

VANAF EIGEN MEER NAAR **COMBI's** EN DAN NAAR SELECTIES! Hoe, wat, waar?!!

Net als toen je aan je eerste wedstrijd ging meedoen, is alles nieuw en best wel spannend als je ineens ergens anders gaat zeilen! Je zit altijd met de vraag of je nu wel alles en ook nog eens goed geregeld hebt en het is steeds weer een puzzel.

Ga je voor het eerst naar je eigen meer dan moet je ook alles uitzoeken en uitvinden, ga je daarna naar de Combi en vervolgens naar de selecties of andere nationale evenementen, steeds opnieuw heb je een zelfde soort puzzel.

Om je wat houvast te geven hebben wij dit overzicht gemaakt. Links naar sites en andere stukken kunnen tussentijds veranderd zijn; kom je iets tegen dat niet meer klopt laat het ons dan even weten. Als je na het lezen nog vragen hebt, blijf daar niet mee rond lopen!!

Je mag ons altijd bellen of mailen, mailen is vaak het meest voor de handliggende.

Bestuurs- en commissieleden van de Stichting Jeugd Wedstrijd Zeilen Noord zijn:

Hans Slijkhuis	hans@jeugdwedstrijdzeilen.nl	Voorzitter
Bouke Nielsen	bouke@nielsen-online.nl	Penningmeester en lid combicomm.
Lia Kolk	l.kolk@home.nl	Secretaris
Menno René Sappé	menno@jeugdwedstrijdzeilen.nl	Voorzitter trainingscommissie
Mark Olthuis	mark.olthuis@marganza.nl	Voorzitter combicommissie
Rob Helder	r.helder@itarbeheer.nl	Wedstrijdzaken en lid combicomm.
Hette van der Meer	hettevdmeer@live.nl	Regio comm. en lid trainingscomm.
Foeny Koning	foeny.koning@wanadoo.nl	Lid trainingscomm.

Wij wensen jullie alvast een heel succesvol 2011 toe en hou vol!
“**De aanhouder wint**”

Met vriendelijke groet,

Stichting Jeugd Wedstrijd Zeilen Noord
www.jeugdwedstrijdzeilen.nl



Stichting Jeugd Wedstrijd Zeilen Noord

Wat moet je allemaal geregeld hebben

Bij de Combi kun je eerst bij de C nog zonder geldige meetbrief beginnen. Maar daarna moet je boot een geldige meetbrief hebben dit geldt overigens vanaf het moment dat je bevorderd bent naar de **Combi B!**

Zeilers moeten lid zijn van hun Klasse Organisatie (is in 2011 € 35,00 per jaar).

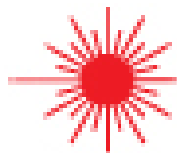
Inschrijven kun je doen door op de gewenste klasse logo of het logo van de wedstrijdorganisaties de aanwijzing te volgen. Onderstaande links kun je ook terugvinden bij Links op de site www.jeugdwedstrijdzeilen.nl



Optimist



Splash



Laser



420



Flits

Wedstrijdorganisaties, belangrijke wedstrijden



United-4



DYR

Zeilers moeten **lid** zijn van het **Watersportverbond**. Dit ben je automatisch, als je lid bent van een watersportvereniging die lid is van het watersportverbond.

Zeilers moeten in bezit te zijn van een **startlicentie**. Je kunt die aanvragen via het Watersportverbond of volg direct de link naast het logo van het Watersportverbond.

Wacht hier niet te lang mee, regel het nu en niet op het laatste moment!



<http://www.watersportverbond.nl/LedenOpties.aspx?id=register>

Je boot moet WA verzekerd zijn!

Je boot moet verzekerd zijn. Een botsing kan snel gebeuren. Voor de grote wedstrijden geldt dat voor elke deelnemende boot tenminste een geldige wettelijke aansprakelijkheidsverzekering dient te zijn afgesloten met een minimum dekking van € 1.500.000,- per gebeurtenis, dan wel een overeenkomstige dekking in de valuta van het land waar de boot geregistreerd is. Het bedrag wil per wedstrijd wel eens verschillen, bedrag van 1,5 miljoen wordt genoemd in Notice of Race van de U4wedstrijden.

