

CHECKLIST PRE-SALIDA

Esta lista te ayudará a preparar tu salida en menos de 5 minutos.

Cada paso busca ponerte en la mejor posición posible desde que entras a la zona de salida hasta tu primer encuentro con otros barcos.

BORJA MAS

Sailing Coach · ForSailors.es

Follow us on Instagram: @for_sailors · @borjamasv



Checklist de Pre-Salidas

ILCA · Optimist · Coaches

Esta lista te ayudará a preparar tu salida en menos de 5 minutos. Cada paso busca ponerte en la mejor posición posible desde que entras a la zona de salida hasta tu primer encuentro con otros barcos. Revisa cada punto mientras haces tu recorrido de prueba antes de la salida y ajústalo a las condiciones del día. La clave es la práctica: cuanto más repitas estos 10 pasos, más fácil será tu toma de decisiones y mayor tu confianza al salir.

01

Cómo cambia el viento

Mira la dirección del viento y las variaciones del viento (fases) por 4-5 minutos para entender su comportamiento.

03

Laylines y posición boya de barlovento

Decide qué lado del campo de regatas te conviene más según dónde hay más viento y los "laylines". Chequea que layline es más largo.

05

Crear espacio

Si hay muchos barcos, busca cómo hacer tu propio espacio: baja 1-2 esloras de barco y vuelve acelerando.

07

Salidas falsas

Haz un chequeo de 4 minutos antes de la salida, revisando el viento minuto a minuto. Así confirmas tu estrategia.

09

Posición correcta

Elige un punto de salida que se alinee con tu plan para la primera ceñida. No salgas en una posición que no te deje cumplir tu plan

02

Corriente

Calcula la corriente fácilmente en 1 minuto: observa cuánto te mueves (derivas) respecto a una boya o un punto fijo.

04

Lado de salida favorito

Identifica si te conviene más salir cerca del barco del Comité o de Pin usando tu compás o referencias visuales. Una diferencia de 10° te da una ventaja decisiva.

06

Puntos de Tiempo y Distancia

Establece tus puntos de referencia para conocer tu distancia a línea. Recuerda: siempre hay que salir con la máxima velocidad, necesitas distancia a línea para eso.

08

Plan B (si sales mal)

Piensa en una ruta de escape con dos viradas rápidas para recuperar una línea. Nunca te quedes sin línea para tener una buena regata.

10

Todo listo

Revisa por última vez tu trimado: todo debe estar perfecto para acelerar al máximo desde el inicio.

¿Qué Lado del Campo es Mejor?

Anticípate, decide antes de que falte 1 minuto

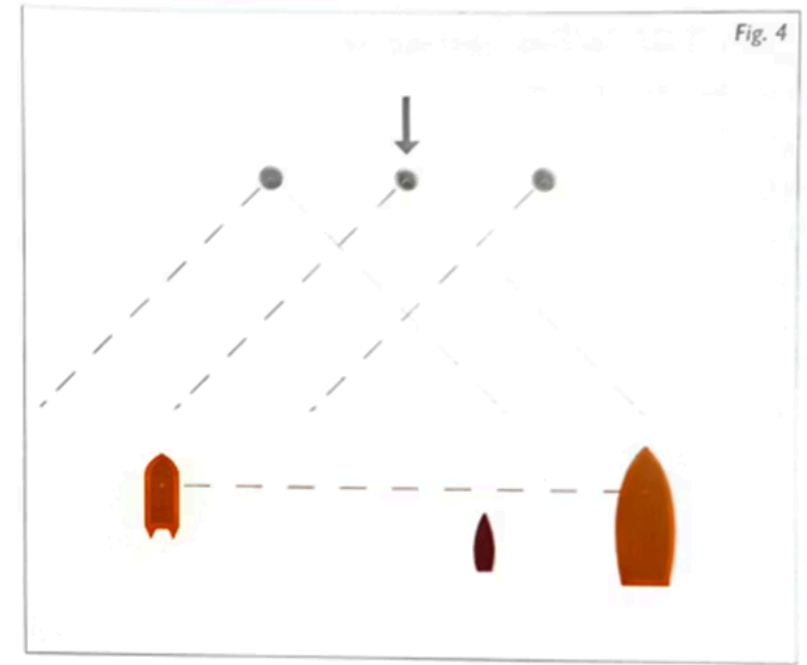
Antes de salir, lo más importante es saber qué lado del campo te conviene más en los primeros minutos de la prueba. Esto decide tu plan: dónde empezar y cuándo virar. Para decidir bien, ten en cuenta los siguientes puntos:

