

TIM DAVISON

LASERZEILER en AUTEUR

Tim Davison schreef de eerste editie van *Laser zeilen* in 1979. Het was zijn eerste zeilboek. In de jaren zeventig en tachtig deed hij regelmatig mee aan wedstrijden in het internationale Lasercircuit. Hij finishte op het podium bij de Open Europese Kampioenschappen, en won het EK Masters en de Britse Kampioenschappen. Door de jaren heen heeft hij twintig Lasers in zijn bezit gehad.

Sindsdien heeft hij in vele andere klassen gezeild, waaronder de Laser 2, Fireball, Dart 18, Blaze, Solo en British Moth. In die laatste klasse won hij vier nationale titels. Hij is ook (mede)auteur van meer dan achttien zeilboeken.



De laatste jaren is Davison weer terug in de Laser, wat hem in staat stelde om deze nieuwe editie van zijn succesvolste boek, *Laser zeilen*, te schrijven. Hierdoor realiseerde hij zich opnieuw wat een geweldige boot de Laser is. Hij geniet van de competitie en vindt het leuk om op de hoogte te blijven van de nieuwste technieken. Hij heeft met veel plezier een aantal top-Laserzeilers geïnterviewd, zich het nieuwe grootzeil eigen gemaakt en een hoop oude Laservrienden teruggezien.

Hij hoopt dat dit boek je in staat stelt net zoveel plezier aan je Laser te beleven als hij zelf!



INHOUD

Voorwoord	9
Inleiding	11

DEEL 1: AAN DE SLAG 13 (VAN TOEPASSING OP ALLE SOORTEN LASERS)

De boot voorbereiden	14
Optuigen	24
Een beetje theorie	30
De eerste keer zeilen.....	34
Zorgen voor je Laser	39

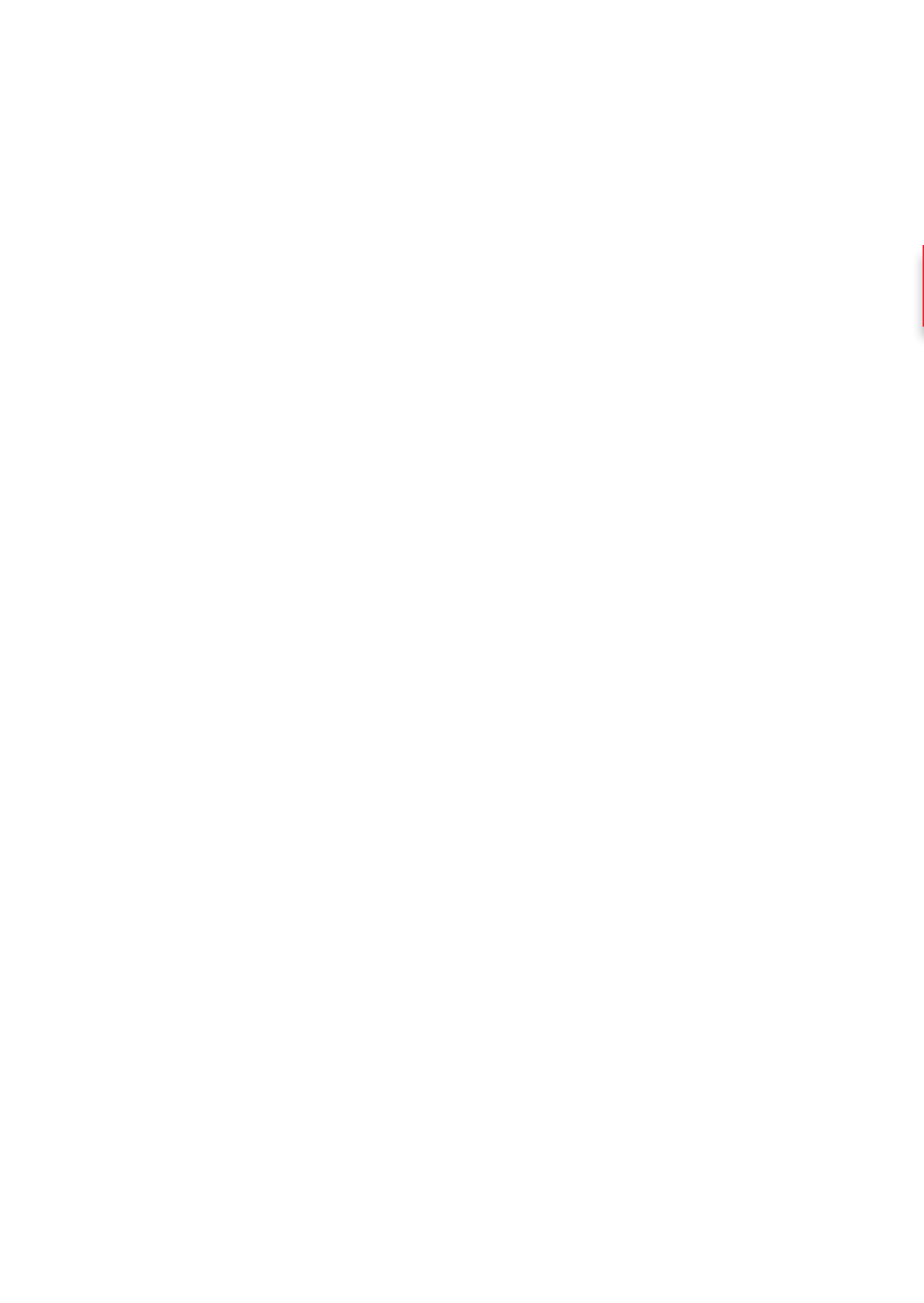
DEEL 2: JE VAARDIGHEDEN ONTWIKKELEN..... 41 (VAN TOEPASSING OP ALLE SOORTEN LASERS)

