

De startgids voor wedstrijdzeilen

(gecopieerd van OCN club NL)

De start is één van de meest belangrijke en mogelijk één van de meest frustrerende onderdelen van het wedstrijdzeilen. Het lijkt erop dat bepaalde zeilers vaak een goede start maken, waar ze ook starten, terwijl anderen de meeste keren een slechte start maken.

Het is niet noodzakelijk om de start te winnen, om uiteindelijk de race te kunnen winnen.

Het belangrijkste is elke keer een betrouwbare goede start te hebben in het merendeel van de races. Dit houdt in een start met:

- Niemand voor je
- Schone wind
- Genoeg ruimte om te kunnen manoeuvreren en windshifts te kunnen pakken.

Als je de start wint door risico's te nemen, is het zeer waarschijnlijk dat je dit niet elke start lukt, en je zult regelmatig straf oplopen, bijvoorbeeld een OCS of BFD. Als het je lukt om altijd een goede start te maken zonder grote risico's te nemen, dan zul je vaak bij de eerste groep horen die bij de bovenboei aankomt. Waardoor je jezelf in de gelegenheid brengt om een topper te zeilen.

De startvoorbereiding

De pre-start routine is erg belangrijk om elke keer goed en geconcentreerd te kunnen starten. Probeer elke start op dezelfde wijze op te bouwen, tijdsindeling, tijdinstelling,

startlijnverkenning, inschatting stroom en windinval. Waar ligt die startlijn precies? Kijk over het pin-end naar het startschip en je ziet dat in het verlengde van deze lijn een mooie molen op de wal staat. Je doet hetzelfde van de kant van de startboot en ziet daar een mooie fiets op de wal staan. Als je nu tijdens de start naar pin-end en/of startschip kijkt en je ziet de molen, de fiets precies achter startschip, pin-end dan zit je boven op de lijn! Proefstartjes over stuur- en bakboord, de kompaskoersen hierbij en bij varen op de startlijn kunnen helpen de startpositie te bepalen, zie de literatuur hierover. Kijk hoe de startgroep die eerder startte het vergaat in het kruisrak. Maak een plan dat eigenlijk met het 5 minuten signaal klaar moet zijn.

Vermijd de drukte!

Bijna altijd ontwikkelt zich aan één van de zijden van de startlijn een drukke groep, dit afhankelijk van de lijn, de windrichting, de gunstige kant, stroom etc. Deze zeilers denken dat ze de start aan deze kant moeten winnen om de race te kunnen winnen. Maar van deze groep zullen maar 2 of 3 zeilers goed kunnen starten, de rest hindert elkaar zo dat de hele groep achter zal blijven en slecht start!. Door aan lij te starten van de groep die rechts start en aan loef van de groep die links start, verzeker je jezelf ervan dat je geen boot voor je hebt, schone wind en alle ruimte om elke windshift te pakken. Misschien win je de start niet, maar je plaatst jezelf in de positie om optimaal te varen en je bij de eersten bij de bovenboei te voegen. In het eerste deel van het kruisrak, na de start wordt je het meest gehinderd en afgeremd door je mede zeilers! Ga daarom het eerste deel, zeker de eerste 100 meter niet overstag maar probeer jezelf eerst vrij te zeilen desnoods door iets af te vallen en te versnellen.

De windinval op de startlijn

Wat is nu het voordeel om links te starten als de wind niet loodrecht op de startlijn staat maar van links invalt? Als voorbeeld een startlijn van 120 meter, de wind valt in van links van 0 tot 45 gr. Als links over stuurboord en rechts over bakboord start, dan ontmoeten ze elkaar bij 0 gr na 85 meter in het midden van het veld. Windinval 0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 graden. Voordeel voor linker start 0 13 25 43 58 72 85 98 109 120 meter. Inderdaad kan dus door te letten op de windinval een belangrijk voordeel behaald worden. Een praktijkvoorbeeld, de wind valt in van links met 20 gr (dit is erg veel!), iedereen start links, chaos, jij start net rechts van de grote groep op 50meter van pin-end. Het voordeel van de twee zeilers die het lukt om goed weg te komen uit de drukte ten opzichte van jouw positie is dan 25 meter. Het verschil aan de

bovenboei tussen de nr 1 en nr 20 is vaak veel meer, er gebeurt dus tussen de start en bovenboei nog zoveel belangrijks dat het voordeel van gunstige windinval vaak erg relatief is. Maar als je de kans krijgt om dit voordeel zonder een riskante start te pakken, doe dat dan meteen!