Señales de que un lado es mejor:

- ¿Cuáles son las tendencias del viento? Comprobar si tenemos un viento oscilante, persistente o mixto. Para eso, calcula las fases que tienes ese día.
- ¿En qué lado del campo hay más presión? Busca las manchas más oscuras en el agua.
- ¿La boya de barlovento está en la posición correcta? Casi nunca está colocada acorde con el viento, chequéalo y aprovéchate, saber cual es el bordo largo marca la diferencia.
- ¿En qué lado del campo hay más corriente? Conocer las corrientes en ese momento del día, coge un punto fijo en el agua y mira como derivas respecto a él.
También puedes usar aplicaciones GPS en el móvil si no hay puntos fijos
- ¿Dónde habrá más tráfico de barcos? Siempre hacer las regatas lo más simples y sencillas posible.

Usa las boyas, el color del agua, las nubes y cómo navegan otros barcos para saber dónde hay más viento en ese momento.

Si el viento cambia a menudo, busca la dirección promedio (la que marca el Comité) y chequea la boya de barlovento, así sabrás si esta bien montada y si hay un layline más largo que otro.



Consejo rápido

Tener más viento es mejor que un pequeño role. Si puedes, elige el lado con más viento. Cuando hay poco viento (6-8 nudos), solo 1 nudo más puede hacer una gran diferencia.

Ventaja en la Línea de Salida

Cuál es el lado favorecido

Saber qué lado de la línea de salida está mejor posicionado te da una gran ventaja. Una línea perfecta, recta y a 90 grados del viento, casi nunca sucede. Si la línea no está a 90 grados, un lado estará más "favorecido" (más cerca de la dirección del viento) que el otro. Tu tarea es descubrir qué lado es y aprovecharlo.

Con un Compás (brújula)

1

Paso 1: Mide el Viento

Navega directamente contra el viento y anota la dirección que marca tu compás. Esta es la dirección del viento (W).

2

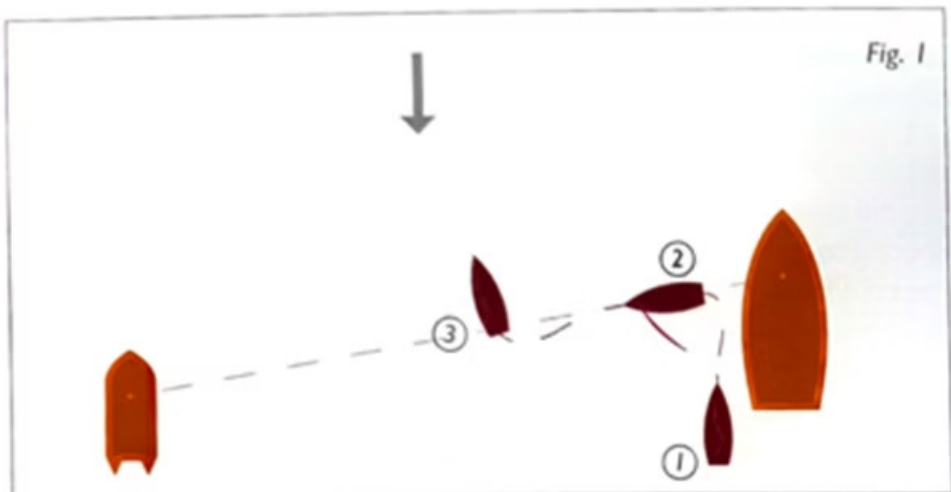
Paso 2: Mide la Línea

Desde el centro de la línea de salida, mira hacia cada extremo (la boya del Comité y la boya Pin) y anota la dirección que marca tu compás para cada uno.

