

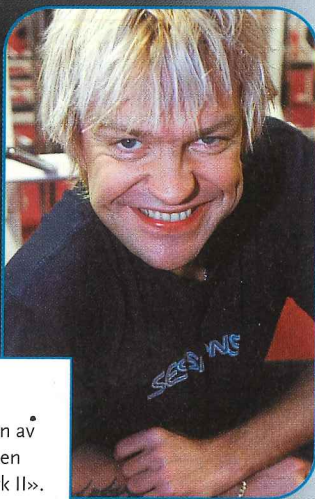
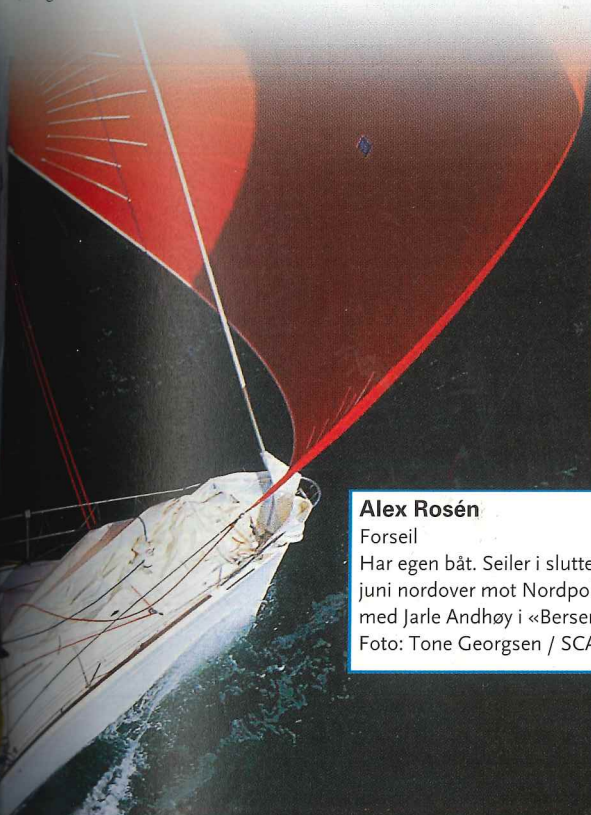
betydningen av å ha seilt sammen for, av å kjenne båten, og å ha tid til å trene sammen. Det var da seilspordredaktøren kom med et optimistisk, men lunkent «vi skal gjøre så godt vi kan». Og det var da Morten Johnsen understreket at han i hvert fall ikke hadde sagt *prøve* å gjøre så godt vi kan, som er enda mer lunkent. Og det var da de aktive Yngling-jentene glimtet til med toppidrettspsykologi:

– Vi må kompensere for at vi ikke kjenner båten eller har seilt sammen ved å være ekstra fokuserte og konsentrerte. Det gjelder å utnytte de kvalitetene vi faktisk har ombord, fokusere på det vi kan, ikke bruke energi på det vi ikke har eller ikke kan. Konklusjonen er at vi må seile lurt, poengterte Karianne Undrum og Carolina Toll, før sistnevnte skyndte seg å si at hun satte sin lit til Mikkel i forhold til veivalg og strategi.

– Forventningene stiger for hvert minutt som går nå, repliserte seilspordredaktør og skipper Mikkel Thommessen. –Med så flinke og tente seilere ombord, kan vi ikke kaste bort deres tid med å seile dårlig. Men vi skal ha det gøy også! – Det er alltid viktig. A happy ship gjør det som regel også bra, konkluderte Karianne.

## De beste rådene fra Team Seilas:

- Værprognosene må studeres nøye på forhånd. Det samme gjelder tidevannsstrømmene i Drøbaksundet. *Mikkel Thommessen*
- Se til at primærbehovene er dekket. En seiler som er tørr, varm og mett klarer å holde konsentrasjonen lengre. *Karianne Undrum*
- Fokusere på og gjøre de tingene man er god på, de kvalitetene man har ombord, ikke den kunnskapen eller ferdighetene man mangler. *Carolina Toll*
- Skifte rormann hver annen time. Lenger enn det er det vanskelig å holde konsentrasjonen. *Morten Johnsen*
- Se til at starten blir god, være middels konservativ, nøye med timingen. Holde konsentrasjonen på topp, viktig å ikke gjøre for mange feil i begynnelsen. Her er det lett å stikke av!. *Mikkel Thommessen*
- Utholdenhet er en god kvalitet i denne regattaen. *Carolina Toll*
- Å holde vaktplanen. Gjennomføre sengetid selv om det er tidlig, slik at det noen har krefter og konsentrasjon når det røyner på. *Morten Johnsen*
- Å få båten til å gå time etter time selv når det er neste vindstille. Holde ro i båten. Utholdenhet kan føre til seier. *Nils Parneman*



### Alex Rosén

Forseil

Har egen båt. Seiler i slutten av juni nordover mot Nordpolen med Jarle Andhøy i «Berserk II». Foto: Tone Georgsen / SCANPIX



### Carolina Toll

Storseiltrimmer og rorkvinne. Aktiv Yngling-seiler, tidligere 470, E-jolle og Optimist. Innehaver av fire Kongepokaler og seks NM-titler i fire forskjellige klasser. Deltok i Færder'n i 1991 sammen med andre jentjolleseilere.



### Karianne Undrum

Fordekk/genoatrim/spinnaker. Aktiv Yngling-seiler, med erfaring fra Melges 24, Express og Optimist. Har seilt stor båt mange regatter og deltatt i Færder'n mange ganger.