

Láser - Apuntes de regata

COMO AVISO SE ADVIERTE QUE EL LASER ES UN BARCO QUE EXIGE A SU TRIPULANTE UNA EXCELENTE CONDICIÓN FÍSICA SI SE LE QUIERE SACAR UN RENDIMIENTO ÓPTIMO.

SE HACE NECESARIO TENER BUENOS CABOS (RESISTENTES, QUE NO CEDAN A LAS TENSIONES) Y TAMBIÉN ES MUY IMPORTANTE QUE LA CAÑA DEL TIMÓN SEA RÍGIDA PARA QUE NO FLEJE.

<u>Trapa</u>	Permite una “pre flexión” del mástil. A mayor tensión, se atrasa la bolsa en la vela y el ataque de la vela será más plano.		
	Viento Flojo	Viento Medio	Viento Fuerte
	Cazar un poco para aplanar un poco el ataque (mar llana). Soltar un poco más en caso de olas.	Sin olas muy cazada, con olas algo más suelta.	Cazada al máximo posible (de manera que podamos tener el control de la baluma).
<u>Cunningham</u>	A mayor tensión, más se adelanta la bolsa en la vela y se abre la baluma.		
	Viento Flojo	Viento medio	Viento Fuerte
	Se tensa un poco.	Tensado, dando apertura a la baluma.	Tensado al máximo, tocando el ollao al pinzote de la botavara.
<u>Escota</u>	Viento Flojo	Viento Medio	Viento Fuerte
	Dejar unos 15cm. Entre las poleas de popa.	Las poleas deben tocarse.	La escota deberá ir regulándose, según las rachas y la escora del barco.
<u>Pajarín</u>	Viento flojo	Viento Medio	Viento fuerte
	Suelto, pero no demasiado (para no alargar el recorrido del viento en la vela).	Ligeramente cazado, para dar un perfil ideal y mantener la potencia de la vela.	Muy cazado, pero manteniendo el perfil de la vela.
Cabo de unión del puño de escota con la botavara	DEBERÁ IR SIEMPRE FUERTEMENTE CAZADO, PARA NO DESVIRTUAR LAS PRESTACIONES DE LOS DEMÁS CONTROLES.		
Pie de gallo	Siempre fuertemente cazado.		

Técnica de navegación: Es muy importante el manejo de la escota, sobre todo en condiciones de viento duro y olas.

La técnica de navegación variará según el peso del tripulante; es decir, un tripulante pesado podrá llevar el barco más abierto o en camino que un tripulante ligero de peso.

La navegación en POPA:

Será necesario:

- a) Mantener el equilibrio.
- b) Controlar la escora del barco.
- c) Aprovechamiento de las olas con bruscos cambios de rumbos (provocar el planeo).

Siempre que podamos iremos contra amurados, esto es cuando el viento entra por la baluma y circula hacia el mástil de manera que los catavientos nos marcarán la dirección del palo. De esta forma, el laser navega más rápido.

Posición del tripulante en el barco:		
Viento Flojo	Viento Medio	Viento Fuerte
EL peso muy a proa, junto a la orza. Así adelantamos el centro vélico.	Algo más atrás, junto a las mordazas.	Más atrás sobre todo en las popas, en ceñida junto a las mordazas (si regulamos escota, si no regulamos escota debemos atrasar el cuerpo).

Cinchas:

- Es muy importante poder regularlas, en la medida en que nos deje el reglamento.
- Debe ser ancha y confortable.
- Usar pantalones reforzados en los muslos (pantalones de colgarse).

TECNICA PARA COLGARSE EN CEÑIDA

- Mantener las piernas rectas y evitar doblarse en 4.
- La regulación de la cincha servirá para transmitir nuestros movimientos al barco (así que esto variará según la envergadura del tripulante).
- Siempre que tengamos que pasar por una ola, debemos tirar del cuerpo a popa.

Las maniobras:

En el laser las maniobras son muy difíciles y requieren mucha técnica que machacaremos en los entrenamientos específicos para conseguir maniobrar (virar y trasluchar) de forma adecuada, teniendo en cuenta que la escota del laser mide 12metros y el stick 125cm. aproximadamente, y manejarlos presenta gran dificultad.