



# Isadora 2.0 koulutus 2009-2010

Senioreiden Kilpakoulu Osa 2

28.2.2011

Veikko Mäkipää

Jaripekka Salminen, Tedi Lindqvist



# Kilpakoulun tavoitteista

- Koulun tavoitteena on osallistujien kilpailumenestyksen parantaminen saaristossa käytävissä LYS-kisoissa. Ohjelmassa on myös caset Espoo-Suursaari Racesta ja Helsinki-Tallinna Racesta.
- Esityksissä pyritään löytämään kilpailumenestykselle
  - olennaiset asiat,
  - tiivistämään ne,
  - panemaan ne tärkeysjärjestykseen ja
  - kertomaan miten ne hoidetaan.



# Ohjelma Osa 2 28.2.2011

## **Märt Loog:** Kilpailumenestyksen avaintekijät

- Märt Loogin sairastuttua Case Isadora käsiteltiin entistä yksityiskohtaisemmin. Tämän lisäksi Tedi Lindqvist esitteli omat oppinsa kilpapurjehduksesta. Illan lopuksi käytiin keskustelu, jossa osallistujat kertoivat heidän menestystekijänsä.

## **Case Isadora 2.0** Jaripekka Salminen, Veikko Mäkipää, Tedi Lindqvist

- Yhteenveto Isadoran koulutuksesta ja harjoitteluohjelmasta 2 vuoden aikana.
- Mitä uutta olemme oppineet?
- Mitä on saavutettu, analyysi em. systematiikan puitteissa
- Miten rakennetaan vuoden 2011 tavoitteet ja harjoitusohjelma?
- Keskustelua treenauksesta, keskiviikkokilpailusta, miehistöstä ym.

## **Tedi Lindqvist:** Oppeja ja kokemuksia kilpailuista Nicolyllä ja Isadora 2.0:lla

**Mikä on tärkeää,** kun halutaan menestyä kilpapurjehduksessa. Osallistujapaneeli.



# Isadoran tarina

Jaripekka Salminen



- Finngulf 43 Isadora 2.0 suunnittelutavoitteet :
  1. SUORITUSKYKY – nykyisiä malleja selvästi nopeampi ja suorituskykyisempi vene ilman kompromisseja
  2. DESIGN – maailman huippuluokan suunnittelijoiden viimeisintä purjevenesuunnittelua
  3. LAATU – purjehdus- ja käyttöominaisuuksiltaan korkealaatuinen cruising-racing vene



# Isadora 2.0

Finngulf 43 runko nro 3 vm. 2009

Suunnittelija : Farr Yacht Design,  
sisustus ja detaljit: Pekka Salminen

Pituus 13.1 m

Leveys 4.07 m

Syväys 2.25 m

Epoksirunko

Offshore Spars hiilikuitumasto ja puomit

Maston korkeus 21.1 m

Kölipaino 3970 kg

Veneen tyhjäpaino takiloineen 9695 kg

Geeliakut 700 Ah

B & G H3000 mittaristo, Garmin 5012

LYS-luku 1.42

IRC-luku 1.122



purje	m2	materiaali	TWS knots
Isopurje	62	3DL Aramid	
Rullafokka	45	Dyneema	
Genoa 1 138% Light	59	3DL Aramid	0 - 12
Genoa 1 138%	59	3DL Aramid	12 - 18
Genoa 3 105%	45	3DL Aramid	18 - 24
Genoa 4	33	Aramid	24 - 30
Spinaakkeri Code 2 S	147		8 - 22
Code Zero	101		0 - 12





## i2 team

- tiimissä noin 14 henkeä: 8 hengen vakiotiimi ja 6 hengen kakkosrinki – saadaan 10 ennakoilmoittautumista kuhunkin lähtöön, kisataan 8-10 hengen miehistöllä
- harkittiin muutamia pro-staroja, mutta todettiin tasavahva MP-senioritaso toimivaksi + erillinen valmentaja





# Isadoran koulutus 2009-2010 ensimmäiset kaksi vuotta

- Vicke Ruokolahti: kolme koulutusiltaa ja kaksi harjoitusta merellä
  - Mestarit harjoittelee! toistoja! Isadora 2.0
  - Mitä opittiin, käydään läpi, yhden sivun yhteenveto
- Timo Telkola, North - Niiniranta, Turku
  - Trimmausohjeet, muotojen kuvaus (trimmaa muotoon)
- Kenneth Thelen
  - MP:n kilpakoulu-esitys (MP:n web-istä vuoden 2010 kursseista)
  - Kaksi harjoitusiltaa vesillä
- I2team website, jonne kerättiin tärkeimmät dokumentit
  - Jaripekka teki (nyt se voisi olla suljettu Facebook-ryhmä)



