

Träningsresa till Vilamoura,

Info:

Filipe Silva (POR 21) driver FSA Finn Sailing Academy i sin hemstad Vilamoura i Portugal och arrangerar fem dagars "Sail Clinics" från november till april, därefter börjar kappseglingssäsongen och båtarna hyrs ut under de större regattorna i Europa.

Filipe har byggt upp en finnflotta på åtta Devoti finnjollar, mix av Classica o Fantastica med varierande master Wilke, HIT och en PATA.

Sail Clinics har normalt 4-6 seglande båtar och man kan antingen boka upp en vecka med "sitt kompisgäng" eller anmäla sig till en öppen grupp som behöver deltagare.

Konceptet är att man seglar i fem dagar och byter båt varje dag, Filipe som coach ger feedback och förbättringsidéer men alla förväntas vara öppna och dela med sig av erfarenheterna av de olika båtarna/masterna.

Intro till resan;

Det var under Master VM i Helsingfors (2022) som vi fick information om FSA av våra finska seglarvänner främst Sami Solomaa (FIN 233) som seglar Drake mot Filipe. Finnarna hade under våren varit i Vilamoura och tränat samt berättade om det goda livet söderut...

Under SM i Kalmar där Filipe deltog pratades det mer och en inbjudan kom en månad senare och den hungriga gruppen med Otto Strandvig (DEN21), Jan Peetz (DEN212), Peter Overup (SWE72), Stefan Sandahl (SWE12) blev klar inom en vecka som snart kompletterades med Freddy Markelin (FIN50)

Efter ett samtal till "Tengan" så var han också klar för en comeback inom 24h 😊 Fredrik Tegnhed (SWE5), även Sami bokade in sig men fick Covid dagarna innan avresa.

Sail Clinic 7-14 jan

Vi flög ner till Faro (20min ifrån Vilamoura) från Arlanda och Köpenhamn, Filipe hämtade oss på flygplatsen och tog oss till vårt boende Vilamoura Golf Village, där vi bodde i radhuslängor kring en pool, kantad med palmer och kaktusar... härligt att ryckas ifrån Sveriges vinterklimat och hoppa o shortsens efter flygresan.

Boendet har tre sovrum, tre badrum och är självhushållning, dvs fixa frukost, ev lunchpaket o middag. Köket var bra utrustat och hade även tvättmaskin där seglarkläderna kunde centrifugeras alt tvätta ur saltvattnet. På området fanns även ett hus som innehöll samlingsrum och träningslokal. Låncyklar delades ut, hamnen är inom 10min, lokal affär och några restauranger är några hundra meter bort.

Inför seglingarna hade vi mestadels en genomgång i mötesrummet alternativt så hölls denna vid båtarna. Efter seglingarna så hade vi en genomgång i mötesrummet där Filipe delade sin sammanfattning, startade diskussioner och visade video på oss alternativt inspelade filmer på elitseglare.

De två första dagarna hade vi gott om vind 7-9 m/s och härliga atlantdyningar att surfa på, därefter lättade vinden ur och resterande dagar var det mestadels lätta vindar.

Inledande dagarna så startade vi efter lunch för att de sista dagarna samlas vid båtarna kl 8 på morgonen för att nyttja den vind som fanns, en dag blev det två pass då landbrisen kickade in. Sammanfattningsvis en flexibel coach som ville ge seglarna optimalt med segling.

Två kvällar hade vi fyspass med en PT som gav om träningstips och inte minst välbehövliga stretching tips...

Eftersom seglingspassen styrde vår tid och handling så blev det varierande luncher, ibland på stan innan seglingspasset, ibland matpaket med, ibland en sen lunch efter segling.

Även kvällarna blev varierande och trevliga, hemlagat i huset med grillning, genuin Portugisisk restaurang, middag med Svenska ILCA landslaget, middag med Finska 49er landslaget som coachades av Paul McKenzie.

Förutom oss finnjlleseglare så kryllade hamnen av yngre professionella seglare som lagt sin vinterträning i Vilamoura, främst 49er och ILCA.

Det var en superbra vecka, många goda skratt, bra tips för sin utveckling i Finnjollen och en påminnelse att man INTE är vältränad.

Kan rekommenderas till alla seglarvänner

Peter, Stefan och Fredrik

Kontakt FSA; Filipe Silva, filipesilvasailing@gmail.com