

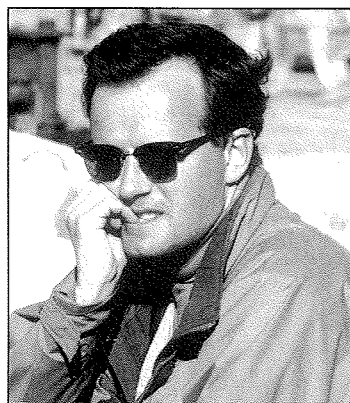
EXPRESS

utdelning

SVERIGES EXPRESS-SEGLARES OFFICIELLA
ORGAN OCH KLASSFÖRBUNDS TIDNING



- SM i Lidköping •
- Tjejsegling • Regler & Trim •



Sveriges Expressesglare
Box 5802, 102 48 STOCKHOLM

Sveriges Expressesglare har 433 betalande medlemmar.

Fördelningen i landet är följande:
Kalmar/Bråviken 34, Vänern 47, Göteborg 77,
Stockholm 194, Norrland 14, Ocean Frog 11,
Hanö 15 st, Syd 27 st.

Ni vet att det finns många, många fler Expresser runt om i landet. Om vi alla inför 1990 värvar var sin medlem, blir vi dubbelt så många och kan göra mycket större och bättre aktiviteter.

RIKSSTYRELSEN

Mikael Kövamees (ordf), tel 08-30 07 49 (b)
Claes Öhman (vice ordf), 08-716 60 90 (b)
Per Isacson (regelansv) 08-767 70 81 (b)
Viola Dahl (sekr), 08-80 09 59 (b)
Claes Röjning (redaktör), 08-37 36 90 (b)
Håkan Forslund (regionansv) 0766-528 09 (b)
Mats Eivinson (ledamot), 08-755 72 64 (b)

All post till förbundet skickas till adress se ovan.

LOKALA ORDF STOCKHOLM

Lars Olsson, tel 08-99 85 90

WESTERN EXPRESS

Tore Bark 031-16 96 44

BRÅVIKEN/KALMAR-VÄSTERVIK

Urban Lagerström, 0155-331 22

HANÖBUKTEN

Jim Broberg, 0454-185 55

SWEET WATER

Torgny Bergh, 054-16 56 77

EXPRESS SYD

Staffan Nordqvist, 040-12 96 87,

Per-Arne Allroth, 046-70 52 77

NORRLAND

Ove Westman, 0660-525 04

EXPRESS ÖRESUND

Gert Nilsson, 040-15 51 97

EXPRESS VÄSTERÅS

Mats Kiessling, 021-13 23 20

TIPS!

Vi behöver bidrag med olika tips på hur man gör Expressen ännu trevligare och snabbare. Alla bidrag kommer att honoreras. Sista manusdag för nästa nummer är 10/8-90. Skicka material till:

CLAES RÖJNING (Redaktör)
Ultunavägen 21, 161 54 BROMMA

Ordföranden har ordet

Så har det äntligen blivit dags att segla Express igen...

Beroende på pressläggningstider och vådrets makter har Du - för Du tillhör väl den tidiga skaran - förhoppningsvis redan hunnit segla en del.

Tillhör Du de ambitiösa skara så har Du väl också sett till att göra alla de ändringar på båten som Du lovade Dig själv i höstas, eller...? Handen på hjärtat - visst är det väl så?

Allt är gjort!?

Om du gör likadant som vi gör på vår båt, dvs fixar botten och sjösätter så fort som möjligt, så har också Du säkert en hel del kvar att ordna med. Trösta Dig med att det kan vara trevligt att ha något att göra även i framtiden.

Som Du kan se på annan plats i tidningen så kommer SM i år att seglas i Lidköping, Vänern. All anledning finns att räkna med att detta kommer att bli ytterligare en "höjdare".

Express SM tillhör som bekant ett av de "stora" arrangemangen i seglarsverige. På tidigare SM har klassen samlat ända upp emot nittio båtar (Marstrand 1988). Till SM i Öregrund 1989 kom ungefär sjuttio båtar. Hur många det blir i år återstår att se. Ett är dock säkert, det blir inget litet startfält! Min egen gissning får bli kring åttio båtar. Se till att Du anmäler Dig!

Uppmaningen "se-till-att-Du-anmäler-Dig" får gälla också för alla kappseglingar på Din ort. Expressklassen samlar ofta de största startfälten vid lokala regattor. Klassen på seglarna är genomgående hög, men detta får aldrig avskräcka den som är ny från att ställa upp. Det finns alltid plats för fler och ingen är född mästare. Till Dig som tvekar vill jag bara säga att det kan vara lika tätt och spännande i botten på startfältet som i toppen. Alltså - ställ upp!

Vi ses på kappseglingssbanorna,

Mikael Kövamees
Ordförande



Int SM för Express 30 juli- 4 augusti 1990 i Lidköping



Segelsällskapet Westgötarne i Lidköping arrangerar i år internationella SM för Expressklassen. Tävlingarna går i Kinnevikens i Vänern.

Preliminärt Program

Måndag 30/7: Tävlingsexp öppen. Kontroll av båtar och utrustning.

Tisdag 31/7: Tävlingsexp öppen. Kontroll av båtar och utrustning. Tune up Race och Invigning

Onsdag 1 /8: Första och andra segling.

Torsdag 2/8: Tredje och fjärde segling.

Fredag 3/8: Femte segling och reservtid.

Lördag 4/8: Sjätte segling och reservtid. Prisutdelning.

Anmälan

Avgiften 550:- betalas in senast 15 juni 1990. Efteranmälan mottages mot dubbel avgift.

Bryggplatser

Reserverad plats kommer att finnas i Framnåshamnen. Hamnavgift ingår i anmälningsavgiften. Tävlingsexpeditionen ligger också vid Framnåshamnen.

Sjösättning

Sker vid Framnåshamnen då tävlingsexpeditionen är öppen. Pris 85:-/lyft.

Förläggning

Stadshotellet tel 0510-220 85

Hotell Edward 0510-221 00

Hotell Park 0510-243 90

Hotell Centrum 0510-230 00

Turistbyrån 0510-835 00

Framnäs Camping 0510-268 04

STF:s Vandrarhem 0510-664 30

Utspisning

Frukost serveras i Klubbhuset. Lunchpaket kan köpas.

Läckö Race

SSW arrangerar lördagen den 28 juli distans-kappseglingen Läckö race som utgår från Framnåshamnen.

Upplysningar

Erik Abrahamsson tel 0510-231 08, 131 28

SSW:s Klubbhus 0510-622 50

Henry Ekblad 0510-258 57

Kassören har ordet

Första maj är det dags för ett nytt verksamhetsår. Då bär posten hem inbetalningsavi med årsavgiften till Er alla. På årsmötet i Öregrund beslutades det om en höjning av både medlemsavgiften och klassbevisavgiften.

Medlemsavgiften är 150 kr. Klassbevisavgiften är 225 kr.

För att kunna kappsegla måste ägaren till båten ha betalt både medlems- och klassbevisavgiften.

