

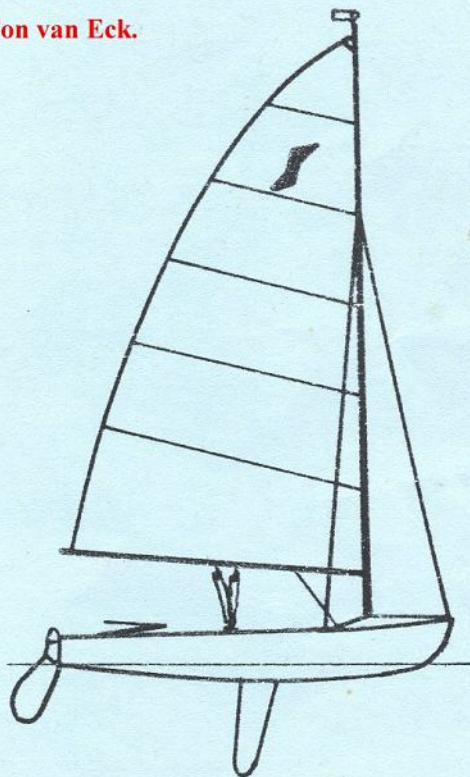
SOLO

PORT BETAALD ROTTERDAM

NIEUWS

PDF made by Ton van Eck.

1984_1



TON VAN ECK
J. BRAAKENSIEKLAAN 30
2283 GW RIJSWIJK

Afzender: Nederlandse Soloklasse Organisatie (NSO)
Heemraadsingel 313, 3023 BG Rotterdam

Jachtbouw Johan Vels

niet alleen:

inspraak bij uw nieuw te
bouwen SOLO.

maar ook voor:

rompen
zwaarden
roeren
masten
zeilen
gieken
beslagen en
reparaties in hout

Dorpsstraat 225 - Nieuwe Niedorp N.H.
Telefoon 02261-1723

GOUDEN SOLO?

die kunnen wij U helaas niet leveren

maar wel:

- houten solo's
- polyester solo's
- pronto trailers met speciale mat
- musto & hyde zeilen
- needlespar masten en giek
- javlin accessoires wetsuits
- holt allen beslag
- memosail chrono's v.i.p. sport
- zwaarden/roeren massief gelamineerd
- zeillatten

martin van leeuwen tel: 01820
posbus 401 gouda 15278

WATERSPORT-CENTRUM IN SCHEVENINGEN

Inderdaad, JAC. VROLIJK (tussen Keizerstraat en Badhuisweg) is een TREFFPUNT van watersporters die zich willen oriënteren omtrent ALLES IN, OP en AAN DE BOOT.

En ze komen van heinde en ver, om betrouwbare service en prettige prijzen. Moet U heus ook eens langs gaan!



JAC. P. VROLIJK

watersport en kampeerartikelen
zeilmakerij · zonwering
WASSENARSESTRAAT 67 69 SCHEVENINGEN · TELEFOON 070 551018

SOLO NIEUWS

OFFICIEEL ORGAAN VAN DE NEDERLANDSE SOLOKLASSE.
22e jaargang nummer

Bestuur:

Voorzitter:	Max Blom
070-462915	Noordeinde 86, 2514 GL DEN HAAG
ViceVoorzitter:	Frans Derk Smit, Solo 510
023-240604	Merellaan 3, 2111 GJ AERDENHOUT
Wedstr. Comm.:	Jan J. v. Deventer, Solo 444
02522-13413	Elbalaan 47, 2172 JC SASSENHEIM
Secretaris:	Mark Tigchelaar, Solo 423
020-258710	Sarphatistraat 108, 1018 GV A'DAM
Penningmeester:	Jack v. Duyvenbode, Solo 512
02550-15115	Zwaanstraat 8, 1973 VD IJMUIDEN
Commissaris:	Peter Bos, Solo 492
02155-17142	Nassauplantsoen 3, 3761 BH SOEST
Commisaris:	Hans Arends, Solo 497
075-281360	Lagedijk 266, 1544 BN ZAANDIJK
Commisaris:	Paul Bournas, Solo 7
01803-7641	Ir. Lelystraat 8, 2912 CH Nieuwerkerk a/d IJSSEL.
Redactie:	Jan-Gijsbert v. Daal, Solo 508
010-771390	Heemraadssingel 313, 3023 BG R'DAM
010-148071	Jan Willem Lensink Avenue Concordia 97a, 3062 LD ROTTERDAM.

