
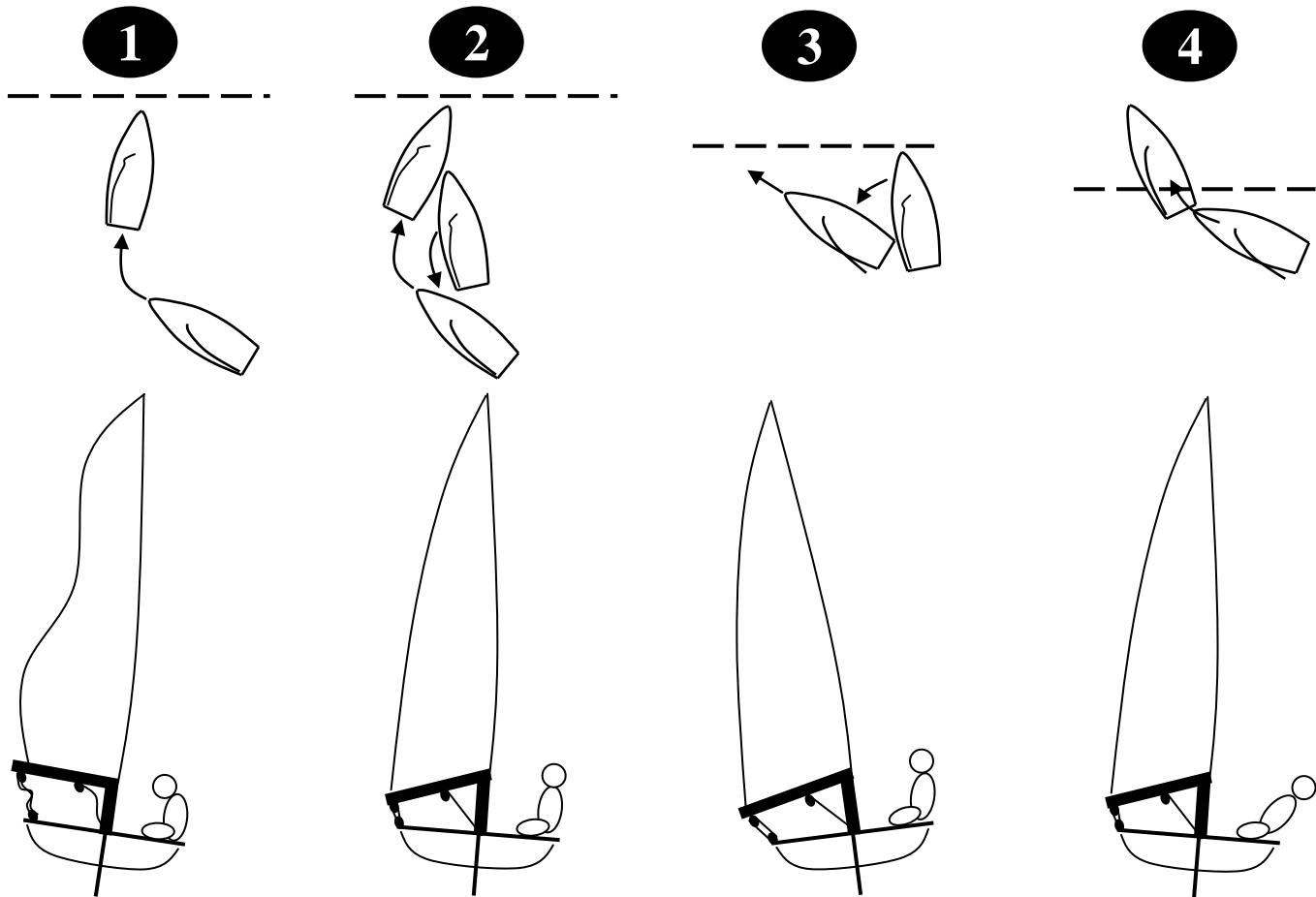


Titolo: Migliorare la partenza	Autore: Alessandro Sartorelli	
Genere: Scheda di allenamento Livello: Intermedio	Data pubblicazione: 05/12/2008	

La teoria: barca ferma e accelerazione

Le abilità più importanti che dovete acquisire in una partenza sono quelle di mantenimento della posizione e di accelerazione della barca: la prima vi serve per prendere posto e difendere il punto dell'allineamento più vantaggioso, la seconda vi consente di partire al massimo della velocità e davanti ai vostri avversari.



Una volta raggiunto l'allineamento, mollate quasi completamente il vang e portate il boma dentro lo specchio di poppa cazzando gradatamente la scotta mentre orzate controvento e sbandate la barca leggermente sopravvento.

