

KAS RACING SOMMER 2021



KAS
RACING

KAS RACING

SOMMERTRÆNING

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

KAS KAP-Skole som nu hedder **KAS Racing** tilbyder igen i år træning til alle niveauer. Uanset om du er rutineret kapsejler og arbejder målrettet mod et eller flere af sommerens stævner. Vi har også hold til dig som er let øvet kapsejler og ønsker at forsætte din udvikling fra sidste sæson eller hvis du har sejladserfaring, men aldrig har prøvet kræfter med kapsejlads.

DEN ALLERFØRSTE GANG Vi mødes omklædte ved meeting point kl. 17.30 og får en hurtig guidet tur rundt i klubben, så du ved hvor man kan finde grej, sejlerjournaler, omklædning ol. Vi gennemgår naturligvis også bådene og tilrigning grundigt.

SEJLADS Der tilbydes sejladse 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. Se mere på næste side.

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.

FYSISK TRÆNING Sejlsport er meget mere end vind i håret og sejltrim. Det kræver at man er i god form for på den vis at minimere skader, at være i stand til at bevare koncentrationen og ikke mindst holde energien et helt stævne igennem. Derfor forsætter vi de gode takter som blev startet op under vintertræningen med fysisk træning.

KAS Racing råder over simple træningsredskaber, og vi træner efter programmer udarbejdet af Dansk Sejlunion.

PRAKTISK TRÆNING

SKIPPERMØDE Inden vi tager på vandet gennemgår vi grundigt øvelserne og den teori der ligger bag.

Når du møder op til skippermøde er du omklædt og jeres båd er rigget til. De første gange har vi 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 boathandling og rollefordeling være i fokus for især de hold som ikke har sejlet sammen tidligere.

HVILKEN DAG BØR JEG SEJLE Vi har forsøgt at inddele de forskellige sejldage efter ambitioner og niveau:

UGEDAG	KL.	BÅDTYPE	HOLD
Mandag	17.30 – 21.00	Spækhugger	Rutinerede Spækhugger
Mandag	17.30 – 21.00	J/70	WOW - Pigetræning
Tirsdag	17.30 – 21.00	J/70	EM / GP-træning
Onsdag	17.30 – 21.00	Spækhugger	DM træning / Onsdagsmatch
Onsdag	17.30 – 21.00	J/70	Liga
Torsdag	17.30 – 21.00	Spækhugger	Newbie
Torsdag	17.30 – 21.00	J/70	Newbie

Mødetid kan ændres i september

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

PRIS Sommertræningen koster 2.000 dkr. Vi starter mandag d. 12. april og sejler indtil midten af oktober. I juli holder vi sommerferie, og der vil i stedet blive arrangeret eks. weekendtræning.

Prisen inkluderer stævnegebyrer hvis stævnet er godkendt af Kap-udvalget og at man deltager på vegne af KAS.

Tilmelding sker på www.kas.dk

HOLD- BESKRIVELSER

KAS RACING tilbyder træning på alle niveauer og følgende hold:

WOW dækker over konceptet Women On Water som fokuserer på at få flere kvinder til at sejle bl.a. J70. WOW-formatet er hurtigt voksende og byder desuden på diverse networking arrangementer rundt om i landet. Træningen på vandet har vægt på liga-formatet hvilket betyder masser af starter og små korte sejlads.

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.

RUTINERET SPÆKHUGGER er for dig som er godt bekendt med denne bådtype og evt har sejlet tidligere sæsoner i eks. KAS. Vi arbejder videre på boathandling og teamwork, men også med fokus på at deltage i stævner henover sæsonen.

EM/GP træning samt LIGA er for udvalgte eksisterende hold som har en målrettet ambition om deltagelse i danske og internationale stævner. Det er kun muligt at tilmelde sig disse hold efter aftale med Kapudvalget.

DM TRÆNING/ONSDAGSMATCH er en mulighed for at deltage i Svanemøllekredsens legendariske Onsdagsmatch og få testet de færdigheder vi øver om mandagen. Træningen skal ses som et supplement for de hold som skal deltage i DM, og er som udgangspunkt uden træner.

Det kræver du har kendskab til kapsejlads og sejlads i tætte felter – herunder skal du kende kapsejladsreglerne.

NEWBIE er holdet for dig som er helt ny i kapsejlads, eller som har sejlet et par sæsoner og få kapsejlads. Du kan tilmelde dig Newbie alene eller sammen med din besætning.

Når du tilmelder dig Newbie er det vigtigt at du skriver nogle ord om din erfaring så vi på bedste vis kan sammensætte hold.

ALT DET ANDET

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 3 m/s er det meget tålmodighedskrævende at sejle i en spækhugger eller J70.

Som udgangspunkt sejler vi i al slags vejr - sol og blæst som regn. Det er træneren, som vurderer hvorvidt det er forsvarligt at sejle ud. Sejlernes egne grænser respekteres naturligvis også. De aftener vi ikke kommer på vandet bruger vi på teori.

PÅKLÆDNING På vandet er vejret væsentlig 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 sejlerstøvler er oplagte. Du behøver således ikke gøre store investeringer i rigtigt sejlerstøj før du starter hos KAS-Racing. Hav hellere for meget tøj på end for lidt. Vær klædt på i lag på lag – det er varmest og det gør det let at regulere tøj mængden. Der er koldere på vandet end på land, særligt i maj og september. Vi anbefaler skiundertøj, gode fleecetrøjer og åndbart regntøj.

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.

FORSIKRING Vi anbefaler alle sejlere at have en fritidsulykkesforsikring

MAD OG FORPLEJNING Der er ikke indlagt pauser på vandet til indtagelse af madpakke. Vi anbefaler at der spises både før og efter sejlads, og at der medbringes en drikkedunk med på båden.

CORONA Ovenstående er med forbehold for Corona-restriktioner og forsamlingsforbud. Vi følger myndighedernes udmeldinger nøje og tilpasser vores træning efter de gældende retningslinjer.



Spækhugger

J70

Meeting Point



KAS
RACING

OVERSIGTSKORT



KAS
RACING

BLU
BROT
HERS



DET BLÅ
GULD

DET BLÅ GULD

VELKOMMEN KAS Racing indbyder til BLUE BROTHERS. Det betyder at der nu er et tilbud til klubbens Blå Guld. Det Blå Guld er alle de virkelig dygtige sejlere +60 vi ved stadig er medlem af klubben og som vi rigtig gerne ser på kapsejlsbanerne.

I HVAD Derfor vil vi invitere jer ud at sejle J70. Vi sørger for en grundig oplæring og træningsforløb. J70 er den mest fremadstormende kølbådsklasse lige nu og der er solgt mere 1600 båden siden 2012 hvor båden blev introduceret. Det er en moderne sportsbåd der er nem at sejle og den surfer let 15-17 knob med den a-symmetriske spiler.

KAPSEJLADS Fredagen før Sejlsportsligastævnerne stiller Ligaen deres 8 J70 både til rådighed, så I kan komme på vandet og sejle kapsejls. Blue Brothers sejler efter "Rødvinsreglen" der bygger på gentlemanship og solidaritet i feltet.

KICK OFF Vi indkalder vi til et møde og ser på træning, kalender og evt. deltagelse i stævner. Til dette møde vil Henrik Søderlund fra North Sails fortælle lidt om J70, stævner, sejl og trim. Glemte vi at fortælle, at Henrik er +60 ... og Danmarksmester i netop J70.

TILMELDING Meld jer til direkte på www.kas.dk.