

29er, 49'er/FX, Europa jolle, Laser Radial, Standard og 4,7, OK, Finn og RSX

Danske og udenlandske sejlere i bådklasserne Europa jolle, Laser Radia, Standard og 4,7, OK, Finn, RSX, 29er og 49'er/FX inviteres til DS-KC Øst påsketræningslejr i Hellerup.

Hvis du ikke lige er på vej sydpå med din jolle i påsken, så laver vi en træningslejr i Danmark, med rigtig gode trænere og fokus på at få dig gjort 100% kapsejladsklar til sæsonen. Hvor dygtig eller erfaren du er, det er ikke afgørende. Vi vil gerne have nye sejlere med og vi vil gerne havde de rutinerede sejlere med.

Trænere.

Der arbejdes pt på trænerstaben som kommer til at bestå af ca fire trænere. Adam Malling fra KC Øst og Jan Christiansen fra Dansk Sejlunion vil være en del af trænergruppen.

Vi starter hver dag med et fysisk træningspas, dog ikke den 24 marts.

Vi planlægger at sejle mindst to træningspas på vandet hver dag.

Vi bruger tid på at evaluere og eventuelt at gennemgå video med relevant fart-teknik, manøvrer, taktik og andet.

Der vil være mulighed for flere forskellige typer af fysisk aktivitet. Eksempelvis styrketræning, mindfulness og gulvhockey, stand up paddle (SUP) og andet

Træningslejren kan også indeholde andre elementer.

Program

Lørdag den 24 marts

0930-1145 Ankomst, klargøring og tilrigning

1145-1200 Medbragt madpakke til frokost

1200-1215 Briefing om dagens første træning

1330-1700 Træning på vandet

1800-1900 Debrief

1915-2000 Aftensmad

Efterfølgende fri eller adgang til en times hockey i hallen

Søndag den 25 marts

0745-0830 Morgentræning (fysisk og 10 min mindfulness)

0830-0930 Morgenmad og briefing om dagens træning

1030-1300 Træning på vandet

1300-1400 Frokost

1430-1630 Træning på vandet

1730-1830 Debrief

1830-1930 Aftensmad

2000-2130 Frivilligt aftenprogram (hockey i hallen eller andet)

Mandag den 26 marts

0730-0830 Morgentræning (fysisk og 10 min mindfulness)

0830-0930 Morgenmad og briefing om dagens træning

1030-1300 Træning på vandet

1300-1400 Frokost og briefing til næste pas

1430-1630 Træning på vandet

# DS og KC Øst Påsketræningslejr

## Hellerup 24-27 marts 2018



29er, 49'er/FX, Europa jolle, Laser Radial, Standard og 4,7, OK, Finn og RSX

1730-1830 Debrief  
1830-1930 Aftensmad  
Frit aftenprogram – hvad har vi lyst til?

Tirsdag den 27 april  
0730-0830 Morgentræning (fysisk og 10 min mindfulness)  
0830-0930 Morgenmad og briefing om dagens træning  
1000-1230 Træning på vandet  
1230-1330 Frokost  
1330-1530 Træning på vandet  
1600 Kort afrunding og så pakkes der

**Tilmelding** Seneste tilmelding og betaling er søndag den 18 marts 2018.  
Deltager gebyr: Træningslejren koster 625,-kr per sejler, som er betaling for kost.  
Voksensejlere der kun sejler og spiser med i weekenden koster kr. 400.- per sejler.  
Tilmelding til lejren: <https://sejlsport.wufoo.eu/forms/mv7x0e30eq59lf/>

**Kost** Der indgår måltider jfr ovenfor i programmet.  
**Logi** Det er muligt at sove i Hellerup Sejlklubs gymnastiksal. Vi anbefaler at alle unge sejlere sover sammen på lejren.

**Kontakt:** Spørgsmål kan stilles til Adam Malling på telefon 2710 8749 eller Jan Christiansen på telefon 2127 0072

**Adresse:** Træningslejren afholdes fra Hellerup Lystbådehavn  
Strandparksvej 36, 2900, Hellerup