WINTER

VINTERTRÆNING 2023 - 2024

KAS
RACING

VELKOMMEN

Så inviteres der igen til KAS vintertræning. Ligesom de foregående år vil træningen være fokuseret på højt tempo, boathandling og taktik.

Trænerne vil være kendte ansigter af højeste kvalitet, således vi bygger på de sidste års succesfulde formater med grundighed og masser af gentagelser.

HVEM

Alle elever på KAS Racing, private og andre skolebåde i bådtyperne J70 og J80 kan tilmelde sig vintertræningen.

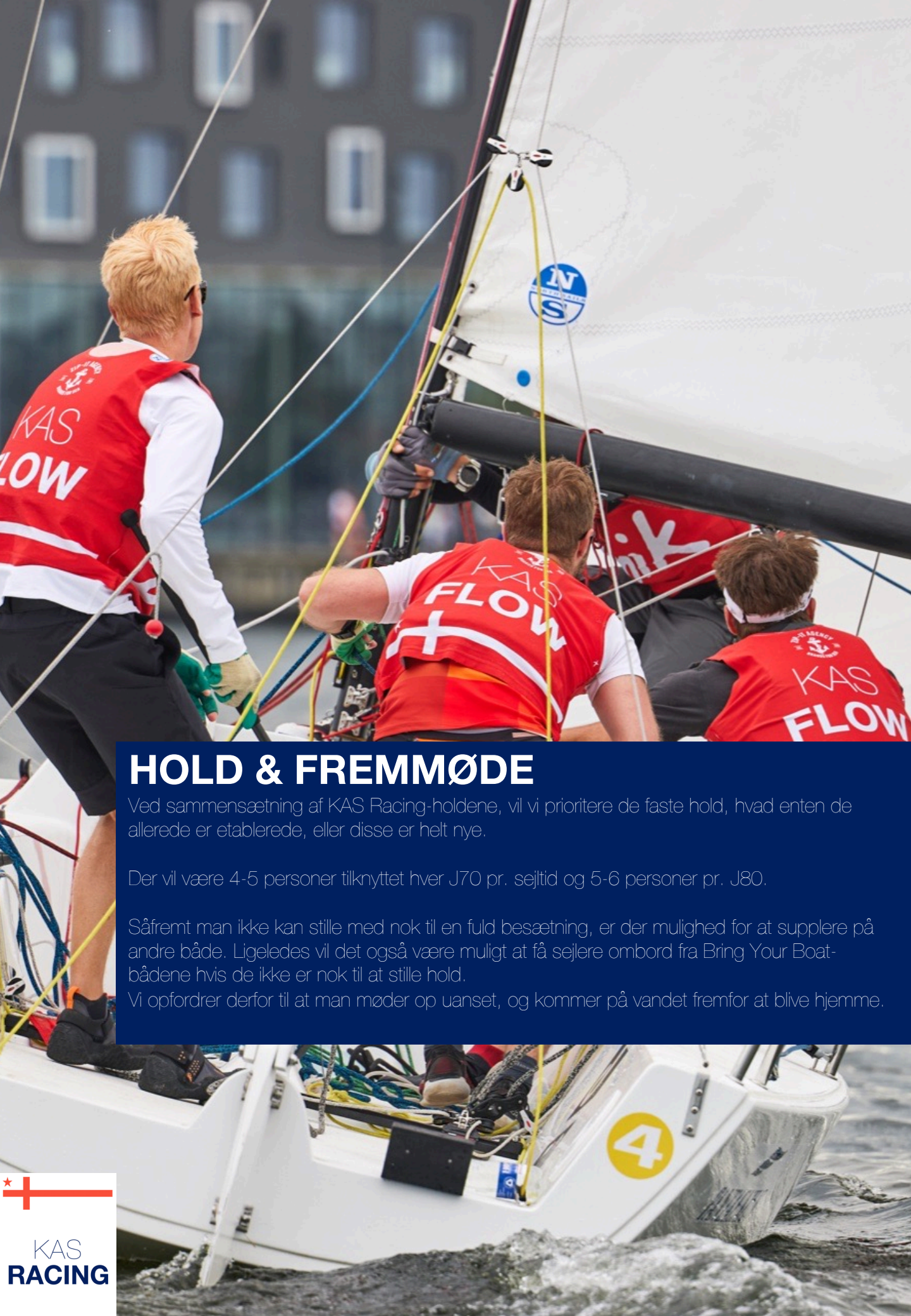
SEJLTID

Som tidligere år, vil hvert hold få tildelt sejltid med træner hver anden uge, enten lørdag eller søndag.
Vi sejler i ulige uger, med skippermøde kl. 09:30 både lørdag og søndag.

FACEBOOK

Der lægges information på KAS-Racings Facebook-gruppe
https://www.facebook.com/groups/kas.kapsejlads

KAS
RACING



HOLD & FREMMØDE

Ved sammensætning af KAS Racing-holdene, vil vi prioritere de faste hold, hvad enten de allerede er etablerede, eller disse er helt nye.

Der vil være 4-5 personer tilknyttet hver J70 pr. sejltid og 5-6 personer pr. J80.

Såfremt man ikke kan stille med nok til en fuld besætning, er der mulighed for at supplere på andre både. Ligeledes vil det også være muligt at få sejlere ombord fra Bring Your Boat-bådene hvis de ikke er nok til at stille hold.
Vi opfordrer derfor til at man møder op uanset, og kommer på vandet fremfor at blive hjemme.

KAS
RACING

PROGRAM & PRIS

Inden vi tager på vandet vil der hver gang være grundig gennemgang af øvelser, teori bag samt sikkerhed. Specielt sikkerhed tages meget alvorligt til vintertræningen.

Når man møder op til skippermøde er man omklædt og ens båd er rigget til.