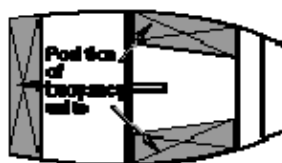
Controleer ook je polisvoorwaarden, om te weten voor **welke vaarwateren** de boot is **verzekerd**.

De volgende uitrusting dient aan boord te zijn tijdens de wedstrijd voor de Optimist!

Zie ook; <http://www.optiworld.org/documents/CR2011-010211.pdf> voor de internationale klassenvoorschriften.

Luchtzakken

- 1- 3 luchtzakken van 45 liter +/- 5 liter. Zorg ervoor dat ze ook **volledig zijn opgeblazen** als je het water opgaat!!!! Dit scheelt heel wat extra hozen!



- 2- Eén of meer hoosvaten die met lijnen of elastiek zijn verbonden aan de boot. Eén hoosvat zal ten minste een inhoud moeten hebben van 1 liter. Het handigste is om aan iedere kant een hoosvat te hebben.



- 3- Een sleeplijn die drijvend is, niet dunner dan 5 mm en tenminste 8 meter lang, die met het uiteinde vast zit om de maststeun. Op grote evenementen komt het redelijk vaak voor dat je in de sleep komt. Zorg dat je ook geen knopen in de lijn hebt zitten. Na ongeveer 1 meter vanaf de mast een lus waar je collega aanvast gezet kan worden. **Zorg ook dat je een beetje handig bent met een paalsteek te zetten.**



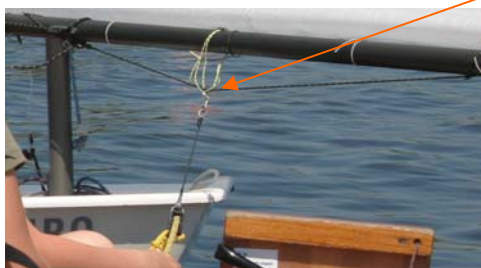
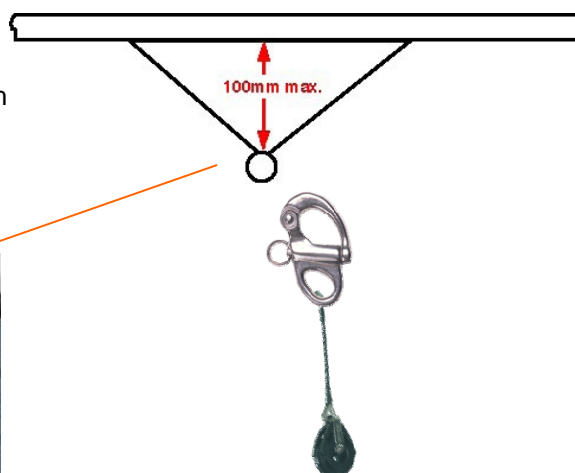
- 4- Een paddel of Praddel verzekerd aan de boot met lijn of elastiek.



- 5- Afstand tussen zeil en rondhout (giek en mast) mag niet meer dan 10 mm bedragen. Op de giek de knutsels op maximale afstand zetten, zodat het zeil makkelijk over de giek gaat als je overstag gaat. De uiteinden van het zeil wel dicht bij de giek houden. De afstand om de mast hangt van het weer af, maar zorg altijd dat je streep in het voorlijk van het zeil tussen de zeilbanden blijft. De zogenoemde keeper, het schuine touwtje boven in de mast, zorgt er voor dat je zeil nooit te hoog komt te staan. Mits die goed is afgesteld.



