

URBAN SAIL KICK-OFF 2020



Gamla Stans Yacht Sällskap

- Allmän information om klubb seglingen säsongen 2020
- Allmänt om Teamracing
- Från hamnplanen till mållinjen
– vägen till vinst

GSYS

Lagsegling- Urban Sail 2020

Grundprinciper

- fair, fun och fullt ös
- hur går det till

Kalender

Organisation

Eftersnack

Karta



Klubben grundad av Jan Stenbeck 1995
Två Americas Cup satsningar 2003 & 2007
Hub för Lagsegling i Sverige sedan 2015





Big Boat Race



Event



Micro Boat Racing



Team Racing

Hur går det till?

Vi seglar i GSYS J-80, utan spinnaker. 6 st. båtar. 4 i varje match och 1 i stand-by.

Seglingarna seglas i lag om 2 båtar

Lag med sista båt i mål förlorar

Bana: Banan kryss-läns bana 2 varv med upphöjt bottenmärke

Alla märken om styrbord – högervarv

Märken: gula, uppblåsbara märken

Startprocedur: 3 minuter, 1 minut, START

Straff:

självpåtaget straff – 270 sväng

dömt straff – 340 sväng

Flaggor:

Protest – röd flagga som pekas mot båt

Grön flagga – inget straff

Röd flagga och pekar på straffad båt

Gul-Svart flagga – haveri, vänta med nästa start

Säsongen 2020

Onsdagar from 22 april

Anmälan på Spond varje vecka

Samling 17:30 – lagindelning

Start 18:00

After sail vid 20

Andra seglingar

Kostnader



Kalender 2020

April 1: Teorikväll på KK

April 22: Första seglingskvällen och sedan alla onsdagkvällar fram till september med uppehåll juli – 15 aug

April 28: Tisdagsträningar startar

Maj 17: Spring Cup – Lagseglingstävling one-day arrangeras av GSYS

Maj 22-24: SITR – Internationell Lagseglingsregatta arrangeras av klubben med 7 lag

Sep: Klubbmästerskap Lagsegling

Okt: Nationellt Lagseglingsmästerskap

SPOND

Ladda ner appen för att vi ska kunna veta vilka som är på och vilka som kommer till varje tisdag/onsdag

KOSTNAD

Medlemskap i GSYS: 450

Besättning (max 6 personer): 8000 Seniorer, 4800 Juniorer (<27 år)

Individuell anmälan: 2000 Seniorer, 1200 Juniorer

Testa på: 350

Höstsäsong: 1250 i mån av plats

Skador: hanteras för varje tillfälle. Max 3500 SEK (självrisk)

Organisation, Sammansättning av lag

Varje seglare som deltar ska vara beredd att agera tränare/arrangör minst 1 ggr per säsong

Alternativ 1 (Anmälld besättning): Min besättning paras ihop med en annan besättning och bildar Lag för 1 träningstillfälle

Alternativ 2 (Individuell deltagare): Jag blir en del av en besättning och seglar en träningskväll med denna besättning och tar med mig slutresultatet

Vi seglar så många Race som möjligt mellan 18:00-ca 20:00.



After Sail på Skroten i kvällssolen

Rabatterat pris på dricka + mat



Appendix:

Karta över hamn och banområde på Djurgården med segling i Ryssviken

Tänk på!

- Vi är mitt i stan!
- Plats för hinder
- Nyttotrafik går alltid före
- Undvik grund (vrak)





Gamla Stans Yacht Sällskap

FRÅN HAMNPLANEN TILL MÅLLINJEN – VÄGEN TILL VINST

KJELL BORKING OCH JOHAN QVIBERG

2020-02-12

*FILMAUSTRALIA II WINS AMERICA'S CUP 1983

STRATEGI OCH TAKTIK I TEAM RACING

- En bra strategi kräver taktiskt kunnande.
- Taktiskt kunnande i Team Racing är att manövrera båten i förhållande till motståndaren.
- Detta kräver övning.
 - Flex till Ingemar Stenmark; "Vilken otrolig tur du haft de senaste tiden"
 - Ingemar: "ja det är konstigt ju mer jag tränar ju mer tur har jag".
- Testa inte en "Trippen Salkov med Skruv" om du inte övat in den.
- **Och regelkunskap.....**