Te water laten	42
Halve wind varen	46
Aan de wind	54
Overstag gaan	60
Voor de wind	64
Gijpen	70
Een straf nemen	75
Omslaan	78
Aanleggen	82
Wedstrijdzeilen	86

DEEL 3: DE VERSCHILLENDE ZEILEN EN MASTEN 99

Een tuig kiezen	100
Het Standaard-tuig	101
Het Radial-tuig	104
Het 4.7-tuig	113

De Laserklasse Organisatie	124
----------------------------------	-----



VOORWOORD

DOOR MARIT BOUWMEESTER

Als je door dit boek bladert, heb je vast al een Laser, of overweeg je te gaan Laserzeilen. Je hebt een goede keuze gemaakt! Sinds ik uit de Optimist groeide zeil ik al in een Laser en ik ben er nog steeds aan verslaafd: vanaf het allereerste begin, toen ik nog meedeed aan de regionale wedstrijdje en nationale kampioenschappen, tot aan mijn deelname aan wereldkampioenschappen en zelfs het winnen van olympisch goud!

Ik krijg nog altijd een kick van het zeilen in een Laser. Het mooie aan de Laser Radial-klasse is dat we allemaal dezelfde spullen hebben en op gelijke voet tegen elkaar zeilen – de zeiler moet het resultaat behalen! Ook al heb je niet de ambitie om professioneel te gaan zeilen, je hebt nog steeds dezelfde spullen als ik en die moet je nog steeds zo goed mogelijk leren gebruiken – en daar is dit boek voor!

Tim Davison, die al Laser zeilde en Laserkampioenschappen won toen ik nog niet eens geboren was, geeft je met dit boek een onmisbare, solide basis die je begeleidt van je eerste tochtje in een Laser tot aan wedstrijdzeilen op hoog niveau. Hij laat je zien dat Laserzeilen niet alleen voor professionele sporters is. Of je nu uit een Optimist komt of de 4.7, met dit boek kun je uiteindelijk de overstap maken naar de Laser Radial of zelfs de Standaard-klasse. En met het nieuwe Mk 2-zeil en de topsectie is dit boek helemaal up-to-date.

Dus ga zeilen en geniet van je Laser! Gewapend met dit boek vergroot je je kennis van de verschillende technieken en zullen je resultaten verbeteren. Mijn drive is om het elke dag beter te doen dan de dag ervoor. Dit boek gaat je helpen!

Veel succes en tot op het water!
Marit Bouwmeester

Wereldkampioen Laser Radial 2011, 2014, 2017

ISAF World Sailor of the Year 2017

Europees kampioen Laser Radial 2017

Olympisch kampioen Laser Radial 2016

Olympisch zilver Laser Radial 2012



Jon Emmett en olympische goudenmedaillewinnares Lijia Xu tijdens de fotosessie in Weymouth, plaats van de olympische zeilwedstrijden in 2012.



INLEIDING

Welkom bij de nieuwe editie van *Laser zeilen!*

Of je nu net begint of al wedstrijdzeilt, dit boek is bedoeld om je een stuk beter te maken. Ik heb geprobeerd een logisch en levendig boek te schrijven waarin alle kernvragen worden beantwoord. Als wedstrijdzeiler en als coach heb ik alle ideeën uitgeprobeerd. Ze werken echt!

