

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΟΥΣ

# ΤΕΡΜΑ ΤΑ ΨΕΜΜΑΤΑ!

**Κείμενο:** Κώστας Μάνθος

**Φωτογραφία:** Νίκος Μαρκομπότσαρης

**Ο Ιούνιος είναι ένας μήνας με έντονη αγωνιστική δραστηριότητα τόσο σε διαδρομές όρτσα-πρύμα όσο και σε αγώνες ανοικτής θάλασσας. Η ώρα της προετοιμασίας έχει περάσει και έχει έρθει πλέον η στιγμή της κρίσεως, αυτή που θα καθορίσει εάν οι κόπτοι έχουν πιάσει τόπο ή εάν θα χρειαστεί να περιμένουμε για ακόμη μια χρονιά.**

**Α**πό τη στιγμή που φεύγει ο Μάιος, η αγωνιστική προετοιμασία πρέπει να έχει λήξει. Δεν υπάρχουν άλλα περιθώρια για βελτίωση, ιδιαίτερα για όσους θελήσουν να συμμετάσχουν στην Εβδομάδα του ΝΟΑ, τη μόνη διοργάνωση τύπου Grand Prix που έχει επιβιώσει στην Ελλάδα, ιδιαίτερα ύστερα από το μαρασμό του Κυπέλλου Βορείου Αιγαίου.

## Χρήσιμες υπενθυμίσεις

Εάν κάποιος έχει οργανώσει σωστά από νωρίς το προπονητικό πρόγραμμα του σκάφους του, θα πρέπει να έχει προβλέψει μια μεγιστοποίηση της απόδοσής του για τους μήνες Ιούνιο και Ιούλιο, τους μήνες με την πιο έντονη αγωνιστική δραστηριότητα. Στο Σαρωνικό οι περισσότεροι αγώνες του Ιουνίου είναι κοντινοί, άρα μια πρώτη σκέψη που θα πρέπει να κάνουμε, αφού ελέγξουμε τι κατηγορία είναι ο καθένας, είναι να ελαφρώσουμε το σκάφος μας και να το φέρουμε σε μια πιο αγωνιστική κατάσταση. Κάθε τι το περιττό, κατά την κρίση μας αλλά και τους κανονισμούς, πρέπει να μείνει στη στεριά. Μην αμελήσετε να αδειάσετε τις δεξαμενές του νερού. Όσο για τα πετρέλαια, καλό θα ήταν να υπάρχουν μόνο τα ανα-

γκαία. Πρόκειται για δύο κινήσεις πολύ σημαντικές, καθώς έτσι απαλλάσσετε από δεκάδες κλών! Εξετάστε το περιεχόμενο του σκάφους σας με κριτικό μάτι. Είναι η στιγμή που πρέπει να αποφασίσετε πώς θα αντιμετωπίσετε τους αγώνες. Εάν επιλέξετε την αγωνιστική προσέγγιση η τέντα είναι περιττή, όπως και η σκάλα του μπάνιου, οι τρεις άγκυρες, τα κατσαρολικά, τα καθαριστικά, τα ψαρικά, οι κουβέρτες και τα σεντόνια, τα επιπλέον ρούχα, τα μαξιλάρια, τα άχρηστα πανιά... Η λίστα είναι πολύ μεγάλη. Μάλιστα, βοηθάει ιδιαίτερα εάν καταγράφετε κάθε φορά τι βγάζετε από το σκάφος, έτσι ώστε να έχετε κάποιον έλεγχο. Ο μεγαλύτερος εχθρός στην απόδοση ενός σκάφους, τόσο σε αέρα όσο και σε μπουντάσα, είναι το βάρος. Μην το υποτιμάτε. Δώστε λίγη προσοχή στις εργαλειοθήκες που έχετε μαζί σας. Βεβαιωθείτε ότι έχουν όλα τα απαραίτητα που μπορεί να σας χρειαστούν, αλλά όχι περιττά εργαλεία. Καλό θα ήταν να έχετε ένα σετ με ραπτικά, καθώς και αυτοκόλλητα με ταινίες για γρήγορη επισκευή των πανιών. Με το ίδιο πνεύμα θα πρέπει να εξετάσετε τα ανταλλακτικά που έχετε στο σκάφος. Οι περισσότεροι ιστιοπλόοι ακολουθούν το δόγμα «μάζευε κι ως είναι...». Όμως, στους αγώνες, ο σκάκος ή το κουτί με όλα όσα

έχουμε μαζέψει μάλλον πρέπει να μείνει έξω! Το ίδιο και τα επιπλέον σκονιά. Στην κρουαζιέρα ποτέ δεν μπορείς να πεις ότι έχεις αρκετά σκονιά. Όμως ο 14άρης κάβος των 60 μέτρων στον αγώνα δεν πρόκειται να φανεί ιδιαίτερα χρήσιμος. Ένα εφεδρικό μοντάρι και μια εφεδρική σκότα, που να μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο στην τζένοα όσο και στο μπαλόνι, είναι υπεραρκεστά. Άλλωστε, οφείλετε από πριν να έχετε ελέγξει την κατάστασή τους.

