

# Ute och seglar - med full koll

OS-TRUPPEN



**Josefin Olsson** född 1989.  
**Merit:** VM-silver 2014.  
**Hobby:** Skidåkning.

**Josefin Olsson** gör sitt andra sommar-OS i år. Sedan förra gången har hon etablerat sig i världstoppen i sin klass, laser radial. Hon säger, utan att blinka, att hon satsar på att ta medalj den här gången.

– Jag är ensam i båten, så jag måste ha koll på precis allt. Samtidigt. Hur vinden betar sig, var konkurrenterna är och att hastigheten hela tiden är maximal, säger Josefin.

När man seglar använder man kroppen mycket för att maxa båtens fart.

– Jo, jag har nog nytta av benstyrkan från skidåkningen, tror Josefin. Nu tränar jag styrketräning, roddmaskin och löpträning mellan seglingspassen.

Läs hela intervjun på [arla.se/mjolk](http://arla.se/mjolk)

## **SEGLINGSORD**

En tävling kallas för **regatta** och består ofta av elva delseglingar. Sista delseglingen vid OS är ett medaljrace där bara de tio bäst placerade får starta.

Att välta med båten kallas för att **kapsejsa**.

Båtarnas hastighet mäts i **knop**. 1 knop = 1,852 kilometer i timmen.

**MJÖLK ÄR NATURENS EGEN SPORTDRYCK.  
ARLA ÄR STOLT SPONSOR TILL OS-TRUPPEN.**