- 6- De afstand tussen de strop en oog waaraan je het bovenblok bevestigd is aan de giek, mag niet groter dan 100 mm zijn. Op de foto zie je ook nog een touwtje lopen tussen giek en oog die voorkomt dat de afstand nooit te groot wordt.



- 7- Ook is een mastborg verplicht! Je kunt het oplossen met een touwtje maar de meesten gebruiken de mastborg zoals hiernaast is afgebeeld.





- 8- De bevestiging aan dit oog is verboden door een sluiting die open kan gaan, zoals een karabijnhaak zonder beveiliging als je hiernaast ziet. Bij het er langs schuiven zou kleding de haak kunnen openen en kom je vast te zitten met alle denkbare gevolgen! **DUS GEBRUIK ZE NOOIT!**



Gebruik bijvoorbeeld een snap shackle zoals hieronder of een andere sluiting die alleen met de hand kan worden opengemaakt.



Eigen uitrusting zeiler

- 1- Je bent verplicht een fluit in je zwemvest te hebben die vast zit aan je zwemvest.



- 2- Zorg ervoor dat je een **goed zwemvest** aan hebt. Het gaat om voldoende drijfvermogen en een die goed om je lichaam past. Een oranje reddingsvest zoals hiernaast afgebeeld, is **niet handig** als je wedstrijden zeilt.



- 3- De zeilkleding is heel belangrijk. Je mag nooit koud worden. Een goed droogpak is gedurende de winterperiode heel belangrijk. Daaronder beter vijf T-shirts dan één trui (het gaat om laagjes) en thermo-kleding is van belang, want die neemt zweet op.

Naar de Combi

Vanaf het eigen meer naar de Combi is best een grote stap, want alles bij je eigen club is vertrouwd: je kent de baan, je kent de trainers, je kent de andere zeilers. En ineens ga je naar een andere meren in Noord-Nederland: gaat alles daar net zo?

Maar het mooie van de Combi is dat je daar weer andere zeilers ontmoet en nieuwe zeilvrienden leert

kennen. En je krijgt – als je dat ten minste wilt weten – ook een beeld hoe goed je bent. Je hoeft geen ervaren topper te zijn om hieraan deel te mogen nemen, dus kom lekker meedoen. Je begint in groep C, waarvoor je nog geen supersnelle Optimist hoeft te hebben. Om ervoor te zorgen dat je de races uitvaart, beter wordt en het ook nog leuk blijft vinden,

word je tijdens de wedstrijden op het water geholpen.

Die hulp stopt als je doorstroomt naar groep B. Als je aan de A-wedstrijden meedoet kan je beginnen met de landelijke wedstrijden.



Stichting Jeugd Wedstrijd Zeilen Noord



Er is ook elk weekend wat te doen. Voor de C'ers zijn er spelletjes, maar er is voor iedereen een snack. En de slot-Combi is altijd een feestje. Vorig jaar hadden we er bijvoorbeeld een poffertjeskraam die zich helemaal suf bakte aan gratis poffertjes!



Aan gezelligheid en pret geen gebrek, want een gemiddeld Combi-weekend trekt circa honderd deelnemers. Je zult er ongetwijfeld leuke vriendjes en vriendinnetjes opdoen!

Normaal is de eerste selectie die optimistzeilers zeilen de A/B selectie op de Braassem, in het najaar, waarbij de B status behouden kan blijven als blijkt dat de zeiler(s) er nog niet aan toe zijn. Optimist B-zeilers die eerder mee doen verliezen dat recht en zullen ook als Optimist A zeilers ingeschreven dienen te worden tijdens deze A/B selectie op de Braassem. Hetzelfde geldt ook voor de combi's.

Naar de nationale selecties

Zodra je naar de nationale wedstrijden gaat, verandert er best wel veel en in het begin kan het een hele zoektocht zijn hoe het werkt!

Startgroepen

Het grootste verschil is het aantal deelnemers; vaak zijn er rond de 140. Dat betekent dat er met meerdere startgroepen wordt gevaren.

