TING NR. 18***

Topsejlere forsøger at undgå at lægge sig i en klump.

Der er mindre vind i en klump af både end hvis man sejler uforstyrret.

# *HUSKE- TING*

## *NR. 19*

Topsejlere har **GODE GRUNDE** til at vende.

Hvis de sejler hurtigt i fri vind, bliver de ved med at fortsætte, medmindre et eller andet ændrer sig (vindspring, mere vind, bliver slået på, etc.)

# ***HUSKE-TING***

## ***NR. 18***

Topsejlere er hele tiden opmærksomme på skøde-trykket.

Tryk er **ALTING!**

# *HUSKE-TING*

## *NR. 19*

Topsejlere har **GODE GRUNDE** til at vende.  
Hvis de sejler hurtigt i fri vind,  
bliver de ved med at fortsætte, med mindre et eller  
andet ændrer sig



# ***HUSKE-TING***

## ***NR. 19***

Topsejlere har GODE GRUNDE til at vende.  
Hvis de sejler hurtigt i fri vind,  
bliver de ved med at fortsætte, med mindre et eller  
andet ændrer sig  
(vindspring, mere vind, bliver slået på, etc.)

# ***HUSKE- TING NR. 20***

Topsejlere sejler SJÆLDENT/ALDRIG i dårlig luft på opkrydset.

# *HUSKE- TING NR. 20*

Topsejlere sejler SJÆLDENT/ALDRIG i dårlig luft på opkrydset.

**De vender væk før de har mistet noget.**

# *HUSKE-TING*

## *NR. 21*

Topsejlere sørger for at have hovedet ude af båden så meget som muligt.  
De ved altid, hvor de er på banen og ved altid, hvor mærkerne er. De laver meget sjældent en fejlbedømmelse af kurserne.

# ***HUSKE- TING NR. 21***

Topsejlere sørger for at have hovedet ude af båden så meget som muligt.

**De ved altid, hvor de er på banen og ved altid, hvor mærkerne er.**

# ***HUSKE-TING NR. 21***

Topsejlere sørger for at have hovedet ude af båden så meget som muligt.

De ved altid, hvor de er på banen og ved altid, hvor mærkerne er.

**De laver meget sjældent en fejlbedømmelse af kursene.**

# ***HUSKE-TING NR. 22***

Topsejlere lægger mærke til hvordan vinden ændrer sig i løbet af sejladsen.

# ***HUSKE- TING NR. 22***

Topsejlere lægger mærke til hvordan vinden ændrer sig i løbet af sejladsen

**Og tænker på, hvordan dette vil påvirke de næste ben på banen.**



# ***HUSKE-TING NR. 23***

Efter målgangen sørger topsejlere for at drikke rigeligt med vand og tænke over vinden og eventuelle ændringer i trimmet, der skal foretages.

# ***HUSKE-TING NR. 23***

Efter målgangen sørger topsejlere for at drikke rigeligt med vand og tænke over vinden og eventuelle ændringer i trimmet, der skal foretages.

De sørger også for at komme op til startlinien, så de kan slappe lidt af inden næste sejlads.

# ***HUSKE-TING NR. 24***

Topsejlere har det sjovt og hjælper andre.

# ***HUSKE-TING NR. 24***

Topsejlere har det sjovt og hjælper andre.

De ved at et godt sejler-miljø, er et sted hvor man hjælper hinanden.

# ***HUSKE- TING NR. 24***

Topsejlere har det sjovt og hjælper andre.

De ved at et godt sejler-miljø, er et sted hvor man hjælper hinanden.

**Dem der hjælper dem andre, få selv hjælp og viden på kortere tid end dem der passer sig selv.**

# ***HUSKE- TING NR. 25***

Topsejlere sejler/træner mere kvalitativt end deres konkurrenter.

# ***HUSKE-TING NR. 25***

Topsejlere sejler/træner mere kvalitativt end deres konkurrenter.

Topsejlere er bedre til at tage lidt tid fri fra sport og komme lidt væk for ikke at miste gejsten.

# ***HUSKE-TING***

## ***NR. 25***

Topsejlere sejler/træner mere kvalitativt end deres konkurrenter.

Topsejlere er bedre til at tage lidt tid fri fra sport og komme lidt væk for ikke at miste gejsten.

Topsejlere er opmærksomme på at have flere forskellige hobbyer for at opnå en mere komplet livsstil.



# *God fornøjelse*

