



## Optimist Trim Guide fra UK Sails

Der er ikke nogen præcis facitliste på hvordan vores Optimistsejl skal trimmes. Det afhænger nemlig af flere faktorer, bl.a:

- Sejlerens vægt
- Sejlerens fysiske styrke
- Sejlerens teknik

Nedenstående er en gennemgang af de forskellige trimmuligheder der er på et Optimistsejl, og vores *forslag* til setup under forskellige forhold.

Der er følgende trimmuligheder på et Optimistsejl:

- Bændsler i forlig og underlig
- Forligsspænding
- Skøde
- Bomudhal
- Bomnedhal
- Hanefod
- Sprydstage
- Mastehældning

Alle disse ting kan trimmes på vandet, men det er en god idé at sætte grundtrimmet op når du rigger til. Husk at der næsten altid er mere luft på vandet end på land.....

### *Bændsler i forlig og underlig*

***Husk at sejlet ikke må være mere end max 10 mm fra bommen og masten!!***

Bændslerne i underliget skal man normalt ikke trimme på. Bind dem så der er ca. 8 mm mellem sejl og bom – herved passerer sejlet let over beslagene til hanefoden. Det er kun nødvendigt at bændslerne kører en gang omkring bommen. Lav eventuelt en sikkerhedsknude så bændslingen ikke går op.

Dit skråbændsel skal du heller ikke justere på – bind det så målemærket i sejlets forlig er ca. 5 mm under det øverste af de to mærker på masten. Vi anbefaler at man kører bændslingerne i forliget to gange omkring masten – dette gør finjustering lettere.

Begge UKs Optimistmodeller er designet med positiv forkurve. Når du sejler i let luft, bøjer din mast stort set ikke. Vi anbefaler derfor at du binder samtlige bændsler, så der er ca. 8 mm mellem sejlet og masten. Dette ”skubber” lidt ekstra facon ind i sejlet, og du får mere power. I mellemluft, hvor masten bøjer en anelse, bør du binde på samme måde som ovenfor – herved beholder sejlet sin designede facon. Når vinden frisker så meget at du får problemer med at holde jollen, anbefaler vi at du binder således (målt fra sejlets forkant til masten);

Top	-	8 mm
2	-	6 mm
3	-	4 mm
4	-	2 mm
5	-	2 mm
6	-	4 mm
7	-	6 mm
Hals	-	8 mm

### *Forligsspænding*

Når bommedhalet strammes, bliver sejlets forlig stramt. Dette kan forhindres ved at give halsstroppen snoninger, inden den sættes over knoppen på forsiden af masten. Jo flere snoninger, jo løsere bliver forliget.

#### *Let luft, ca. 1-3 m/s*

Forliget skal være løst – det må gerne kunne falde lidt ud mellem ringene.

***Pas på at målemærket på sejlet ikke kommer for højt op på masten!!***

#### *Mellem luft, ca. 4-7 m/s*

Forliget skal være rimelig løst – det må fortsat gerne falde en *anelse* ud mellem ringene.

***Pas på at målemærket på sejlet ikke kommer for højt op på masten!!***

#### *Hård luft, ca. 8-11 m/s*

Forliget skal være så stramt, at det ikke længere falder ud mellem ringene. Har du svært ved at holde jollen, skal du fjerne en snoning så forliget strammes yderligere. Herved rykker sejlets dybeste punkt fremad og sejlet åbner i agterliget.

### *Meget hård luft, ca. 12+ m/s*

Stramt forlig - herved rykker sejlets dybeste punkt fremad og sejlet åbner i agterliget.

### *Skøde*

#### *Let luft, ca. 1-3 m/s*

Bommen skal skødes ca. 5-10 cm ud over hjørnet. Hvis du skal bruge højden, f.eks i en start, kan du kortvarigt skøde ind til hjørnet. Men hold hele tiden øje med din fart i forhold til de andre!! Når du har fri luft skal du sejle lavt og hurtigt. Den manglende højde bliver vundet igen på bedre speed og dermed mindre afdrift!!

#### *Mellem luft, ca. 4-7 m/s*

Bommen skal skødes hjem til hjørnet. Hvis du skal bruge højden, f.eks i en start, kan du kortvarigt skøde en anelse længere ind end hjørnet. Men hold hele tiden øje med din fart i forhold til de andre!!

#### *Hård luft, ca. 8-11 m/s*

Bommen skal skødes hjem til hjørnet. Har du svært ved at holde jollen i pustene, kan du skøde en anelse ud så sejlet tvister og lukker luft ud i toppen. Hvis du generelt ikke kan holde jollen, skal du trimme dig ud af det ved hjælp af f.eks sprydningen – se senere afsnit.

#### *Meget hård luft, ca. 12+ m/s*

Bommen skal skødes ca. 5 cm ud over hjørnet, så sejlet tvister og lukker luft ud i toppen. Hvis du generelt ikke kan holde jollen, skal du trimme dig ud af det ved hjælp af f.eks sprydningen – se senere afsnit.

