

## Miami – opp- og nedturer. Men flest gode erfaringer

Etter mange flotte seildager på Biscayne Bay er jeg igjen tilbake i Norge. Heldigvis er det ikke så kaldt som jeg fryktet, man kan faktisk seile! Jeg har hatt både opp- og nedturer, flere aha-opplevelser og noen nye erfaringer fra Miami.

For å begynne med det viktigste, seilingen, sitter jeg igjen med et stort smil, selv om jeg ble nr 6 i den første regattaen, Midwinter, og 11 i OCR. Grunnen er min meget gode avslutning i OCR og mange gode seilaser i Midwinter. I år var alle de beste, og samtlige deltakere i Paralympic, samlet i Miami. Det ble noen tøffe race, med nære dueller og god trening. Mitt fokus for denne samlingen var todelt, jeg skulle teste ut et nytt storseil og startene skulle terpes. Min trener, Frank, og jeg har laget et opplegg helt fram til Paralympic hvor forskjellige deler av seilingen har sitt fokusområde, før vi i de siste regattaene skal ha helheten som fokus. Derfor er det starten som det begynnes med, det første



som skjer i en regatta, og også det viktigste.

Startene mine i dette mesterskapet var særdeles ujevne, de gikk fra sist ut i starten til for tidlig ut i starten. Men jeg hadde etter hvert flere gode starter og som satte meg i gode posisjoner utover i løpet. Det er morsomt å jobbe med ting som etter hvert løser seg, det gir en selvtillitt, ikke bare av å lykkes, men også å vite hvordan man kan ta tak for å løse det. Slik at en kan si, hva er det som

fungerer på meg? Hovedgrunnen til mine dårlige starter var etter min mening ikke kun et resultat av dårlig starthåndverk. Jeg var også usikker på hvor det lønte seg å gå. Hvor på banen var det mest vind og de gunstigste forhold? Da er det veldig greit å ha en trener som det går an å snakke med og som kan ta og gi kritikk. Frank ga meg beskjed om å slutte å seile som en ubestemt seiler, jeg ba ham gi meg mer konkrete tilbakemeldinger på hvor det lønte seg å gå, og vips satt startene bedre og resultatene kom. Det er selvfølgelig flere ting som blir gjort og som er med på å gi gode resultater, men for meg var denne tingen det viktigste. For etter dette ble jeg helt sikker på hvor jeg skulle gå og ikke gi i dørene, dermed også hvor jeg skulle starte og hva jeg skulle gjøre for å komme i den posisjonen jeg ønsket. Så enkelt, men likevel så vanskelig.

Den viktigste regattaen er OCR, Midwinter er som trening å regne, hvor seilere prøver ut nye seil, startmetoder etc. Her prøvde jeg også for første gang et helt nytt seil, som Espen Guttormsen

(sportsjef), Frank Kirkeland (trener) og Stellan Berlin (North Sails) har kommet med alle sine ideer til, i tillegg til mine egne. Espen skulle være med oss en dag ut, før han skulle tilbake til Norge. Vinden var dessverre for sterk så vi måtte gå inn med en gang igjen. Derfor fikk ikke Espen, som har stor erfaring med seil, sett seilet. Frank og jeg seilte en dag mot noen konkurrenter, men da vet en aldri om det seiles for fullt. Jeg hadde en veldig god følelse for seilet, og følelsen var helt korrekt. Det var perfekt og jeg gikk like raskt som mine konkurrenter, samtidig som jeg gikk litt høyere. En herlig følelse! Utover i uken fikk vi flere seilaser med lett vind, og den siste dagen av OCR brukte jeg det hele tiden. Og da kan jeg si rett ut at ingen var i nærheten av å ha samme fart. Jeg hadde den siste dagen 2.plass i det første racet. I det andre racet fikk jeg en brukbar start i lo, men kom godt ut. Hadde bra plass til le og kunne seile fritt. Jeg var to på første kryssmerket, men tok igjen og seilte fra lederen på de neste leggene. I mål var jeg sikker på seieren, selv om en danske kom litt nærmere på slutten. I det vi gikk i mål var det nesten ingen vind, og det var kjempespennende. Etter noen timer på land fikk jeg beskjed at jeg var disket for tyvstart i den siste seilasen. Jeg skjønnte ingen ting, for jeg var lang bak de



