



Lagtempot 2011

Torsdagen den 1a september bjuder Örnbergs kanotsällskap in till Stockholmscupsdeltävlingen Lagtempot.

Var med för att vinna eller för att lära dig paddla i klunga och upplev känslan av att hjälpa varandra i klungan istället för den vanliga kampen om bästa platsen.

Samling

Vi träffas på Reimers kl. 1815 för en genomgång av banan, därefter är det fritt fram att starta när man vill fram till ca 1845. Det är alltså bra att vara ombytt och gärna uppvärmd innan genomgången.

Deltagande/Anmälan

Alla som vill får vara med och köra banan med valfri kanot, ensam eller i lag. Poäng i SC ges enbart till de lag som består av fyra st. enmanskanoter. I dagsläget är enbart ett lag (Örnberg 1) anmält. Om minst två st. kompletta lag till anmäler sig senast den 25e augusti så kommer tävlingen att genomföras. Anmälan sker med mejl till undertecknad samt genom inlägg i forumet på hemsidan. Forumet kan även användas för att få ihop hela lag. Får Ni inte ihop ett helt lag innan tävlingen så dyk upp i alla fall och bilda nya lag bland dem som är på plats.

Banan

Starten går vid ÖKS brygga på Reimersholme in under Reimersholmsbron och vidare längs Pålsundet. Därefter utsidan av Långholmen och Reimers och in mot Skanstull med Årsta holmar på vänster sida. I Skanstull är det rundning av grön prick (den första av de två gröna markeringarna innan slussen) i vänstervarv. För att slutligen ta valfri väg (förslagsvis mellan Årsta holmar och Södermalm) tillbaka till bryggan. Se även banskiss på sista sidan. Banan mäter ganska exakt 10 km. och innehåller olika typer av vatten och vändningar för lagen att hantera. Dessutom kommer man att få ögonkontakt med de andra lagen under stora delar av Årstaviken.

Regler

Alla lag startar med en minuts mellanrum. Vid omkörning av annat lag är det inte tillåtet för något av lagen att utnyttja konkurrenternas vågsystem. Kompletta lag som vill ha poäng i SC får ej heller utnyttja vågsystem efter båtar.

Tidtagning

Preliminärt (dvs. fram till att någon eventuellt tar på sig den uppgiften) kommer tidtagning att ske genom att laget själva kommer ihåg klockslagen för start och målgång och sedan själva skriver upp detta på resultatlistan (på bryggan finns en stor och tydlig klocka med sekundvisare).

Tips och tricks

I en klunga med fyra st. paddlare i 5,2 meters båtar som väger runt 80 kg och håller en fart runt 13-14 km/h sparar de två som ligger på sidvågorna mellan 20 och 25 % effektutveckling jämfört med den som drar. Den som ligger på guldvåg sparar mellan 30 och 35 %.

Principen är att ju större vågen är desto mer tjänar man på att ligga på den. Det som påverkar storleken på vågen är framför allt farten, längden på båten, och båtens deplacement (hur tjock gubben i den är).

En längre båt ger alltså mindre våg vid samma fart, det innebär att det är en fördel för laget med kortare båtar. Det som är viktigast är dock att alla kör med samma längd på båtarna eftersom det annars blir väldigt stökigt när man skall byta positioner. I vissa fall kan även vågorna interferera så att vågen släcks ut för en av positionerna i klungan. Dessutom är en kortare båt oftast snabbare att accelerera vilket är en fördel när man skall byta positioner.

Rotationssystem

En förutsättning för att lyckas bra på ett lagtempolopp är att laget i förväg har en strategi för hur man skall turas om att dra. Det finns många olika sätt som passar olika lag och olika banor. Det är också bra att prata igenom hur länge varje person skall dra. Rent fysiologiskt vore det optimala att dra i ca 10-15 sekunder för att sedan få vila. Det är också ungefär så länge varje person drar i ett lagtempo på cykel, men tyvärr (?) så är kanot något mer komplicerat och det går åt mer energi i varje byte. Något lag kanske kommer fram till att det optimala är att låta en person dra hela vägen men eftersom det är så tråkigt hoppas jag ingen överväger den lösningen.

