

bådtype:\_\_\_\_\_ sejl:\_\_\_\_\_

Dato:\_\_\_ Besætning:\_\_\_\_\_pas nr.\_\_\_\_\_

## Træningsdagbog

### Sejlforhold:

Vind:\_\_\_\_\_Retning:\_\_\_\_\_

Bølger:\_\_\_\_\_

Strøm:\_\_\_\_\_

Forstag:

Sidestag:

Prebend:<sup>1</sup>

Fokkeskinne

“Fokkehul”

Fokkefalds spænding

Cunningham

Kick

Bomudhal

Sejlpinde

Krængning

Styring

Placering i båd

Noter:

---

<sup>1</sup> Måles med fokkefaldet, placer faldet på spidsen af saillingen og så den lige rører forsiden af masten under sallingen, mål herefter afstanden mellem fald og mast ved bommen.