3

Paso 3: Compara

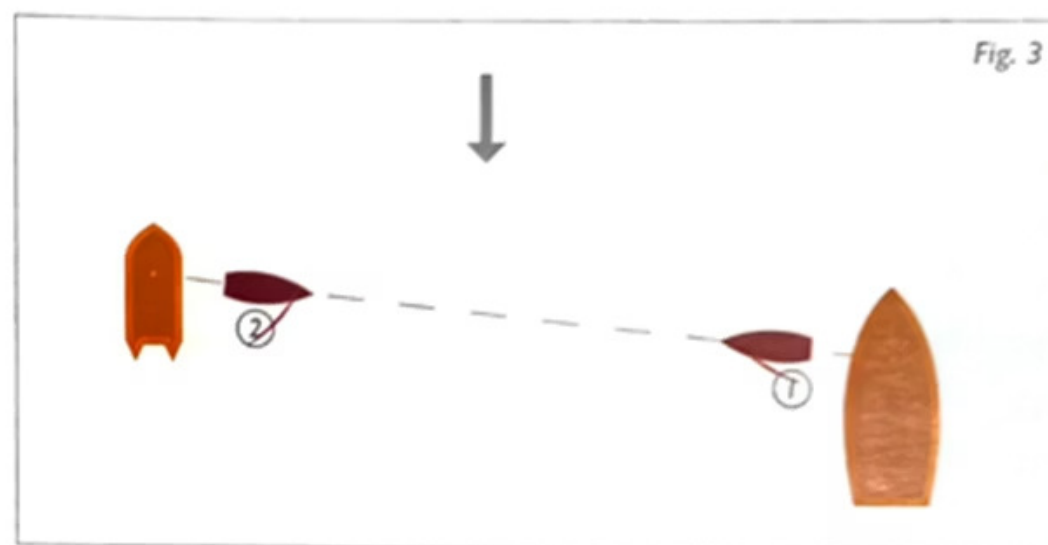
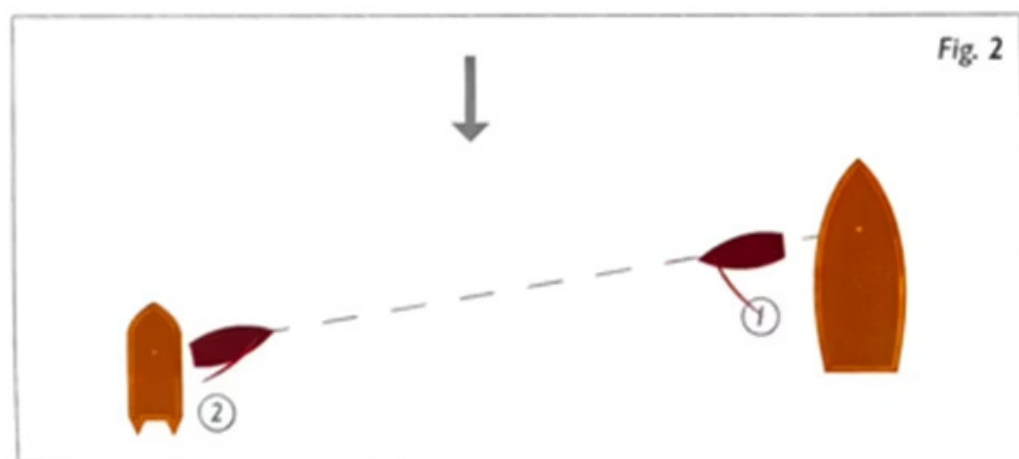
Una línea perfecta estaría 90 grados a cada lado de la dirección del viento ($W \pm 90^\circ$). Si tus medidas son diferentes, la línea está "favorecida" hacia el extremo con la menor diferencia.



Sin Compás

Para saber qué lado de la línea está favorecida sin compás hay que seguir los siguientes pasos:

1. Arranca en comité apuntando a pin
2. Comprueba en qué punto llevas la escota
3. Da la vuela y ahora navega apuntando a comité
4. Llevas la escota más suelta o más cazada, ¿bordo a babor más cazada? Salida por Comité. ¿Bordo a estribor más cazada? Salida por Pin.