Exempel på hur ett system kan se ut för ett lag som består av fyra st. någorlunda jämbördiga paddlare ses på nästa sida.

Tips om vad som passar just Ert lag delas ut mot lämplig muta i samband med loppet.

Exempel på rotationssystem

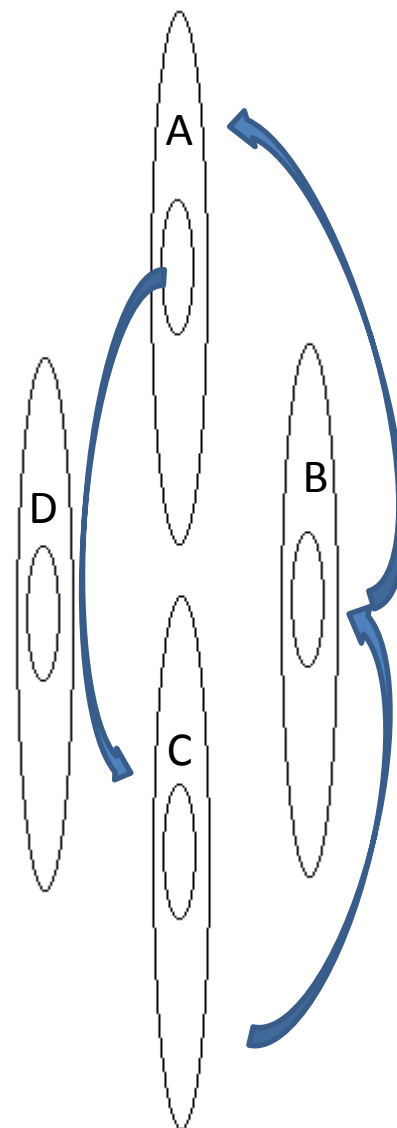
Systemet går ut på att man roterar högersidan varannan gång och vänstersidan varannan gång. Efter 7 rotationer är man tillbaka där man startade och har då dragit två gånger, legat på guldvåg två gånger och på sidvåg två gånger på varje sida.

