

SOMMER

2023



PROGRAM



KAS RACING





VELKOMMEN TIL KAS RACING

VELKOMMEN Så står foråret for døren og det er snart tid til at tage hul på endnu en sommersæson på vandet.

KAS Racing tilbyder igen i år undervisning for både den rutinerede kapsejler, som arbejder målrettet mod et af sommerens stævner, for dig som har sejlads erfaring, men aldrig har prøvet kræfter med kapsejlad, og for den let øvede kapsejler, som ønsker at forsætte sin udvikling fra forrige sæson.

DEN ALLERFØRSTE GANG Den første gang tager vi tingene stille og roligt. Vi mødes omklædte ved klubben kl. 17.30 og får en hurtig guidet tur rundt i klubben, så I ved hvor man kan finde grej, sejlerjournaler, omklædning ol. Vi gennemgår naturligvis også bådene og tilrigning grundigt.

SEJLADS Der tilbydes sejlads alle hverdage, og sejldagene er delt efter ambitioner og niveau. Ved tilmelding er det muligt at ønske at sejle sammen, hvis man er et eksisterende hold / eller sejlerkammerater. Vi forsøger at sammensætte hold ud fra ønsker og niveau, så alle får mest ud af træningen.

TEORI Henover sæsonen vil vi krydre den almindelige træning med teori-oplæg eller foredrag om alt fra regler til trim og taktik. Datoer og program vil blive delt på mail og via vores sociale medieplatforme.



PRAKTIK

SKIPPERMØDE Inden vi tager på vandet, vil der hver gang være grundig gennemgang af øvelser og teori bag.

Når man møder op til skippermøde, er man omklædt og ens båd er rigget til – mødetid er kl. 17.30.

De første gange vil vi dog have fokus på at rigge bådene til sammen, så alle er trygge ved at gøre det på egen hånd senere på sæsonen.

TRÆNING PÅ VANDET Trænerteamet vil have forskellige fokuspunkter for træningen i løbet af sæsonen, herunder starter, trim, taktik osv. I starten vil bothandling og rollefordeling være i fokus for især de hold, som ikke har sejlet sammen tidligere.

TEORI OG DEBRIFING Efter hver træning vil vi holde en grundig gennemgang af dagens sejladser. Her bruges blandt foto og video taget på vandet.

Mødetid kan ændres i september

UGEPLAN OG PRAKTIK

MANDAG

J70



WOW

17.30 – 21.00

Ida Marie Baad
(Ulige uger)

TIRSDAG

BLÅ GULD

10.00 – 14.00

TBA

TIRSDAG

GRAND PRIX

17.30 - ?

Phillip Guhle
(Ulige uger)

ONSDAG

LIGA

17.30 – 21.00

Michael Hestbæk
(Ulige uger)

TORS DAG

LIGA

17.30 – 21.00

Phillip Guhle / TBA
(Ulige uger)

J80



WOW / GP

17.30 – 21.00

Ida Marie Baad
(Lige uger)

NEWBIE

17.30 – 21.00

Anders Sabra
Sune Johansson

ONSDAGSMATCH

17.30 - ?

Michael Hestbæk
(Lige uger)

HOLDINDDELING

WOW dækker over konceptet Women On Water, som fokuserer på at få flere kvinder til at sejle bl.a. J70 og J80. WOW-formatet er hastigt voksende og lægger vægt på liga-formatet, hvilket betyder masser af starter og små, korte sejladser.

WOW er både for den nye og den øvede kapsejler. KAS Racing stiler efter at stille mindst et WOW-hold til de WOW-stævner, som afholdes af Sejlsportsligaen henover sæsonen samt med en fast deltagelse i 2. division.

SEJLSPORTSLIGA-TRÆNING er træning i Ligaformat og foregår i klubbens J70'ere. Der trænes med de andre Øresundsklubber i farvandet ud for Skovshoved, hvor Danmarks absolut bedste besætninger er samlet. Der er Ligatræning både onsdag og torsdag, og der vil hver anden gang være tilknyttet træner

DET BLÅ GULD er tilbuddet til vores mest erfarne medlemmer. Det er sejladse i J70 eller J80 og ligger tirsdag formiddag kl. 10.00. Det er velset hvis du er over 60 år og det er et krav, at du har lyst til seriøs kapsejladse og masser af hygge. Igen i år er der stævne i forbindelse med Sejlsportsligaen, og der er derudover arrangeret ugentlig fællestræning med naboklubberne.