IN DIT SOLONIEUWS:

- Voedsel
- Verslag Alkmaar
- Zwart zeilers
- Mijn Geheim



Ditmaal een artikel over voeding. Uit onderzoekingen onder sportlieden is gebleken dat het met de voeding meestal niet zo nauw genomen wordt en dat is toch jammer als je probeert om alle andere omstandigheden optimaal te krijgen.

Het onderstaande verhaal van de Delftse Studenten Gezondheidszorg leek ons dan ook de moeite waard om te plaatsen

HOE VERSTERKEN WE DE INWENDIGE MENS ?

VOEDINGSREGELS
WEDSTRIJD DAGEN

GEDURENDE DE

VOORAF

1. Voor alle wedstrijd sport geldt dat twee dagen voorafgaande aan de wedstrijden een maaltijd meer koolhydraatrijke voeding dan anders moet bevatten (brood, meelspijzen, suiker). De training moet dan beperkt zijn tot zeer lichte training of zelfs geheel vervallen. Hiermee bereikt men dat de voor de spieren nodige brandstoffen (glyco-gen) op de wedstrijddagen in optimale hoeveelheid aanwezig zijn.

Men moet niet zijn eigen voedingspatroon gaan veranderen b.v. door alleen maar veel melk, havermost of roggebrood te gebruiken als men deze spijzen lange tijd niet gegeten heeft; gevolg nl.: darmstoornissen door onvoldoende aanpassing van de verteringsprocessen.

2. Gedurende de wedstrijddagen zullen meer kleine en lichte maaltijden voorkeur verdienen boven 1 of 2x "goed eten". Een zware maaltijd remt de maagontleding en veroorzaakt slaperigheid. Bovendien zijn spanning en nerveusiteit voor de wedstrijden meestal eveneens aanleiding tot geremde

maagontleding en weinig eetlust.

Op wedstrijddagen is de voeding meestal onregelmatig en niet in de juiste verhouding; het is dan verstandig 1 of 2 tabletten met vitamines (B, C en E) op die dag te nemen, of zogenaamd multiple vitamine tabletten.

DRANKEN

Het enige, werkelijk onmisbare vocht is water. Alle andere dranken geven daaraan een smaak of andere plezierige eigenschappen. De eisen die men aan water moet kunnen stellen zijn: het moet vers, helder, reukloos, niet giftig en niet besmet met bacteriën zijn.

Mineraalwater bevat behalve zouten en/of suikers, meestal medicamenten (fosforzuur, coffeïne) en veelal een "eigen" door de betreffende producent niet bekend gemaakte stof. Mineraalwaters hebben dus meer of minder farmacodynamische eigenschappen, waardoor het niet onverschillig is hoeveel ervan wordt gebruikt. Het koolzuur van gazeuses of frisdranken kan in de maag, behalve soms een opgeblazen gevoel, reflectoer een overproductie van zoutzuur veroorzaken met mogelijk dyseptische klachten en/of maag-

zuurbranden. Bij langdurig gebruik van koolzuurhoudende dranken kan er een uitputting ontstaan van de maagwandklieren, met als gevolg te weinig maagzuurproductie.

BIER

Daarom is geregeld gebruik hiervan voor dorstige sportlieden af te raden. Bij veel vochtverlies door transpiratie moet men dorstgevoel vermijden door gedurende intervallen bij inspanning kleine hoeveelheden te drinken. Grote hoeveelheden vocht veroorzaken meer zweten met o.a. zoutverlies. Dit leidt tot vermoeidheid en andere klachten. Men kan dit voorkomen door vóór de inspanning voor een voldoende concentratie van zout te zorgen; bouillon of andere hartige soep of spijzen bij de laatste maaltijd. Thee, koffie en cola bevatten coffeïne, hetgeen zenuw-prikkelend is en meestal bij mate genomen, gunstig voor de lichamelijke en psychische conditie. Het bestrijdt vermoeidheid en slaap.