Det går inte att bara betala in klassbevisavgiften och tro att båten kan kappsegla. Hos kassören räknas detta som för stor inbetald medlemsavgift.

De nya medlemmar som har betalat in sina avgifter under 1990 skall komplettera dessa så att de kommer upp till de belopp som gäller för året.

Landskamp mot Danmark i Öresund

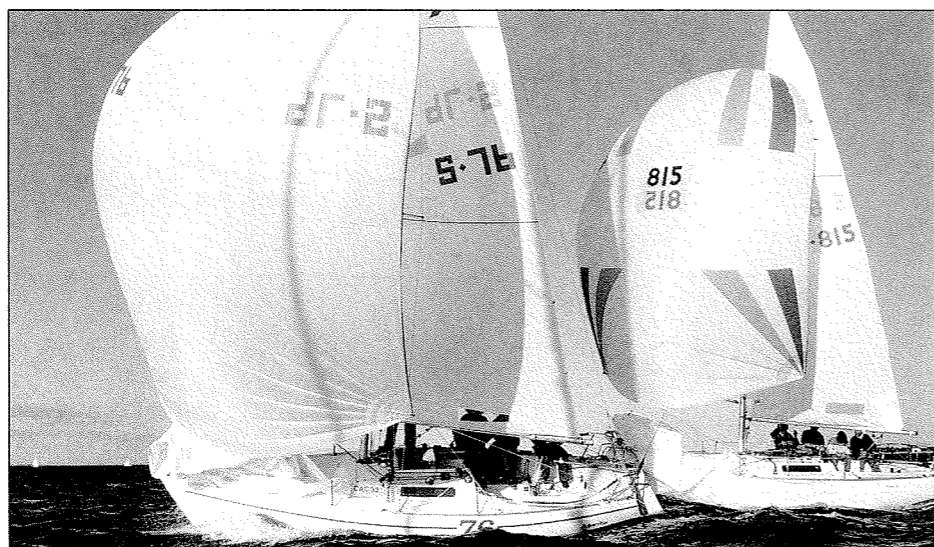
1989 avslutades med SFL:s matchracing, som uppskattades utav både publik och seglare. I år har vi lyckats få våra danska expresskamrater intresserade utav ökat utbyte.

Vi kommer i år att ha två landskamper i matchracing. Första mötet den 16-17 juni med retur i Danmark i september.

Seglingssäsongen 1990 började tidigt i Skåne. Malmöbåten Marita sjösattes den 15 februari. Nu äntligen skulle vi testa våra nya segel som Tomas Oljelund, Göteborg och Kent Carlson, KC sails Malmö utvecklat under hösten -89. Det hade seglats och testats långt in i december och nu skulle vi få se resultatet. Lördagen den första mars i skiftande vind, 6-10 m/s, seglade ett heltänt gäng bestående av Kent Carlsson, KC sails, Tomas Oljelund, Mirek och Gert ut på ett soligt Öresund. Efter fem timmar var vi överens om att detta såg "jävla..." bra ut!

SM-satsningen hade börjat för Malmöbåten Marita.

Express Öresund



Kappseglingssprogram Öresund 1990

21-22/4	Träningsläger på MSS	11/8	Sundcupen, Saltholm Runt
28-29/4	Regatta på MSS	25/8	Sundcupen, Lomma
12-13/5	Pokalsegling LBS, första uttagningsegling inför match racing	1-2/9	DM i Lagunen
26/5	Sundscupen, LSS	8/9	Sundcupen, Skanör
2-3/6	Bansegling FBK, andra uttagning inför match racing	sept	Träningsläger i match racing, LBS
9/6	Sundscupen, FBK	sept	Returmöte SFL Match Racing Cup, Dragör
16-17/6	SFL Match Racing Cup, utanför ön Limhamn	(I samtliga Sundcupen-seglingar seglar Expresserna i egen klass.)	

Express Hanöbukten

Seglingsprogrammet för säsongen består av ett träningsläger som vi fått Blekinge Seglarförbund att arrangera. Detta betyder att vi får sällskap av Folkbåtar och även några LYS-båtar.

Träningslägret går av stapeln den 19-20 maj. Som vanligt har vi också en Express-serie i Hanöbukten. I serien ingår sju seglingar enligt nedan. De fem bästa seglingarna räknas.

Serieseglingar Express Hanöbukten 1990

12-13 maj	Karlskrona Cup
3-4 juni	Karlshamns Cup
15-16 juni	Hanöbukten Runt (Distanskappsegling)
11 aug	Ronnebytriangel (Distanskappsegling)
26 aug	Tärnö Runt (Distanskappsegling)
1-2 sep	DM
15 sep	Höstcupen

Förutom serieseglingarna förväntar vi oss att många Expresser deltar i Kvällskappseglingar och övriga LYS-seglingar som arrangeras i regionen.

Jim Broberg
Ordf, tel 0454-823 32

Nu kommer Malmö-Expressen



Kent Carlson Sails AB

Roddaregatan 20
Box 30 077, 200 61 MALMÖ
Tel 040-15 41 01, fax 040-15 32 18

Hur står det till på Sveriges framsida?

Efter den vinter, som aldrig kom, är det nu dags att köra igång på allvar. I förrgår, den 23 mars, var vi hos Viking Yachting, som är Göteborgs mest välsorterade tillbehörsaffär för kappseglare. Hela 30 personer hade mött upp, för att höra Selden mast berättat om riggtöjning, en Marlowrepresentant berättat om kvalitetslinor och Viking presentera sitt sortiment och sin service för kappseglare.

Mycket intressant var de uppgifter som lämnades om riggtöjning. Skillnaden mellan Wire och rod är mycket mindre än man tror när det gäller att minimera förstags-sagg. Normalt tänker man sig sagget som direkt bestämt av materialtöjningen. Nu är det istället så att förspänningen är mycket avgörande för sagget. Detta inser man, om man tänker efter en stund. Nej, det är inte du som är dum. Det här är svårt och man skall nog ha civilingenjörskompetens på lämpligt ämnesområde, för att själv förstå. Ju större förspänning man har, ju mindre betydelse får förstags-töjningsegenskaper. För den som kör med hård riggs-spänning på sin Express, är vinsten med att byta till den nya styvare Dyformwiren liten. Om man däremot har minimal förspänning, blir fördelen större med Dyform. Nackdelen med Dyform är ökad vikt men det borde inte vara av så stor betydelse.

Slutsatsen är att det är tveksamt, om man verkligen bör satsa på Dyform. Skall man ändå byta wire kan man lika gärna köpa Dyform men det finns säkert bättre sätt att använda pengarna om man har en okej rigg. För de allra flesta Expresssegelare torde skillnaden mellan vanlig wire och Dyform var så liten, att några riktiga träningspass ger tio gånger större prestanda-höjning.

