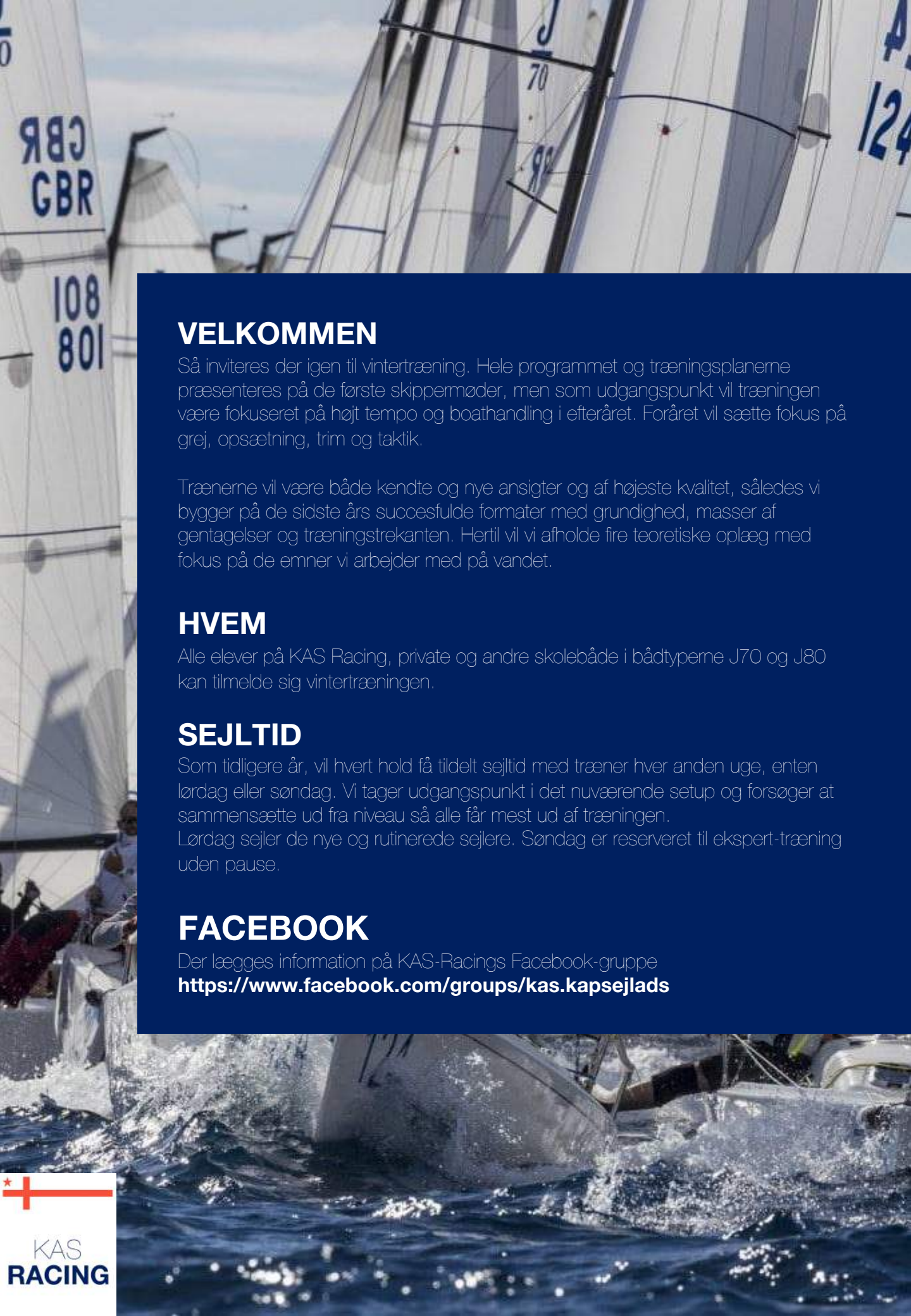




COOL



VINTERTRÆNING 2021 - 2022



VELKOMMEN

Så inviteres der igen til vintertræning. Hele programmet og træningsplanerne præsenteres på de første skippermøder, men som udgangspunkt vil træningen være fokuseret på højt tempo og boathandling i efteråret. Foråret vil sætte fokus på grej, opsætning, trim og taktik.

Trænerne vil være både kendte og nye ansigter og af højeste kvalitet, således vi bygger på de sidste års succesfulde formater med grundighed, masser af gentagelser og træningstrekanten. Hertil vil vi afholde fire teoretiske oplæg med fokus på de emner vi arbejder med på vandet.

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 tager udgangspunkt i det nuværende setup og forsøger at sammensætte ud fra niveau så alle får mest ud af træningen. Lørdag sejler de nye og rutinerede sejlere. Søndag er reserveret til ekspert-træning uden pause.

FACEBOOK

Der lægges information på KAS-Racings Facebook-gruppe

<https://www.facebook.com/groups/kas.kapsejlads>

DET FASTE KAS RACING-HOLD

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

Holdene skal have en stævnerelateret og resultatdrevet målsætning og være indstillet på at sejle så mange stævner næste år som muligt.

