

## Kappsegling – Segling som idrott

Kappsegling med jollar är en fysiskt krävande sport i form av både styrka och uthållighet men det som utmärker sporten är att man dessutom aldrig blir fullärd på teknik och taktik. Det finns möjlighet att träna och tävla från ca 8 års ålder ända till pensionsåldern. Av de Olympiska seglingsklasserna är den absoluta majoriteten någon typ av jolle och av Olympierna så har de allra flesta startat sin karriär i en Optimistjolle.

Den största klassen är Optimistjolle med uppemot 300 000 båtar över hela världen. Optimist seglas från ca 8 års ålder t o m 15. Många växer dock ur båten innan de fyllt femton. Det arrangeras en stor mängd Optimistjolleregattor över hela landet (och världen) och man kan tävla på många olika nivåer.

### Kappseglingsgrupper Optimist

För de som kappseglar Optimist har vi en nivåindelning i tre färger: Grön, Blå och Röd. Även om seglarna är uppdelade efter färdighet och erfarenhet så försöker vi träna tillsammans där så är möjligt så att seglarna kan lära av varandra.

Tränar man kappsegling är det viktigt att kontinuerligt mäta sig mot andra för att se var man står, därför förväntas alla som deltar i någon kappseglingsgrupp också delta i kappseglingar i varierande grad utifrån sin nivå.

**Grön grupp.** Optimist GRÖN är den naturliga fortsättningen på seglarskolan. Grön grupp tränar en till två gånger i veckan och seglar endast under den varma säsongen. Barnen lär sig segla i olika vindar och börjar prova kappsegling på ett lustfyllt sätt. Utöver träning på tisdagar ingår LJS-cup fem torsdagar per termin där de tränar under mer regattaliknande förhållanden. Vi betonar träningen snarare än tävlingsmomentet.

Utöver tisdagsträning och LJS-cup så deltar de gröna kappseglarna på Ostcupen vilken är en lokal tävling inom Östergötland 3-4 gånger per år. Gröna seglare har en egen klass där de får mäta sig mot gröna seglare från grannklubbarna.

På vintern brukar vi ordna fysträning en dag i veckan och ibland även teori.

Även om grön grupp inte seglar när det är som kallast är det viktigt att vara klädd för vattentemperaturen under höst och vår. Ordentlig vådräkt och överdragskläder samt helst en torrdräkt är nödvändigt att införskaffa.

Under slutet av första terminen eller början andra förväntas en grön kappsegelare skaffa en egen båt då en kappseglingsoptimist är en förutsättning för att kunna delta på lite större tävlingar. Efter två terminer brukar det vara dags att flytta upp till blå grupp.

**Blå grupp.** Optimist BLÅ är till för dig som seglat ett tag och vill fortsätta träna kappsegling. Vi tränar en längre säsong och kappseglar aktivt. De som är med i Optimist blå har som målsättning att under säsongen vara med i regionskval och andra större tävlingar i regionen. En egen båt och ordentliga kläder för att kunna segla i alla väder är en förutsättning för den här nivån.

**Röd grupp.** Optimist RÖD är till för dig som kappseglat mycket och har valt segling som din sport. Vi tränar ofta och kappseglar eller är på läger de allra flesta helger under säsongen. Vi tränar ibland själva för att bli framgångsrika seglare, allt från nationell till högsta internationella nivå.

Alla i gruppen har som målsättning att delta i rikskvalen under våren, där man sedan tar ut årets olika representationslag till NM, EM och VM. LJS har de senaste åren varit framgångsrika i att få med flera seglare i de olika lagen.

De mer erfarna seglarna tävlar också någon gång på utländska regattor för att få segla mot internationellt motstånd. Även läger utomlands på vintern är vanligt.

Träning på hemmavattnen brukar börja just när isen har försvunnit och sedan pågå fram till november. Seglarna tränar kondition och styrka regelbundet på egen hand.

### Föräldraengagemang

Vår verksamhet bygger helt på engagerade föräldrar. Alla som har barn i någon träningsgrupp förväntas hjälpa till med klubbens drift.

Det kan handla om att delta på höstens och vårens arbetsdagar då vi städar anläggningen, lagar hus och brygga, fixar med båtar etc. Det kan också vara att hjälpa till med LJS Regattor och LJS cup som till största delen

arrangeras av föräldrarna, det finns behov av allt från att grilla och stå i kiosken till att lägga bana, sköta starterna eller vara sekretariat. Medan barnen tränar ser vi gärna att föräldrarna stannar kvar och hjälper till med gräsklippning och annat underhåll. Även ribb-båtar ska sjösättas, dras upp och köras till förvaring vid varje träningstillfälle.

För de barn som seglar i en mer avancerad träningsgrupp innebär det att föräldrarna reser till tävlingar och läger med barn och båtar samt även drar och sjösätter coachribbar efter behov. På större tävlingar är oftast föräldrarna med ut på vattnet i egna ribbar och hjälper barnen med mat etc.