UTBILDNING

- <http://shop.svensksegling.se/sv/articles/2.31.40/grundkurs-kappseglingsregler>
- **Blå Matchdomare**
Utbildningen bygger på tidigare genomförd grundkurs kappseglingsregler med godkänt prov. Utbildningen ger efter avslutat prov licens som Blå Matchdomare.
- **Sista almälningsdag 2020-03-10**
- <https://www.svensksegling.se/Utbildning/anmalanochkurskalender/?eventid=1353580&sisuorgid=78>

Startsida / Webbutbildningar / Grundkurs- Kappseglingsregler

» Föregående artikel » Nästa artikel »

GRUNDKURS- KAPPEGLINGSREGLER

490 kr

11 st i lager

1 st **LÄGG I KUNDVAGNEN**



I den här onlinekursen – Kappseglingsregler – ska vi lära oss grunderna i de regler och villkor som gäller för segelsporten. Det är bra om du har tillgång till en regelbok. Kappseglingsreglerna 2017-2020. Kursen innehåller sex olika block med flera videoavsnitt som beskriver alla grundläggande delar av kappseglingsreglerna. Dessutom finns det ett antal avsnitt med fördjupningar och kontrollfrågor som tillhör respektive block. Dessa hittar du under menyen Självstudier. Denna kurs är framtagen av Svenska Seglarförbundet och SISU Idrottsböcker i samverkan med Sveriges kanske mest erfarna kappseglingsdomare, Claes Lundin. Claes har utformat innehållet och leder dig genom kursen.

När du köpt den här i webbutiken får du inom ett par dagar en kod och instruktioner till din e-post om hur du kommer åt utbildningen. OBS om den som ska genomföra kursen är någon annan än beställaren anges namn, personnummer och e-post i meddelandefältet eller mejlas till ssf@ssf.se

Artikelnr: 1330

Kurstillfällen:

2020-03-10 18:00 - 21:00
2020-03-17 18:00 - 21:00
2020-03-24 18:00 - 21:00
2020-03-31 18:00 - 21:00
2020-04-21 18:00 - 21:00

SEGLING ÄR INTE EN KONTACKTSPORT

- Varje bordläggning är FEL även om du har RÄTT
- Tänk dig in i Domarnas position
- En Domare kan inte döma för något man inte sett
- Var tydlig med din intention
 - Uppkörning
 - Men möjligen inte som Italiensk fotboll



VIKTIGA REGLER I TEAM RACING, APP. D

- | | | | |
|--------|----------------------------------|--------|--|
| ● 10 | port/starboard | ● 18 | marks and obstructions |
| ● 11 | windward/leeward | ● 18.1 | when 18 applies |
| ● 12 | clear astern/clear ahead | ● 18.2 | room |
| ● 13 | while tacking | ● 18.3 | tacking at a mark |
| ● 14 | avoiding contact | ● 18.4 | is deleted by App D D1.1(b) |
| ● 15 | acquiring right of way | ● 22.2 | addition to the basic rule in D1.1 (b) |
| ● 16.1 | changing course | ● 22.3 | additional rule in D 1.1 (d) on |
| ● 16.2 | changing course when crossing | | interfering with another boat |
| ● 17.1 | without luffing rights | ● 41 | outside help can be given by a team |
| ● 17.2 | windward or clear ahead's proper | | mate D1.1 (e) |
| | course (Change in D1.1 (a)) | ● 44 | penalties for breaking a Rule of Part |
| | | | 2. D2.1 (b) (See below) |

VINNANDE KOMBINATIONER

- Generellt både i MR och TR det gäller att inte komma sist!
- Med två båtar i varje lag, lätt = ingen båt sist.
- Med tre båtar mer att hålla rätt på, den enkla regeln är, först och inte sist:
 - **1+2**
 - **1+3 men inte DSQ**
 - 1+4+5
 - 2+3+4
 - 2+3+5

TEAMRACING ATT KRÅNGLA TILL DET?