Je krijgt dan een gekleurd lintje dat je in de top van je spriet aan het zeillusje vastmaakt.



Bij 140 deelnemers worden er 4 kleuren uitgedeeld, b.v. rood, blauw, groen en wit. Er wordt bij 140 deelnemers gestart met 2 startgroepen. Startgroep 1 is b.v. wit en rood en startgroep 2 is blauw en groen (zie foto). Dus je start met 70 boten tegelijk. Bij de volgende start worden de kleuren gewisseld en vaart wit en blauw en rood en groen. De volgorde is van te voren bekend, maar is ook op de start zichtbaar. Bij het waarschuwingssein worden de kleuren gehesen ion p[laats van de W-vlag.

Starten

Doordat het regelmatig voorkomt dat het veld over de startlijn ligt wordt de I-vlag gehesen bij het 4 minuten signaal of de zwarte vlag. Bij de I-vlag gaat de zogenoemde buitenom regel in werking. Dat betekent: als je in de laatste minuut over de lijn gaat, je niet eerder reglementair bent gestart dan wanneer je buitenom terug bent gegaan. Je mag je dan niet terug laten zakken onder de startlijn. Als de zwarte vlag is gehesen bij het 4 minuten signaal mag je in de laatste minuut niet over de lijn komen. Als je dat wel doet en je wordt opgeschreven, wordt je normaal gesproken bij de bovenboei eruit gehaald. Je nummer staat op een bord geschreven en je wordt meestal ook nog wel aangeroepen. Je moet de wedstrijd hier verlaten. Wordt deze wedstrijd afgebroken en dezelfde race start weer, dan mag je niet opnieuw starten want de zwarte vlag geldt nog steeds. Gaan ze verder met een nieuwe race dan kun je wel weer gewoon starten.

Eten, drinken en plassen

Een ander verschil is dat je soms best wel **lang op het water** kunt zijn tijdens een wedstrijd. Zes tot acht uur is normaal en het komt ook wel eens voor dat je bijna tien uur op het water bent. Zorg dat je tonnetje dan ook goed gevuld is met eten, een paar snoepjes kan, maar **geen tonnetje vol snoep** en tot slot 1 boterham. Je moet blijven eten (boterhammen, bananen e.d.) om je lichaamsenergie op peil te houden. En je moet zeker ook veel drinken, 2-4 liter is normaal.

Je zweet en wil je niet uitdrogen moet je drinken en als je niet drinkt loopt je concentratie zeer snel terug. Als handvat kun je aanhouden dat je zeker twee maal moet hebben geplast, anders heb je te weinig gedronken.



Voor de dames betekent dat je een hoosvat pakt en bij de begeleider in de boot in het hoosvat plast. De begeleiders weten hoe ze hiermee om moeten gaan. Het is misschien even wennen maar na een tijd weet je niet beter.

Ouder worden en stilstand

Je zult in deze periode ook anders gaan varen. Je wordt ouder en ook bewuster van wat je aan het doen bent. Dit wil nogal eens een stilstand oproepen in je prestaties, althans dat gevoel kun je van jezelf krijgen. Dat is normaal en verwacht niet dat je het eerste jaar direct op deze evenementen in de prijzen valt. Je moet nog veel ervaring opdoen en daar is tijd voor nodig. Nu is de een wat getalenteerder dan de ander, maar als je volhoudt kun je heel ver komen. Soms gebeurt het pas als je overstapt naar een andere klasse!

De periode in de Optimist moet je zeker zien als een goede onderbouw voor je verdere zeilcarrière.

Inschrijven

Je bootje is helemaal in orde, je hebt goede zeilkleding en staat te trappelen om aan een wedstrijd mee te gaan doen!! Maar hoe schrijf je in????

Selectiewedstrijden zijn de OCN-selectiewedstrijden (OCN staat voor Optimisten Club Nederland) en de United-4 wedstrijden. Voor de selectiestand gelden de uitsagen van beide wedstrijden door elkaar.