Lørdagsholdene søsætter bådene, mens søndagsholdene tager bådene på land.

KAS RACING VINTERTRÆNING - 1.500,-

ULIGE UGER

KAS Vintertræning som vi kender det. Mindre grupper med max 10 både pr. træner. Intensiv træning baseret på øvelser typisk med en afsluttende kapsejlads. I kan forvente feedback fra trænerne direkte på vandet, mulighed for træner ombord, foto og videomateriale med kommentarer til læring. Der er mulighed for at stille spørgsmål, diskutere situationer og få gode fifs til debriefingen på land.
Kort sagt, alt det gode vi kender fra KAS træning.

Pakken indeholder alt hvad en vintersejler måtte ønske sig af træning på vand, land og i teorilokalet.

ØRESUNDS VINTERTRÆNING – 1000,-

LIGE UGER

Mulighed for at deltage i den fælles Øresunds Vintertræning arrangeret af Hellerup Sejlklub. Her trænes i højere grad fleet race med mange både på linjen.

ALL INCLUSIVE VINTERTRÆNING – 2250,-

Hele pakken er til holdet som ønsker mest muligt sejltid. Den tætte trænerkontakt i KAS Vintertræning, samt fleet race i lige uger.

TILMELDING

Tilmeldingen sker direkte på www.kas.dk

KAS
RACING

DET PRAKTISKE

BEKLÆDNING Vi anbefaler ski-princippet / lag på lag. Et inderlag, et mellemlag og vandtæt yderlag. Det er en fordel at hvis de forskellige lag er sved- og fugt transporterende. Vandtætte støvler, varme handsker og en kraftig hue er et must. Redningsvesten er obligatorisk.

TASKEN Vi beder om at tasker ikke medbringes ombord, da der simpelthen ikke er plads til fire store sejlertasker. Dog kan det være en fordel med en lille vandtæt taske eller pose til telefon og nøgler.

FORSIKRING Vi anbefaler alle elever at have en fritidsulykkesforsikring.

