



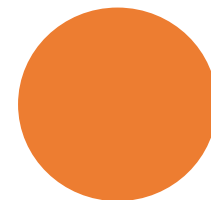
Foilwindsurfing som klubaktivitet



Hvad er en foil og  
hvordan virker den?

# Hvem er målgruppen for windsurf foiling?

- Børn, unge og voksne som har mod på at lære og udfordre sig selv på vandet.
- Det kan være eksisterende medlemmer
- En ny målgruppe man ønsker at inspirere
- Et fremtidssikrende tilbud
- Et alternativ til joller, traditionel windsurf eller kølbådssejlad





Optimist sejler foiler efter 3 dages  
træning med simple instruktioner

# Rejsen fra finne til foil windsurfing

- Lær at vindsurfe med finne først
- <https://youtu.be/W0fMtBT3SKc>
- Tid til at windsurf foile
- <https://youtu.be/EOudO6- Xxw>
- Trim guide til foils og board
- <https://youtu.be/B-Lg5I9Xjfk>
- Kapsejlads format i IQ85
- <https://www.youtube.com/watch?v=Fp6lKHF-TWY>
- Sikkerhed / hvordan man bærer udstyret
- <https://youtu.be/v6mSexzvufI>

OBS: man kan starte direkte med at lære at windsurf foile uden specifik erfaring indenfor windsurf, men der er nogle fordele ved at have prøvet at stå på en surfer selvfølgelig



# SOM KLUB: Hvordan kommer man i gang?

- Klubben: lad dem med drive løbe med bolden
- Udstyr: lav budget, søg fonde, kontingent
- Instruktør uddannelse, undervisning
- Trailere til udstyr og ture med klubben
- Forældre/frivilliges opbakning



# Er det farligt at foilwindsurfe?

---

- Man sejler alt mellem 10-30 knob
- Man skal/bør bruge hjelm
- Redningsvest eller impactvest
- Erfaring: Skader opstår ikke med højere frekvens end traditionel windsurfing
- Højere hastighed medfører større risiko for skader. Når det er sagt, har jeg undervist i et år(cirka 150 dage) på vandet med 10-15 surfere og der er sket 2 akutte skader (ankel og hjernerystelse). Disse skader kunne også være sket i en optimistjolle.



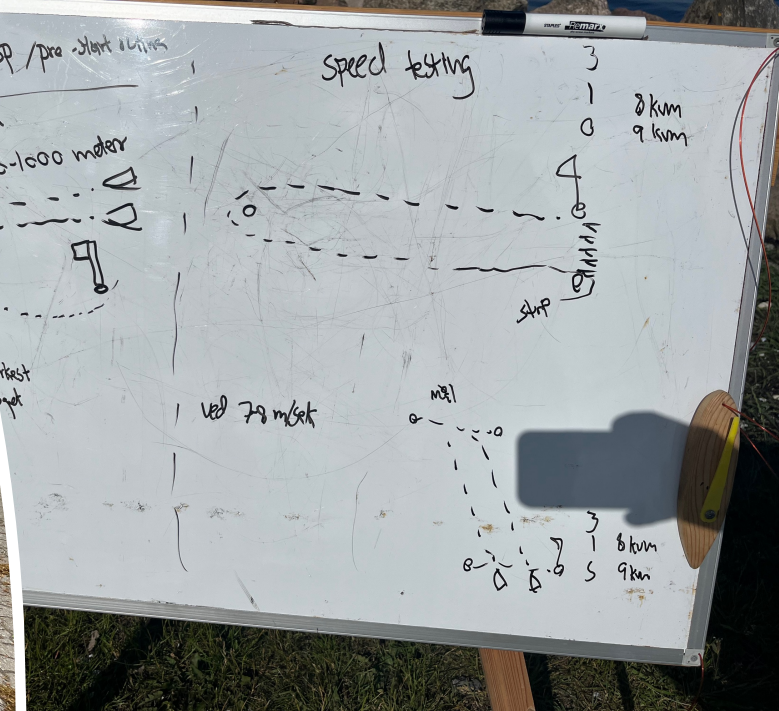
- Masser af hygge og socialt samvær i klubben og på ture rundt i verden





Man kan bruge masser af tid på at nørde grej, tale om teknik, trim, strategi og taktik.

Man behøver ikke være ekspert, det vigtigste er at man er nysgerrig og har et åbent rum for læring



- Træning på forskellige lokaliteter, for at øve forskellige bølge og vejrforhold

- Møde andre klubmiljøer og surfere
- Det er nemt at flytte sufgrej på en trailer

- Det er optimalt hvis man har instruktører som kan træne med på samme udstyr



- Fysisk træning i klubben, særligt som et alternativ til dage med manglende vind og som en del af vintertræningen.

- Løbeture
- Styrketræning
- Cirkeltræning
- coreøvelser



- Træning året rundt
- Træning i hverdagene, både organiseret og uorganiseret træning
- Træning i efteråret og vinteren er primært weekenden med organiseret træning
- Uorganiseret træning er sikkert når man er to eller flere på vandet sammen.



# Valg af klubudstyr

- Vælg pakkeløsninger
- Prisleje nyt sæt 45-70.000kr
- Brugte sæt 20-40.000kr
  
- **Klub brug:**
- Et godt valg er IQ Surface to Air, da det fungerer til nybegyndere og kapsejls national og international fra 9-19 år. Kan derudover bruges af voksne nybegyndere og til at foil grundet det er på 150 liter



# For inspiration og afprøvning af foilwindsurfing i din klub kontakt

---

- Kontakt nærmest windsurfklubber og hør om deres tilbud
- Overvejelse om anskaffelse af udstyret til klubbrug og instruktørkurser, tag fat i klubkonsulent Henrik Tang eller IQ Windsurf træner Nicolas Brandt Hansen
- Afprøv udstyr i klubregi via kontakt til Nicolas Brandt Hansen 93 83 17 87

