

# Ohjeita uusille kilpapurjehtijoille

Nämä ohjeet ovat käännetty Ruotsin Expressliiton webbi-sivuilta <http://www.expressglare.org/riks/tips/nyb.htm>. Käännöksen on tehnyt Pekka Kataja (email: [Pekka.Kataja@iki.fi](mailto:Pekka.Kataja@iki.fi)) sekä tarkastanut ja kommentoinut Jussi Heikonen (email: [Jussi.Heikonen@csc.fi](mailto:Jussi.Heikonen@csc.fi)).

Tässä on koottu neuvoja ja vihjeitä avuksi uusille Expresskilpapurjehtijoille käyntiin pääsemiseksi.

Radalla, ja kun harjoittelet  
Suhtautuminen, asenne, edellytykset  
Peruspurjetrimmi  
Älä pelkää sääntöjä

## Börja kappsegla nu - det är skoj!

## Radalla, ja kun harjoittelet

Expressvihje – vesillä

**Harjoittele, Harjoittele, Harjoittele** – lukemattomat tunnit veneessä, ja mitä tehokkaammin hyödynnät aikaasi vesillä, sitä parempia tuloksia saavutat. Lyhyet kryssi/lenssiradat asettavat suuret vaatimukset veneenkäsittelylle. Harjoittele spinnaakkerimanoveereja kunnes sinä ja miehistösi pystytte tekemään turvallisesti jiihin 15 m/s tuulessa (kyllä, siihen menee aikaa). Lähde ulos lyhyelle kryssi/lenssiradalle jokaiseen harjoitustilanteeseen, se tekee harjoituspurjehduksesta realistisemman.

**Harjoittele venevauhtia**– Monilla uusilla expresspurjehtijoilla on ongelmia venevauhdin ja korkeuden (höjdtagnig) kanssa. Harjoittele toisen veneen kanssa yhtä aikaa pitkällä luovilla. Yritä ajaa niin ylös kuin mahdollista kunnes vauhti putoaa liian paljon – laske silloin vähän, ja kokeile erilaisia purjetrimmejä. Tee tämä kaikissa mahdollisissa tuulen voimakkuuksissa.

**Harjoittele vaihtenvaihtoa** – Kun alat hallita veneenvauhdin ja korkeuden, niin kiinnitä huomiota purjehtimiseen oikealla vaihteella. Trimmaa nopeasti, kun jokin muuttuu: tuuli, aallot, kilpailijoiden asema. Nopea sopeutuminen uusiin olosuhteisiin on merkittävä paremman venevauhdin salaisuus, jonka kokeneemmat miehistöt tuntevat.

**Aloita keskittymällä tuulen muutoksiin ja taktiikkaan niin aikaisin kuin mahdollista** - Tähän tähdätään oikeassa kilpapurjehduksessa ennen kaikkea.

**Tavoittele jatkuvaa kommunikointia veneessä** – On tärkeää, että kaikki miehistössä ovat tietoisia mitä tapahtuu. Hiljaisuuden vallitessa veneessä kysele esim. ”missä me olemme, kumpi puoli on parempi, hävitäänkö vai voitetaanko juuri nyt” ... Salli kaikkien ottaa osaa analyysiin.

**Vältä syndroomaa ”ruorimies tekee kaiken”** - Oivalla heti alussa, että ette koskaan saavuta hyvää lopputulosta, jos ruorimiehen tarvitsee vahtia kaikkea mitä veneessä tapahtuu. Näin tapahtuu helposti, erityisesti kokeuttomamman miehistön kanssa. Valitse ajoissa joku toinen veneessä, joka toimii ”taktikkona”. Hän vastaa manoveerien ajoituksesta, ja pitää huolta, että asiat menevät oikein. Tätä ei ruorimies voi tehdä ilman, että se huolestuttavasti heikentää hänen päätehtäväänsä – ajaa venettä tehokkaasti. Ajan mittaan tulet jakamaan vastuita veneessä niin, että parhaiten hyödynnätte kykyjänne yhdessä. Olette todennäköisesti oikealla tiellä, kun ruorimies alkaa tuntea itsensä ulkopuoliseksi, eikä hänellä ole niin suurta roolia taktisissa päätöksissä kuin aikaisemmin.

## Suhtautuminen, asenne, edellytykset

Expressvihje – suhtautuminen, asenne, edellytykset

**Älä yliarvioi varustelupuuha-** **stelun merkitystä** - On tavallista, että huomiota kiinnitetään liian paljon itse veneeseen ja liian vähän purjehdus-harjoitukseen vesillä. Puuhastele talvella ja laita aikasi purjehdukseen, kun vene on laskettu vesille. Kölin sileydellä ei ole mitään tekemistä, kun sijoitut 10:nneksi tai 20:nneksi, mutta sillä on ehkä merkitystä, jos tulet kolmanneksi tai ensimmäiseksi.

**Värvää innokas miehistö** - Suunnittele koko kausi kerralla. Selvitä mitkä ovat tavoitteenne, niin että kaikilla on sama suhtautuminen ja samat odotukset. Yrittäkää kehittyä yhdessä tiimiksi. Se on paljon tärkeämpää kuin että jokainen olisi asiantuntija kauden alussa.