Regla para la Ventaja

Si hay una diferencia de 10 grados entre los extremos de la línea, el lado favorecido te da una ventaja de un 25% de la longitud total de la línea.

Ejemplos:

- Si la línea mide 150 m y hay 5° de diferencia → ~19 m de ventaja.
- Si la línea mide 200 m y hay 10° de diferencia → ~50 m de ventaja.

Longitud de línea	5°	10°	15°
100 m	~13 m	~25 m	~38 m
150 m	~19 m	~38 m	~57 m
200 m	~25 m	~50 m	~75 m

Tiempo y Distancia + el "Pre-Start Loop"

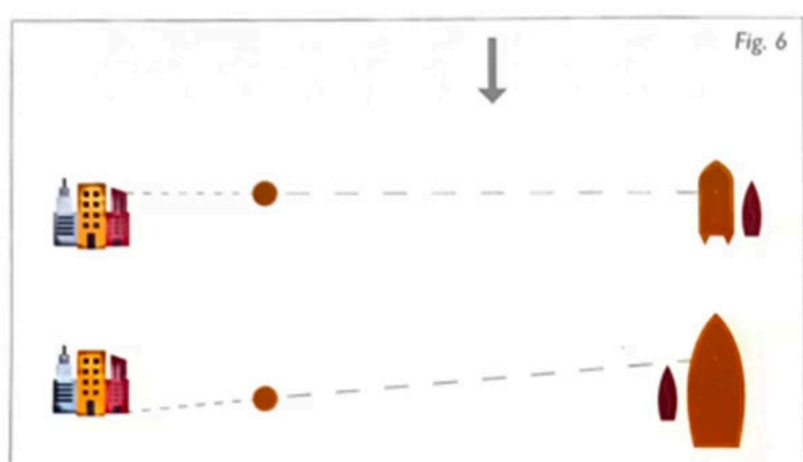
El sistema de Tiempo y Distancia (T&D) te ayuda a llegar a la línea de salida con buena velocidad justo cuando suena la señal. Muchos regatistas pierden la salida no por dónde se colocan, sino por ir demasiado lentos: llegan parados a la línea. Tu meta es llegar navegando con velocidad, no quieto.

Cómo usar Tiempo y Distancia (T&D)

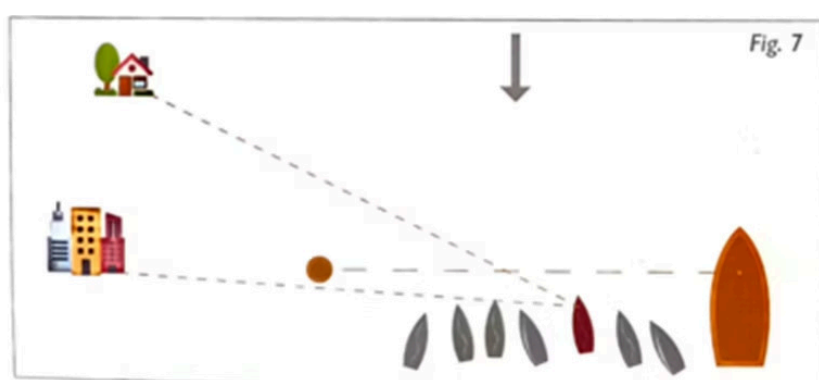
Busca marcas claras

Elige dos puntos:

1. Referencia con la línea, ponte a barlovento de comité, mira el visor y coge una referencia detrás.



2. Colócate 2~3 esloras debajo de línea y coge una segunda referencia con el Pin. Así podrás usarla cuando tengas barcos alrededor.



La velocidad es clave

No se puede esperar parado encima de la línea, hay que cruzar en el segundo 0 con la máxima velocidad. Ir solo 0.5 nudos más rápido te da entre 3 y 5 metros de ventaja en 10 segundos.

Cronometra tu arrancada.