I detta sammanhang vill jag komma med en liten personlig åsikt. Det är påfallande hur gärna seglare vill skylla på materialet. Det märks även i vår klass. En ren standard Express med dåliga segel är naturligtvis klart handikappad jämfört med en topputrustad båt. Har man däremot en hyggligt uppdaterad båt, kommer man väldigt långt med den. Det lilla extra du kan klämma ur genom att topputrusta båten på alla tänkbare sätt, visar sig i form av enstaka båtlängder på en kryss. Hur ofta rör det sig om båtlängder mellan dig och de bästa konkurrenterna? Ofta är de bästa båtarna tiotals båtlängder före på en kryss. Det beror inte på att de har snabbare båtar utan på att de är mycket skickligare seglare. Den försumbara vinsten du kan göra på att topputrusta din hyggligt kappseglingstrustade Express kan aldrig hjälpa upp tiotals båtlängder på en kryss. Om vinsten i båt-fart är liten är förlusten i pengar och fritid däremot



avsevärd för en topputrustning av båten.

Nu ska jag säga att det naturligtvis inte är fel att meka med sin båt om man tycker att det är roligt. Men då skall man göra det för att det är ett nöje i sig självt och inte för att man inbillar sig att man blir en ny Collberg om man gör det.

Vad ska man då göra för att bli bättre? Jo, man ska göra precis som de flesta duktiga har gjort. De har blivit skickliga genom träning och intensivt kappseglande. Det finns ingen genväg. Det är bara att inse att vill man slå en konkurrent, som brukar vara tiotals båtlängder före, så är det tålmod och träning som gäller. Låter det jobbigt? Ja då är det enkelt. Sluta att jämför dig med honom eller henne och titta istället på andra med samma förutsättningar som du själv. Inse att det är ditt kunnande och din känsla, som sätter gränsen och inte materialet. Vill du utvecklas måste du träna styrning, trimning, manövrar och taktisk disposition för att få upp känslan och kunnandet. Sedan skadar det inte med en lite mer teoretisk studie av meteorologi, taktik och regler. Gör du detta kommer du att märka att du gradvis närmar dig toppen. När det då saknas en båtlängd eller två, är det dags att börja studera konkurrenternas material.

Men nog är det väl viktigt ur psykologisk synpunkt att ha en perfekt båt? Det kallar jag dålig psykologi. Mycket bättre psykologi är att inse hur det verkligen ligger till, att acceptera det och att utveckla sig från den utgångspunkten. Våga erkänna att ett dåligt resultat beror på en dålig insats och inte på en kombination av underlägset material och otrolig otur.

Denna lilla parantes blev visst ganska lång. En anledning till att jag tar upp frågan är att många nya i Göteborgstrakten ger upp efter några få seglingar där de fått rejält stryk. Det gäller att få dessa att inse att man måste ha tålmod och ta sig några läroår innan man kan vara med och slåss på allvar. De bästa håller hög klass och dit tar det tid

att ta sig, om man inte redan är en mycket duktig seglare. Det visas inte minst av att en erkänt duktig elitsegelare, som Tomas Oljelund inte klarade av att vinna Western Express Cup 89, trots en bra utrustad båt med fina segel och en inte helt obetydlig träningsinsats. (Han blir dock farlig i år.)

Min uppmaning är:

- Häng på och segla så mycket du kan och vill.
- Jämför dig med dem som har samma förutsättningar som du själv har.
- Inse att du själv och din besättning är viktigare för prestationen än båten och dess utrustning.

Årsmötet kommer att hållas 3 april (När du läser detta har det redan varit.) Om allt går som det är tänkt, kommer Sten Bergqvist och Tomas Oljelund att presentera en instruktionsvideo för Express på årsmötet. Så fort Stens båt är i sjön skall det ut och filmas. Nästa aktivitet är en träningshelg i mitten av maj i Långedrag. Detaljerna om detta kommer i ett Western Express utskick.

Sedan är det dags för Western Express Cup 90. Programmet ser du nedan.

Förhoppningsvis skall vi kunna locka med oss ett antal västkustbåtar till SM. Femton stycken tycker vi skulle vara godkänt. Du som ännu inte bestämt dig: boka in vecka 31. Lidköping ligger ju på anständigt seglingsavstånd.

Vi syns på havet, Tore Bark

Western Express Cup 90

26-27/5 GKSS, Vårregattan
16-17/6 Marsstrands SS, Rutgerssons Cup
30/6-4/7 GKSS, Marstrandsregattan
25-26/8 Marsstrands SS;
Marstrand Weekend
1-2/9 Björlanda Kile SS, Björlanda Cup
7-8/9 Sunneskärs BS, DM
Kontaktman Tore Bark, tel 031-16 96 44

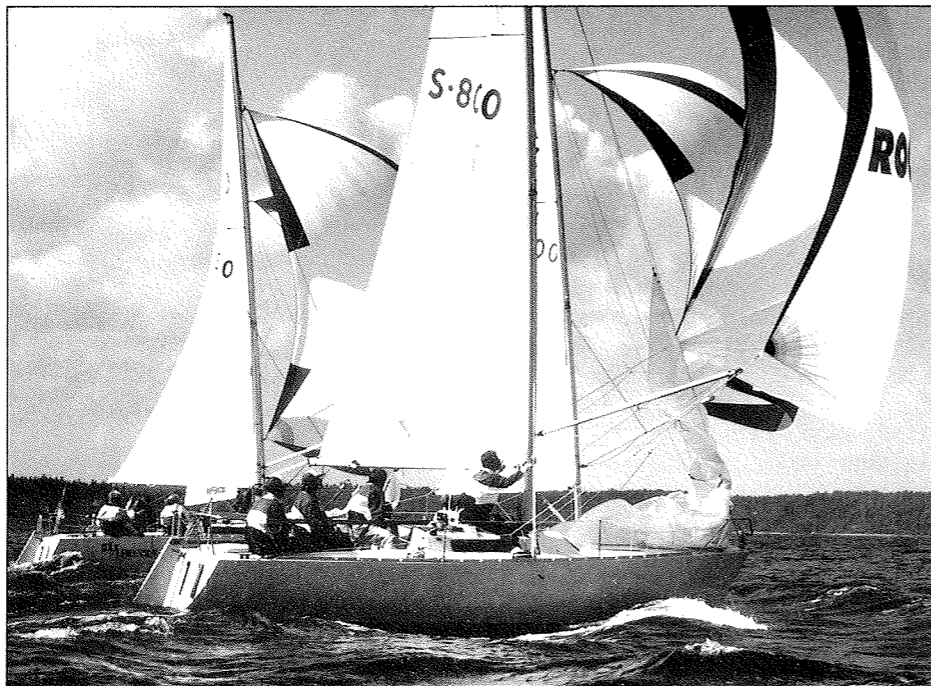
Seglingssäsongen närmar sig

Kappseglingssäsongen närmar sig med stormsteg och alla Expresssegelare börjar vakna upp ur vinteridret. Glädjande är att många nya seglare söker sig till klassen och några av oss kör hårt även under vintersäsongen för att vara på topp när säsongen drar igång. Anders Lewander på "Julias" har varit "down there" och visat vad Expresssegelare går för i 18-fotare. 10:a på Öppna Australiensiska och 4:a på VM, bra uppvärmning. En annan som hållit igång är Leffe Bergström på BPA som seglade på "The Card", andra benet.