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

PROGRAM (KAS RACING FLEET)

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

Når man møder op til skippermøde er man omklædt og ens båd er rigget til.

Lige uger J80

DEN 434
DEN 473
DEN 561

Lørdag 8.30 - 12.00

● Selvtræning
● Selvtræning
● Selvtræning

Lørdag 12.00 - 15.30

● Selvtræning
● Selvtræning
● Selvtræning

Søndag 9.00 - 15.00

● Selvtræning
● Selvtræning
● Selvtræning

J/70

DEN 802
DEN 1345

● Selvtræning
● Selvtræning

● Selvtræning
● Selvtræning

● Liga Team
● Liga Team

Ulige uger J80

DEN 434
DEN 473
DEN 561

Lørdag 8.30 - 12.00

● + 2 år erf.
● + 2 år erf.
● + 2 år erf.

Lørdag 12.00 - 15.30

● Nye
● Nye
● Nye

Søndag 9.00 - 15.00

● Rutineret / Stævne
● Rutineret / Stævne
● Rutineret / Stævne

J/70

DEN 802
DEN 1345

● + 2 år erf.
● + 2 år erf.

● Nye
● Nye

● GP Team
● GP Team

Selvtræning om vinteren tillades kun med +2 år i pågældende bådtype.



MICHAEL **HESTBÆK**

WORLD CLASS COACHES



JESPER **RADICH**



JEPPE **BREGENDAHL**



PEDER **SCHIMMELL**
VALENTIN **LUBBE**
CHRIS **NØRGAARD**



MORTEN **HENRIKSEN**



THOR M. **ANDERSEN**



FYSISK TRÆNING

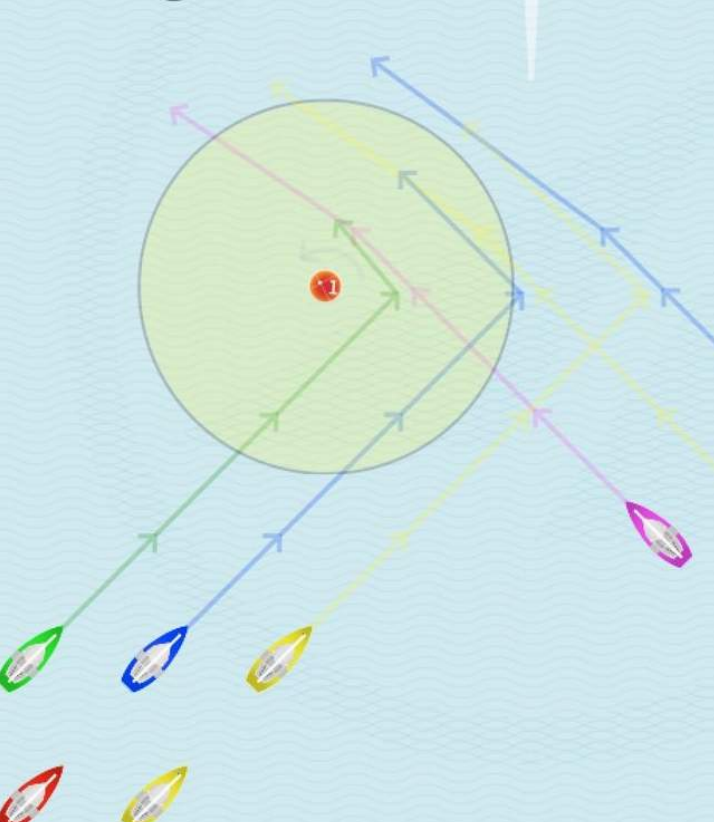
Sejlsport er meget mere end en borm i hovedet og sejltrim. Det kræver at man er i god form for på den vis at minimere skader, være i stand til at bevare koncentrationen og ikke mindst holde energien et helt stævne igennem.

Derfor indeholder vintertræningen også fysisk træning. Dette vil være to gange om ugen og programmet offentliggøres snarest. Første gang vil være i uge 43 og startes med teoretisk oplæg.



METEOROLOGI

NOVEMBER 2021



TAKTIK

JANUAR 2022

TRIM

MARTS 2022



FYSISK TRÆNING

OKTOBER 2021

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-ELEV - 1.495,-

Pakken er all inclusive, pr. person og det er den pakke der tilbydes hvis man allerede er sejler på KAS Racing.

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

BRING YOUR BOAT - 995,-

For 995,- pr. person kommer du / I med egen båd / team. Pakken indeholder den våde del af træningen, men giver stadig en masse træning.

Pakken indeholder træning på vand, land og i teorilokalet og er inkl. fysisk træning

Denne pakke kan ikke vælges af sejlere på KAS Racing.

HAVNEPLADS

Der skal betales separat for bådplads - dette arrangeres selv på havnekontoret. Bådene skal lægges ved midtermolen.

TILMELDING

Tilmeldingen sker direkte på www.kas.dk



SPØRGSMÅL

Spørgsmål rettes til kapsejlads@kas.dk eller på telefon 8141 1111 mellem 16.00 og 18.00 i hverdagene.