Koffie bevat per kop echter 80-120 mg. coffeïne; bij frequent gebruik hiervan (ca. 6 koppen koffie) door sportlieden, die toch al gespannen zijn of nerveus, kan dit gemakkelijk leiden tot slapeloosheid en extra nerveusiteit! Bij kleine hoeveelheden, b.v. na een maaltijd, bevordert koffie (door theobromine) de spijsvertering en de urine uitscheiding. Thee heeft dezelfde eigenschappen maar minder sterk. Het coffeïnegehalte per kop is ca. 30 mg., zodat hiervan meer toegegaan kan worden dan koffie.

COLA

Cola kan in coffeïnegehalte variëren van 5-40 mg. per flesje en bevat verder o.a. fosforzuur en suiker. Een overdreven gebruik van coladranken op warme dagen, in combinatie met vrij veel koffie, is ongewenst.

MELK

Een halve liter melk per dag is voor een evenwichtige voeding in ons voedingspatroon voor velen onmisbaar. Maar kort voor de wedstrijd heeft men er alleen maar ongemak van. Het blijft te lang in de maag (ca. 2 uur). Warme melk is minder goed verteerbaar dan melk bij gewone temperatuur. Ijskoude melk leidt evenals alle ijskoude dranken tot verhoogde maagdarmpmotoriek met snelle ontleding van de maag en veelal diarree.

Melk in zijn natuurlijke vorm of karnemelk met suiker is het meest aan te bevelen, mits geruime tijd voor de wedstrijd genomen.

SAP

Echte vruchtensappen bevatten vitamines en leiden tot alkalische reacties bij de stofwisseling, hetgeen bij de bestrijding van zuuroverschot vermoeidheid (acidose) van belang kan zijn. Niet alle met namen van vruchten geëtiketteerde dranken echter bevatten vruchtensap.

WEDSTRIJD

3. Voor ploegwedstrijden en langeduurwedstrijden (voetbal, volleybal, hockey, roeien, kano, tennis, enz.) gelden de volgende algemene regels, waarbij als voorbeeld een wedstrijd in de middaguren wordt genomen:
 - a. **Licht ontbijt:** met thee of koffie met suiker en melk naar gewoonte op het voor de speler gebruikelijke uur.
 - b. **Om circa 11 uur een volledige maar lichtverteerbare broodmaaltijd.** Deze moet in ieder geval vlees en kaas of melk bevatten en fruit. Eventueel ook bouillon voor benodigde zouttoevoer.
 - c. **Geen voedsel gedurende 3 à 4 uur voorafgaande aan de wedstrijd,** maar (dit is belangrijk) **gedurende deze periode wel suikerrijke dranken ieder uur of 1½ uur in de vorm van één of niet**

meer dan twee bekens of glazen (ca. 1/4 liter) vruchtensap met suiker of honing, lauwe thee met suiker of andere niet ijskoude dranken met suiker (evtl. glucose, dextrose of fructose) teneinde het bloedsuikergehalte op peil te houden.

- d. **Na de wedstrijd** twee glazen koolzuurhoudende dranken lauw of warm (lauwe pils?!) na douche en/of massage 1/4 liter melk of chocomel; kort voor de avondmaaltijd, afhankelijk van dorstgevoel 1/4 à 1/2 liter mineraal water; volledige warme maaltijd met fruit; voor het naar bed gaan 1/4 liter melk of yoghurt zonder suiker met fruit.

SNACKS

4. **Indien men op wedstrijddagen buiten de eigenlijke wedstrijd** geen gelegenheid heeft tot "normale etenstijden" zal in kantines of uit eigen meege-

brachte voorraad iedere 3 uur een kleine eiwitrijke "snack" genomen dienen te worden, steeds met in achtneming van de hierboven gegeven voedingsregels en drinkgewoonten voorafgaande aan de wedstrijd.

5. **Veel koffie en coladranken** zijn op wedstrijden te vermijden omdat hun hoge coffeine-gehalte het zenuwstelsel te veel kan stimuleren, hetgeen bij nerveusiteit en/of angst geheel ongewenst is.

Ook op de spierprestatie kan veel coffeine een ongunstige invloed hebben.

Naast de zorg op hygiënisch gebied ten aanzien van voedsel en dranken is het op peil houden van een zo hoog mogelijke individuele weerstand van het grootste belang. Het drinken van veel ijskoude dranken achter elkaar is op wedstrijddagen verboden en moet buiten de wedstrijddagen ontraden worden.



