

# Singelhanded - Shorthanded

---

- Tilpasninger i båt
- Seilvalg – set up
- Båthåndtering

Torgeir Askvig – 13. januar 2021



J/109 Jambo fra 2007

Fullt mannskap 2 år

Shorthanded 10 år

Forsøker å seile og  
trimme båten på  
samme måten

Fikk med gode  
seilere – lærte båten

Rullefokk 109% - ikke overlappende  
ikke helt optimalt med fart, men easy handling og færre valg å ta

Hardværsfokk G4 brukt 3 ganger på 10 år

Rever sjelden storseil i regatta

- Max akterstag, mye tvist,
- løygang opp, storseil bølger, båten krenger mye
- høyde bedre enn target, fart som target +

For mye vind: ta ned storseilet og seil bare på fokk





# SKIÆLØY SLIPP

Båtservice • Opplag • Gjestehavn

Lettvind 0 – 5 knop:  
Kryss-code på rull  
30% større enn fokk  
Skjøtes som fokk, foran sidevant  
Fin kombinasjon med rullefokk

# zhik®





Clam cleat begge sider mast til spinnakerfall – ved heising

Strømpe: nedtrekk via kateblokk i dekk – jobb sittende – 7m<sup>2</sup>



Bilde Onestar 2014:

- Svak autopilot, styrer for hånd, trimmer gennaker for hånd
- Ikke polardiagram, ingen gode vindinstrumenter, ingen vmg, ingen logg (grodd igjen)
- Seiler på trykk i spinnaker, jibber på vindkantringer
- Spinnaker oppe før start
  - Brenne sekunder: skjøt spinnaker helt inn i le bak storseil, platt lens.
  - Etter startskudd: skjær høyere enn andre, full fart, fri vind

## Arbeidsplass singelhanded lens – asymmetrisk spinnaker

**Plassert ved luken i cockpit:**

- Ekstra fastmontert autopilot-display
- Kartplotter
- Target-speed
- Kurs/distanse til alle merker
- Alle avlastere, cleats, vinsjer

All jobbing singelhanded på undavind kan gjøres fra lukeposisjonen





## Asymmetrisk spinnaker – heising/setting

- » Heising fra pose på dekk eller fra luke fordekk
- » Skjøter og barberhaul er klare og løse
- » Trekk frem tackline – spinn løftes over rekke, trekkes frem på baugspryd, tackline låses på avlaster og vinsj
- » Spinnskjøte legges på vinsj med passe slakk, ikke helt løst.
- » Fokkeskjøte ganske stramt så det ikke blir så lang vei ut for spinnaker
- » Fall av – heiser ikke på skarp vindvinkel
- » **Spinnaker heises fra masten – går raskere enn fra cockpit –**
  - fall festes i cleat på masten.
  - Etterstrammer fra cockpit med en gang.
  - Justerer skjøtet, gennaker fyller, kurs endres



# Assymmetrisk spinnaker – jibb

- » Kveil opp skjøter og ryddig cockpit
- » Klargjør nye vinsj med håndtak
- » Kontroller at lo barberhaul er løst
- » 20 grader ned på autopilot, slipp ut skjøte, få skjøtehjørnet frem og foran forstaget, 30 grader autopilot, trekk in nytt skjøte, fyller, slipp ut skjøte, fall av 10-20 grader.
- » storseilet jibber selv, enten før eller etter at spinnaker har fylt seg
- » Hvis spinnaker faller sammen tidlig i jobben
  - avbryt, styr opp og få spinnaker til å stå, beregn plass til dette, unngå å jibbe kloss i land.
- » Lite vind, spinnaker faller sammen før jibben
  - fall av først, brems farten, loff opp, øker trykket, men liten fart, start jibben med mye trykk og lite fart, da står seilet lettere gjennom hele jibben
- » Tvinn rundt forstag
  - jibb tilbake ved jibb, eller slipp fallet 1 meter, dra ned alt du kan i akterliket
- » Broach:
  - slipp noen meter på spinn-skjøtet, ikke helt ut
  - Hvis båten blir liggende flat – slipp ut fallet inntil 1/3

# Assymetrisk spinn – super safe nedtagning

- Nedtrekksline festet i seilet, i tack-hjørnet
- Ved bruk trekkes linen bak – over bommen, ned i cockpit-luke.
- Festet to blokker ved kjølbolt og en blokk ved nedgang til luke – 3 utekslinger på nedtrekksline
- Slipper tackline gradvis, og trekker inn nedtrekksline, spinnaker over bommen, ned i luke, og ned til kjølbolt. Festes. Fallet slippes.
- Slipper å falle av for å ta ned spinnaker –
  - avstand til land
  - rett vei til mål





# Prestasjon = potensial – distraksjon (prestasjon: regattaresultat, mestring, skadefritt)

## Forbedre potensialet

- » God nok autopilot
- » Riggtrim
- » Rent undervannsskrog
- » Peiling på seiltrim, båthåndtering, veivalg



## Redusere distraksjonene

- » Set up - Færre seilvalg og seilskift
  - Bruke energi og tid på seile og se fremover
- » Klargjør båten
  - Tape alle steder tau kan henge seg fast og seil kan spjære
  - Tape fast alle skuffer og skapdører
  - Skru fast alle sjakler
  - Ha reserve tau, sjakler, blokker veldig lett tilgjengelige
  - Ryddig båt – lett å finne frem også i stress og mørke
- » Skriv opp kurser og distanser som skal seiles
- » Skriver ned hva som skal gjøres i hvilken rekkefølge
  - Seilsetting, -nedtagning, jibb og slag
  - Beskrivelsen pugges, visualiseres, praktiseres
  - Ca. tidsforbruk – ser på farten – antall meter som trengs
    - 6 knob = ca 30 meter seilt på 10 sekunder - ca 200meter/minutt



**Spørsmål?**



**Takk for oppmerksomheten!**

Torgeir Askvig - 922 12 612 - [torgeir.askvig@vikenfiber.no](mailto:torgeir.askvig@vikenfiber.no)

