

- Fragen zum Thema Transport
 - Dachtransport
 - Bootstrailer
 - Kastenanhänger
- Welches Rigg ist richtig für mich
 - [Forum internationale Klassenvereinigung](#)



RS Aero Rig Guide 2019

Wind/ Weight	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
5	5	5	5/7	7	7	7	7/9	9	9	9	9	9	9
10	5	5	5	5/7	7	7	7	7/9	9	9	9	9	9
15	5	5	5	5	5/7	7	7	7	7/9	9	9	9	9
20	5	5	5	5	5	5/7	7	7	7	7/9	9	9	9
25	5	5	5	5	5	5	5/7	7	7	7	7/9	9	9
30	5	5	5	5	5	5	5	5/7	7	7	7	7/9	9

Wind - Average wind speed in knots

Weight - in kilos (before kit)

The above table is based upon flat water, good fitness and a good ability sailor.

Make the following adjustments to your weight to help your rig selection:

Adjustments	Low / Big Waves	Average / Choppy
Fitness	-5kgs	0kgs
Ability	-10kgs	-5kgs
Sea State	-5kgs	0kgs

Making adjustments

Remember this is only a guide to help you with rig choice and nothing more!

So, if you weigh 75kgs and the wind is 20-25knts. If you are of average ability, with a good fitness level and sailing in chop the calculation is:

75kgs -5kgs (ability) = 70kgs. 70kgs at 20-25knts = Rig choice 7.

If the sea state was waves rather than chop; 75kgs -5kgs (ability) -5kgs (waves)= 65kgs = 5 rig!

Other factors

It's not just down to the optimum rig as there are other factors to consider:

- What rig is everyone else sailing?
- How are conditions going to change over the day/weekend/week?
- How many races will I be racing?
- Exposure of the racing area. How can conditions deteriorate and how easy is it to return to shore?
- Attitude. Do you want a testing physical sail or something a bit easier?

In the end it is entirely your rig choice!

- Tips und Tricks beim Aufriggen
 - Kenterleine
 - Aufholgummis
 - Großbaumniederholer abscheckeln vor Segel setzen
 - [Video](#)
- Vermeiden von Schäden beim Slippen
 - Schwert und Ruder ins Boot legen mit Karbonkante auf Fußschlaufe
 - Pinnenverlängerung nach vorn strecken (Gedächtnis)
 - erst unmittelbar am Wasser Segel im Wind setzen
 - Funktionen testen
 - Heck ins Wasser, danach Ruder montieren
 - zuerst Ruder absenken dann Schwert einstecken
 - nie längsseits an Stegen anlegen(abstehende Schrauben Ösen – Boot kippt auf Steg)
- Sicherheit in einer Trainingsgruppe
 - Grundsatz: wo der Trainer ist findet das Training statt
 - Nicht vom abgesprochenen Bereich entfernen
 - viele kurze Pfiffe hintereinander – zum Trainer fahren - Aufschießer - stehen bleiben - zuhören
- Vermeiden von Verletzungen
 - nicht im Boot knien
 - seitliche Sitzposition – beide Hände frei – Kontrolle Schot/Baum und Pinne
 - immer Knie und Schienbeine mit Kleidung schützen
 - Carbon-Kante von Schwert und Ruder scharf - Finger schützen
 - Längsseitsgehen mit anderen Booten: Nie den Mittelpunkt des aero verlassen, das Boot kippt auf das andere, Einklemmgefahr für sich oder andere
- Richtige Sitzposition
 - man sitzt Grundsätzlich immer seitlich im Boot mit dem Rücken nach Luv
 - die Sitzposition soll den Trimm des Bootes nach Luv Lee Bug und Heck ermöglichen ohne sich mit den Händen abzustützen.
 - Die Hände / Arme benutzt man beide um Schot und Pinnenverlängerung zu bedienen
 - Die Hände sind vor dem Körper Schot und Pinnenverlängerung hält man wie einen Fahrradlenker, um beidhändig die Schot bedienen zu können, bzw. Einklemmen der Schot zwischen Fingern und Pinnenverlängerung, somit einhändig um Trimm ausführen zu können.
- Grundsätzliches Boothandling
 - wie komme ich wieder ins Boot [Video](#) nach Kenterung
 - vor dem Einschlagen des Ruders immer Boot krängen um Richtungsänderung einzuleiten
 - das Boot wird immer grade ohne Krängung gefahren

- Je flacher das Boot in Quer und Längsrichtung umso sicherer und schneller
- Das Schwert bleibt immer unten, hochziehen bringt nur Instabilität auch auf Vorwind
- [Video Training Biblis](#) (gute Beispiele Sitzposition – Lenken mit dem Rumpf etc)
- Antrieb ohne Wind
 - hierzu stellt man sich in das Boot und pumpt es vorwärts
 - [Video](#)
- Verhalten bei zu viel Wind
 - eigene Physis nicht überschätzen
 - wer mehr als 6-8 mal kentert sollte reinfahren
 - Segel sehr flach trimmen
 - Großbaumniederholer dicht (mit Hilfe der Großschot)
 - Cunningham soweit dicht ziehen bis man das Boot grade fahren kann
 - Unterliek eine handbreit Abstand zum Baum (Bogenmitte)
 - Schwert bis zur Marke 2 hochziehen
 - Wenn nix mehr geht, um nach Hause zu kommen
 - Cunningham Trimmthalje bis aufs Deck (beide Hände)
 - Unterliek dicht
 - Großbaumniederholer etwas fieren (10 cm)
 - nach Hause abwettern
 - auf Vorwindkurs
 - Kicker 50 % anziehen bis Boot stabil läuft
 - Gewicht so weit nach hinten wie möglich

[Video 37 kn Weymouth](#)