



First 40.7 – Seil-/regattakurs vinter 2009

Tid: 4 ettermiddager kl 18.30 – 21.30

- tirsdag 27. januar
- onsdag 4. februar
- onsdag 11. februar, og
- onsdag 25. februar 2009

Målgruppe:	Alle som seiler eller ønsker å seile som mannskap på First 40.7
Kursavgift:	Kr 100,- pr deltaker, betales første kurskveld
Sted:	Se under den enkelte kurskveld
Påmelding:	Til Audun Gjøstein; audun.gjostein@seland-law.no eller 92013504 Deltakerbegrensning om nødvendig. Mannskap på medlemsbåter i First 40.7-klubben prioriteres ved overtegning.

Tirsdag 27. januar: Regattaforberedelser og seil-/båttrim kryss

Sted: North Seil-loft, Leangbukta 31, 1392 Vette

- Om kurset og båttypen First 40.7 (15 min) (klubbstyret)
 - båttypen - utbredelse - besetning - klasseregler – klasseklubb – rankingregattaer - kvalitetsbørs for mannskap
- **Praktisk regattaforberedelse** (45 min) (Jørn Erik Ruud)
 - Klargjøring av båt, personlige forberedelser, fordeling av oppgaver og organisering av mannskap.
 - Forberedelser før start; baneområdet, værmelding; vind og strøm, strategi seilasen.
 - Under løpet; hva skal jeg fokusere på.....
 - Hvorfor er vi best? Marielle forlater klassen og avslører hemmeligheten
- **Seiltrim og båtfart – kryss og slør** (90 min) (Christen With/North)

Onsdag 4. februar: Seil og båttrim lens, metrologi og sikkerhet

Sted: **Normar Yachts AS**, Sletta N_ringspark, 1555 Son

- **Seiltrim og båt fart – lens** (60 min) (Sverre J. Tangerud/Elvstrøm)
- **Vær, vind og strøm for seilere:** Grunnleggende meteorologi og oseanografi (60 min) (Lars Petter Røed)
- **Sikkerhet - Seiling i hardt vær** (45 min) (Nils Nordenstrøm)

Onsdag 11. februar: Seilregler, strategi og taktikk

Sted: **Normar Yachts AS**, Sletta N_ringspark, 1555 Son

- **Seilregler** (60 min) (Espen Guttormsen)
 - Grunnleggende (3 hovedregler + lufferegul)
 - Særlige regler ved start
 - Særlige regler ved merkerunding
- **Strategier og taktikk** (60 min) (Espen Guttormsen)
- **Slitasjepunkter og vedlikehold av seil og båt 40.7** (15 min) (Elling Rishovd)

Onsdag 25. februar: Rollefordeling og båtåndtering (tekniske manøvre)

Sted: **Normar Yachts AS**, Sletta N_ringspark, 1555 Son

- **Rollefordeling** (posisjonskort) (30 min) (Elling Rishovd)
- **Båtåndtering – tekniske manøvre** (i mye og lite vind) (90 min) (Jørn Erik Ruud og Elling Rishovd)
 - Slag (inkl rullslag og akterstagsproblematikk i lite vind)
 - Seilskift (inkl. pakking/lagring av seil på dekk)
 - Spinnaker sett
 - Spinnaker jibb
 - Spinnaker nedtak
- **Kursavslutning**
 - Treningssamling - Terminlisten – etablering av mannskapsbørs – evaluering (20 min) (Erling/Audun)

Kursmaterieell:

- *Kursplan*
- *Terminliste*
- *Klasseregler*
- *Posisjonskort*
- *Utdrag av seilingsregler*
- *Eksempel sikkerhetsplakat 40.7*
- *Seilskift-tabell?*
- *Polar-diagram 40.7?*
-