# Vicke Ruokolahti

## kolme koulutusiltaa ja kaksi harjoitusta merellä

### **Kilpapurjehdus on urheilua: Mestarit harjoittelee! ja tekee toistoja!**

#### Kilpapurjehduksen osa-alueet

1. Veneen vauhti: pohja, evät, purjeet, trimmit, takila, osaava pinnamies
2. Miehistön osaaminen:
  - Manööverit 100% varmasti,
  - Työnjako osataan (pitkä lista),
  - Vastakäännös on tärkeä,
  - Spinnun nosto, Spinnun lasku
3. Taktinen osaaminen
  - Tuulen kaikki temput osattava: shiftit, jatkuva kääntymä, pilvet
  - Peitto ja häiriöalueet ja pysyminen vapaissa tuulissa
  - Lähtö
  - Tulo ensimmäiselle merkille
  - Alamerkki
  - Maaliin tulo
4. Strateginen osaaminen
  - Valitse nopein reitti. Ei yleensä banaaneja
  - Pääjoukko on harvoin väärässä, pysy siinä
  - Säännöt: osaa ne! Jos joudut kolariin, kerää tiedot MITÄ TAPAHTUI ja tälle todistajat

#### Harjoitukset merellä

- Spinnu pysyy paikalla, lentää vapaana ja vene kääntyy sen alla hallitusti taktikon ajoittamana
- Treeniin pienet osa-alueet: venda, merkin kierto, kiihdytys, startti. Toistoja, toistoja, toistoja





# Timo Telkola, North - Niiniranta, Turku

yksi luento ja yksi ilta vesillä, kevät 2010

Kolme tärkeintä asiaa:

- Balanssi, Balanssi, Balanssi

-keulapurje on veneen moottori

-isopurje on peräsin

-peräsin on **JARRU**



Heavy medium perfect



Isadora 2.0 Light perfect



-skuutti liian löysä  
-takastaagi liian kireä



-takastaagi liian kireä  
-falli löysä



# Timo Telkola, North - Niiniranta, Turku

yksi luento ja yksi ilta vesillä, kevät 2010

Trimmausohjeet, muotojen kuvaus (trimmaa muotoon). Mitä jäi mieleen:

- Syvin kohta 43% edestä eli F:n kohdalla
- Purje leikattu 1% sagiä varten
- Light 1 13% pussi pieni sag. Genoa1 11% pussi . Tehoero.
- Kevyellä tuulella alaosa trimmattu lankojen mukaan löysäksi, ok? oikealla oleva kuva
- alla trimmi Gotland Runtista, löysä kryssi. Hekki löysemmälle ja etuliikkiä hieman kireämmälle? Tavoite: pulleutta edessä
- Isoa ajetaan 30 cm koko ajan. Trimmaajan työasento tärkeä.





# Kenneth Thelen

MP:n kilpakoulu-esitys (MP:n web-istä vuoden 2010 kursseista)

Yhteenveto esityksestä

- Miehistön työnjako ja harjoittelu omien poijujen ja reimarien avulla
- Toinen vene sparraajana on tosi tärkeä !!

Kaksi harjoitusiltaa vesillä. Mitä jäi mieleen.

- Gasti näkee puuskan. Kertoo sen tulon. Storan skuuttaaja laskee vaunua 15-20 cm. Koulutti istumalla vieressä ja opastamalla
- Hekin käyttöä lisättiin
- Spinnun lennättäminen alamerkillä
- Kaikki tuntevat niskassa puuskat ja reagoivat automaattisesti.
- Hengataan eikä meinata
- Kaikki laitagastit nipussa vanteista lähtien
- Positiivinen tsemppihenki



# Isadora 2.0 kilpailuista

Hyvää ja huonoa

Kilpailupäiväkirjaa ei ole pidetty. Olisi hyvä tehdä/saada sellaisen pohja

Luetellaan kilpailut, joissa käytiin Tehdään pari taulukkoa a) matkakisat b) ratakisat

Käydään läpi ainakin seuraavat asiat, jotka lokeroidaan tehtävän päiväkirjan mukaan

