

ÅBEN VINTERTRÆNING I KDY

Sæson 2011/12



Træningen starter i weekendenden 29.-30./10

Vintertræning for A- og B-optimister, Laser og zoom8, 2-mandsjoller, voksne jollesejlere samt Yngling og J80.

I år er der arrangeret vintertræning for en del forskellige jolle- og kølbådstyper og på forskellige niveauer. Noget træning foregår om lørdagen, noget om søndagen.

Fælles for al træning er at vi har forsøgt at finde nogle gode trænere til at varetage træningen for alle de forskellige grupper.

Træningen for de forskellige klasser er forskellig og fremgår af næste side hvor datoer for træningen også fremgår. Ens for alle jolle- og ungdomssejlere er dog at de skal bære en gul vest der udleveres ved første træning.

Alle sejlere der deltager tilmelder sig og betaler for hele forløbet frem til Jul. Der vil blive arrangeret træning uanset vejrforhold, dog vil træningen så foregå på land i form af fysisk træning, svømmehalstur mm. Ved mere end 2 træninger på land aflyses træningen efterfølgende såfremt vejret ikke tillader sejlads. Disse træninger vil blive erstattet i marts måned såfremt vinteren tillader det. Voksne sejlere tilbydes ikke alternativ træning.

Søndag den 11. december afholdes Julestævne med alt hvad der dertil hører. Tilmelding til dette foregår separat og indgår ikke i vintertræningen.

A-optimister

Træning:

29/10: lørdagstræning 10.00-16.00
5-6/11: weekendtræning 10.00-16.00
12/11: lørdagstræning 10.00-16.00
19-20/11: weekendtræning 10.00-16.00
26/11: lørdagstræning 10.00-16.00
3-4/12: weekendtræning 10.00-16.00
10/12: lørdagstræning 10.00-16.00

10 gange træning

PRIS: 1000,-

B-optimister

Træning:

29/10: lørdagstræning 10.00-16.00
5/11: lørdagstræning 10.00-16.00
12/11: lørdagstræning 10.00-16.00
19/11: lørdagstræning 10.00-16.00
26/11: lørdagstræning 10.00-16.00
3/12: lørdagstræning 10.00-16.00
10/12: lørdagstræning 10.00-16.00

7 gange træning

PRIS: 700,-

VIGTIGT!

- Det forventes at alle jolle- og ungdoms-sejlere bærer tørdragt eller vintervådragt samt hue, svømme- og sikkerhedsvest.
- Det forventes at forældre stiller op som brovagter samt deltager i frokostordningen.



Zoom8 og Laser

Træning:

29/10: lørdagstræning 10.00-16.00
5/11: lørdagstræning 10.00-16.00
12/11: lørdagstræning 10.00-16.00
19/11: lørdagstræning 10.00-16.00
26/11: lørdagstræning 10.00-16.00
3/12: lørdagstræning 10.00-16.00
10/12: lørdagstræning 10.00-16.00

7 gange træning

PRIS: 700,-

2-mandsjoller

Træning:

29/10: lørdagstræning 10.00-16.00
5/11: lørdagstræning 10.00-16.00
12/11: lørdagstræning 10.00-16.00
19/11: lørdagstræning 10.00-16.00
26/11: lørdagstræning 10.00-16.00
3/12: lørdagstræning 10.00-16.00
10/12: lørdagstræning 10.00-16.00

7 gange træning

PRIS: 700,- per person

Minimum 6 tilmeldte joller

Laserteknik for voksne

Træning:

29/10: lørdagstræning 13.00-16.00

5/11: lørdagstræning 13.00-16.00

12/11: lørdagstræning 13.00-16.00

19/11: lørdagstræning 13.00-16.00

26/11: lørdagstræning 13.00-16.00

3/12: lørdagstræning 13.00-16.00

10/12: lørdagstræning 13.00-16.00

7 gange træning

PRIS:525,-

Træningen henvender sig til voksne lasersejlere på letøvet/øvet niveau. Træningen foregår sammen med de unge laser- og zoomsejlere.

Kølbådstræning i Yngling og J80

Træning:

30/10: søndagstræning 13.00-16.00

6/11: søndagstræning 13.00-16.00

13/11: søndagstræning 13.00-16.00

20/11: søndagstræning 13.00-16.00

27/11: søndagstræning 13.00-16.00

4/12: søndagstræning 13.00-16.00

6 gange træning

PRIS:300,-

RSA medlemmer gratis

Træningen henvender sig til Ynglinge- og J80-sejlere i ungdomsregi samt sejlerekolen. Ynglingesejlads er for 11- til 14-årige; J80 for 15+

Vintertræning for voksne jollesejlere

Træning:

30/10: søndagstræning 13.00-16.00

6/11: søndagstræning 13.00-16.00

13/11: søndagstræning 13.00-16.00

20/11: søndagstræning 13.00-16.00

27/11: søndagstræning 13.00-16.00

4/12: søndagstræning 13.00-16.00

6 gange træning

PRIS:600,-

Træningen henvender sig til dygtige voksne jollesejlere, fx Laser og Finn og koncentrerer sig primært om starttræning og banesejlads.

Minimum 7 tilmeldte joller

Vintertræning for etablerede kølbådshold i J80

Træning:

30/10: søndagstræning 9.30-12.30

6/11: søndagstræning 9.30-12.30

13/11: søndagstræning 9.30-12.30

20/11: søndagstræning 9.30-12.30

27/11: søndagstræning 9.30-12.30

4/12: søndagstræning 9.30-12.30

6 gange træning

PRIS: 3000,- per hold incl. båd

1000,- per hold i privat båd

RSA medlemmer gratis

Træningen består af banesejlads og starttræning, samt forskellige øvelser på vandet. Tilmelding skal ske holdvis.

Tilmelding skal ske på Ungdomscenter Rungsted's hjemmeside: <http://sailingcenter.kdy.dk/>

Yderligere information kontakt:

Ann-Marie Mohr, amm@kdy.dk for kølbåde og voksensejlads eller

Jena Mai Hansen, jena_ginie@live.com for optimist og ungdomsjolletræning.