De eerste twee delen van het boek zijn relevant voor alle Lasertypes – er staan zowel foto's in van de Standaard als van de Radial, maar alle instellingen horen bij de Standaard. In het derde deel van het boek komen dan de elementen aan bod die specifiek zijn voor de drie verschillende tuigen: Standaard, Radial en 4.7.

Het is mijn doel dat jij in staat bent om een clubkampioenschap te winnen als je de ideeën in dit boek eenmaal beheerst. Als je meer wilt, tot aan olympisch niveau toe, dan kun je de boeken uit de Engelse *Sail to Win*-serie (uitgeverij Fernhurst) gebruiken, die voortbouwen op deze principes. Deze nieuwe uitgave is helemaal actueel. Het Standaard-tuig heeft een nieuw Mk 2-zeil, waarmee ik het hele seizoen gezeild heb en ik vind het geweldig! Er is ook een nieuwe composiettopsectie, die stijver is dan de aluminium mast, maar niet zo snel buigt en weer recht moet komen. Een hele verbetering voor Radialzeilers!

De meeste foto's van het Standaard-tuig zijn nieuw, met Jon Emmett, hoofdtrainer van de Britse Laserklasseorganisatie, voor de camera.

De Standaard-instellingen zijn allemaal voor het Mk 2-zeil en de nieuwe topsectie – je vindt ze allemaal in het schema op p. 102-103.

Natuurlijk zijn er nog steeds veel Mk 1-zeilen in omloop – de kleine verschillen zijn onder elkaar gezet op p. 101.

De elementen van de Radial zijn ook uitgebreid bewerkt en voorzien van nieuwe foto's met Lijia Xu, winnares van olympisch goud in 2012, en van nieuwe data van haar en haar coach, Jon Emmett. Van Matilda Nicholls, een van de jonge talentvolle zeilsters van Groot-Brittannië en Europees kampioen Meisjes onder 16, kreeg ik informatie over de 4.7.

De inbreng van Jon Emmett voegde waarde toe aan alle aspecten van dit boek en ik ben hem erg dankbaar voor zijn bijdrage. Ik bedank ook al mijn Laservrienden van de Oxford Sailing Club, met name Alan Davis voor zijn hulp bij deze bewerking – en voor zijn uitleg over zijn enorme snelheid – en lichtweerexpert Chris Pinner.

Samen hebben we geprobeerd om je de best mogelijke introductie te geven tot de geweldige wereld van het Laserzeilen. Ook jij raakt er vast aan verslingerd: aan de boot, aan het wedstrijdzeilen in een strikte eenheidsklasse en aan de vriendschappen met andere Laserzeilers wereldwijd.

Dus nu is het aan jou. Laten we optuigen en naar de start zeilen!

