



Kisakokemuksia eri veneillä

Olli & Ekku Salmensaari

MP Kilpakoulu 2018

Erilaisia veneitä:

- Perheeseen Rock 20 L 566 Tui Tui 1978
- Mökillä optari ja surffilauta
- Kisoja
 - T. Hämäläinen Helmsman 23
 - Öhman Linjet 30
 - Laksola H-vene



Lisää veneitä

- Perheeseen FE 83 FIN 2335 Horsma
- Partiossa SM kisat Scout jollalla
- Kisoja:
 - Mäkipää Finn 35 Gotland Runt
 - Nieminen Sigma 40 Gotland Runt
 - Mannerberg Pohjoismainen 22 (Scandicup)



Vielä lisää

- Perheeseen Sunwind 30 FIN 8521 Horsma
- Kisoja:
 - ESR ja Tallinna Race MP 34 Tiare H. Hämäläinen
 - Itäsyndikaattia Seawind 32 La Nonnalla Mäkipää
 - IRC SM 2011 Finngulf 43 Isadora 2.0 J-P Salminen



Barcolana 2009, Elan 340, 10m luokka

- Ennätys voitetuissa (952) ja hävityissä veneissä (455); 456/1409.
- Sijoitus 10 m luokassa 68/233.
- 3. Elan 340



6mR Wire FIN 43

- Kisoja vuodesta 2012



Ekun veneet

- Optari 2006-2009
- Zoom 2010-2011
- Laser 2012 –
- Perheveneilyä Horsmalla
- Kölivenekisoja:
 - La Nonna
 - Tiare
 - Horsma (keskiviikkokisat)



Oppeja eri veneistä

- Startti
- Trimmi
- Ajaminen
- Hengaus
- Painojakauma



Startti on tosi tärkeä luokasta riippumatta



Ahdasta
starttilinjalla



Hetki startin jälkeen



Ylämerkillä



6 mR kryssitrimmiä



Ajaminen

- Pinnamies keskittyy vain ajamiseen !



Hengaus



FIN
43

Painojakauma

FIN
43



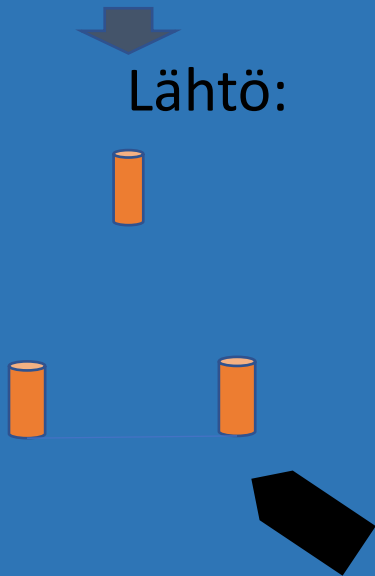
Kölivenepurjehdus juniorivalmentajan
näkökulmasta

Asioita mitä treenata:

- Lähtö!
- ”Perstuntuma”
 - Ajotuntuma
 - Nousukulmat
 - Venevauhti
- Taktiikka:
 - Tilanteiden ennakoiminen
 - Mietitään aina askel eteenpäin.
 - Pitää olla joku suunnitelma
- Tekniikka:
 - Kuka tekee mitä ja missä järjestyksessä, kommunikaatio
 - Varmuus tuo rauhallisuutta -> nopeutta
 - Manööverit
 - Vendat
 - Jiipit
 - Myötätuulipurjeiden nosto ja lasku
- Fyysinen kunto:
 - Fyysinen voima helpottaa ja nopeuttaa monia perusasioita purjehduksessa.

Treenivariaatioita:

Lähtö:



Ajoituksen harjoitus:

- Kelloon 3 min kiertävä aika,
 - Lähtöpaikka
 - Ensimmäisen puolikkaan osuuden taktiikka.
- Lähtö!
 - Aja 45 s suuntaa täysillä. Palaa linjan alapuolelle
 - Noin 1:30 uuteen starttiin ja uudestaan.

Tärkeää!!

Perstunuma:

- Kryssiajo silmät kiinni, noin 30 s- 60 s.
- Vendan tekeminen silmät kiinni
- Purjeiden skuuttaus lähelle oikeata asentoa ilman katsomista, tuntea näpeissä se oikea piste.

Tavoite:

- ✓ Pyritään saamaan kryssikulma pysymään oikein koko ajan.
- ✓ Mahdollisimman hyvä vauhti.
- ✓ Vendan käännös oikeeseen kulmaan.

Taktiikka:

- Tilanteiden ennakoiminen esim. Alamerkinkierrossa
 - Omat henk. koht. roolit.
 - Muut veneet
 - Mihin halutaan merkin jälkeen?
 - Tuuli olosuhteet
 - Rata alue
 - Muut veneet

Rata alue jaettu 3 osaan:

- Taktiikka sen mukaan:



Tekniikka:

Manööverit:

- Venda:
 - Pyritään saamaan vendan kesto mahdollisimman lyhyeksi ja samalla säilyttämään vauhdin mahdollisimman hyvänä.
- Jiippi:
 - Pyritään saamaan käännöksen kulma mahdollisimman optimaaliseksi.
- 360:

Tekniikka pyritään tekemään niin hyväksi, että pystyy purjehtimaan sen oman suunnitelman mukaan.



Kiitos ja hyviä tuulia !