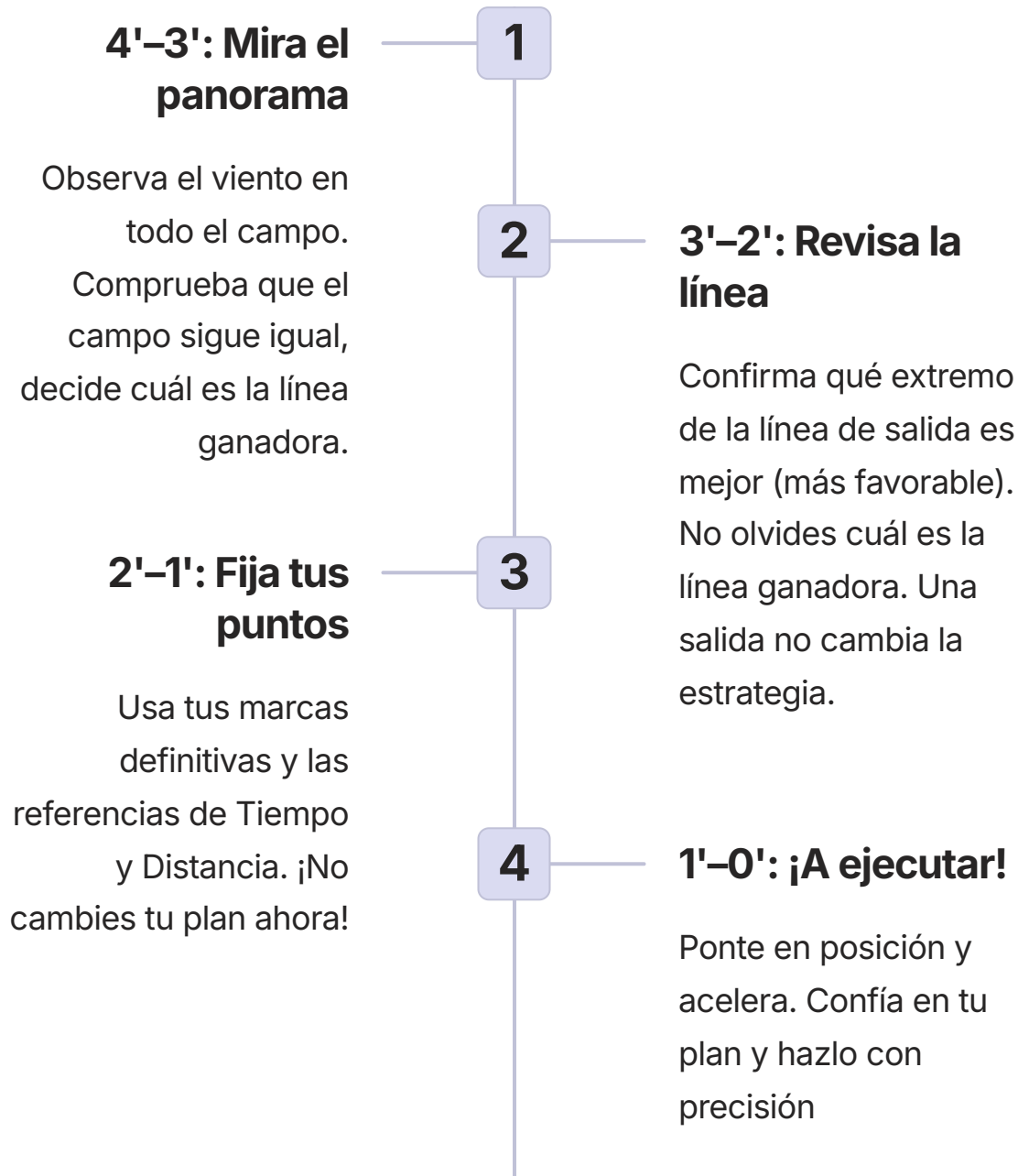
Ten un Plan B

Si te pasas, ten una ruta de escape clara, dos viradas rápidas o pasar popas para volver a reposicionarte. ¡Calienta maniobras siempre antes de empezar!

El Pre-Start Loop:

Lo que debes hacer en los 4 minutos antes de la salida

Este ciclo te permite revisar tu plan continuamente:



Ejercicios para Practicar

La teoría es clave, pero practicar seguido es lo que te hará mejorar. Estos tres ejercicios te ayudarán a practicar cada parte de la salida por separado, antes de juntarlas en una salida real. Haz cada ejercicio durante 20-30 minutos en tus entrenamientos y verás cómo mejoras mucho y eres más constante.