SPANNENDE U'84 MET GROOTS VELD

Met een officiële inschrijving van 31 solo's en met 34 boten op het water ??? was de solo-klasse het sterkst vertegenwoordigd op het Alkmaarder meer tijdens de U '84 .

De ,,harde kern,, was uiteraard aanwezig van de andere plassen, alleen kees van grieken liet zich niet zien.

Zaterdag gingen we van start met een matig tot krachtige wnw wind die nogal draaiërig van karakter was.

Toen het dicht op elkaar zeilende veld de bovenboei naderde, leek het erop dat hans arends de kop zou pakken, maar ondanks dat hij op thuiswater voer, koos hij de verkeerde kant en liet de eerste veertien man voorgaan.

Over "miskleunen" gesproken.

Mark tichelaar rondde als eerste en leek niet van plan om de kop af te staan.

Met paul bournas op zijn hielen, vergrootte hij zijn voorsprong op het veld en nadat hij ook paul had los gezeild, had hij alleen de race nog uit te varen.

Helaas.., mark wist niet waar hij moest finishen Hij moest dus op paul wachten, die van deze gelegenheid gebruik maakte om hem te passeren en zodoende als eerste eindigde.

Paul 1, Mark 2, Jan Jaap 3, Kees Rekelhof 4, Hans 5

Zondag veel lichter weer met "kraggie drie" uit het zuidwesten en een grijnzende peter bos in zijn boot.

Na een kruisrak met veel verschuivingen ging deze dan ook als eerste rond, en iedereen dacht, die zien we nooit meer terug.

Maar peter, sportief als hij is, bleef bij de volgende bovenbeei op de rest wachten die hem toen zonder dankzegging voorbij ging.

Er ontstond toen de volgende kopgroep;

Hans voorop gevolgd door peter, paul en jan jaap. Tijdens de wedstrijd verwisselden ze herhaaldelijk van plaats, maar uiteindelijk bleef het bij de oude stand, alleen mark had zich op de vijfde plaats gezeild.

En zoals altijd met de Pinksterwedstrijden moest de laatste dag de beslissing brengen.

Iedereen was knap zenuwachtig wat resulteerde in een te vroege start van paul, peter en mark.

Het was heel licht weer waardoor dit niet zo'n probleem was en de kopgroep was hetzelfde als de vorige dagen: 1 hans, 2 peter, 3 jan-jaap, 4 paul, 5 mark.

Paul wist zich met jan-jaap daarna naar voren te werken en hans bleef dicht bij hen.

Peter kon niet meer volgen en bleef op enige afstand.

Na een lang duel in de volgende kruisrakken wist hans uiteindelijk de kop te pakken gevolgd door

jan-jaap en paul.

Martin kranendonk met zijn nagelnieuwe Solo 515 was zeer dichtbij gekomen en legde beslag op de vierde plaats.

Totaaluitslag: 1 Hans, 2 Paul, 3 Jan-Jaap.

door de grote opkomst van de andere plassen was het een zeer geslaagd evenement.

Alleen voor jan-jaap die de U'84 betitelde als een prestatie weekend werd het meer een frustatie weekend, maar ik heb zo'n vaag vermoeden dat dit niet alleen op hem van toepassing was.

Men hoorde tijdens de laatste wedstrijd herhaaldelijk opmerkingen zoals : "dit is erger als Reeuwijk" en "nu zakt mijn broek af".

Goed, dit was dan het verslag van de U'84 en ik hoop jullie allemaal bij de U'85 in even grote getale te zien, want het was werkelijk een groots Solo veld, dat het bewijs leverde, dat de solo-klasse springlevend is.

tot ziens...