Teamracing är ett spännande och kul seglingsformat där ett team av seglare arbetar tillsammans för att försöka skapa en övergripande vinnande kombination för sitt lag över deras motstånd. Lagtävlingar är snabba och rasande och belönar bra start, båthastighet, båthantering, regler kunskap och lagarbete färdigheter. Teamet före jaget

1. Optimist
2. 470
3. Kölbåt
4. Match Racing
5. Team Racing

ATT TRÄNA PÅ: INNAN START

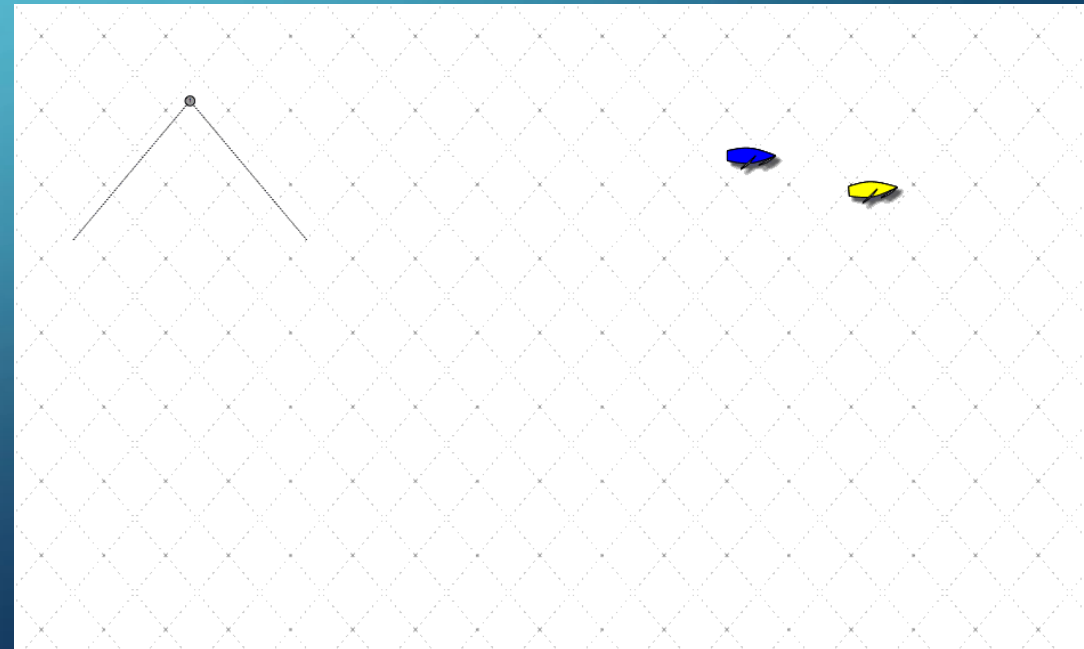
- Bestäm en önskad plats på startlinjen **för varje båt** i laget
- Bestäm om någon skall få en enklare resa
- Kontrollera startlinjen
- Bestäm laylines till startlinjen
- Kolla upp tid/distans till startlinjen, helst vill vi ju att alla båtar i vårt team skall skära startlinjen på skottet
- Bestäm tidigt om taktiken är: leda in start eller att följa
 - I lätt väder led in
 - I bra vind följ och försök peta det andra laget över startlinjen för tidigt

SPECIELLT FÖR TEAMRACING

- Du kan bara hjälpa dina lagkamrater som är på samma banben
- Gå inte i mål om du inte är 100% säker på att laget vinner. När du har korsat mållinjen kan du inte påverka något på banan.

ATT TRÄNA PÅ: JAGA ELLER JAGAS

- Jaga “pusing” du ligger straxt bakom den andra båten som kommer att svänga fram och tillbaka för att försöka skaka av dig.
- Se upp så att du inte hamnar i lovart så att de andra får läfördel “Hook”, om detta händer falla av
- Skillnaden mellan all Gippa och Slå
- Hur kan man ta sig ur att vara jagad
- ÖVA!