### *Bomudhal*

#### *Let luft, ca. 1-3 m/s*

Bomudhalet skal være så løst at sejlet falder en *anelse* ud mellem ringene i underliget. Det er fristende at slække bomudhalet mere for at få power, men vær forsigtig med det ! Hvis sejlet bliver for dybt "staller" det og du sejler langsomt.....

#### *Mellem luft, ca. 4-7 m/s*

Fladt vand: Trim som i let luft.

Bølger: Slæk bomudhalet så sejlet faldet *noget* ud mellem ringene i underliget. Dette gør sejlet dybere og du får mere power til at trække jollen gennem bølgerne.

### *Hård luft, ca. 8-11 m/s*

Underliget bør strækkes så meget, at sejlet ikke falder ud mellem ringene i underliget.

### *Meget hård luft, ca. 12+ m/s*

Underliget bør strækkes så meget, at sejlet ikke falder ud mellem ringene i underliget.

Du bør ikke strække sejlet mere end dette, da det ødelægger balancen i sejlet.

### *Bomnedhal*

Bomnedhalet styrer sejlets agterligsspænding – hvor meget sejlet tvister. Generelt bør det altid være sat så hårdt, at det lige præcis *ikke* strammer når du har trukket skødet hjem til kryds. Jo mere det blæser, jo hårdere skal det altså være sat, da du jo trækker hårdere hjem i skødet. Når du sejler slør og læns skal bomnedhalet forhindre sejlet i at tviste for meget, da dette øger risikoen for at kæntré. Omvendt må det heller ikke være sat så hårdt at sejlet er som "plade" på slør og læns – du har brug for lidt tvist for at få et "flow" hen over sejlet. I meget hård luft skal bomnedhalet sættes *meget* hårdt på læns, for at give balance og derved undgå kæntringer. Du har masser af power og behøver ikke tvistet..... Husk at trimme meget med bomnedhalet – det har stor effekt!

### *Hanefod*

#### *Let luft, ca. 1-3 m/s*

Ringene bør skubbes frem i forhold til blokkene i bunden af jollen. Du har et meget lille skødetryk og du får herved mere plads i jollen når du rulle vender.

#### *Mellem luft, ca. 4-7 m/s*

Ringene bør være lige over blokkene i bunden af jollen.

#### *Hård luft, ca. 8-11 m/s*

Ringene bør være lige over blokkene i bunden af jollen. Har du svært ved at holde jollen, kan du rykke ringene en anelse tilbage i forhold til blokkene i bunden af jollen. Herved skubber bommen masten fremad, den bøjer mere og sejlet tvister mere i toppen.

#### *Meget hård luft, ca. 12+ m/s*

Ryk ringene tilbage i forhold til blokkene i bunden af jollen. Bommen trykker masten fremad, den bøjer mere, sejlet tvister og du får lettere ved at holde jollen.

## Sprydstage

Sprydstagen er det vigtigste trimredskab på en Optimist, og bør trimmes straks hvis forholdene ændrer sig. Der er et par simple regler man altid bør følge:

- Sejl *aldrig* med et sejl der er oversprydnet, da dette ødelægger vindens flow over sejlet. Dette gælder også på slør og læns – så husk at spryde ned når du runder topmærket, og at spryde op igen når du runder bundmærket! Vent på et godt tidspunkt uden for meget trafik. Med lidt træning kan det gøres så hurtigt at det næsten ikke koster noget.....
- Vandrette folder i sejlet skyldes undersprydning, men det har ikke så stor betydning for din fart som oversprydning. I meget let vind man ofte med fordel underspryde en smule, da dette åbner sejlets top og giver et bedre flow. Ligeledes kan man underspryde i hård luft, hvis man har problemer med at holde jollen.

## Mastehældning

Inden du tager på vandet skal du have styr på din mastehældning. Dette gør du ved at måle afstanden fra mastetoppen, til underkanten af essingen, lige over rorbeslaget. Husk at skøde sejlet hjem til kryds når du måler! Et godt udgangspunkt er 280 cm – lidt afhængig af din vægt. Når du er kommet på vandet og har trimmet dit sejl, skal du have styr på din mastehældning, så bådens balance bliver perfekt. Sejl jollen helt fladt på kryds; Hvis jollen er luvgerrig, og gerne vil dreje op mod vinden, skal du justere mastetoppen fremover. Er jollen lægerrig, og gerne vil dreje væk fra vinden, skal mastetoppen agterover. Er du en meget rutineret sejler, kan jollen godt trimmes helt neutral på kryds, men generelt må jollen godt være en *anelse* luvgerrig. Normalt trimmer man mastetoppen lidt fremad i bølger, i forhold til på fladt vand. Typisk justerer en sejler sin mastehældning inden for 5-7 cm, afhængig af vindens styrke og bølgeforhold.

God Fornøjelse !!

