

J
70

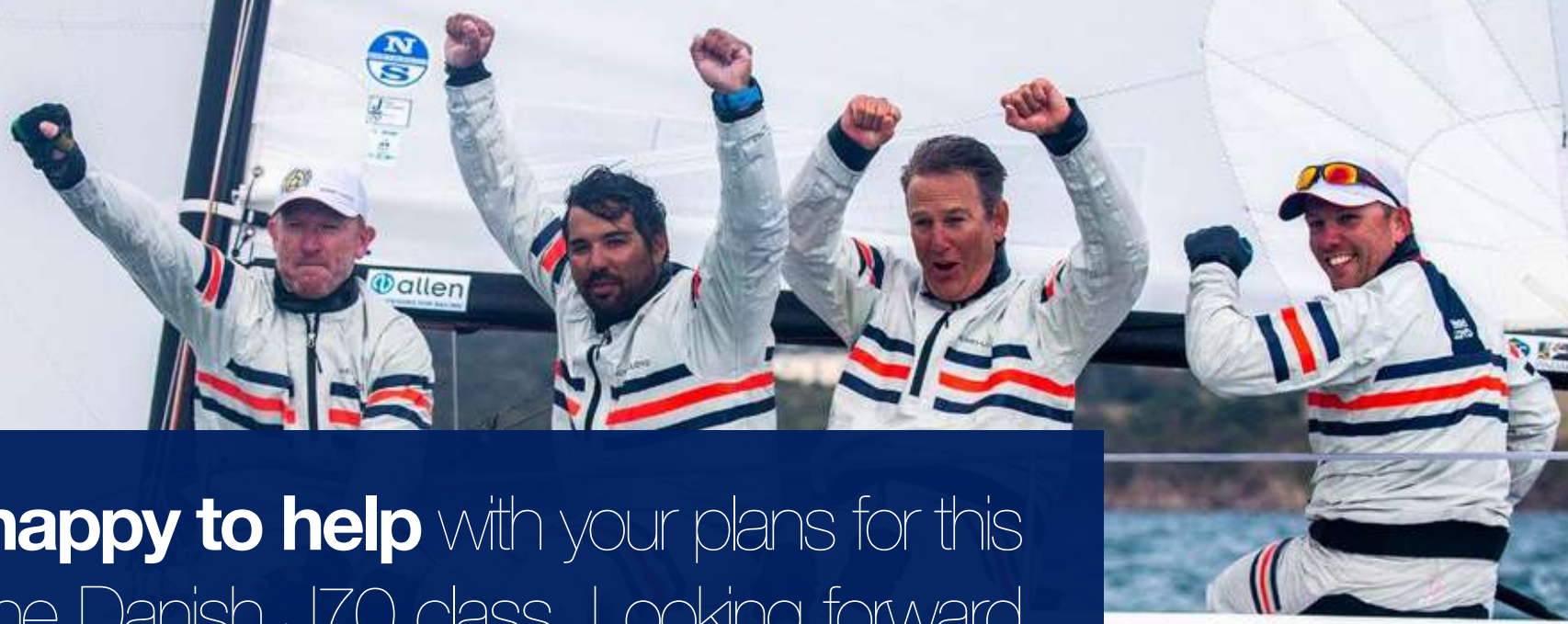

**KAS
RACING**

#J70EASTER CAMP 2021



J
70


**KAS
RACING**



I am very **happy to help** with your plans for this event for the Danish J70 class. Looking forward to see you in Copenhagen!

Owner Driver Paul Ward • Team Eat Sleep Repeat • World Champion 2019



VELKOMMEN KAS-Racing indbyder hermed til **#J70EASTERCAMP2021**. For at kompensere for alt for lidt sejlads i 2020, afslutter vi vintertræningen og kickstarter sæson 2021, med tre intensive træningsdage i påsken. Det bliver træning fra øverste hylde, med masser af timer på vandet og de bedste undervisere vi kan finde.

PAUL WARD J70-verdensmester fra 2019. Vil give tips og ultra detaljerede tricks vi ved virker. Paul er owner-driver og ved hvad det kræver for at organisere et team i den absolutte top.

JESPER RADICH Prosejler og tidligere Americas Cup-skipper. Jesper har speciale i taktik, strategi og samarbejde.

SØREN BADSTUE International dommer og regel-ekspert. Vil opdatere sejlerne på de nye 2021-2024-regler.

NORTH SAILS DK Opdatering på trim og design

FYSIK OG ERNÆRING Undervisning i fysisk forberedelse og kostplanlægning

Temaet vil overordnet set være fleet-sejlads og forberedelse til Grundig Cup, EM og DM. Det betyder, at det er sejlads af længere varighed, modsat de korte formater, der kendes fra Liga-stævnerne. Der vil hertil være ekstra fokus på trim og opsætning af båd og rig.

DATO #J70EASTERCAMP2020 afholdes fra lørdag den 3. april til og med mandag den 5. april.

PROGRAM Programmet er vist på næste side. Træningslejren foregår fra Københavns Amatør-Sejlkлуб - Strandvænget 43 - 2100 København Ø

PRIS OG TILMELDING Prisen er 1.995 kr. pr. båd (inkl. 4 personer) og er inkl. undervisning, morgenmad dag1, havnepenge og brug af kran til søsætning. For 5. besætningsmedlem tillægges der 495 kr. Der tilmeldes via:
<https://www.manage2sail.com/da-DK/event/EasterCamp#!/>

CORONA-RESTRIKTIONER Vi arbejder ikke med en deltagerbegrænsning. Skulle der være restriktioner, vil vi arbejde med "først til mølle"-princippet. Vi henviser til de almindelige forholdsregler i form af hyppig afspritning og mundbind.

MÅLING Bemærk venligst at der fredag den 2. april er mulighed for vejning af båden og udstedelse af "Weight Certificate" som bla. skal bruges til EM. Det vil være klasse-repræsentant Rasmus Slabiak der forestår dette.

2. april

3. april

4. april

5. april

08.00
08.30
09.00
09.30
10.00
10.30
11.00
11.30
12.00
12.30
13.00
13.30
14.00
14.30
15.00
15.30
16.00
16.30
17.00
17.30
18.00
18.30
19.00
19.30
20.00
20.30
21.00

Måling – Danske både	

Velkommen og let morgenmad Skippermøde

Træning på vandet

Debrief Frokost Skippermøde

Træning på vandet

Debrief

Spisning på egen hånd

Teoretisk oplæg

Skippermøde

Træning på vandet

Debrief Frokost Skippermøde

Træning på vandet

Debrief

Spisning på egen hånd

Teoretisk oplæg

Skippermøde

Træning på vandet

Debrief Frokost Skippermøde

Træning på vandet

Debrief