DELA UPP ÖVNINGARNA I MOMENT

- Pull och Push position innan start
 - Hook
- Dialing Up / Dialing Down
- "Mark Trap":
 - Om du kommer fram till ett märke före din motståndare, sakta ner och tvinga motståndaren att runda utanför dig (se upp så att de inte får överlapp innan tvåbåtscirkeln).
 - När motståndaren börjar runda utanför dig, accelererar och skapa en öppning mellan din båt och märket.
 - En lagkamrat kan då använda denna öppning för att passera både dig och motståndaren.
- Pass Back
 - Ragging jib
 - Windward trim: jib and/or Main

MER INFORMATION

- <https://www.gsys.nu/>
- <http://gsystemrace.blogspot.com/>
- <https://www.racingrulesofsailing.org/>
- <https://2kteamracing.com/>
- http://www.boating.co.nz/sailing/teams_racing_tactics.shtml
- <https://www.sailbox.ch/en/home>



FRÅN HAMNPLANEN TILL MÅLLINJEN – VÄGEN TILL VINST

KJELL BORKING OCH JOHAN QVIBERG

2020-02-12

*FILMAUSTRALIA II WINS AMERICA'S CUP 1983

NÅGRA ORD OM TRÄNING

- Förstå varför ni tränar - och vad ni tränar på
- Se till att vara fokuserade under den tid som ni tränar – ofokuserad träning är improduktiv
- Gå igenom innan vad syftet med träningen är – analysera efteråt vad ni fick ut av träningen
- En kombinerad tränings- och trimdagbok behöver inte vara av ondo

HUR BLIR VI EN VINNANDE BESÄTTNING?

- Kappsegling är en oerhört komplex sport som omfattar många delar;
 - Teknik, Trim, Taktik, Strategi, Meteorologi, Fysik, Material
 - Strategi kan brytas ner i ström, topografi, vindskift, vindstyrka, tidvatten
- Analysera vilka delar ni kan förbättra mest utifrån den tid ni har till förfogande; hjulteorin
- Plocka ner hjulet i små beståndsdelar

FÖRBEREDELSE – NYCKELN TILL FRAMGÅNG

- Analysera vilka förberedelser som ger maximal avkastning utifrån den tid och de resurser ni förfogar över
 - Inför ett SM i 606 stod vi över tune up – vår bedömning var att vi fick mer avkastning genom att förbereda båten i jämförelse med att segla
- Tillse att det material ni använder gör er konkurrenskraftiga
- Skapa en plan för hur ni skall förbereda er för regattan;
 - När behöver vi vara vid tävlingsplatsen?
 - Väderrapporter?
 - Strömförhållanden?
 - Har vi erfarenheter av tävlingen/ tävlingsplatsen sedan tidigare?
 - Rigginställning?

FÖRBEREDELSE PÅ VATTNET

- Segla banan, eller i vart fall de delar av banan som är relevanta;
 - Vad händer vid topp märket?
 - Hur uppträder vinden? Vindskiften?
 - Vindtryck? (Ställ dig upp.)
 - Moln? Väderomslag?
 - Var ligger toppmärket? Distans till vänster layline, höger layline, långa benet?
 - Startlinjen? Fördel?
 - Länsgaten?
- Skapa er en bild av banan - skapa en plan för hur ni vill att racet skall utvecklas
- Hitta trimmet utifrån aktuella förhållanden; skotning, fallsträckning, uthal, cunningham, etcetera
- Förbered båten; travaren i lovart, spinnakern på rätt sida, trimmet inställt

STARTEN - PROCESSER

- Processer;
 - Laylines
 - Provstarter
 - Tydliga processer ger en mental förberedelse – bilda er en uppfattning för vad som kommer att ske vid approachen till linjen – och hur ni vill positionera er i förhållande till andra båtar
 - Har ni redan gjort ett par starter har ni en edge mot konkurrenterna – såväl mentalt som erfarenhetsmässigt!
- *film rafa

STARTEN – SÄTT TONEN FÖR RACET!