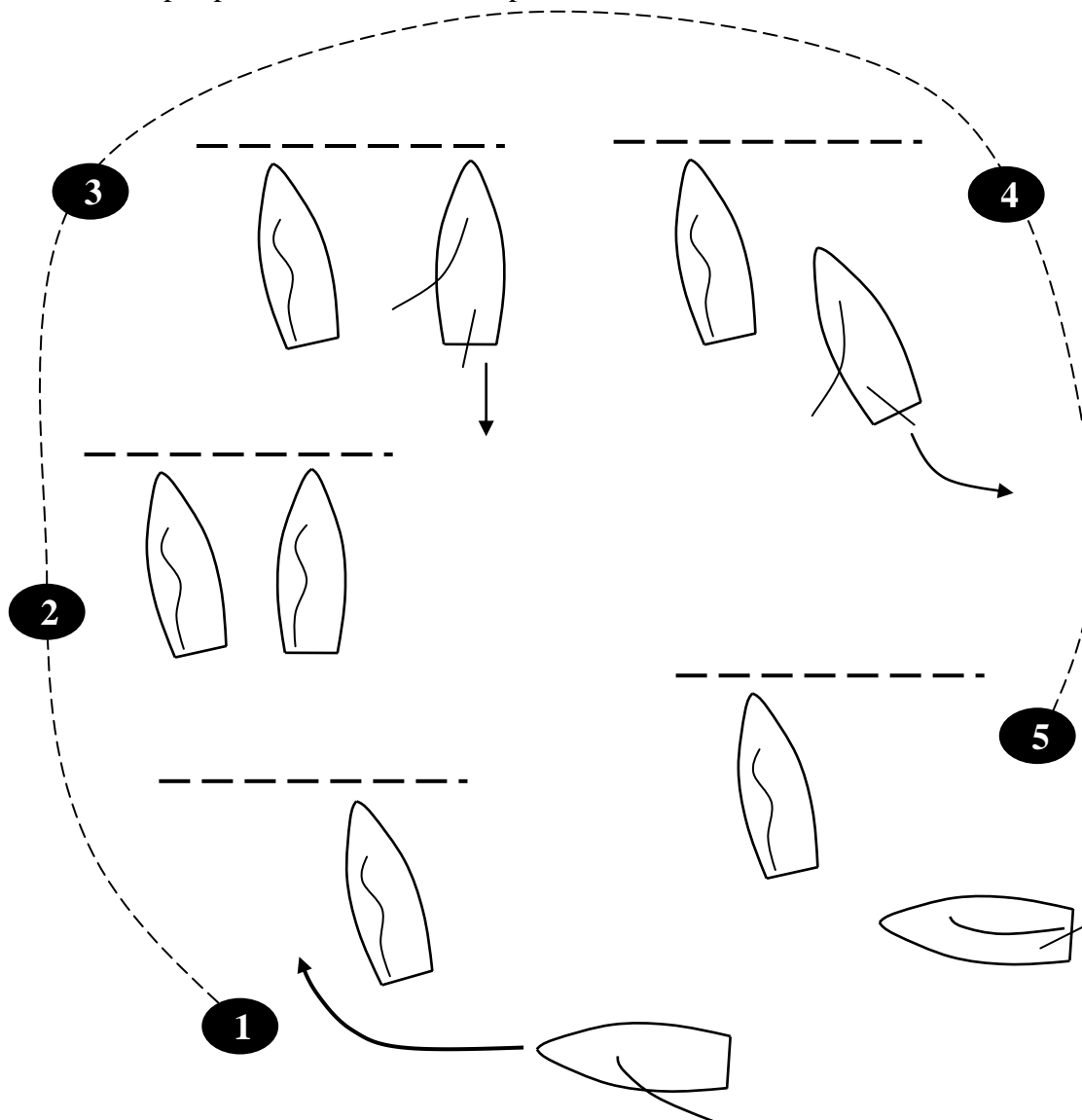
Se cominciate a scarrocciare sottovento e volete recuperare spazio verso il vento e verso la linea, cazzate il vang, prendete un minimo di velocità su una bolina larga, e poi puntate con decisione controvento fino ad esaurire nuovamente la velocità in avanti.

L'accelerazione richiede almeno una lunghezza di spazio sottovento, dopo aver cazzato il vang e il cunningham alla giusta regolazione per la bolina, poggiate con decisione inclinando la barca leggermente sottovento, raggiungete la massima velocità prima di cominciare ad orzare verso la linea.

Al segnale, ultimate la curva all'orza raddrizzando la barca con un movimento secco che contribuirà a spingervi in avanti, la scotta cazzata secondo la regolazione ottimale per la bolina.

La pratica a coppie: Retromarcia e riposizionamento sulla linea

Questo esercizio, da eseguire a coppie o in piccoli gruppi permette di migliorare il controllo dell'imbarcazione in condizioni di allineamento pre-partenza e manovra in spazi ristretti.



1. Mentre una barca è ferma, l'altra sopraggiunge da sottovento e le sfilata a poppa
2. La barca sopraggiungente si posiziona al vento con la prua allineata all'altra.
3. La barca sopravvento si discosta, prima puntando al vento, poi iniziando la retromarcia (timone al centro o leggermente alla poggia)
4. Una volta libera dalla prua, la barca in retromarcia orza "scodando" in direzione del traverso, quindi inverte la rotta mantenendo inizialmente il timone all'orza e portando il boma sopravvento, poi mollando il boma e riportando il timone al centro.