Vi startar säsongen med Träningsseglingar. Den 5-6 maj arrangerar Lidingö Jollesegelare ett tvådagars träningsläger. Startträning på fm och kortrace på eftermiddagarna. Vår cupen börjar sedan vanligt med Lidingö Runt den 12 maj som i år firar 75-årsjubileum. Seglingen går därför på en lördag och stort kalas blir det i Kyrkviken efter seglingarna. Vi hoppas på nytt deltagarerekord och det vore kul om vi slog 100-vallen.

Påföljande helg, 19-20 maj, seglas Stockholmspokalen på Riddarfjärden. Finfint för åskådare och sponsorer, i år satsas det på matchracing både lördag och söndag. Det innebär att seglingar ej räknas i Vår cupen som tidigare.

KSSS arrangerar 24-27/5 klassiska Saltsjöbadsregattan och vi hoppas på "riktig"



start i år efter alla seglares önskemål. Onsdag kväll den 30/5 arrangerar Stockholms Expresssegelare kvällssegling på Baggen med start kl 18.30. Seglingsföreskrifter och After Sail på Skärgårdskrogen. Glöm ej att ange antal vid anmälan så kan bord reserveras. 9-10/6 seglas AP Navigator Cup i Sand-

hamn. Banseglingar på havsbana. nästkommande helg, alltså den 16-17/6, kör vi Sandhamn Open, även då banseglingar. KSSS ställer upp och startar Express samt 6:or på triangelbanor. Fullt program med många fina seglingar. Vi ses på banan!
Mats R Karlsson, S1013

Årsmöte Stockholm

Den 14 mars höll X-Stockholm sitt årsmöte i Sea-Lifes butik på Sturegatan. I denna trevliga/trånga miljö valdes följande styrelse för Stockholm 1990. Ordf Lasse Olsson (S-972) omval, vice ordf Anders Karlén (S-329) nyval, kassör Sten Edvall (S-300) sitter ett år till samt två övriga ledamöter Carolin Bjerke (S-710) omval och Mats Karlsson (S-1013) sitter ett år till.

Kappseglingssprogrammet gicks igenom och diskuterades. Önskemål om en automatisk telefonsvarare som man kan lyssna på var och när det är båtar som tränar togs upp. Detta kommer att genomföras. Hur det kommer att gå återkommer vi med då det i skrivande stund inte är klart.

Intresseanmälan till Regelkurs i vår togs upp. Över 30 personer ville vara med, BRA! Det påmindes om pilsnerkvällen på Kvarnen den 29 mars. Flera önskemål om liknande träffar i samband med seglingar.

Kvällen till ära hade vi två föredragshållare. Leffe Bergström (S-398, BPA) som seglat med the Card på 2:a etappen och Anders Levander (S-1013, Milk Energy). Leffe visade en video från the Card och Anders visade bilder resp video från sitt deltagande i VM samt Australiensiska mästerskapet för 18-fotare. Detta var kul och underhållande föredrag som vi tackar Leffe och Anders för.
ORDF X-STOCKHOLM
LASSE OLSSON

Båtmässan

Årets båtmässa gick av stapeln den 3-11 mars i Älvsjö. Stockholms Expresssegelare ställde i år ut ihop med 24 st andra klassförbund i Stockholms Seglarförbunds monter. Denna som i år var flyttad till en undanskymd plats i D-hallen till mer framträdande plats i E-hallen, där man i övrigt hade båttillbehör. Precis som i Göteborg hade försäkringsbolaget Atlantica sponsrat en Matchracing Cup med radiostyrda Micro 12:or. Bassängen (4x10 m) var placerad framför klassförbundens monter som bestod av skyltar med information och bilder uppsatta på skärmväggar. Snygg monter, bra placering och mycket aktiviteter runt om (bland annat trevlig modeshow på helgerna och café på vardagarna) bidrog till att det kom mycket folk till vår monter.

De flesta som var där seglade redan Express. Det var många som nyligen har köpt båt eller som har haft båt. ett tag, men vill börja kappsegla och komma in i gänget. En mässa på våren är en bra aktivitet vid rätt tidpunkt för att ta tag i intresserade seglare. Allmänt så var det större efterfrågan än utbud på beg Expresser, vilket bör trygga det höga andrahandsvärdet.

Sammanfattningsvis var mässan för vår del lyckad inte minst genom Stockholms Seglarförbunds förtjänst. Region Stockholm tog i samband med mässan fram en del material och idéer som vi gärna delar med oss av om det är någon annan region som vill göra något liknande.

Skiyachting i Sälen

Första helgen i december var det åter dags för den årliga skiyachtingen i Sälen. Ett femtiotal förväntansfulla Expresssegelare samlades i Solna för avfärd i vår "Expressbuss". Alla var på plats utom Anders Lewander som "bara skulle på ett blyxtbröllop" som det hette. Vigselakten tog uppenbarligen mer än en kvart ...

Så snart vi var "on the road" dök Mats Eivinson, Viola Dahl upp i full Tyrolermundering. Vad innebar det? Jo, naturligtvis att resan skulle gå i ölets tecken. Våra superarrangörer hade fixat sponsring av ingen mindre än Pripps. Det bjöds öl och wurst till allas stora förtjusning. Efter det bjöds ännu mer pilsner och stämningen bara steg för att kulminera i helgens första våg. Ni har väl varit i Globen och kört vååågen. Det har i alla fall Stockholms Expresssegelare, för vi hann med ett hundratal "vågor" på vägen upp.

Snart kom nästa överraskning. En videoinspelning med intervju av självaste banläggaren, Stig Strand. Viola och Mats hade självklart konsulterat det bästa vad gäller banläggning. Stig försökte sig på ett par ställtips och berättade att han sett Pär Isacsson träna i backarna redan i november!!

Innan vi hann lägga till vid Gundecentret var det dags för Musikfrågan. Frågesport för alla åldrar och besättningar. Grabbarna på "Gråhund" kunde i alla fall inte höra skillnad på Svullo och Lena Philipsson, gissa varför? Vann gjorde de glada grabbarna från Ö-vik, Ture Ymer som inte missade ett enda skifte. Nåväl, fram kom vi sent omsider och efter incheckning och ett par dragnaglar var alla laddade inför lördagens race.