Hans Arends Solo 497

TOTAALUITSLAG ALKMAAR

1. Hans Arends 497	4 - 1 - 1	8 punten
2. Jan Jaap van Deventer 444	2 - 4 - 2	14 "
3. Mark Tigchelaar 423	1 - 5 - 5	20 "
4. Peter Bos 492	14- 2 - 6	34.7 "
5. Martin Krenendonk 515	10-11 - 4	41 "
6. Eric Jongepier 471	5 - 7 -15	44 "
7. Erik van Os 447	11- 9 - 9	47 "
8. Paul Bouimas 7	Dis- 3 - 3	48.4 "
9. Johan Geenen 452	15- 6 -12	50.7 "
10. Jaap Knap 514	6 -12 17	52.7 "
11. J. Hulst 473	7 -19 -10	54 "
12. Frans Derk Smit 510	17-15 - 7	57 "
13. Kees Rekelhof 478	3 - 8 -op	57.7 "
14. P. Verduin 462	16-17 - 8	59 "
15. Jack van Duyvenbode 512	13-16 - 14	61 "
15. Jan-Gijsbert van Daal 508	9 -18 -16	61 "
17. Kees Bot 513	22-13 - 13	66 "
18. Robert Homburger 502	12-10 -op	72 "
19. R. Verduin 475	8 -21 -op	79 "
20. Henk Jongejans 505	NS-14- 18	82 "
21. M. de Weers	NS-26 -11	86 "
22. Jos Waardijk 491	19- OP-20	88 "
23. Ferry Daman 412	21-24 - OP	95 "
23. Leo Strijbos 500	20-25 - OP	95 "
25. Henk Gorter 505	OP-28 - 19	96 "
26. Marijolein ter Borg 247	23- 27 -OP	100 "
27. Jacco Grandiek 516	18-NS -OP	100 "
28. Pieter Koevoets 465	OP-20 -OP	101 "
29. A. Mus 429	NS-22 -OP	103 "
30. Guus van der Meer 236	NS-23 -OP	104 "
31. G. Rietdijk 419	NS-29 - OP	110 "

DE STAND VAN DE JAARPRIJS

De stand van de jaarprijs na het evenement op Alkmaar, wat grandioos door Hans Arends is gewonnen, is zeer spannend geworden. Er zijn nu drie koplopers die wel zeer dicht op elkaar zitten. Spanning genoeg dus voor de wedstrijden in Hoorn en Vennemeer.

Hier volgt de volledige stand:

1- Hans Arends 497	- 83	punten
1- Mark Tigchelaar 423	- 83	"
3- Jan Jaap van Deventer 444	- 82	"
4- Kees Rekelhof 478	- 52	"
5- Peter Bos 492	- 49	"
6- Paul Bournas 7	- 45	"
7- Robert Homburger 502	- 33	"
8- Martin de Wilde 490	- 15	"
9- Jaap Zielhuis	- 12	"
10- Pieter Koevoets 465	- 10	"
10- Gert Pauli	- 10	"
12- Frans Derk Smit 510	- 6	"
13- Cees van Grieken 416	- 4	"
14- Martin Kranendonk 515	- 3	"
15- Jan-Gijsbert van Daal 508	- 1	"
15- Eric Jongepier 471	- 1	"

ZWART ZEILEN

Zwart zeilen, 'een nieuwe rage' na het zwart rijden met de tram of met de auto, nu ook in de zeilerij.

Bij het evenement op Alkmaar kon men voor het eerst kennismaken met de nieuwe voorschriften van het Verbond aan de watersportverenigingen wat betreft het controleren van de geldigheid van de meetbrieven.

Zoals ongetwijfeld iedereen weet is het versturen van de stickers op een fiasco uitgelopen omdat een overgroot deel van de mensen niet in de gaten heeft gehad dat de sticker in de wikkel van het blad Wedstrijdzeilen zat en deze dan ook heeft weggegooid. Hierdoor is het niet mogelijk om door middel van de stickers de geldigheid van de meetbrief te controleren.

Men kan nu van het verbond lijsten krijgen met daarop de namen van de mensen die voor dit jaar betaald hebben, en aan de hand daarvan de inschrijverslijsten nagaan.

Dat er bij de eerste keer van zo'n controle Slachtoffers zijn gevallen verbaasde niemand, maar dat deze mensen dit dan stellig menen te moeten ontke~~men~~ vindt ik dubbel zo erg. Het zelfde geldt voor het lidmaatschap van de Klasseorganisatie.

U bent dus ALLEN gewaarschuwd, want op het Kampioenschap in Hoorn zullen we zeker wederom op deze dingen gaan letten en dan geldt doodeenvoudig dat wanneer vóór 1 juli niet betaald is U wel naar huis kunt gaan en daar over Uw zonden na te gaan denken. Dit geldt ook voor het lidmaatschap voor de N.S.O.