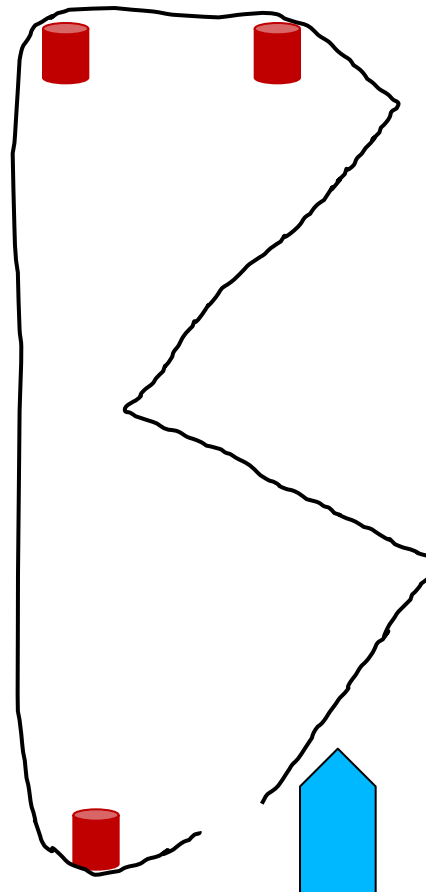
- **Kilpailustrategia:** olosuhteet ja tuuli, purjevalinnat, mikä miehistö, miehistöpalaveri yms.
- **Veneen hallinta:** hallinta startissa, boat to boat, spinnanööverit
- **Venevauhti** muihin verrattuna: Trimmit, Ajaminen ja venevauhti
- **Strategian ja taktiikan toteutuminen**
  - Startti: jäikö kiinni taktiikasta tai veneen hallinnasta, harjoittelun merkitys
  - Kryssit ja slöörit: taktiikka ja sen onnistuminen (mikä jäi veneen hallinnan ja venevauhdin piikkiin)
  - Reitinvalinta, olosuhteiden toteutuminen, vertailu voittajien suorituksiin
  - jne
- Yhteenveto: hyvät asiat ja **mitä pitäisi treenata**



# Isadoran ratakisat

## hieno kilpailumuoto

- WB round the Buoys 6.6.2010
  - Ympyräradalla hyvää vauhtiharjoittelua
  - Helpommat manööveriharjoitukset radan muodon takia
- IRC Luokkamestaruus 27.-29.8.
  - Ajettiin varamiehistöllä
  - Tärkeintä oli havainto, että tämä on hieno kilpailumuoto
- Syysseilaus 12.9 rata-päivä
  - Varma startti venepäästä heti muiden perästä ja oikeaan laitaan
  - Venevauhti välillä hyvä, välillä ei
  - Manööveriharjoittelua ilman vakio keula- ja mastogasteja
  - Saaristokisa meni hyvin (storan trimmaus)
- Villingin vendat
  - helppo starttiharjoitus
  - hyvä manööveriharjoittelu miehistölle
  - oman venevauhdin tarkastelu
  - saaristokisan taktiikkaharjoittelu
  - kisaaminen hyvää harjoittelua
  - gastipörssi





# Isadora matkakisat

- Gotland Runt 2009
  - Veikon vertailutaulukko ja kartta rinnan, löytyy webistä.
- Suursaari 2009
- Hki-Tallinna Race 2010
  - Strategia: Navakka tuuli oli kääntymässä oikealle: uskotaanko vai otetaanko höjdiä, Ajettiin kovaa, lopuksi piinattiin. Viron rannikolla tuuli enemmän etelästä.
  - Kryssi Aegnalle. Ajettiin oheista BlueCafen reittiä. He puhuivat shifteistä. Olof Rytövaara ajoi pienemmän aallokon sisäreittiä: 7,6 vs 7,2 solmua, 10 minuuttia
  - Vertailuveneinä vieressä oli A40 Charisma ja Veropaja ja X-41 Nicole. Avokelillä pärjättiin. Löytyykö vielä 0,17 kn?
  - Pimeys, maali piti etsiä. Ero A40:iin 20 min. (taktiikka 10 min, venevauhti 10 min) Tulos OK. Ilonaiheita löytyy verrattaessa IRC/ORC kilpakumppaneihin. Kokemusta tarvitaan lisää.
- Henry Lloyd race 2010

Hyvä startti, onnistunut purjeenvaihto ennen ekaa merkkiä, Ok- spinnu-manööverit, siftableva pohjoinen kryssi hoituu hyvin (ero BlueCafehen kasvoi merkittävästi) (eri tuulisuuntien merkitys Suomenlahden rannikolla taktiikassa)
- Turkisregatta 2010
- Keskiweekkoviendat 2010







# Yhteenveto

- Ratakisat tarvitsevat lisää harjoitusta
- Matkakisoissa hyviä tuloksia
- Kilpailupäiväkirjan pito ja palautedatan kerääminen
- Miehistö ja tuleva kausi

## Treenattavaa

- Startit
- Spinnuoperaatiot (riippuu miehistöstä!)
- Kova keli
- Trimmaus viimeisen päälle