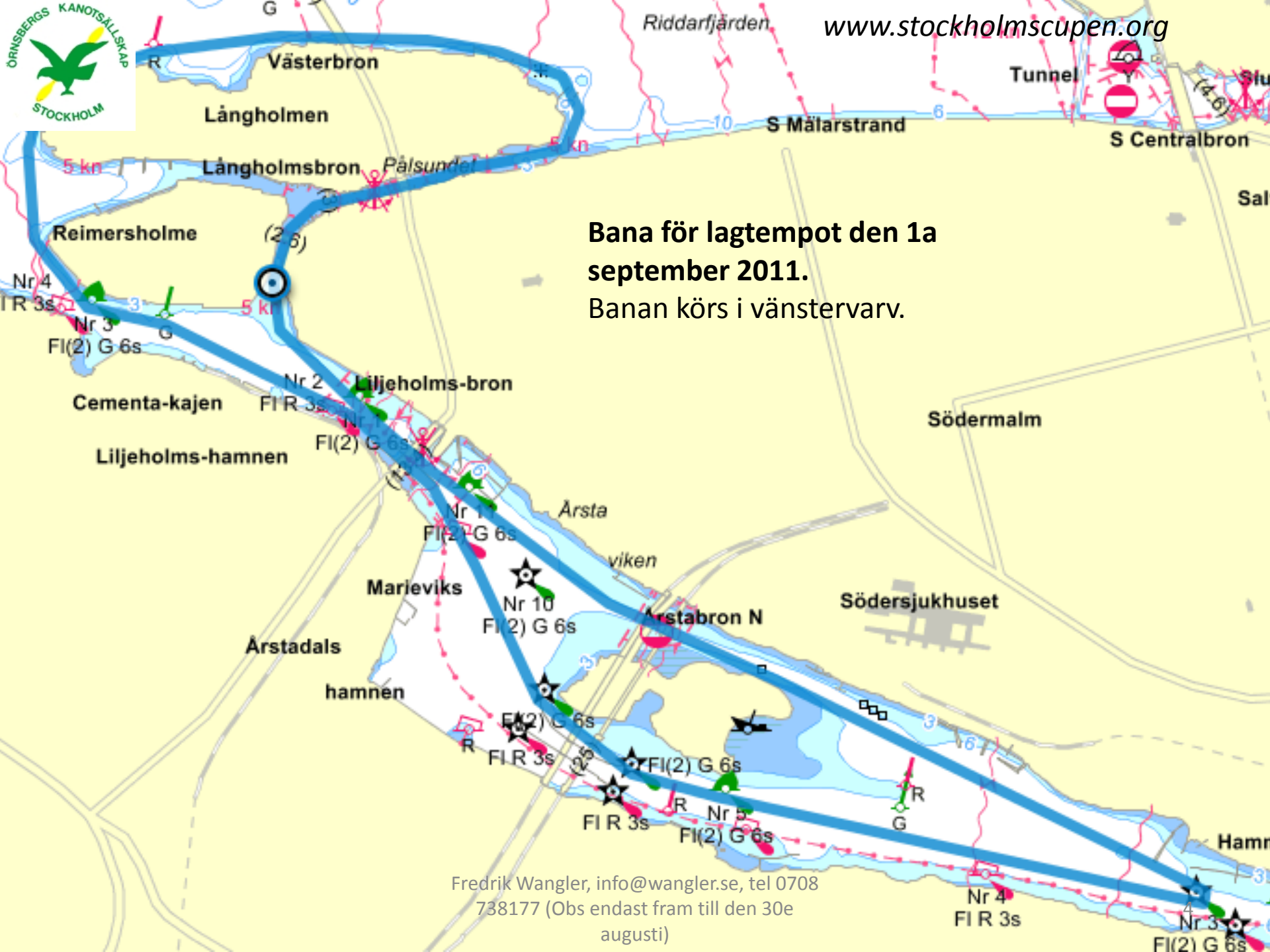
Bytet inleds med att en person ropar byte (eller byte höger/vänster ifall laget har kort minne). På denna bild inleds högerbytet med att person B tar tre kraftiga paddeltag vilket tar ca 2 sek och skall räcka för att lägga sig jämnsides med A. Så fort Bs akter har passerat framför Cs nos så drar C upp på högersidan och lägger sig på Bs sidovåg. Detta är den jobbigaste manövern och kan tillåtas ta upp till 4 sek men tänk på att alltid ge max i varje byte då det innebär kortare tid för dig i motvåg och längre tid på våg för hela laget. Samtidigt som C sticker ut på högersidan så minskar A på ansträngningen och går ned på Bs aktervåg. Ds uppgift i bytet är att så snabbt som möjligt lägga sig på samma position som tidigare fast denna gång med B som dragare istället för A. Exakt när D skall lägga ned hammaren för att gå upp på Bs sidvåg beror lite på hur trötta de olika personerna i klungan är men generellt är det bra att sticka så fort A börjar dra ned på farten och ge A en dubbelvåg innan A är nere bakom B och det är fritt att lägga sig på sidan.

Hur länge varje person drar beror på inbördes styrkeförhållanden i klungan och på hur mycket kraft som ödslas på varje byte. Men 1 till 2 minuter kan vara lagom. Tänk också på att ju snabbare du accelererar över motvågen och hittar din nya plats desto mindre energi slösas bort i bytet. Ett bra och snabbt byte bör inte ta mer än 6-7 sek.

Nästa byte sker likadant fast på vänstersidan.

För att ytterligare komplicera saken så ingår i banan en vändning runt en boj och en spurt. Det kan vara bra att diskutera hur klungan skall se ut när Ni går in mot dessa moment för att klara det så snabbt som möjligt.





Bana för lagtempot den 1a september 2011.
Banan körs i vänstervarv.

Fredrik Wangler, info@wangler.se, tel 0708 738177 (Obs endast fram till den 30e augusti)