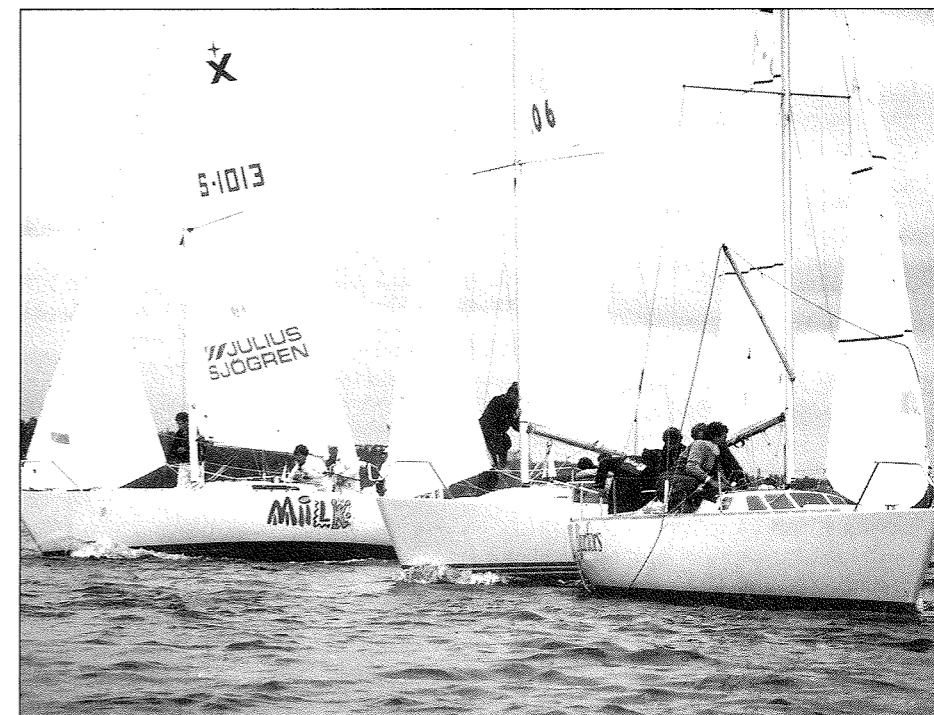
Lördagen startade med en stadig frukost innan det var dax att hoppa i pjäxorna.

Banan var gropig och några hade svårt att hitta slörmärket men nästan alla kom till start. Skåningarna på "Berra Parasit" hade aldrig sett så höga berg och valde att se och lära. Det visade sig att i Stockholmsluften finns ett gäng mycket duktiga utförsåkare. Mats Eivinson, förra årets segrare, har tillhört sverige eliten i utförsåkning innan han tog sitt förnuft tillfång och satsade på Express.

Det skulle visa sig att han fick stenhård konkurrens av Hans Holmberg och Tomas Gustafsson.

Stilarna var många, några försökte att lägga in protest mot beröring av märke. Andra gjorde 720, utan att de egentligen behövde!

Tyvärr missgynnades MILK av ofördelaktig startordning, annars hade de absolut haft med tätstriden att göra.



Suverän vinnare i Skiyachtingen individuellt blev Tomas Gustafsson, ROX och lagtävlingen kammade Första företaget hem som inte var topseedade.

After Ski, bubbelpool och galamiddag med prisutdelning i Sälenstugan.

Priserna var skänkta av ICOPAL, ALFA-LAVAL, och ICA som insett värdet av att satsa på EXPRESS.

Efter middagen kryssade vi in på discot och Röjnings röjde och körde vägen natten lång.

Söndagen ägnades åt friåkning och återhämtning innan det var dags för återfärd.

Viola överraskade med glögg och pepparkaka (1:a advent) och alla var nöjda, glada och trötta efter en jättekul helg med suveräna arrangörer.

Vid pennan

S 1013 Mats R Karlsson

Resultat Ski yachting

Individuellt

- | | |
|----------------------|-------------|
| 1. Thomas Gustafsson | ROX |
| 2. Björn Eriksson | DSQ |
| 3. Hans Holmberg | Ture Ymer |
| 4. Mats Eivinson | Nunna Punna |

Lag

- Första Företag (Mats Nyström, Hans Bousang, Eje Öberg, Rolf Söderström)
- Gråhund (2xRöjning, Michael Kövamees)
- DSQ (Björn Eriksson, Sten Edvall, 2xOlesen)
- MILK ENERGY (Mats R Karlsson, Tom Huzell, Peter Sundkvist)

Kappseglingsprogram 1990

VÅRCUPEN

12/5 Lidingö runt
19-20/5 Stockholmspokalen, Riddarfjärden
24-27/5 Saltsjöbadsregattan
30/5 Express Kvällssegling
9-10/6 AP Navigator Cup, Sandhamn
16-17/6 Sandhamn Open, Bansegling

HÖSTCUPEN

8-9/9 Nämndöfjärdens höstrace
15-16/9 KSSS Höstcup, Saltsjöbaden, DM
29-30/9 Express Höstregatta, Saltsjöbaden

Träningsläger på Värtan 5-6 maj

Lidingö Jollekappsegelare inbjuder till träningsläger på Stora Värtan den 5-6 maj 1990.

Program

Lördag 5/5: 10.00 Skepparmöte på Bosö BK. 11.00 Startträning. 13.30 Vi seglar bana typ Baggen.

Söndag 6/5: 10.00 Första träningssegling. 14.00 Start sista träningssegling.

För anmälan och information ring Gunnar Lindhagen 0764-670 72, 635 74.

Anmälan senast onsdag 29 april. Avgift 200:- insättes på postgiro 933972-2 (Gunnar Lindhagen). Efteranmälan på plats 300:-.

TJEJSEGLING - É DE SKOJIGT?

*Ja, visst är det roligt, men varför är vi så få?
Hur vi hamnade som "kappseglare" i
Expressklassen:*

Till att börja med var vi två gamla kompisar, sen barnsben, med blandade erfarenheter av segling, men med en gemensam åsikt om att KAPPSEGLING VERKAR KUL!

Efter några år i följebåtar, på land i kikare, med eftersnack om väjningsregler, längtade vi efter att själva få lära oss kappsegla och inte bara ÅKA båt.

Sommaren -86 fick vi första chansen att själva hantera just en Express. "Krasch" skulle transporteras från Marstrand till SM i Kristinehamn. "Det fixar vi". Inte hade vi en aning om att Väneren var ett "fullkomligt hav" med besvärlig och krabb sjö eller att slussar kan vara hur höga som helst. Men båten var ju lätt att manövrera och semesterseglen gick att reva, så vi kom fram i rätt tid med endast ett tappat kastrullock "på kontot". Sista kvällen, när alla samlades och började meka, kändes det lite trist att inte själva vara med. Så vi bestämde oss för att köpa en EGEN Express.

Sagt och gjort. Vi åkte hem, läste annonser, frågade om råd, lånade pengar, tittade på båtar, hittade en fin, prutade och...