Mijn GEHEIM....

Eigenlijk had ik in deze rubriek een verhandeling over taktiek willen houden. Dit omdat het mijn specialiteit is en omdat ik er ook veel van het geleerd als "tacticus" aan boord van de "Mustang" (een Admirals-cupper).

In de Solo is de taktiek van nog groter belang dan bij IOR-Racers, daar de snelheid in een Solo vrij laag is en er vrijwel en er vrijwel niets verloren hoeft te gaan bij een overstag manoeuvre.

Om mijn verhaal kort te houden zal ik mij beperken tot een van de tactische onderdelen, de lijnstart.

Heel belangrijk is het van te voren bepalen waar op de lijn wil gaan starten. Hierbij spelen 2 overwegingen een rol, ten eerste welke zijde van de lijn voordelig is, t.o.v. de wind. Om dit te weten te komen vaar ik +/- 10 minuten voor de start langs de starlijn met mijn zwaard helemaal naar beneden en met een losse schoot. Als ik naar de stuurboordkant van de lijn meer snelheid heb dan naar de bakboordkant, betekent dit dat de BB-kant voordeliger is. (zie fig. 1) Zodra ik dit te weten ben gekomen, ga ik over BB zeilen en kijk op mijn kompas. Dit om vlak voor de start nog te kunnen kijken of de wind gedraaid is t.o.v. mijn eerste lijn-verkenning. Overigens heb ik voor het 10 minuten-schot al bekeken wat de gemiddelde wind richting is en of er een patroon in de winddraaingen te ontdekken valt. (dit m.g.v. het kompas)

Een tweede overweging is dan welke kant van het kruisrak je wilt zitten na de start. Het is vooral bij lichtweer belangrijk om je start positie hieraan aan te passen. Als je de ideale plaats om te starten bepaald hebt, is het zaak daar goed te starten. Een algemene regel hierbij is dat je moet proberen een gat aan lij te creëren, hierin kun je 4 seconden voor de start wat snelheid maken en je voorkomt vuile wind na de start van een boot onder je. Door vlak onder de lijn liggend je giek ver uit te houden en iets te valen als er een boot onder je door loopt en te voorkomen dat er iemand over je heen loopt kun je dit gat bewerkstelligen. Essentieel is het om hierbij zeer aggressief uit je ogen te kijken. In het geval dat de SB-kant van de lijn gunstig is, ga ik meestal 3 minuten voor de start op een zodanige plaats liggen dat ik met verlijeren //

Fig 1

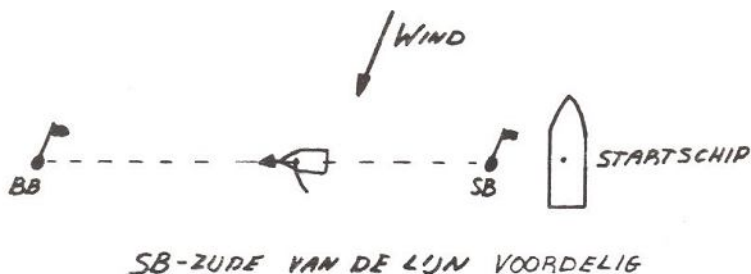
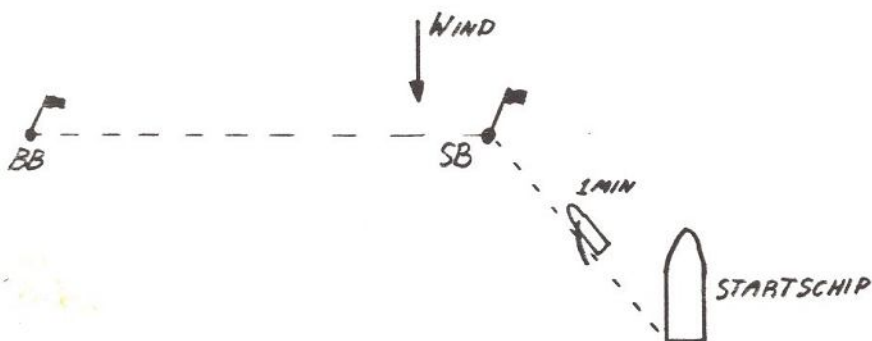