som startet først. Det viste seg at 7 båter var tatt for tyvstart, og flere trenere mente at seilasen skulle blitt startet på nytt. Jeg har sett på videoen fra starten og det kan være at jeg tyvstartet, men da er jeg den siste av de som tyvstarter som er over linjen før starten går. Det som er ergerlig er at det er flere over enn de som ble tatt i tyvstart. Hadde dette vært en regatta som jeg måtte hatt et godt resultat i ville jeg protestert, først for å hevde at jeg ikke var over, hvis det ikke

hadde gått fått flere av seilerne disket. Hadde jeg fått seieren i siste seilas ville jeg blitt 7, det går selvfølgelig ikke an å regne slik, men det viser at jeg hadde en fantastisk avslutning. Jeg var etter første dag nr 16, å seile seg opp 11 plasser med alle de gode seilerne er jeg fornøyd med. Og spesielt med det faktum at jeg de to siste dagene var klart bedre enn noen andre.

Det er av disse grunner at jeg er veldig fornøyd med oppholdet, startene ble bedre og båten gikk kjempesupert i alle forhold. Jeg har tidligere ikke gått så fort i lite vind og da er det ekstra gøy å ha kjempesupert. Under Paralympic forventer vi lite vind og derfor har dette vært høyt prioritert, men jeg hadde ikke trodd at seilene skulle bli så gode allerede i Miami. Nå kan vi jobbe med små detaljer for å gjøre seilene helt supre.

Det kan bli kjedelig på slike samlinger, når mørket kommer eller når dagene skal gå til andre ting enn seiling. Derfor er det gøy å se seg litt rundt, gjøre ting lokalbefolkningen gjør eller som de vil turistene



skal gjøre. Første gang jeg var i Miami, i 2002, så vi en ishockeykamp, før OCR begynte gikk vi på en basketkamp, Miami Heats mot San Antonio Spurs. En helt annen opplevelse enn å være på kamper i Norge eller England. Her virket det som folk kom for å bli underholdt. Det var et helt styrt show der publikum kun gjorde det de fikk beskjed om. Og ikke gadd de komme med en gang heller. Første periode (av fire) var unnagjort før det begynte å fylles skikkelig. Heats vant i

2006 sluttspillet og har en del kjente spillere, den mest kjente Shaquille O'Neal var skadet, men han gikk rundt på banen og så enorm ut. Tror han er 216 cm og veier 150 kg. Dessverre tapte Heats kampen med 1 poeng, noe de tydeligvis har gjort i 19 av de 20 siste kampene. Da det var 1 sekund igjen av kampen fikk motstanderlaget ballen, og gikk alle tilskuerne. Ingen som sto igjen for å støtte opp om heltene, i USA er det ingen som liker tapere... Vi tok også turen til et naturreservat for å se på alligatorer. Det viste seg at de i tillegg til alligatorer hadde slanger der, og moderen er ikke spesielt glad i dette. Frank som hadde foreslått turen hadde på forhånd sagt at det ikke var slanger der, og uttrykket til moderen og Frank var omtrent likt. Sjokkert, av litt forskjellige grunner. Vi løste det greit med at moderen ble igjen mens vi så på slangene og så ble hun med på resten av turen. Jeg hadde til og med en slange rundt halsen. De var ikke så slimete og ekle som en skulle tro. Men jeg er glad at dyrepassereren sto ved siden av.

Veien videre mot Paralympic går først en tur hjem, hvor nybåten skal ferdiggjøres og seiles. Før vi i april skal til Frankrike. Der er årets andre worldcup, og det blir spennende å se om jeg har fortsatt utviklingen, spennende også å se om noen av konkurrentene har kommet opp med noen nye seil. I mai blir det en veldig travel periode, da skal vi til Kina. Dette blir regattaen hvor alle inntrykk skal samles, erfaringer høstes og vind utforskes. Forholdene blir nok ikke helt like slik de blir i september, men uansett er det nok den viktigste turen jeg gjør før Paralympic. Det blir spennende å oppleve landet som skal arrangere OL/Paralympic og selv kunne se om diverse ting som media nevner er synlige.

Jeg vil takke for alle tilbakemeldinger som kommer underveis, det setter jeg stor pris på. Neste nyhetsbrev kommer nok i april etter Hyeres.

Bjørnar



3