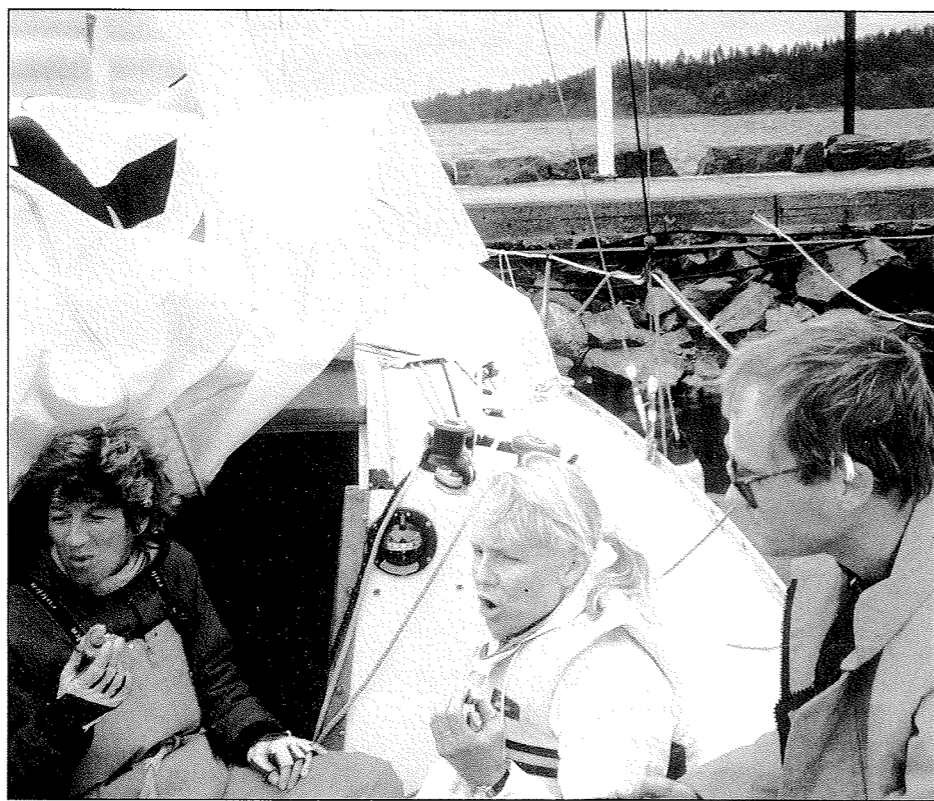
Två månader senare var HÄXPRESSEN vår. Yipeee!

Första våren kom. Känslan av att ha köpt en byggsats var påtaglig. Som tur var fanns det andra Expresser att kika på. Slipa, skruva, putsa och så låg hon äntligen i sjön - men utan mast!

Lite längre bort på land stod en herre och putsade på sin Express. Han såg van ut. Vi stegade fram och frågade om vi kunde få hjälpa till. Herrn tittade misstänkt på oss och undrade vad han då skulle göra åt oss. Och så kom masten på.

Avsikten var att i första hand ha en semesterbåt och i andra hand kunna kappsegla då och då. Så vi anmälde oss till Lidköping Runt. Men vi såg egentligen Expresserna bara i starten. Mycket snart såg vi dem i fjärran och de flesta hade nog börjat med söndagsmiddan när vi kom i mål. Men ingen blir mästare på en dag, så det var ju bara att komma igen! Och det gav ändå mersmak. Så semesterseglatser har det inte blivit så många precis. Och det går allt bättre på kappseglingarna.

Ursprungligen var det inte något aktivt val att segla med enbart tjejer. Vi frågade helt enkelt dem som vi med vår begränsade kunskap, VÅGADE fråga. Människor som helst kunde mer än vi, men som accepterade vår nivå och som stod ut med att vi ville lära oss ALLT på vår båt. De första vi träffa-



Besättningen på HÄXPRESSEN ger varandra goda råd samt diskuterar taktik mellan seglingarna.

de på var Ulrika och Pia - och så var "HÄXAN" en tjejbåt. Under åren har det fungerat så bra och vi har skoj ombord. Vi har lärt känna många duktiga seglarflickor och har sällan problem att få ihop besättning. Nu är vi ett bra gäng, så varför ändra?

Troligen är det lite svårt att som ensam grabb kliva ombord och ha en tjej som har kommandot. Men vissa klarar det utmärkt. Vi tycker det är viktigast att alla har samma ambitionsnivå och trivs.

Men vi önskar att fler flickor ville prova. Segling är ju en av de få sporter där tjejer och killar tävlar tillsammans på lika villkor - nästan. I stridens hetta svär vi och bråkar, vi också, och skriker, inte minst för att höra varandra. Och visst fälls en och annan hård kommentar. Men vi är rätt benägna att diskutera. Och skäller rorsman för mycket får hon själv gasta, vilket ibland medför att hon råkar ta fel fall, så storen kommer farande rätt ner i huvudet på henne själv! Synden straffar sig.

Rent fysiskt är det ibland tungt. Vi måste planera ordentligt och alla måste vara uppmärksamma på att hjälpa till när någon inte orkar. Men det finns ju vinschar och utväxlingar. Vi är också lite fegare. Sätter inte alltid spinacker, men förlorar inte alltid

på det heller. Men när det blåser ordentligt längtar vi efter någon av "tungvikterna" bland grabbarna på railen.

En annan stor skillnad är "pinken". SÅ HIMLA LÄTT gossar har när de vill låta på trycket. Och vi undrar stilla, när vi sitter halvnakna på vår "pink", om det är därför de gör det så ofta! Fniss.

Man måste vara road av att meka och man har alltid blåmärken eller båtfärg under naglarna (tack gode någon för rött nagel-lack).

Alla i klassen är bussiga och delar med sig av sina erfarenheter och trevligt har vi mellan seglingarna. Fast visst finns det prestige och följande kommentarer har vi fått höra: "Äsch, det är bara tjejerna, vi kör!" eller "Faan, brudarna tog oss". Men mest blir vi uppmuntrade.

Vi har lärt oss mer på de tre säsonger vi har kappseglat än vad man lär sig på årtal av semestersegling. Och det är svårt att tänka sig ett liv utan kappsegling, i en eller annan form, framöver.

SÅ VARFÖR BÖRJAR INTE DU - DET ÄR JÄTTESKOJ!

Häxpressorna Sofie och Caroline

Dax igen för Norrlandsmästerskap vid Ulvöarna!

Sommarens höjdpunkt för oss Expresssegla-reutefter norrlandskusten närmar sig raskt. Det har blivit tradition att Örnsköldsviks Segelsällskap står som arrangör för vårt norrlandsmästerskap i samband med den årliga Ulvöregattan.

Datum

Årets seglingar genomförs 14-16 juli vid Ulvöarna. Lördag 14 juli inleder vi med distanskappsegling LYS runt Ulvöarna tillsammans med övriga båtar som deltar i regattan.

Som avslutning på dagen genomförs en matchracingserie som seglas inne i Ulvöhamn.

Söndag och måndag 15-16 juli genomförs 2 bankappseglingar per dag och på så vis får vi 6 seglingar som underlag för 1990 års inteckning i vårt fina vandringspris som tillfaller norrlandsmästarna.

Logi

Vi har förhandsbokat kajplatser vid Alma Gränd (kajavgiften är inräknad i anmälningsavgiften). Där har vi även förvarings-



utrymme för extra utrustning, motor m m som vi vill plocka ur båtarna.

Det finns även möjlighet att boka rum i sjöboden för den som inte vill sova i båten.