1

Ejercicio: Tomar referencia

Busca dos puntos en tierra (uno para cada lado de la línea de salida) y practica mantenerte justo en la línea a 10, 6, 3 y 1 segundo antes de la salida. Anota cada intento si fue fuera de línea o limpia y anota qué necesitas corregir. Tu meta: 8 de cada 10 intentos deben ser limpios.

2

Ejercicio: Posicionamiento (ganar barlovento)

Utiliza las 3 técnicas de posicionamiento en salida para siempre mantener espacio en sotavento: "Golpe a barlo", "Crabbing" y "Marcha atrás".
Mide el tiempo desde que estas parado hasta que cruzas la línea. Tu meta: cruzar con velocidad máxima y suficiente espacio seguro en sotavento.

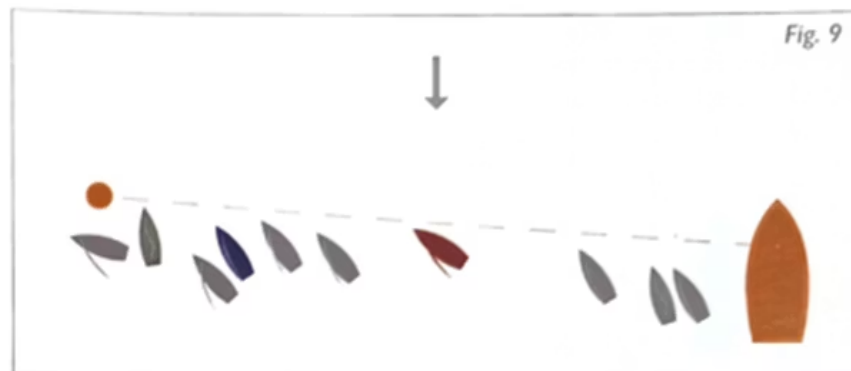
3

Ejercicio: Grabarte y analizar

Graba tu distancia a la línea y salida con una GoPro o pide a otro barco que te grabe. Mira si llegas parado o con buena velocidad. Mide tu velocidad en los últimos 10 segundos y compárala con tu velocidad máxima de ceñida. Tu meta: cruzar la línea con al menos el 90% de tu velocidad máxima.

Presión vs. Salida ¿Cuál es el mejor balance?

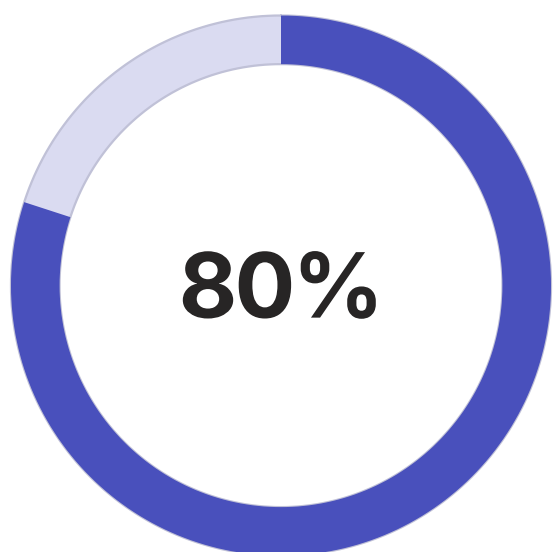
Al inicio de una regata (en la "pre-salida"), una de las decisiones clave es si buscar el lado con **más viento (presión)** o el lado con **mejor ángulo respecto a la línea de salida**.



La regla general es: **el viento fuerte casi siempre es mejor**. Solo 2 nudos extra de viento pueden hacer que avancemos mucho más rápido que si tuviéramos un ángulo de salida perfecto, sobre todo cuando el viento es flojo.

