



COOL

VINTERTRÆNING 2022 - 2023





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 kendte ansigter af højeste kvalitet, således vi bygger på de sidste års succesfulde formater med grundighed, masser af gentagelser og træningstrekanten. I løbet af vinteren vil vi desuden indbyde til 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.

Sejltid byttes i løbet af januar, så morgenholdene sejler om eftermiddagen og vice versa.

FACEBOOK

Der lægges information på KAS-Racings Facebook-gruppe <https://www.facebook.com/groups/kas.kapsejlads> samt på www.kas-racing.dk



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



PROGRAM

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.

Ulige uger Lørdag 8.30-12.00 Lørdag 12.00 - 15:30 Søndag 8.30-12.00 Søndag 12.00 - 15:30

J80

DEN 434	Erfarne	Newbie	Erfarne*	Erfarne
DEN 4373	Erfarne	Newbie	Erfarne*	Erfarne
DEN 561	Erfarne	Sejlerskolen	Erfarne*	Erfarne

J70

GBR 263	GP Team	Liga – Mandag	Liga – Onsdag*	Liga – Torsdag*
DEN 802	GP Team	Liga – Mandag	Liga – Onsdag*	Liga – Torsdag*
DEN 1345	GP Team	Liga – Mandag	Liga – Onsdag*	Liga – Torsdag*

Lige uger

J70

GBR 263	Selvtræning i Skovshoved
DEN 802	Selvtræning i Skovshoved
DEN 1345	Selvtræning i Skovshoved

Søndag 8.30 - 12.00

*Søndagstræningen i ulige uger foregår på morgenholdet som træning i Skovshoved. Der laves flyvende udskiftning til eftermiddagsholdet på kajen i Skovshoved, hvorefter eftermiddagsholdet vil have træning med øvelser og ende i KAS.

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



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 sejltasker. 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, samt tøj til fysisk træning hvis ikke vejret arter sig.

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.



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.



Lead Coach bliver **MICHAEL HESTBÆK** og han vil stå for den overordnede plan. Michael har 4 OL-kampagner bag sig, Americas Cup og mere end 30 internationale mesterskaber.

De øvrige trænere vil også være kendte ansigter fra KAS Racing og I vil blandt andet møde:

PHILIP K. **GUHLE**

IDA MARIE **BAAD NIELSEN**

PEDER **SCHIMMELL**

CHRIS **NØRGAARD**

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

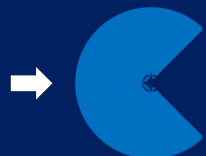
CHECK IN / OUT Der skal meddeles når man tager på vandet og når man er sikkert i land igen. Kontaktoplysninger vil fremgå af sejlads-protokol.

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 sejladsstilladelse.

VINDSTYRKER VINTER - MAX

VINDRETNING



J70 Newbie

20 KNOB

J70 GP

24 KNOB

J70 Liga

24 KNOB



16 KNOB

20 KNOB

20 KNOB

VINDRETNING



J80 Skole

16 KNOB

J80 Newbie

20 KNOB

J80 GP

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. J70 Newbie og 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-ELEV - 1.500,-

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.

BRING YOUR BOAT - 3000,-

For 3000,- pr. båd kommer du / I med egen båd / team. Pakken indeholder træning på vand, land og i teorilokalet.

Denne pakke kan ikke vælges af sejlere på KAS Racing.

HAVNEPLADS

Der skal betales separat for bådplads - dette arrangeres selv på havnekontoret.

TILMELDING

Tilmeldingen sker direkte på www.kas.dk



SPØRGSMÅL

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