Mat

Alma Gränd restaurang har mat som pizza, goda fiskrätter, källarsvalt öl mm. Ulvö hotell serverar dagens rätt alla dagar och ordnar även lunchpaket.

Anmälan

Du anmäler dig till seglingarna genom att ringa mig på telefon 0660-525 04 eller skicka en skriftlig anmälan till Ove Westman, Regelvägen 8, 892 00 Domsjö. För att underlätta planeringen är vi glada om din anmälan kommer i god tid före start, men även du som är sent ute är välkommen.

Du som avskräcks av avstånden till Ulvöarna men kan utnyttja lastbil kan sätta vid Docksta Varv som ligger efter E4 ett par timmars segling från Ulvöhamn. Docksta ligger ett par mil söder om Örnsköldsvik.

Årsmöte

Årsmötet hålls söndag 15 juli i Ulvöhamn efter dagens sista segling. Ärenden enligt paragraf 12 i våra stadgar. Vi har även för vana att grilla korv och umgås under lättsamma former. Föreningen står för korv och dryck. Möt upp till årets Expresssegling i Bottenviken. Vi garanterar även i år sol, värme, kamratskap och omväxlande vindar i en genuin seglarmiljö.

*Med seglarhälsning
Ove Westman, ordf Express Norr*

Express Segel till rätt pris!

1:a DM Baggen



**LINDHAGEN
SEGELMAKERI**

Båthamnsvägen 1
184 00 Åkersberga
Tel 0764-670 72

Gunnar Lindhagen

Sweet Water Tävlingsprogram

25-26/5	Väner Mästerskap	Åmål	
2/6	Juni Sail Race	Sjötorp	SW Cup
9/6	Picasso Cup	Kristinehamn	SW Cup
15-17/6	Väner Race	Karlstad	
28/7	Läckö Race	Lidköping	
30/7-4/8	SM	Lidköping	SW Cup
25/8	Solstaregattan	Karlstad	SW Cup
1/9	Torsö Runt	Mariestad	

Torgny Bergh

Finska Mästerskapet i Åbo

Expressseglares inbjuds till Ersta-Regattan i Åbo den 12-15 juli 1990.

Program:

12/7: 10.00-18.00 Utdelning av orderbrev och mätning. 19.00 Skepparmöte.
13/7: 11.00 Start för Distanskappsegling ca 25 sjm.
14/7: 12.00 Triangelkappsegling. Två starter.
15/7: 12.00 Triangelkappsegling. Två starter.
För mer information tel Finland 356-21-44 28 42

Frog Ocean har Sveriges finaste vandringspris?!

I slutet av januari avslutade vi säsongen 1989 med årsmöte. Förutom de traditionella punkterna på dagordningen så tittade vi på SM-videon från Öregrund, tyvärr, skamligt dålig kvalitet.

Men avslutningen på årsmötet var desto bättre, för då fick Per-Erik Gullberg som vinnare av FROG OCEAN EXPRESS CUP mottaga Sveriges (!) finaste vandringspris (se bild här intill). Detta pris är skänkt av Ulf och Bengt Lindner och Karl-Heinz Sauer. Karl-Heinz, som är silversmed, har gjort priset. Seglet är i silver och skrovet i plexiglas. Ett mycket snyggt vandringspris. För att erövra detta från Per-Erik så gäller det alltså att vinna CUPEN 1990. Denna består av åtta kappseglingar i Västra Mälaren, varav de fem bästa räknas.

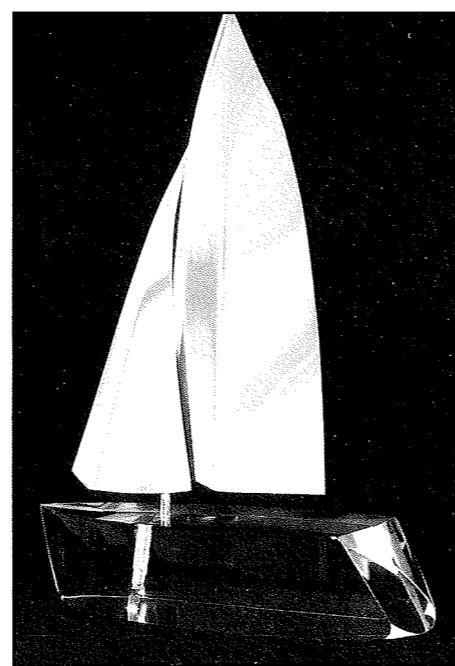
Seglingssäsongen, den organiserade, inleds med ett träningsläger den 5-6 maj. I skrivande stund har vi ännu ej löst tränarfrågan. Men vi jagar vidare.

I mitten av maj repeterar och tjuvtränar vi inför en av årets stora begivenheter, 1000-års jubileumsseglingen.

Onsdagen den 30 maj får vi besök av Lage Larson, meteorologen, som bl a (förhoppningsvis) ska lära oss hur det blåser på Väneren så att FROG OCEAN EXPRESS ska lyckas ännu bättre på 1990 års SM.

Men merparten av styrelsens och hela FROG OCEANs arbete ligger på 1000-års jubileums match-seglingen 17-19 augusti. Många har redan anmält sig men vi har fortfarande platser kvar. Fina tävlingar och fina priser hägrar. Om ni inte vill eller kan delta så är alla hjärtligt välkomna som åskådare. Vi ses i Västerås!

*Mats Kiessling,
ordf i Frog Ocean Express*



SÄLJES

S-223 "Bjurfors" SM-ställ!

1 st komplett Rebell segelställ (inkl spinn.) årsmodell -89. Seglat under SM och 4 höstseglingar. Ring Per Isacson 08-767 70 81 (b), 08-15 00 40 (a).

Lundh segel -88

Stor + Fock säljes. Pris 5.500:-. Håkan Abenius 031-14 34 31.

Roderbussningar i oljebrons

Perfekt passform! Ett måste till din Express 250:-/sats. Håkan Abenius 031-14 34 31.

Rufflukesäck "Rebell" 250:-

Använd ett race. Patrik Forsgren 08-768 42 38.

KÖPES

Express Köpes

Tel 08-24 07 40 (arb), 08-663 68 82 (bost).

*Du kan alltid lita på
Elvström Sails!*

Drake	2:a VM, 1:a NM, 1:a Danska Mästerskapen
H-Båt	1:a VM, 2:a SM
606	2:a SM, 1:a Dam SM
N Folkbåt	2:a SM, 4:a "VM"
Soling	1:a VM, 1:a EM, 3:a OS
Express	6:a SM
Rival 22	4:a SM
470	1:a OS



ELVSTRÖM SAILS

Idrottsvägen 42, 374 30 KARLSHAMN
Tel 0454-193 00, fax 0454-176 04

Göteborg: Claes Mattson 031-26 54 39
Västervik: Peter Salomonsson 0499-343 50
Hudiksvall: Mats Båtbyggeri 0650-938 10

Regelnytt

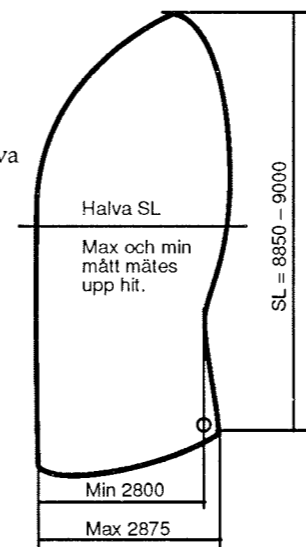
Vid förra årets SM uppstod en del åsiktskillnader om hur våra spinnakrar skulle mätas in. Det sätt som anges i våra klassregler skiljer sig ifrån det sätt som IYRU:s segelmättningsinstruktioner anger.

