

F18 Träning och tisdagsrace vid KSSS i Saltsjöbaden 2017

Tisdagar i KSSS regi samt egna träningar utan följebåt och tränare på tävlingsfria helger.

För tisdagsuppläggen har vi nu spikat detta ihop med Anders Bengtsson på KSSS. Läs igenom och lägg in hela planeringen i din kalender. Flertalet möjliga träningstillfällen som kommer att lyfta din segling ytterligare några steg! Avgiften för tisdagsträningar inkl träningsclinic innan vårullen är 5500 kr och då ingår även sommarbåtplats på piren. Betalning sker via KSSS hemsida innan första träningen 18/4.

1. Tisdagar med KSSS

Schema där träningens innehåll varvas (se datum med planering):

1. Bana - Bankappseglingar kryss läns med spreadmark och gate - race ska ta 20-30 min. Vi kör så många race vi hinner men minimum 3

2. Raid - Miniraid ut på Ingaröfjärden och Årstaviken typ de som vi kört med Tim. 5-6 raid med nya starter

3. AC - Americas cup bana med halvindsstart. ca 10-15 minuter per race.

4. Träning - Träningsclinic där vi fokuserar på något eller några viktiga moment. Teknik, boathandling, starter, rundningar, gastarbete, undanvind mm

Första start är alltid tisdagar kl 18 slut 20.30 på vårterminen och när mörkret kommer på hösten. Tränaren inväntar inte sena båtar för första start.

Ansvarig tränare ger kort individuell feedback mellan race varpå ny startprocedur påbörjas så snart som möjligt. Flaggor samt ordentlig ljudsignal ska alltid användas vid startproceduren precis som på vanlig kappsegling. Svartflagg kan med fördel användas Under Träning / Clinics ska tränaren kunna ge ännu mer individuellt stöd och kunna hoppa över och visa saker i båten.

Tränaren ansvarar för att lägga ut kvällens resultat + ev slutkommentarer direkt alt på Facebookgruppen f18 seglarkompisar.

April:

18 Träning

22 Heldagsclinic lördag inför vårullen 2 pass bana

25 Bana

Maj:

2 AC

9 Raid

16 träning

23 Bana

30 Raid

Juni:

6 AC

13 träning

(20 Träning utan tränare och följebåt)

TOT: 12 våren

Augusti:

15 Träning

22 Raid

29 Raid

September:

5 AC

6 Bana,

12 Träning,

19 AC

26 Bana

TOT: 8 på hösten

2. Helgträning kappseglingsfria helger

Helger kl 9 vid piren senast 10 på vattnet. Träning utan tränare och följebåt.

Om vinden t ex kommer senare på dagen kör man egenträning från 13 samling vid piren.

Kolla FB-gruppen. Grundupplägget är att ta sig ut på fjärdarna (Raidträning) och därför tages alltid gps och mat med. Här finns möjlighet att träna fart och raidsegling t ex.

I övrigt lägger man ut de tider kvällar och helger man tänkt segla så att andra har möjlighet att haka på. Gärna med viss framförhållning.