De positie op de startlijn, rechts of links

Vaak ziet men dat het rechterdeel van de startlijn drukker bezet is dan het linker. De loefstart lijkt aantrekkelijker dan de lijstart. Dit voordeel blijkt niet uit de praktijk veel goede zeilers starten bij voorkeur aan de lijzijde. Het kiezen voor een kant van het wedstrijdveld is uiteindelijk onafhankelijk van aan welke zijde je start maar regelmatig zal dit dezelfde kant zijn. De keuze voor de rechter- of linkerkant van het wedstrijdveld hangt af van windsterkte links of rechts, de windinval maar met name ook van de windshifts in de windvlagen als de wind. In de vlagen naar rechts draait zal je bij voorkeur in het rechter deel van het veld varen. Dit is een keuze waarmee je bij de start al rekening kan houden!.

Blijf in de voorste rij!

Blijf altijd in de voorste rij! Vaak verontschuldigen zeilers hun slechte start door uit te leggen dat ze achter de voorste rij terecht kwamen en dat ze niet konden versnellen en niet wegkwamen bij de start. Bijna nooit kun je starten vanaf de 2e lijn en nog een goed resultaat behalen! Dus je moet er voor knokken in de eerste lijn te blijven, sta niet toe dat boten boven je komen liggen! Constant moet je jezelf afvragen als het startschot nu gaat, zou ik dan ongehinderd in de vrije wind starten. Als het antwoord nee is of twijfelachtig, wacht dan niet, maar doe er onmiddellijk iets aan!

Opletten wat er gebeurt

Kijk en luister naar de boten om je heen! Als je op de startlijn ligt, moet je weten hoeveel tijd je nog hebt, waar en welke boten om je heen liggen! Je moet weten wanneer je snelheid moet gaan maken, maar nog belangrijker is dat je snelheid moet gaan maken als de andere boten snelheid gaan maken!! Als je stil blijft zitten wachten tot je horloge 5 seconden aangeeft en iedereen is al snelheid aan het maken, lig je direct al in de 2e of 3e lijn!! Gebruik al je zintuigen, luister, kijk, voel, wat de zeilers om je heen doen! Als je hoort dat iedereen zijn schoot aantrekt, als je hoort dat de zeilen minder gaan klapperen dan gaat men

Snelheid maken, dan moet je meegaan!!

Natuurlijk ben je erin geslaagd net voor de start aan lij wat ruimte te maken, maar niet tegen de boot aan loef gaan liggen, houdt zeker 10-20cm afstand! Anders kun je niet sturen. Dan moet je de boot aan laten springen, plots snelheid maken. Je valt iets af en je viert je schoot iets, nadat je boot snelheid oppikt, loef je weer op in de wind en trek je de schoot weer iets aan. Maar trek je zeil door alle spanning niet dicht! Gewoon op de punt met zo min mogelijk spanning geeft de meeste snelheid!

Basics

Regelmatig liggen de zeilboten in het midden van de startlijn één of twee bootlengten achter de startlijn. Maak daar in de laatste seconden van de start gebruik van door voor de andere boten weg te glijpen! Verberg je bedoeling zolang mogelijk! Probeer vlak voor de start ruimte aan lij te creëren door op te loefen, voor de start mag je tot in de wind oploeven. De ruimte aan lij heb je nodig om snelheid te kunnen maken. Doe dit zo laat mogelijk en niet zo vroeg dat de 2e lijn in dit gat vaart. Iedereen probeert dit te doen, dus doe het beter!.

Het alternatieve startplan

De meeste zeilers hebben wel een idee hoe ze willen starten, maar als dat nu niet lukt, wat dan? Iemand loeft je er helemaal uit, een andere boot versnelt niet bij de start, alles kan gebeuren. Bedenk altijd een alternatief; een double tack om ruimte te creëren, even fors afvallen om vaart te kunnen maken, onder een groepje doorvaren om ruimte te krijgen.

Na je start links van het midden, zie na 100 meter dat rechts veel gunstiger wordt, een mooie vlaag met een goede shift, wacht geen seconde en vaar er naar toe !!

TIPS

Het belangrijkste is elke keer een goede en betrouwbare start te hebben in het merendeel van de races ! Dat betekent;

1. niemand voor je,
2. schone wind,
3. ruimte om te manoeuvreren en shift te kunnen pakken

Schrijf je pre-startroutine eens op bv vanaf tien minuten voor de start, beschrijf per minuut wat je aan het doen bent en in de laatste minuut per tien seconden wat je actie en doel is!

Staar je nooit blind op, aan welke kant je zou moeten starten, meestal is dit voordeel achteraf erg betrekkelijk! Blijf altijd in de voorste startrij!!! Als alles misgaat, leg je er niet bij neer! Probeer een stunt om je positie te redden!

