

Lasersamling 7 – 9. mars

Ran, Bergen

Hovedemål med samlingen:

- 1) Lære alle noe nytt som oppleves som nyttig uansett nåværende ståsted.
- 2) Oppleve at man er blitt en bedre seiler innen søndag ettermiddag.

Delmål: Bli bedre på å **lense** gjennom å ha større forståelse for strategi og taktikk – også på lens!

Årsak: Dette emnet var svært populært på Hankøsamlingen nå i høst. Tenkte derfor at det ville være interessant også for nye utøvere.

Tidsplan:

Fredag: (Jeg lander på Flesland 16:35)

- 1) Vi møtes og blir kjent klokka 19:00 på Ranheim:-)
- 2) Vi gjennomgår tankene mine rundt lensing i været som er meldt lørdag. Andre vindstyrker/bølgetyper vil jeg også snakke om.

Lørdag: Gjennomgang av dagens plan på briefingen.

Økt 1)

- a) Oppvarmingsøvelse på pølsebane – helt til alle er på plass.
- b) Teknikk: Vi har noen intensive harestartdrag utover i baneområdet. Jeg (eller annen følgebåt) er da toppmerket. Lensene kan være individuell start/med fellesstart, eller at man starter å lense etter å ha rundet et toppmerke. Jeg filmer hver enkelt, hvor fokuset er det vi har blitt enige om på land. Filmen ser vi på i pausen (mens vi spiser?)
- c) Motiverende tiltak: Et lite race som starter etter "Gundermetoden". (Sjekk google;-)

Økt 2)

- a) Oppvarmingsøvelse på pølsebane – helt til alle er på plass.
- b) Teknikk: Lang pølsebane hvor alle jobber med det de fikk tilbakemelding om i pausen. Her vil jeg ta en prat med seilerne mens de andre seiler en bane hvor det etter hver runde er selvgående harestart.
- c) Motiverende tiltak: Lagseilas.

Etter dagens økt spiser vi og har en god briefing om dagens opplevelser – og vi ser på gode løsninger ulike seilere har gjort.

Dersom dere har spesifikke ønsker om andre emner som jeg skal presentere – send meg en bestilling ☺

Søndag:

Vil likne mye på lørdag, men jeg synes det er mest riktig å konkludere med detaljert plan etter siste briefing lørdag.

Mvh

Jørstad Sail Consulting

v/ Frode Jørstad 2014