Fig 2



op de juiste aan zeil koers voor de SB-ton kom te liggen (zie fig. 2). Vaak ligt het start-schip op die koers dan probeer ik 1 minuut voor het schot tusswn het startschip en de ton op te schieten, na wat verlijeren kom ik dan juist bij de ton te liggen, terwijl anderen boten mij daar niet overheen kunnen drukken, omdat ze te laag aan komen zeilen. Bij een voordelige BB-ton is het belangrijk 2 minuten voor de start een meter of 20 van die ton te liggen. Je moet je start-positie dan zodanig verdedigen dat je bij die boten hoort die dichts bij de ton starten en bovendien vrije wind hebben na de start. Vaak komt bij een dergelijke start het hele veld als een stel idioten van de SB kant naar BB kant zeilen. Normaliter kunnen ze jou nooit van je start-plaats verdringen, tenzei je toestaat dat ze vlak onder je door gaan (Loeven) . Dat ik schrijf dat je bij de eerste drie boten moet zeilen , geeft al aan dat ik vind dat je niet te veel risico moet nemen. Zeker niet bij de lage ton, als je daar de mist in gaat zul je achter het hele veld langs moeten

DE SECRETARIS WENST JE VELE GOEDE STARTS TOE.

OMSLAAN

Uit het Amerikaanse tijdschrift 'SAIL' heb ik het volgende artikel over omslaan gehaald. Bij een oefenweekend zagen de twee trainers de 100 deelnemers alles bij elkaar meer dan 400 keer omslaan. Dit is hun ervaring:

Wij hadden goedgekeurde zwemvesten en gaven die aan de zeilers. Velen bleven echter hun eigen spullen dragen. Ik heb een man geholpen die een driekwart lange jas aan had dat onzinkbaar was, maar dat hielp niet voldoende. Hoe vaker je omslaat des te moeilijker het wordt de boot overeind te krijgen. Voor velen zou het er slecht hebben uitgezien hebben als ze geen zwemvest hadden gedragen.

Het helpt echter niet als je een zwemvest aan boord hebt, want die drijft altijd weg als je omslaat. Dus zorg dat je hem draagt.

Gewicht en kracht

Een aantal zeilers hadden gewoon de kracht niet om zich op het zwaard te hijsen. Een zware vent kan het zwaard grijpen en de boot rechtekken door het zwaard naar beneden te trekken. Een lichtere jongen of meisje moet echter bovenop het zwaard gaan zitten of staan.

De lichtgewicht zeilers die voor het eerst in een eenmansboot gaan varen moeten óf met anderen gaan óf eerst proberen of ze de boot wel alleen overeind kunne krijgen.

Als dat niet lukt moeten ze dmv of optrekken hun conditie opvijzelen net zolang totdat ze dat wel kunnen. Om dit te verduidelijken heb ik het hiet over degenen die niet in

staat zijn zich driemaal aan de rekstok op te trekken.

Sommige zeilers die grotere boten gewend zijn vinden omslaan een schande. Omslaan betekent alleen dat je de boot iets te schuin hebt laten gaan. Als de boot niet alleen omgeslagen maar ook doorgedraaid is tot helemaal ondersteboven was de meest voorkomende fout hem op de verkeerde manier weer proberen overeind te krijgen, nml de mast en zeil aan de windkant boven water laten komen ipv van de wind af. Wantzodra het zeil uit het water komt slaat hij gelijk door naar de andere kant en moet je omzwemmen en opnieuw beginnen. Als de boot doorgedraaid is en het zwaard steekt uit dan ga je op de boot staan, hou je aan het zwaard vast, leun achterover en de boot komt overeind. In geval dat het zwaard is ingeklapt zul je toch echt onder de boot moeten duiken. Haal dus nooit je zwaard helemaal op of zorg ervoor dat het niet naar binnen kan klappen.

Als je aan de boot gewend bent en ook nog redelijk snel dan kan je over de rand glijden en op het zwaard gaan staan voordat het zeil het water raakt. Het belangrijkste blijft altijd dat je weet waar de wind vandaan komt! Als je op het zwaard staat en de wind zit in je rug kun je bij het overeind trekken instappen en de boot zal niet doorslaan.