## Μια σοβαρή παρατήρηση

Η προσπάθεια μείωσης του βάρους του σκάφους, η οποία τονίζουμε για άλλη μια φορά ότι πρέπει να είναι και σύμφωνη με την καταμέτρησή σας και την κατηγορία του αγώνα, δε θα πρέπει να συμπαρασύρει και τον εξοπλισμό ασφαλείας. Τα life-lines, οι ζώνες ασφαλείας και τα σωσίβια δεν αποτελούν επιπλέον βάρος – ούτε και οι ντισεράδες. Ο οίστρος της απόδοσης που καταλαμβάνει όλους μας σε καμία περίπτωση δε θα πρέπει να θέτει σε διακινδύνευση το πλήρωμα. Απλά να υπενθυμίσουμε δύο αγώνες του Ιουνίου, αυτόν της Μαύρης Γίδας του 2000 και αυτόν πάλι της Μαύρης Γίδας του 2001. Όσοι δεν τους έζησαν μάλλον θα έχουν ακούσει γι' αυτούς. Το 2000, στο πρώτο σκέλος, από το Φάληρο στην Αίγινα, και ενώ τα σκάφη βρίσκονταν κοντά στη ράδα, έξω από τη Σαλαμίνα, έπεσαν σε ένα πολύ δυνατό μπουρίνη με άνεμο που έφτασε, σύμφωνα με τα ανεμόμετρα των σκαφών, τους 63 κόμβους και χαλάζι μεγέθους βερίκοκου! Δεν ήταν λίγα τα σκάφη που κινδύνεψαν. Το 2001 στο 3ο σκέλος του ίδιου αγώνα, από τον Πόρο στο Φάληρο, ο στόλος, ενώ βρισκόταν σε απόλυτη μπουντάσα με ρεστιά από το νοτιά, αντιμετώπισε έναν πουνέντη που έφτασε τους 55 κόμβους. Με πολύ απλά λόγια, η αίσθηση ασφάλειας που μας δημιουργούν οι πρώτες ζέστες του καλοκαιριού είναι εντελώς απατηλή, γι' αυτό και δε θα πρέπει να χαμηλώνουμε τις άμυνές μας στα θέματα ασφαλείας.

## Περί αποδόσεως

Από τη στιγμή που σας ενδιαφέρει η διάκριση σε έναν

αγώνα, δεν υπάρχουν πολλά περιθώρια πειραματισμού. Στην περίπτωση που το επίπεδο προετοιμασίας σας δεν είναι τόσο υψηλό όσο θα θέλατε, συμβιβαστείτε και απλά λάβετε το υπόψη για την επόμενη χρονιά. Εάν δεν έχετε κάνει με το συγκεκριμένο πλήρωμα jibe set, ο αγώνας δεν είναι η στιγμή να το δοκιμάσετε. Το ίδιο ισχύει και για το peeling. Σίγουρα είναι σκληρό! Ενώ πηγαίνετε σχετικά καλά, να πρέπει να θυσιάσετε κάποια μέτρα επειδή η προετοιμασία σας δεν ήταν επαρκής... Στην περίπτωση όμως που επιλέξετε να δοκιμάσετε, να θυμάστε ότι ρισκάρετε να χάσετε πολύ περισσότερα. Το ίδιο ισχύει και για τα καινούργια πανιά. Εάν δεν έχετε προλάβει να τα «δείτε» λίγο, κινδυνεύετε να χάσετε περισσότερο από ό,τι με τα παλαιότερα (εκτός βέβαια και αν τα παλιά είναι εντελώς ξεχειλωμένα). Ένα καινούργιο πανί μπορεί να χρειάζεται κάποιες διαφορετικές ρυθμίσεις από το παλιό και αυτός που θα πρέπει να σας ενημερώσει σχετικά είναι ο ιστιοράπτης σας. Αρκεί βέβαια να του έχετε δώσει την ευκαιρία. Γενικά, πάντως, υπάρχει μια βασική αρχή: Κάθε τι το καινούργιο σε ένα σκάφος θέλει προσεκτικότερο έλεγχο από κάτι που το έχετε ήδη χρησιμοποιήσει!

## Για όσους άργησαν

Κλείνοντας, για όσους έχουν καθυστερήσει στην προετοιμασία τους, να δώσουμε μια συμβουλή της τελευταίας στιγμής. Ας προτιμήσουν να βγουν και να ταξιδέψουν τα σκάφη τους, δίνοντας έμφραση στις κινήσεις και όχι τόσο στην πορεία. Σκοπός της προπόνησης της τελευταίας στιγμής δεν μπορεί να είναι το τριμάρισμα του σκάφους, αλλά η σύνδεση του πληρώματος. Μάλιστα, δε χρειάζεται καν να προσπαθήσετε να μάθετε στο πλήρωμά σας τίποτα το εντυπωσιακό και το σύνθετο. Περιοριστείτε στα απολύτως απαραίτητα: μπότζες, βίρα-μάνια το μπαλόνι, παράλληλες αλλαγές. Αυτά αρκούν για να έχετε μια «καθώς πρέπει» παρουσία. Από εκεί και πέρα για τη διάκριση χρειάζεται περισσότερη προσπάθεια. Κάτι που μπορεί να σας βοηθήσει ιδιαίτερα είναι να μοιράσετε αρμοδιότητες, τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια του αγώνα. Με αυτόν τον τρόπο δε θα πελαγώσετε και θα μπορέσετε να αποδώσετε το καλύτερο δυνατό.

LANCIA