HVORNÅR BLÆSER DET FOR MEGET/FOR LIDT OG HVAD LAVER VI SÅ?

Vi sætter grænsen ved 10 m/s samt hvis vindretningen er ugunstig ved lavere vindstyrker. Ved vindstyrker under 2 m/s er det meget tålmodighedskrævende at sejle i en J80 eller J70. Som udgangspunkt sejler vi i al slags vejr - sol og blæst som regn. Det er instruktøren, som vurderer hvorvidt det er forsvarligt at sejle ud med eleverne. Elevernes egne grænser respekteres også.

NB: Medbring altid ekstra tøj.

MAD OG DRIKKE Der er ikke tid til at spise på vandet, men det er altid en god ide at have en drikkedunk med ud.

KAS
RACING

WORLD CLASS COACHES

KAS Racing forsætter træningen ud fra filosofien om, at professionelle trænere skaber den røde tråd i træningsplanlægningen, kan hæve niveauet og give et input der kan omsættes direkte.

Dygtige trænere er omdrejningspunktet i Danmark Bedste Kapsejladsskole.
Vintertræningen byder på træning fra KAS Racings faste trænerkorps bestående af:

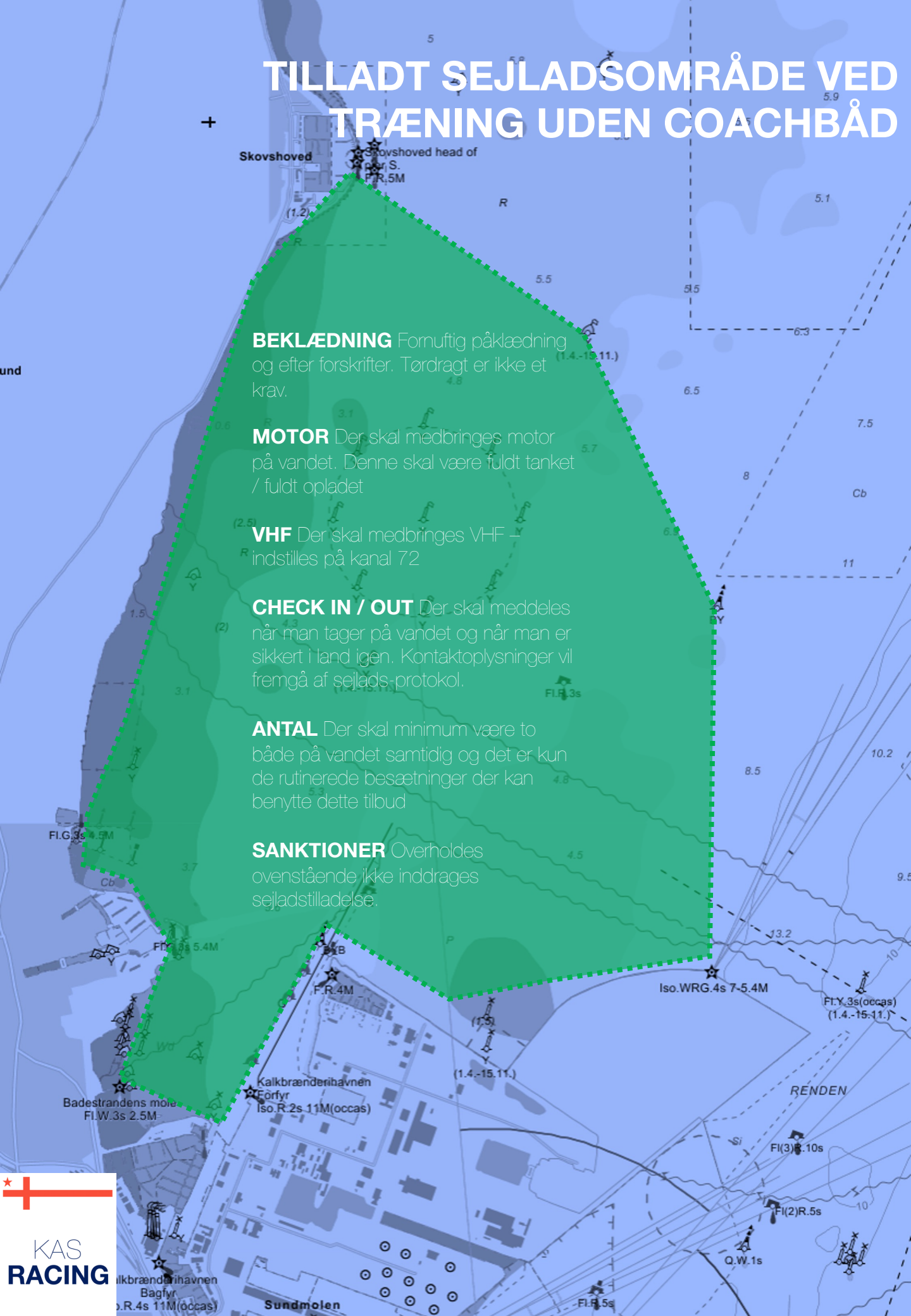
MICHAEL HESTBÆK
Michael har 4 OL-kampagner bag sig, Americas Cup og mere end 30 internationale mesterskaber.