- **Starten – INSTRUMENTELL FÖR HELA RACET**

- Positionering; Var inte för högt upp i boxen, bevaka luckan i lä
- Observera var övriga båtar positionerar sig
- Använd planen – men var beredda att justera denna om risken är för hög eller om förutsättningarna ändras
- Starta i lä – högre risk
- Starta i lovart –möjlighet att slå
- Accelerera – maximal fart över linjen
- Maximera den mentala och fysiska prestationen
 - Maximal koncentration från två minuter innan start
 - Maximal koncentration och prestation från accelerationsfasen och tre minuter framåt
- BRA START – POSITIV KÄNSLA – MENTALT ÖVERTAG – ENKLARE VÄGVAL
- Ta lagom stora risker (SM Express 2014)

*film terry

KRYSSEN

- Kryssen
 - Vilka observationer ligger till grund för vår plan?
 - Identifiera banan – det vanligaste misstaget!
 - Hur förändras banan utifrån vänster- respektive högervrid?
 - Prioritera ”insidan” (SM Starbåt 2018)
 - Hur vrider vinden i vindbyar?
 - Topografi
 - Ström
 - Vindskiften versus byar
 - Maximera farten i vindbyarna – lär er att ställa om trimmet

NÅGRA KORTA ORD OM KRYSSSTRIM

- Mycket av farten (och accelerationen) sitter i focken – se till att inte döda focken
- Skapa en harmoniserad spalt – se till att seglen samverkar
- Lär er att ställa om trimmet när vinden ökar respektive minskar, samt mellan kryss och läns. Minskad kraft – planare segel – fås genom;
 1. Hårdare skotning
 2. Hårdare akterstag (backstag)
 3. Lovning
 4. Travare mot lä
 5. Mer fallspänning
 6. Hårdare uthal
 7. Cunningham
 - * Glöm inte att hänga!
- Maximera kraften – till dess att ni har för mycket kraft!
- Gör det inte onödigt svårt!

NÅGRA KORTA ORD OM STYRNING

- I lätt vind behöver ni segla lågt med löst skotade segel för att bygga fart (film 606)
- När ni byggt upp farten kan ni "pointa mer"
- Va känslig med rodret – varje roderutslag kostar fart
- Kommuniera med trimmern på kryss och läns (procentsatser)
- Använda kropparna för att underlätta styrningen
- "Pointa in i byar" – ni kan tjäna fart och höjd
- När är kraften maximal? Vad är innebörden av detta?
- Sträva efter balansen i båten

TOPPRUNDNING

- Topprundning
 - Trebåtszonen – svårt att komma in för babord
 - Skapa er en bild på kryssen av vad ni vill göra vid rundningen; bare away eller gipp?
 - Se till att ni kan utföra det beslut som ni har fattat
 - Behåll skotningen av focken – släpp storen
 - Runda ner djupt – fartvind

UNDANVIND

- Undanvind
 - Det relevanta är det som händer bakom båten – inte framför: Fatta beslut utifrån detta
 - Tänk på att vinden vrider även när ni seglar undanvind
 - Ställ om trimmet
 - Samspel mellan spinnakertrim och rorsman – kommunicera frekvent
 - I ledning – gippa inte för sent – initiera gippen jämfört med klungan
 - Rhumb lines

