



## First 40.7 – Seil-/regattakurs vinter 2011

Tid: 3 ettermiddager kl 18.30 – 21.30

- onsdag 2. mars
- onsdag 9. mars, og
- onsdag 16. mars 2011

Målgruppe:	Primær målgruppe er alle som seiler eller ønsker å seile som mannskap på First 40.7, men alle andre seilinteresserte er også velkomne.
Kursavgift:	Kr 100,- pr deltaker, betales første kurskveld
Sted:	North Sails (seilloftet) Leangbukta 31, 1392 Vettre
Påmelding:	Til Audun Gjøstein; <a href="mailto:audun.gjostein@seland-law.no">audun.gjostein@seland-law.no</a> eller 92013504 innen 28. februar Deltakerbegrensning om nødvendig. Mannskap på medlemsbåter i First 40.7-klubben prioriteres ved overtegning.

### Onsdag 2. mars: Båtfart og systematisering/organisering for regatta

#### v/ Christen With og Erling Skallerud

- **Velkommen** til nye og gamle 40.7-seilere  
Kort om båttypen First 40.7 , 40.7-klubben og 2011 sesongen
- **Hvordan få 40.7 til å gå fort** - De 10 viktigste faktorer for å få god båtfart (60 min)  
(North Sail/Christen With)  
Hvordan få fart på båten? God båtfart er grunnsteinen i enhver vellykket regattadeltagelse. Påstand; God båtfart og unngå tabber, og du befinner deg i den øverste tredjedel av resultatlisten.
- **Praktisk oppsett av 40.7 for regatta; Systematisering, mannskapsorganisering og båtåndtering**  
(60 min) (Erling Skallerud)  
Bruk av polardiagrammer og tabeller for båtfart, seilskift mm. Merking av løpende rigg (fall, skjøter, uthal, sp.opphal) akterstag- og fall-spenning, praktisk tilpassing av båt for regatta, etc. Mannskapsposisjoner og fordeling av oppgaver. Prinsipper for de viktigste manøvre.

## Onsdag 9. mars: Spinnakerhåndtering og shorthandseiling, v/Christen With og Tor Hove

- **Spinnakerhåndtering** (fullt mannskap) (60 min) (North Sail/Christen With)  
Spinnakeren – det morsomste og mest utfordrende seilet. Hvordan temme udyret. Enkle (i teorien) prinsipper for sikker spinnakerhåndtering.
  - Heising, jibb, nedtak (lo/le/over bom), ned og opp på motsatte halser
  - Trim i mye og lite vind
- **Shorthandseiling og turseiling med 40.7** (reduisert mannskap) (60 min) (Tor Hove)  
To side av samme sak. Behagelig og sikker turseilas uten å måtte stresse de som heller vil sole seg eller lese en bok, eller konkurranseseiling på høyt nivå; prinsippene er de samme. Om praktisk tilrettelegging og båthåndtering uten mannskap.

## Onsdag 16. mars: Værstrategier og taktikk ved start/merke v/Harald Blom-Bakke

- **Værstrategier** på bane og ved kystnær seiling (60 min)  
Hvordan blåser vinden i rossene, under skyer, rundt holmer/hindringer? Hvilke endringer kan forventes i vindretning og –styrke? Hvordan skal jeg møte endringene? (Hvordan registrere strømretning og –styrke? ... og hvordan møte utfordringene?)
- **Strategi og taktikk ved start og merkerunding** (60 min)  
Standard strategier ved startlinjen. Taktikk i forhold til nærmeste båter. Hvordan ”time” starten/linjen, og hvordan unngå trøbbel og få fri vind.  
Strategier ved runding av topp- og bunn merket. Hvordan unngå å havne bakerst og ytterst i køen rundt merket?
- **Veien videre; Om klubbens treningssamling 7.-8. mai og LYS/ORC måling og optimalisering** (20 min) (Svenn Erik Hansen/Petter Høegh)