**Realistiset tavoitteet** - Pidä mielessä, että Express on erittäin vahva luokka (Ruotsissa), mukana on monia taitavia purjehtijoita. Toden-näköisesti missään muualla ei voi paremmin oppia köliveneeillä kilpa-purjehdusta kuin Express-luokassa. MUTTA, luultavasti se merkitsee myös, että jäätte tuloslistan loppupäähän aluksi, vaikka olisitte tottuneet kohtuulliseen sijoitukseen muissa luokissa tai LYS-kisoissa. Olennaista on, että tästä ei pidä pelästyä. Muista, että useimmat ovat olleet samassa tilanteessa.

**Tajua, että purjehduksessa on paljon kyse virheistä** - kaikki tekevät niitä. ”Pääkopan” hoitaminen ja nopea toipuminen virheistä on tärkeä osa kilpapurjehdusta. Voittaja on se, joka nopeiten toipuu virheestään ja saavuttaa maksimi vauhdin uudestaan. Yrittäkää olla kiljumatta toisille veneessä ja jättäkää rajut keskustelut purjehduksen jälkeen. Tämä voi joskus olla vaikeata, mutta yrittäkää lykätä kaikkea keskustelua, joka ei liity välittömästi vauhdin maksimointiin maalia kohti, kisan jälkeiseen aikaan.

**Analysoikaa kisaa, kun olette maalissa** - Keskustelkaa minkä teitte hyvin, ja minkä teitte huonosti. Kuinka voitte parantaa. Missä erityisesti tarvitsette harjoitusta?

**Osallistu harjoitusleireihin ja muihin järjestelyihin** - Luultavasti paras tapa päästä käyntiin on tehokas harjoittelu.

**Yritä luoda yhteyksiä muihin luokassa** - Tukholmassa voi oleskella Expresslaiturilla KSSS:llä (ja Helsingissä KoPulla ...). On valtavan arvokasta, että on lyhyt matka harjoitukseen ja kilpailuvesille. Osallistu viikkoharjoitukseen jne, jos sellaisia on siellä missä asut. Ota yhteyttä kokeneisiin purjehtijoihin ja esitä kysymyksiä!

## Peruspurjetrimmi

### Expressvihje - miniopas Expresstrimille

#### Isopurje:

Käytä levankia niin, että puomi on keskellä noin 6 m/s tuulen nopeuteen asti. Isoa voi skuutata kovemmin kuin uskot, erityisesti "tasaisessa" vedessä, mutta ei niin kovasti, että ylin telltail olisi piilossa koko ajan. Opettele takastaakilla latistamaan ja avaamaan isoa. Käytä sitä ahkeraan. Se on pääasiallinen tehon kontrolli yli 5 m/s tuulessa. Kiristä paljon kovassa tuulessa – aina siihen asti kun kaikki pussikkuus on pois isosta. Ole kuitenkin varovainen ja tarkista, että riki on pystytetty oikein, niin että mitään (esim. masto) ei mene rikki. Käytä outhaulia niin, että ison alaosa pysyy suhteellisen latteana keskituudessa, ja erittäin latistettuna kovassa tuulessa.

#### Fokka:

Ole tarkka fokan kiertymän (tvistin) kanssa. Älä anna fokan koskaan sulkea kokonaan topista (ylin telltail). Merkkää trimmimerki saalinkien alapuolelle ja käytä sitä fokan tarkkaan skuuttamiseen.

Hanki mielellään trimmausohjeita eri purjeentekijöiltä, jotka myyvät Expresspurjeita. Esim. North Sailsilla (ja myös Rebellsegelillä) on erittäin lukemisen arvoiset kirjoitukset Expressin trimmaamisesta.

## Älä pelkää sääntöjä

Expressvihje – Säännöt

**Opettele kuitenkin perusteet säännöistä ja aloita purjehdus** – Älä odota, että aluksi kilpailuissa muistaisit koko sääntökirjan. Muutamat yksinkertaiset säännöt ovat kuitenkin tärkeitä:

- paapuri väistää - tähystä jatkuvasti ja tarkasti erityisesti paapurin halssilla. Helposti missaa styyrpuurin veneen – erityisesti, jos jotakin muuta tapahtuu veneessä
- tuulen puolella oleva väistää
- ulompi vene (ja saavuttava vene) antaa tilaa (enemmän kuin luuletkaan) kiertomerkillä ja lähellä merkkiä
- älä ole liian aggressiivinen (luffaamisessa) lähdössä
- ole aina valmiina siihen, että leen vene voi luffata (lenssillä).

Näillä perussäännöillä voit aloittaa kilpailemisen. Niin pitkään kun osoitat aikomuksesi ajoissa, ja etkä menettele liian aggressiivisesti tulet toimeen näillä säännöillä myös isoissa lähdöissä.

**Vähän lisää** – muutamia vihjeitä, joilla saat kokonaisuuden toimimaan vielä paremmin:

- varaudu siihen, että toiset voivat käyttää sääntöjä aggressiivisesti – erityisesti, jos olet kärjessä. Älä hermostu tai hämmästy, jos sinun ja väistävän paapurin veneen väliin jää vain 10 cm. Älä välita/valita, ellei paapurin vene mene aivan nenäsi edestä, niin pitkään kun sinulla on muutama sekunti aikaa reagoida
- Käy jälkeinpäin läpi ne tilanteet, joka syntyivät kilpailussa sääntökirjan kanssa. Ennen kuin arvaatkaan, hallitset säännöt hyvin
- viimeiseksi, ole ystävällinen ja jätä ylimääräistä pelivaraa kovassa kelissä
- ole valmiina päästämään ison skuuttia reilusti, jos sinun tarvitsee laskea nopeasti kovassa kelissä – muussa tapauksessa vene ei käänny ja sitten inte så mycket kiva ...