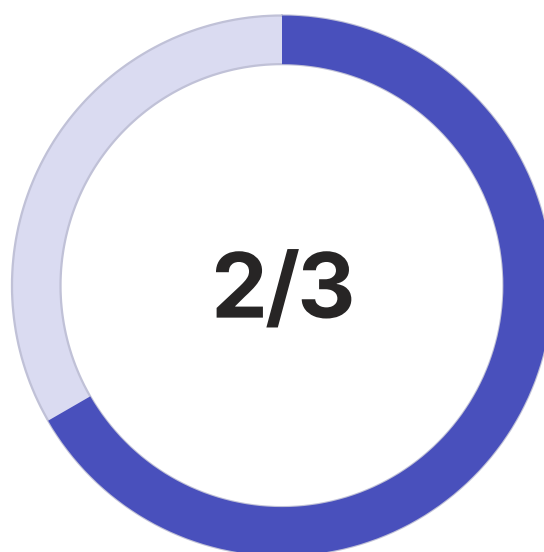
Para decidir bien, mira cómo está el viento en todo el campo de regatas. ¿Dónde hay más rachas (zonas de viento más fuerte)? ¿Qué lado del agua se ve más oscuro (señal de más viento)? Si ves una clara diferencia, ve hacia el viento fuerte, aunque la línea de salida no te dé una ventaja directa ("extremo no favorecido").

Solo hay una excepción: si la diferencia de ángulo en la línea es **muy grande (más de 15 grados)** y la diferencia de viento es **muy pequeña (1 nudo o menos)**. En ese caso, la ventaja del ángulo puede ser más importante, especialmente en líneas de salida largas (más de 200 metros).



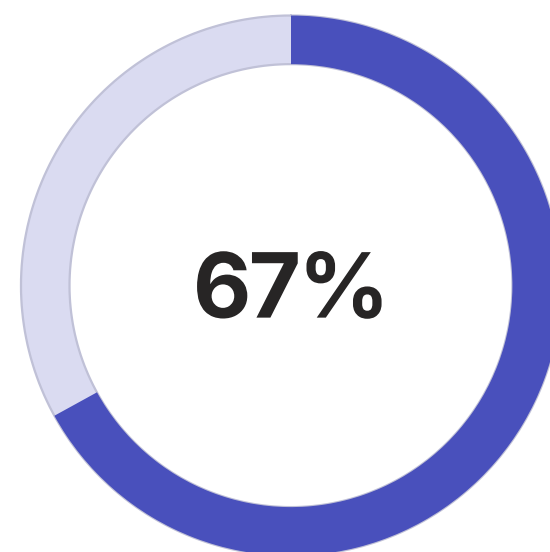
El viento es clave

En 8 de cada 10 regatas, ir hacia el lado con más viento te dará una ventaja mayor que tener la mejor posición en la línea de salida.



Diferencia importante

Una diferencia de 2 nudos de viento o de 10 grados en el ángulo de la línea es suficiente para cambiar tu estrategia.



Error común

Dos de cada tres regatistas eligen una buena posición en la línea en lugar de más viento, y suelen perder terreno al principio de la regata.