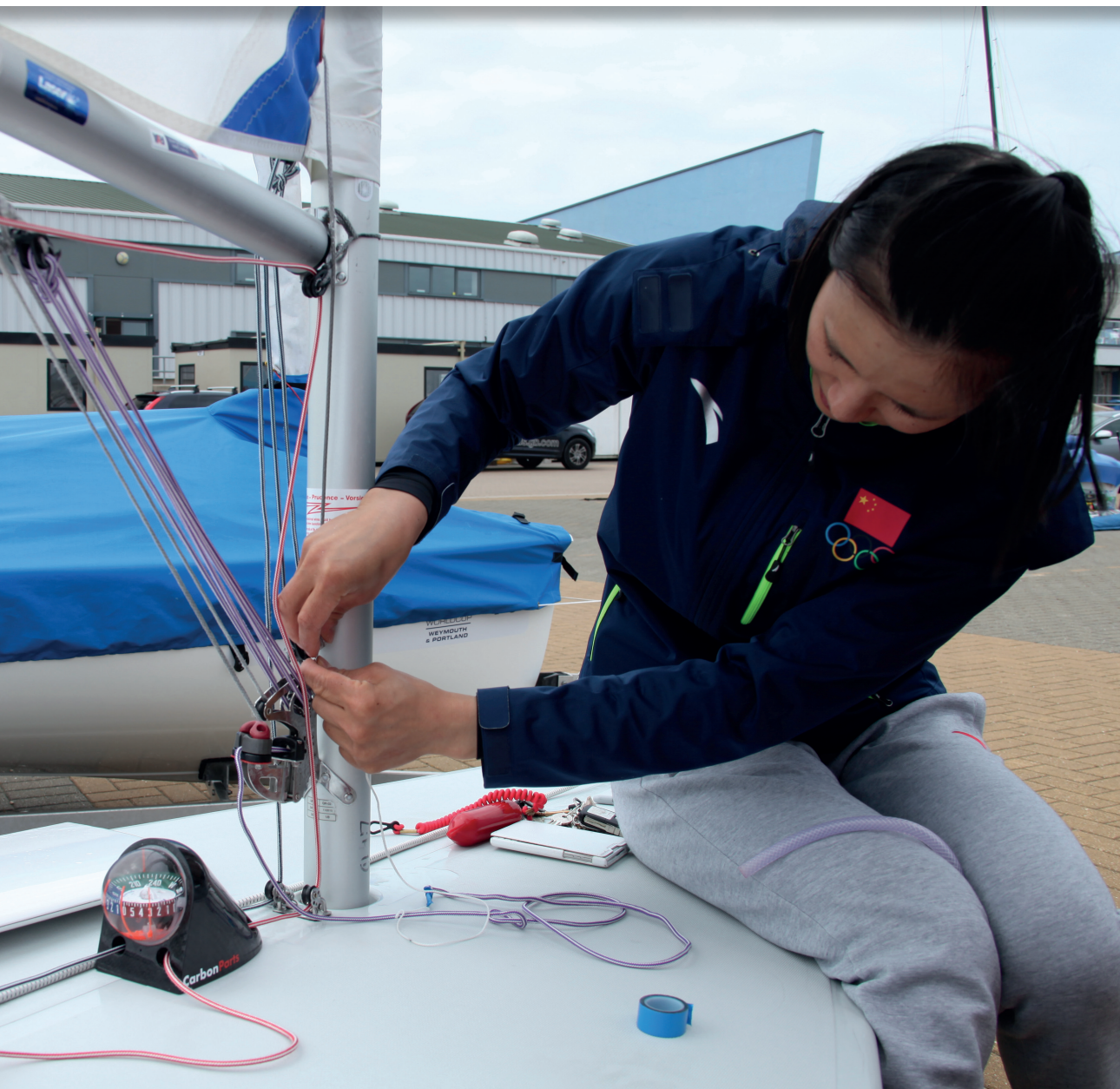
Tim Davison

PS In dit boek heb ik het over de 'stuurman' en 'hij', maar de Laser (en vooral de Radial en de 4.7) is natuurlijk niet alleen voor mannen, dus hier kun je ook de 'stuurvrouw' en 'zij' lezen.



DEEL 1

AAN DE SLAG



DE BOOT VOORBEREIDEN

14

De Laser blinkt uit door zijn eenvoud: een minimum aan onderdelen, allemaal zorgvuldig ontworpen voor hun specifieke taak.

Als je de boot net hebt, moet je de verstellijnen, de hangband, etc. afstellen. Dat hoef je maar één keer te doen, dus het is de tijdsinvestering waard. Je kunt ook wat trucjes toepassen die je leven gemakkelijker maken als je uiteindelijk het water op gaat.

DE LANDVAST

Als je een landvast nodig hebt, knoop dan een 3 meter lange lijn aan het plastic oog op het voordek. Dat is lang genoeg om aan te leggen en te slepen. Bind het losse uiteinde om de mast als je gaat zeilen. Bind de lijn ook om de mast als je gesleept wordt – het oog is daarvoor te zwak.

ZELFLOZER

Lasers hebben tegenwoordig een zelflozer. Heb je die niet, zet er dan een in. Daarmee is je kuip sneller leeg dan met het loosgat; vergeet niet om de zelflozer omhoog te doen als je aan land komt, anders breekt hij.

Normaal gesproken zeil je met de kuipplug uitgetrokken en vastgezet onder de grabrail (zie foto) of



De kuipplug onder de grabrail geklemd.

in het zakje van je zwemvest. Duw hem weer op de pen als de wind wegvalt.

Dat luistert nauw: schuif de plug er ver genoeg op zodat hij het gat afsluit als je het geheel naar achteren duwt, maar niet zo

ver dat de zelflozer niet meer werkt als je het geheel naar voren trekt.

LUMMELBESLAG

Draai de lummelbout na een paar keer zeilen steeds opnieuw vast, zodat er geen zijwaartse speling is – zo voorkom je dat het lummelbeslag verbuigt.

WINDVANEN

Veel zeilers kiezen voor een vaantje boven aan de mast. Het moet goed uitgebalanceerd zijn, anders wijst het verkeerd aan onder helling.

Om een vaantje uit te balanceren houd je het met de pen horizontaal vast: als het vlaggetje naar beneden duikt, draai je een stukje tape om de balansdraad om gewicht toe te voegen. Als het in evenwicht is, blijft het vlaggetje vlak liggen wanneer je de pen horizontaal houdt.

Wikkel ook tape om het midden en de onderkant van de pen. Zo voorkom je dat het vaantje gaat schuiven.

Je kunt ook kiezen voor een windindicator.



Vaantje boven aan de mast.