

**Norsk 40,7 klubb**

**24. mars 2010**

**Basis trim - mast**

**v/ Jørn-Erik Ruud**



# **Basis trim – mast**

## **Utgangspunkt er NOR 11599**

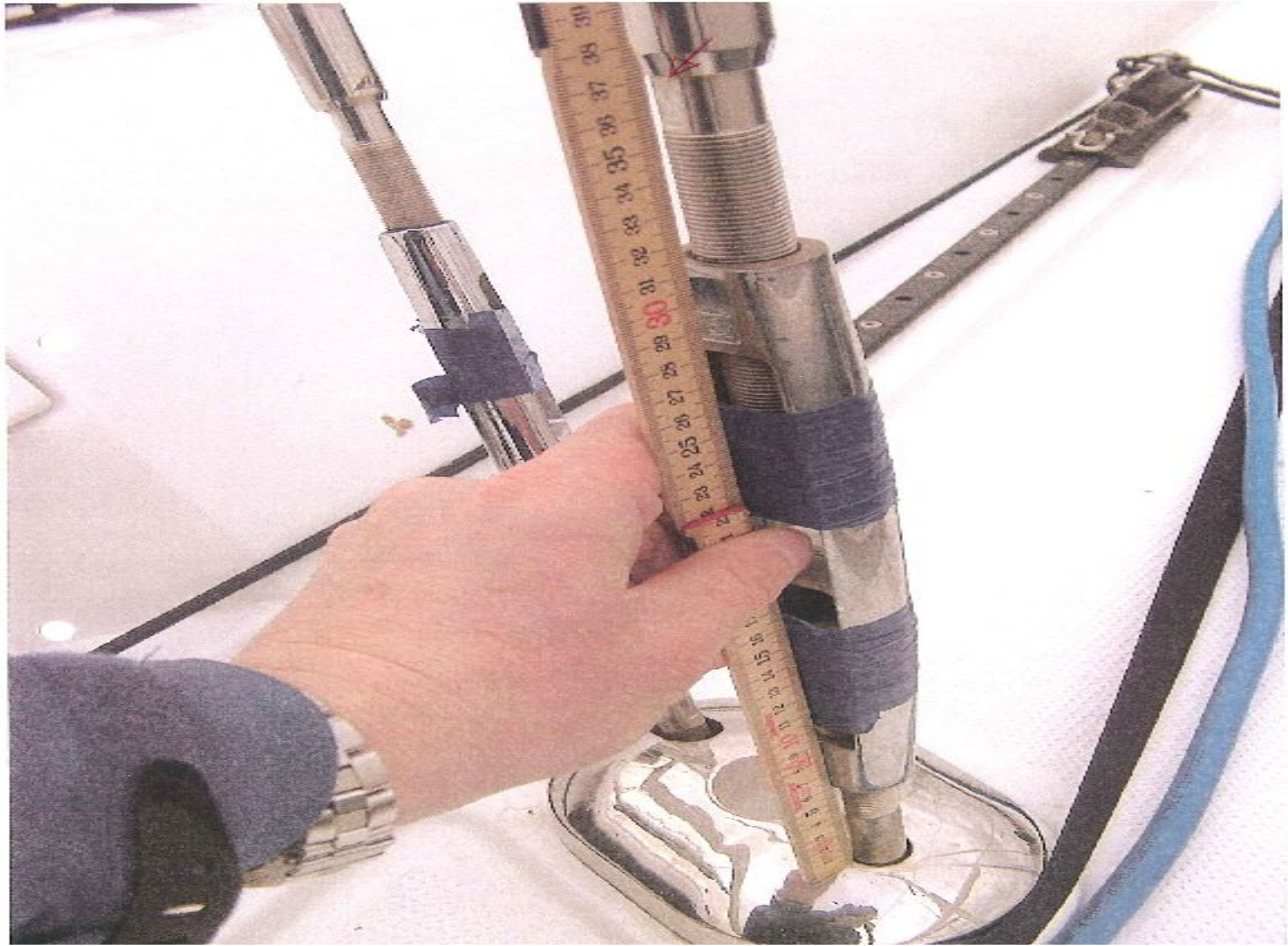
- **Mastefot settes i senterhull**
- **Mastekraven i gummi skal dras til**
- **Strekfisker under dekk monteres og trekkes til**
- **D2 og D3 skal være fullstendig løse (nesten av)**
- **Forstangslengde = 16,310mm pinne til pinne / dvs hull 3 i platen på forstaget for de som har den**
- **Stram opp akterstaget til ca 3500 pund (1750 kg), slik at mastetoppen er ca 65-70 cm bakover**

# **Basis trim – mast**

## **Utgangspunkt er NOR 11599**

- **V1 teites opp slik at staget blir stangteit, kan virke ufornuftig stramt.... Alternativt kan tension måler benyttes. Mål med millimetermål fra røstjernfeste og til topp terminal – se bilde!**
- **D2 & D3 håndteites + 4 tørn**
- **D1 (undervant) håndteit + 2 tørn**
- **Avlast akterstag og masten skal være rett, med ca 10 cm pre bend i masten**

***Husk at dette er basistrim benyttet på NOR 11599, design på seil, måte å seile på osv vil variere fra båt til båt!***



Ta bilde av storseilet for å kontrollere mastetrimmen



# Systematisering

## Hvordan bli stadig bedre

- Definer et felles REALISTISK mål
- Regelmessig trening med SAMME MANNSKAP HVER GANG
- Definer lagets svakeste sider
- Bruk mannskapet riktig, rett mann på rett plass
- Debrief etter hver trening/regatta, hva kan hver enkelt gjøre for at laget skal bli bedre

# Systematisering

## Hvordan bli stadig bedre

### Taktiker

- Alle er/kan bli gode teknisk
- I Norge seiler mange uten en definert taktiker om bord (*i blinde*)
- Man taper 20 m på et dårlig slag/jibb, men man taper 10 min på en onsdagsregatta på et dårlig veivalg
- Demokrati om bord er vel og bra, men med en syklubb på rekka tar det for lang tid å ta de riktige beslutninger
- Seiler man med en godt taktiker på et godt teknisk lag blir man raskt blant topp 10 i Norge

# Systematisering

## Hvordan bli stadig bedre

### Hva gjør de beste?

- Gjør ting enkelt
- Gjør minst feil (taktisk – teknisk)
- Er utrolig godt forberedt
- Godt utstyr, som er godt vedlikeholdt
- Har en definert taktiker om bord
- Vet om sine svake sider
- Erfaring
- God tone om bord / har det gøy







Takk for megJ