Controleer altijd voor dat je de boot recht trekt of de schoot uit de klem is!

Sla je door, dan is er de mogelijkheid om het zwaard vast te houden (vergeet niet eerst goed adem te halen) en je komt vanzelf wel weer boven water als de boot doordraaid. Dit scheelt tijd die het omzwemmen kost en het risico van het wegdrijven van de boot tijdens het omzwemmen.

Zoals met de meeste dingen zal ook hier enige oefening nodig zijn?!

R E G I O A L K M A A R .

Hierbij roep ik alle Solo-zeilers van Nederland op om wedstrijd te komen zeilen op het Zwet. Tot grote spijt van het wedstrijd-commité en de plaatselijke zeilers was de opkomst voor de eerste wedstrijden zeer bedroevend. Wat was hiervan de oorzaak.

Het comité van Alkmaar had al in januari de data bepaald voor hun wedstrijden. Ook al pleit het AMC voor samenwerking met het comité van het Zwet (WVW) toch vonden zij het nodig om één week voor de aanvang de data te wijzigen zodat de wedstrijden gingen samen vallen met de wedstrijden op Het Zwet. Gevolg een volle plas op Alkmaar en een lege op de Zwet. Niet echt slim als je op samenwerking aanstuurt. De wedstrijden van 26 augustus a.s. zullen door de verschuiving het zelfde gevolg krijgen.

Wat bleef er over;

24 juni en 9 september.

Voor 24 juni heb ik een flink aantal mensen opgebeld om hun geheugen op te frissen. Er waren namelijk ook al brieven verzonden en in een vorig Solo-nieuws hadden deze data ook al gestaan. Er desondanks slechts 4 Solo's aan de start. Het toppunt was nog wel dat 2 hiervan zelfs niet aan de start verschenen. Toch wel jammer dat op een plas waar de klasse ook aan het groeien is de zeilers door hun soortgenoten op Alkmaar zo in de steek gelaten worden. Dit is zeker niet best voor de promotie van de klasse op Het Zwet. MAAR JULLIE KUNNEN HET GOED MAKEN; kom dus met z'n allen naar het Zwet en wel op 9 september. Er moeten minstens 7 boten aan de start verschijnen anders gaat het niet door. Laat mij svp even weten of je komt zodat ik het wedstrijd-commité wat kan laten weten, Laat ons niet zitten.

Guus v.d. Meer Solo 236
Tel: 02982-1365

KAAGWEEK 1984

Ook dit jaar is er weer de traditionele Kaagweek.
Dit jaar alweer de 64 ste, Dit jaar zowaar een
indewindse start.

Informatie bij KWV de Kaag postbus 3,
2360 AA WARMOND, Tel: 01711-10035

ZEKER DE MOEEITE WAARD OM TE GAAN

KAAGWEEK : 27-31 juli 1984.

(ook zonder boot is het erg gezellig)

Het Solo-Bestuur heeft informatie ontvangen van
het verbond over opleidingen die vanuit het
verbond worden gegeven. De kosten zijn slechts
f 265,-- P.P. . Je kan een opleiding volgen
tot verenigingstrainer, zeilwedstrijdtrainer,
en wat nog wel het leukste voor de klasse is
tot klasse-trainer. Als je interesse hebt bel
dan de redactie of het verbond.

TE KOOP

SOLO H494

Komplete wedstrijduitvoering, hout.

Geldige meetbrief en praktisch nieuw zeil.

Vraagprijs: Fl 3.250,-

Te bevragen bij: Fred Schutten

02972-1297 (t/m 10 augustus met vakantie)

Deze ruimte is voor
U
gereserveerd!
Voor informatie, bel
of schrijf de redactie

X MICHAEL McNAMARA **X**

 sails for **X**-spurts 

OP MAAT
GESNEDEN !

tel. na 6 uur^{Pm} 01829-4719

*Lid worden van de
Nederlandse Soloklasse Organisatie?*

DOEN NATUURLIJK!

Voor meer informatie of toezending van een proefexemplaar
van het Solonieuws, schrijven naar:

J. G. van Daal
Heemraadssingel 313
3023 BE - Rotterdam
010-771390

**IEDEREEN VOELT ZICH
'T BESTE THUIS
OP EIGEN TERREIN.**



nutsspaarbank



Den Haag