GRAND PRIX-TRÆNING er for hold, som har en målrettet ambition om deltagelse i danske og internationale stævner. Der er her fokus på den et klassiske format som benyttes til Grundig Cup, DM og internationale mesterskaber.

NEWBIE er holdet for dig som er helt ny i kapsejladse, eller som har sejlet et par sæsoner og få kapsejladser. Du kan tilmelde dig Newbie alene eller sammen med din besætning. Der bliver undervist i klubbens J80-både.

Når du tilmelder dig Newbie er det vigtigt, at du skriver nogle ord om din erfaring, så vi på bedste vis kan sammensætte hold. Du skal som udgangspunkt have duelighedsbevis for at deltage på KAS Racing.



TRÆNERE

WOW – IDA MARIE BAAD NIELSEN

Ida Marie forsætter som lead-coach for WOW-holdene mandag. I år vil hun også tage sig godt af de nyudklækkede J80-hold om mandagen. Ida Marie har sejlet OL og er dobbelt Europamester i 49'erfx og blev i 2014 kåret som Årets Fund i Dansk Idræt.



J80 NEWBIE – ANDERS SABRA OG SUNE JOHANSSON

Anders Sabra og Sune Johansen har ansvaret for de nyeste sejlere i J80 og de er nok det mest rutinerede træner-team i KAS Racing.

Anders har undervist i over 20 år og har brugt rigtig mange timer i både J70 og J80. Derudover er han en virkelig erfaren kapsejler med masser af timer fra blandt andet Farr40, Landmark 43, IMX40 og andre store ræs-både.

Sune Johansson har sejlet rigtig meget Spækhugger (utallige DM'er og alle de stævner der kunne opdrives) og han har været med fra starten af både J70-bølgen og Sejlsportsligaen. Derudover er der sejlet Sjælland Rundt med stor båd og han har slutteligt en glørværdig karriere som fordækker på en x-99'er bag sig.

GRAND PRIX + LIGA – PHILLIP K. GUHLE

Tirsdag er der for J70'erne fokus på Grand Prix-format, hvor der trænes til de nationale og internationale mesterskaber. 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.

Phillip er også foreløbig træner hver anden torsdag når der er fokus på ligaformatet for J70.



LIGA – MICHAEL HESTBÆK

Michael Hestbæk får opgaven at træne hhv. J70 og J80 om onsdagen. Med fire OL-deltagelser og +30 internationale mesterskaber giver det onsdagsholdene den ultimative mulighed for træning i både Liga- og fleet-format. Michael er kendt for sin seriøsitet og for at være ekstremt professionel.



OVERSIGTSKORT



WHAT TO WEAR

PÅKLÆDNING På vandet er vejret væsentligt anderledes end på land; temperaturen er lavere og det blæser mere. Derfor skal du have varmt og vindtæt tøj på, samt have regntøj med i tasken.

Efterhånden, som man har sejlet i mange år, bliver det til en masse udstyr, men i starten kan du bruge det varme og vindtætte tøj, du har. Det er også vigtigt med skridsikre sko/støvler med lys gummisål. Kondisko eller billige gummistøvler er oplagte. Du behøver således ikke gøre store investeringer i rigtigt sejlerøj, før du starter hos KAS-Racing.

Udover passende påklædning skal du have din egen redningsvest med. Vi anbefaler, at du køber en helt almindelig jollevest uden stor krave. Søfartsstyrelsen godkender svømmeveste som det lovpligtige redningsudstyr om bord.

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.

ZHIK KAS har en meget fordelagtig rabataftale med ZHIK, hvor man får fra 30% rabat ved køb af sejlerøj og tilbehør. Se mere på hjemmesiden www.kas.dk.



KAS RACING

ADRESSE

Kjøbenhavns Amatør Sejlklub
Strandvænget 43
2100 København Ø.
Danmark

KONTAKT

kapsejlads@kas.dk

ONLINE



www.kas.dk



www.facebook.com/groups/kas.kapsejlads



www.instagram.com/kasracingandsailing/