PHILLIP K. GUHLE
Phillip har masser af erfaring fra Match Race, Farr40 og TP52.
J70 sejlede han første gang i USA i 2014 og har vundet europamesterskabet i sejlsportsliga-format.

IDA MARIE BAAD NIELSEN
Ida Marie har sejlet OL og er dobbelt Europamester i 49'erfx og blev i 2014 kåret som Årets Fund i Dansk Idræt

KAS
RACING

TILLADT SEJLADSOMRÅDE VED TRÆNING UDEN COACHBÅD



BEKLÆDNING Fornuftig påklædning og efter forskrifter. Tørdragt er ikke et krav.

MOTOR Der skal medbringes motor på vandet. Denne skal være fuldt tanket / fuldt opladet

VHF Der skal medbringes VHF – indstilles på kanal 72

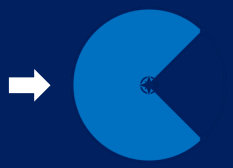
CHECK IN / OUT Der skal meddeles når man tager på vandet og når man er sikkert i land igen. Kontaktoplysninger vil fremgå af sejlads-protokol.

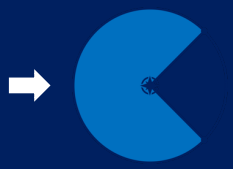
ANTAL Der skal minimum være to både på vandet samtidig og det er kun de rutinerede besætninger der kan benytte dette tilbud

SANKTIONER Overholdes ovenstående ikke inddrages sejladstilladelse.

KAS RACING

VINDSTYRKER VINTER - MAX

VINDRETNING	J70 Newbie	J70 GP	J70 Liga
	20 KNOB	24 KNOB	24 KNOB
	16 KNOB	20 KNOB	20 KNOB

VINDRETNING	J80 Skole	J80 Newbie	J80 GP
	16 KNOB	20 KNOB	24 KNOB
	14 KNOB	16 KNOB	20 KNOB

RETNINGSLINJER FOR SEJLADS UDEN TRÆNER / OPSYN Ovenstående vindgrænser skal respekteres når der sejles uden træner / uden opsyn. J80 Newbie samt J80 Skole må ikke sejle uden træner og opsyn
Ved træning med underviser, er det den ansvarlige træner der foretager vurdering.

KAS
RACING

SPØRGSMÅL

Spørgsmål rettes til kapsejlads@kas.dk eller på telefon
2625 4920 mellem 16.30 og 18.00 i hverdagene.

KAS
RACING