Je moet je voor beiden apart opgeven;

- 1- **OCN** selectiewedstrijden. Via www.optimist.nl wordt vaak wel kenbaar gemaakt wanneer je kunt inschrijven. In het menu onder wedstrijdzeilen staat een kalender.
- 2- **United-4** schrijf je in via <http://www.united4sailing.org/> zie menu inschrijven. Hier kun je direct opgeven voor de gehele serie.
- 3- De opgave voor de begeleiding staat hier helemaal los van. Het is niet verplicht, maar wel aan te raden dat je door een ervaren trainer(s) wordt begeleidt tijdens deze evenementen. De begeleiding houdt 's morgens een voorbespreking over bijzonderheden van de wedstrijd(water) en een weersvoorspelling. Verder worden er afspraken gemaakt waar de trainer(s) liggen voor de start en na de finish. Zij bewaken je tonnetje en zorgen er voor dat je eet en drinkt. Verder houden zij iedereen zo goed en kwaad als dat gaat gedurende de wedstrijden in de gaten. Na de finish zal de trainer bij opmerkelijke gebeurtenissen je hierop adviseren.
- 4- Ook vangt de begeleider je op als je het even niet meer ziet zitten en zorgt ervoor dat je weer klaar bent voor de volgende start. Vaak is er na de wedstrijd nog een nabespreking. Veel kinderen vinden het fijn om in de begeleiding te zitten en het is vaak tussen de wedstrijden door nog gezellig ook.



Opgave voor begeleiding gaat via www.jeugdwedstrijdzeilen.nl onder het menu begeleiding.

De directe link is: <http://www.jeugdwedstrijdzeilen.nl/accomp.php>

- 5- De **DYR is de** Dutch Youth Regatta (het Nederlands kampioenschap) en telt niet mee als selectie, maar het is een hele ervaring om met 380 Optimisten op het water te zijn. Nieuw sinds 2008 is dat er in de Optimist twee kampioenschappen worden verzeild. In de leeftijdscategorie tot en met 12 jaar en van 13 tot en met 15 jaar. zie regelmatig op <http://www.dutchyouthregatta.org/index.php?lan=du&page=14>
- 6- De inschrijving voor de DYR2011 wordt geopend op maandag 14 maart 2011. Als je mee wilt doen, **zet dan deze datum in je agenda!** Want: vol is vol.

Nog wat tips

De eerste is niet een tip, maar een ongeschreven regel: Wees sportief en houd je aan de regels.

- Controleer je materiaal (doorslijten van bv lijntjes en schoot, drijfvermogen, mastborg, lange sleeplijn etc)
- Haal de Notice of Race van de site en lees ze vooraf goed door
- Meld je aan bij het startschip indien voorgeschreven (zie NOR)



- Zorg er voor dat je goed bent ingesmeerd tegen de zon

- Zorg er voor dat je warm genoeg bent gekleed (beter iets uit doen, dan rillend in je boot)



- Zorg er voor dat je in ieder geval bij veel wind bij een rubberboot aanhaakt om te plassen en dergelijke (voorkom in elk geval dat je met een open droogpak en zonder zwemvest overboord valt). Vaak heb je een trainer/coach, ouder of bekende op het water. Ga daar naar toe. Mocht je echt niemand kennen, overleg dan even bij in de inschrijfbalie van de Optimisten
- Ben je omgeslagen en wil je hulp, laat het dan duidelijk merken aan de rescue
- Hulp betekent wel dat je voor betreffende wedstrijd bent uitgeschakeld
- Ga nooit voor afloop van de races alleen terug zonder dat te melden. Overleg dit in ieder geval met je coach en meld het aan de rescue, zeker met harde wind en met een grote afstand tot de wal

Dit zijn allemaal nuttige tips, maar de verantwoordelijkheid voor een zeilend kind ligt altijd bij de ouders, al dan niet aanwezig op het water. Regel alles daarom goed en neem nooit onnodige risico's!!!