



BRING YOUR BOAT 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.

Vi sejler i mindre grupper med max 10 både pr. træner. Fokus er intensiv træning baseret på øvelser typisk med en afsluttende kapsejls. 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 fiks til debriefingen på land. Kort sagt, alt det gode vi kender fra KAS træning.

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 private og skolebåde i bådtyperne J70 og J80 kan tilmelde sig vintertræningen.

HVOR

Vintertræningen har base i Svanemøllen Nord. Her står J70'erne på land, og J80 ligger i vandet tæt ved kranen, og alt grej kommer til at være i sejlhallen. Vi holder skippermøder og debriefs indenfor i varmen i KAS's klubhus.

HVORNÅR

Vi træner lørdage og søndage i ulige uger.

Der er som udgangspunkt én session lørdag og én søndag, men dette kan ændres når vi kender antallet af tilmeldinger.

Skippermødet er kl. 09:30

Vi starter i uge 43 og slutter i uge 11 i 2024

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.



PRIS & TILMELDING

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

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.

KOMMUNIKATION PÅ VANDET

Vi kommunikerer på kanal 72 eller 69

FACEBOOK

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

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.





SPØRGSMÅL

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

