

Aarhus 2018-05-09

Invitation til Dansk Sejlunions Forårslejre i Aarhus

30 maj til 1 juni fra Sejlsportscentret, Aarhus Sejlklub

Kære alle sejlere i

Europe, Laser Radial/Standard, 29'er, 49'er FX, 49'er, Nacra17, Nacra15, RSX og Foilkite.

I inviteres hermed alle til Dansk Sejlunions Forårslejre 2018 som afholdes fra Sejlsportscenteret ved Aarhus Sejlklub forud for Grand Prix Aarhus.

Lejrens forløb

Lejren løber over onsdag den 30 maj, torsdag den 31 maj og fredag 1 juni med warm up, fysisk træning, sejltræning og andre aktiviteter.

Allerede onsdag formiddag vil udvalgte landsholdssejlere og udviklingslandsholdssejlere afholde et modul af deres sportpsykologiske program sammen med Kristoffer Henriksen. Det vil foregå i tidsrummet 1100 til 1300.

Kl. 14:00 vil hele gruppen af trænere samt flere sejlere være til stede i sejlsportscenteret og du/I er velkomne allerede her.

Alle deltagere i lejren forventes at være til stede onsdag kl. 17:00. Er du af en eller anden grund forhindret i at være her kl. 1700, så giv os lige besked.

Over weekenden vil der være coaching på vandet i forbindelse med Grand Prix.

Tema for træningen på vandet

Tema for træningslejren bliver taktiske situationer. Vi vil anvende drone på vandet til at filme konkrete og aktuelle situationer og vi har regelektspert Hans Vengberg med på lejren til at analysere situationerne sammen med os. Målet er at blive præcise på hvad kan og ikke kan i forhold til regler og manøvrering, samt at finde de bedste taktiske "calls" til situationerne.

Hvem kan være med på lejren?

Alle sejlere - danske som udenlandske venner i de nævnte klasser er velkomne til at deltage i lejren – også jer som er nye i klasserne, er velkomne. Nye sejlere skal kunne klare sig selv på land og på vand.

Program for lejren

Onsdag den 30. maj

1100-1300 Sportpsykologisk modul for udvalgte sejlere med Kristoffer Henriksen

1400 Ankomst til et uformelt program

1700 Ankomst til et velkomstmøde. Herefter kan de sidste rigge til og gøre klar til træning og sejlads

1800 Fælles aftensmad
(tidspunkt?) Onsdag efter aftensmaden afholdes et dialogmøde om OL udtagelseskriterier. Alle er velkomne

Torsdag den 31. maj

0730 Warm Up ved Simon Stewart

0800 Fælles morgenmad

0900 Briefing til dagens træning

Sejltræning

1230-1330 Fælles frokost

Sejltræning

1800 Fælles middag

Aften Fælles analyse af situationer. Workshop med Hans Vengberg

Fredag den 1. juni

0730 Warm Up ved Simon Stewart

0800 Morgenmad

0900 Briefing til dagens træning

1230-1330 Fælles frokost

Sejltræning

1800 Fælles middag.

Hermed afsluttes træningen på lejren og vi overgår til Grand Prix mode

Lørdag og søndag den 2-3 juni.

Briefing inden dagens sejlads. 1,5-2 timer inden start. Coaching på vandet med briefing og debriefing. Bemærk nogle olympiske klasser fortsætter træning og ikke Grand Prix.

Alle aktiviteter kommer til at foregå fra Sejlsportscenteret i Aarhus.

Trænere på lejren

Trænerstaben er ikke endelig, men følgende vil være med.

Peter Hansen

Piotr Wojewski

Mikkel Korsby

Adam Malling

Finn Jensen

Jan Christiansen

Coen De Koning

Kristian Kjærgaard

Thomas Jacobsen

Kristoffer Henriksen Sportspsykolog (torsdag samt lørdag-søndag)

Simon Stewart Warm Up og fysisk træning

Frank Gehrt Landsholdskok

Frank Eriksen Shoremanager på lejren

Bespisning

Al bespisning fra middag onsdag aften (morgenmad, frokost og middag) til middag fredag aften er fælles og vil blive serveret af vores landsholdskok, Frank Gehrt. Vi får derfor både sund og lækker mad der er tilpasset til behov på en træningslejr.

Overnatning

Der er mulighed for overnatning for simpel overnatning i sejlsportscenterets sejlerstue.

Overnatning her er gratis, men her skal medbringes alle rekvisitter – underlag, sovepose mv. Så vi ved hvem der overnatter, kontakt da i forvejen Finn Jensen på mail: finn@sailing-aarhus.dk

Sejlsportscenteret har nogle værelser som kan lejes for både træningslejren og det efterfølgende GP. Vil du leje værelse skal du kontakte Louise Vang Christensen på mail:

Louise@sejlsportscenteret.dk

Camping. Der er mulighed for at opstille en campingvogn eller et telt på faciliteterne i sejklubben.

Pris for deltagelse i lejren

Det koster kr. 500.-/sejler at deltage i lejren. Dette er betaling for bespisning samt en lille afgift per dag for at anvende sejlsportscenterets faciliteter.

Betaling sker via dette link og er samtidig tilmelding til lejren:

<https://sejlsport.wufoo.eu/forms/tilmelding-til-forarslejr-i-aarhus/>

Tilmelding skal være senest mandag den 28 maj kl. 12:00

Praktisk i forhold til lejren

Husk

- Medbring rigeligt med træningstøj til fysisk træning
- Tandbørste
- Underlag og sovepose, sengetøj mv. hvis du skal sove i centeret.
- Solcreme
- Båd og grej

Følg i øvrigt med på facebook **Dansk Sejlunion Sport**

Spørgsmål i forbindelse med lejren

Spørgsmål i forbindelse med lejren kan stilles til

Finn Jensen på telefon 40684734

Vi glæder os til at se jer alle i Aarhus

Med venlig hilsen

Dansk Sejlunion