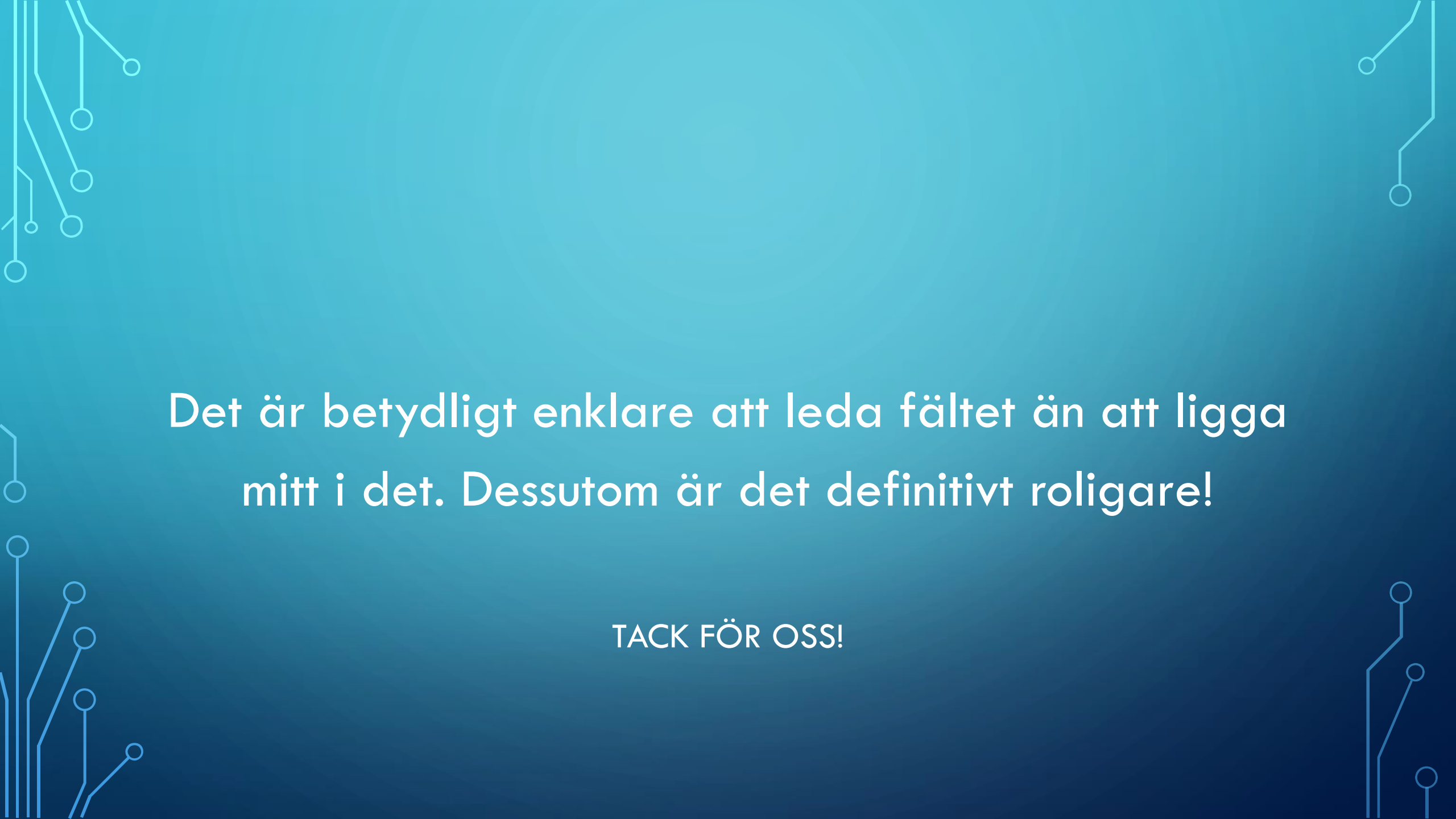
BOTTENRUNDNING

- Bottenrundning
 - Fundera tidigt vad ni vill göra på kryssen – detta kan avgöra val av bottenmärke
 - Förbered i god tid; ställ om trimmet, ta ner i tillräckligt god tid!
 - Följsamt trim
 - Runda upp ordentligt!
 - Skapa utrymme att göra den manöver som ni vill göra – fortsätta eller slå

MÅLGÅNG

- Om ni är i ledning – se till att njuta av synen akterut 😊
- Diskutera vilka system som förekom på banan
- Påbörja förberedelserna så snart som möjligt inför nästa race
- Tillför kroppen den näring som behövs (vatten!)

*filmrafa

The background is a blue gradient with decorative white circuit-like lines in the corners. The main text is centered in white.

Det är betydligt enklare att leda fältet än att ligga
mitt i det. Dessutom är det definitivt roligare!

TACK FÖR OSS!