Från och med i sommar ändrar vi våra segelmättningsinstruktioner för spinnakern så att de överensstämmer med IYRU:s. Utdrag ur den nya regeltexten:

4.6.3

Spinnakerns breddmått mätes då dess skothorn är lagda mot varandra och den därmed är vikt på mitten utefter dess centrumlinje, enligt IYRU:s segelmättningsinstruktioner. Spinnakers största halvbredd, mått vinkelrätt mot stående liken från liken till närmaste punkt på centrumvecket, får inte någonstans överstiga maxmått. Minimimåttet får inte underskridas på något ställe nedanför spinnakers största halvbredd.

Stående lik (SL)
Max 9000
Min 8850
Bredd - halva SMW
Max 2875
Min 2800



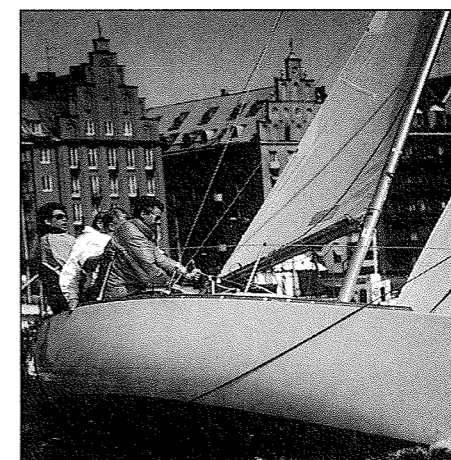
Utöver denna regeländring gäller samma klassregler som tidigare. Till vintern kommer dock troligen helt nya klassregler att utarbetas, vilka börjar gälla till sommaren 1991.

De nya reglerna kommer inte att innebära några förändringar i båtens tillåtna utrustning, mått eller vikter. Avsikten är istället att de nya reglerna skall vara tydligare och innebära mindre risk för feltolkningar.

Entrolig förändring blir nog att lattorna tillåts vara längre. Detta för att minska seglens slitage.

Som Du kanske redan vet har företaget Bennis på Södermalm i Stockholm tillverkat nya Expressmaster efter det gamla verktyget. Ett naket rör kostar 2.650 kr. De säljer också nya bommar. Givetvis kan Du köpa en komplett och färdigmonterad rigg.

Behöver Du våra klassregler eller vill fråga om regler är Du välkommen att skriva till: Per Isacson, Gösvägen 30, 181 31 LIDINGÖ. Tel b) 08-767 70 81.



Fockskotsystem

Vår båt är utrustad med ett modifierat system för lovartskotning av focken, där råtten är placerad på läsidan precis efter de spärrblock som leder upp skotet till lovartsidan. I vårt fall innebär det att råtten är skruvad ner i ruffluckans aluminiumprofil. Detta har hållit bra. Fördelarna med systemet är flera:

- Snabbare slag då all tamp kan läggas av vinschen innan manövern påbörjas.
- Snabbare hemskotning då ingen låsning av tampen behövs, vinscherna blir dessutom i princip självskotande.
- Mycket smidigt att jobba med vid lättvind då focken kan skotas direkt som på en tvåmansjolle.
- Endast två vinschar behövs ombord då fockskotet kan läggas av vinschen när skotning ej ska göras.
- Givetvis har systemet även några mindre nackdelar:
- Då man vill släppa i fockskotet måste någon böja sig in i båten för att slå upp det ur råtten.
- Stort slitage på fockskotet.

Sammanfattningsvis tycker vi dock att fördelarna klart överväger.

Hälsningar Patrik Forsgren, S-106

Rapport från Regiondagen Nyproduktion av Expresser

Vid Regiondagen 1989 diskuterades bl a nyproduktion av Expresser.

Per Isacson drog igenom status för ägarförhållanden och planer för byggnation. Rent-a-boat äger formarna och är beredda att bygga båtar när en beställning på 15-20 båtar lämnats. Ingen produktion kommer att göras inför sommaren -90. Beräknat pris på ny båt ligger på ca 175.000:-. Önskemål finns att vi på något vis får kontroll på formarna. Diskussioner gav att varje båtbyggare av Express måste få sina båtar godkända av oss för att båtarna skall kallas Express och få kappsegla som sådana.

Ändringar i de int kappseglingsreglerna

De internationella reglerna har en livslängd på minst 4 år, och eventuella ändringar kan endast ske i samband med en olympiad. Tyvärr står vi idag inför det faktum att några ändringar i regelboken ändå skett, nämligen på följande punkter:

1. Regel 4.4.D (Signaler för start)
2. Appendix 2 (Bräddor)
3. Appendix 4.B (Matchracing)

Dessa förändringar håller för tillfället på att översättas, och kommer att distribueras i fem (5) exemplar till samtliga föreningar någon gång under våren.

Ledvagnen

Båtens viktigaste trimanordning är utan tvekan ledvagnen. Ledvagnen är det enda sättet att balansera båten i sidled. En man sköter oftast ledvagnen i samspråk med rorsman. I takt med att vindbyarna kommer skall ledvagnen arbeta upp och ner för att båten skall segla med jämn och rätt lutning, oberoende av att det är byig vind.

Rorsman talar hela tiden om när ledvagnen skall ändras på grund av att rodret inte är neutralt eller när han saknar "bettet". Det är oerhört viktigt att den kraft som normalt skulle kränga båten ger ökad fart istället, när man parerar med att släppa ned ledvagnen och därmed "lufta" storen.

De flesta misstagen vid trimning i hårdvind är för löst skotet, dvs för mesigt, akterlik och därmed för mycket twist, samt vidare för dålig parering med storen i byarna. Ofta snålar man med att släppa ned ledvagnen helt. Blåser det så hårt att ledvagnen inte räcker till får man förlita sig på kicken, för Du måste ta hem så hårt att akterliket inte "tappar greppet".

Kicken

I lätt och mellanvind på undanvind används kicken sparsamt, enbart så att strömmingen blir optimal längs storen på slören. Vid hårt väder på slör är det viktigt att avsätta en man för att sköta kicken och som kan tömma storen vid ev broach-risk och snabbt falla av och öka farten. På läns är det lätt att kicka för hårt och därmed får Du en "stum" båt.

Storen på läns skall fungera som en bromsskiva i vinden utan aerodynamisk verkan. Luften får alltså inte styras vare sig upp eller ned i seglet utan skall helst träffa vinkelrätt i hela seglet.