Tu plan de acción: Próximos Pasos

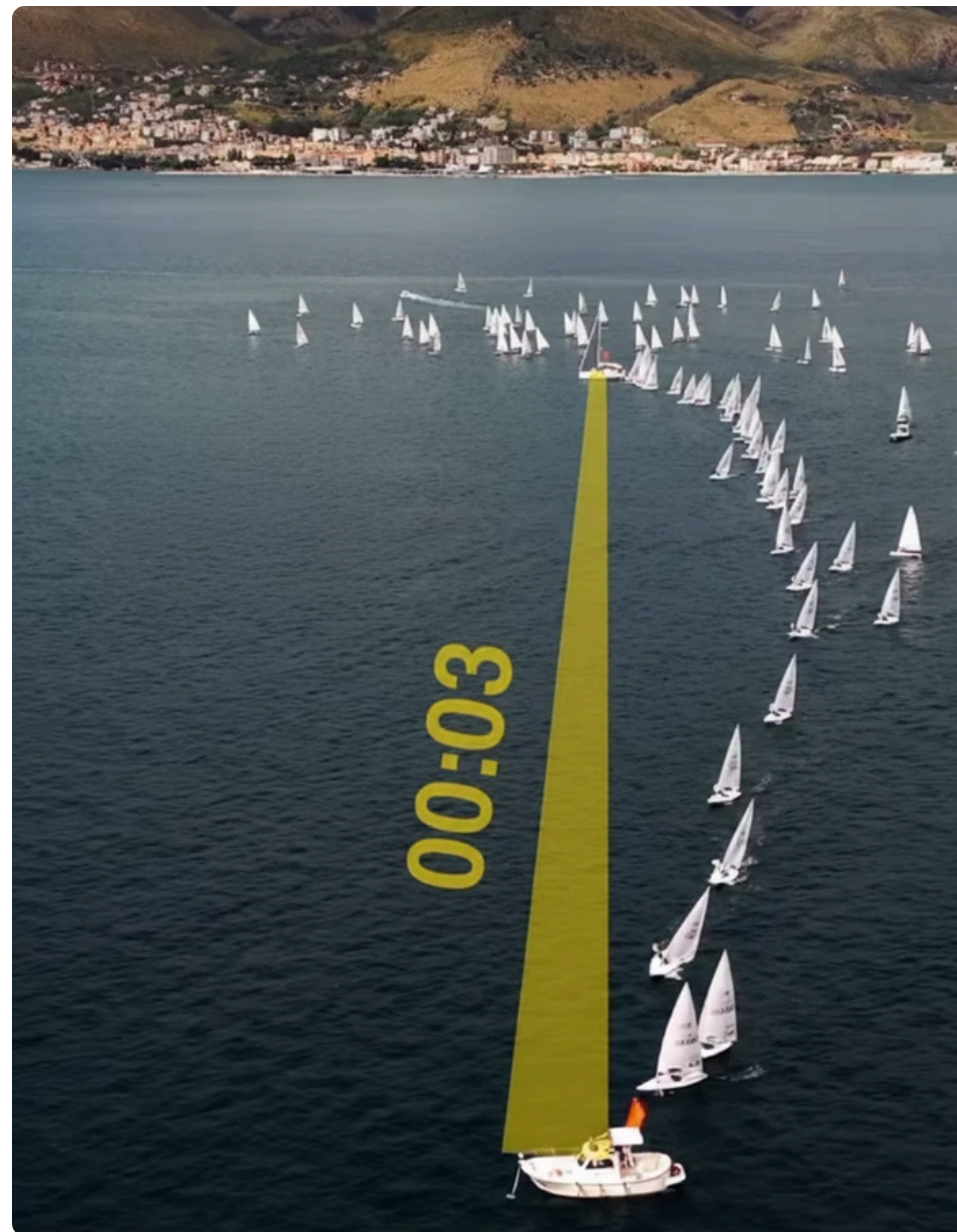
Llegaste al final de esta guía, pero tu camino hacia salidas perfectas recién empieza. Saber sin practicar no sirve de mucho. Necesitas aplicar estas ideas en el agua de forma regular. Aquí tienes un plan de 4 semanas para entrenar:

Semana 1: Practica solo cómo alinear el barco con la referencia (dos puntos en tierra). Haz 20 intentos por sesión hasta que aciertes 8 de cada 10.

Semana 2: Suma el ejercicio de posicionamiento (ganar barlovento) para acelerar. Combina la referencia y el posicionamiento en series de 10 minutos.

Semana 3: Empieza a usar el "T&D" completo (el método para calcular el tiempo y la distancia a la línea). Graba tus salidas y mira a qué velocidad cruzas la línea.

Semana 4: Realiza salidas completas usando la lista de verificación de 10 puntos. Revisa cada salida con tu entrenador.



4

Semanas de práctica

Necesarias para aprender todo el método y mejorar tus resultados en las regatas.

10

Puntos de la lista

Una guía completa, desde analizar el viento hasta la ejecución final en la línea de salida.

3

Ejercicios clave

Alinear el barco (tránsito), buscar el hueco para acelerar y analizar con vídeo: son la base de tu mejora.

ForSailors — Your Regatta Experts



Contact website

Visit www.forsailors.es/contacto

Or

[Message us on WhatsApp!](#)



Instagram



ForSailors (@for_sailors) • Instagram pr...

16K Followers, 3,011 Following, 220 Posts – See Instagram photos and videos from ForSailors...

