

# ZEILWEDSTRIJDTRAINING NES HEMELVAART 25 MEI T/M 28 MEI 2017

Die NFJO (Niederländische Flying Junior Organisation) organisiert zu **Christi Himmelfahrt ein 4-tägiges** Segel-(Wettkampf)-Training in Nes für FJ-Segler. Während dieser Tage verbleiben die Teilnehmer in dem Gruppenverbleib Berch von der Segelschule Pean. Dieser Verbleib liegt direkt an dem See „De Wijde Ee“. Durch die direkte Nähe zur Wasser ist viel Zeit zum Segeln. „De Wijde Ee“ ist ein sehr großer See mit wenigen Bäumen am Ufer. Es ist ein perfekter Ort um wieder in Form zu kommen für die kommende Saison und für die Europameisterschaft zu trainieren.

Das Training beginnt am Donnerstag den 25. Mai und endet am Sonntag den 28. Mai. Vier Tage trainieren, Erfahrungen sammeln und austauschen, Theorie behandeln und geselliges Zusammensein.



## PROGRAM

Der Tag beginnt mit einem kräftigen Frühstück und einer kurzen Besprechung von dem geplanten Training an dem jeweiligen Tag. Nach dem Training am Morgen ist eine Mittagspause. Hiernach folgt am Nachmittag erneut ein Trainingsabschnitt. Nachdem die Boote aufgeräumt sind ist es um 18.00 Uhr Zeit für das Abendessen. Am Abend wird noch Theorie besprochen. Danach ist genügend Zeit um zu entspannen. Bettzeit ist um 22:30 Uhr (unter 16 Jahre) und 23:30 Uhr (älter als 16). Komplette Nachtruhe ist ab 24.00 Uhr. Das ist auch nötig, da der Wecker um 7.00 klingelt für einen erneut intensiven Tag.

## INHALTE DES TRAININGS

Während des Trainings werden die verschiedenen Aspekte des Wettkampfsegelns behandelt. Das Training wird durch erfahrenen Trainer geleitet und ist leicht zugänglich für sowohl beginnende als auch erfahrene Segler. Am ersten Tag werden Gruppen eingeteilt, so kann jeder auf seinem eigenen Niveau segeln. Um dem Training ein für alle maßgeschneidertes Inhalt geben zu können, möchten wir gerne von jedem Teilnehmer wissen, was dieser sich erhofft zu lernen und womit ein Jeder sich im Besonderen beschäftigen möchte.

Der Schwerpunkt des Trainings wird auf den Basisprinzipien des (Wettkampf)Segeln liegen: wenden, halsen, hängen und steuern mit Gewicht,

Natürlich wird genügend Zeit eingeplant um gemeinsam Wettkämpfe zu segeln. So können Starttechniken und Wettkampf Taktiken geübt werden. In dem Theorieteil liegt der Schwerpunkt bei den Wettkampfregeln, verschiedenen Taktiken und trim. Es wird natürlich auch genügend Möglichkeiten geben um alle Fragen zu stellen, die Ihnen einfallen.



# ZEILWEDSTRIJDTRAINING NES HEMELVAART 25 MEI T/M 28 MEI 2017

## DAS BOOT

Wir empfehlen das Boot im Vorhinein fit zu machen. Die vier Tage werden intensive Tage sein und es wäre schade wenn etwas unnötig Schaden nimmt oder etwas vergessen wurde. Während der Trainingstagen ist wenig Zeit für Wartungsarbeiten. Die Boote werden deshalb auch bei Ihrer Ankunft durch die Trainer kontrolliert.

## DIE KOSTEN

*Die Kosten für die Teilnahme betragen 190,- Euro per Person. Nicht Mitglieder bezahlen 220,- Euro. Personen die kein Mitglied des NFJO sind können wohl Mitglied werden. Sie bezahlen dann 220,- für das Trainingskamp. In diesem Betrag ist dann wohl direkt der Mitgliederbeitrag für das erste Jahr inbegriffen.*

Für Teilnehmer aus Deutschland betragen die Kosten für das 4-tägige Trainingskamp 190,- Euro per Person.

Die Teilnahmegebühr empfangen wir gerne einige Zeit vor Beginn, sodass gewährleistet werden kann, dass alles bereitsteht bei Ihrer Ankunft.

Der Betrag den Sie bezahlen deckt die folgenden Dinge: 4 Tage Training, die Übernachtungen in Berch!!, das Frühstück, das Mittagessen, das Abendessen und Kaffee und Tee. Das Mittagessen für den Donnerstag wird nicht von unserer Seite bereitgestellt.

## ANKUNFT UND ABREISE

Wir erwarten Sie am Donnerstag den 25. Mai um 10.00 Uhr in Nes. Bis 12.00 haben Sie dann die Zeit ihr Boot fit zu machen, sich um zu ziehen und eventuell noch etwas zu essen. Um 12.00 Uhr beginnt das Programm. Am Sonntag den 28. Mai endet das Programm um 13.00 Uhr. Dann können alle Teilnehmer wieder abgeholt werden oder abreisen.

## Anmelden

Anmeldeformulare können Sie downloaden auf der Website der NFJO unter [www.nfjo.nl](http://www.nfjo.nl). Gerne empfangen wir das Anmeldeformular via Mail.



Pean liegt sehr ländlich am Wasser in der charakteristischen Landschaft von Friesland; inmitten Seen, Wassergräben, Weiden und Naturgebieten.

## Gruppenverbleib Berch:

Erdgeschoss: Gruppenraum, Küche, 3 Zimmer, Duschen (4) und WC's (6)

1 Etage: 8 Zimmer und WC

Einrichtung: Zentrale Heizung, eine praktisch eingerichtete offenen Küche incl Sitzbank, Glasveranda, Stereoanlage und TV.

Außenanlage: Grasfeld, Anlegesteg, Terrasse mit Bänken



# ZEILWEDSTRIJDTRAINING NES HEMELVAART 25 MEI T/M 28 MEI 2017

## Wegbeschreibung

Auf der A-32 die Ausfahrt 13 nehmen

Fahre in Richtung Akkrum-Oos/Nes

Folge in Richtung Nes

Ab Nes steht die Segelschule Pean ausgeschildert

Nach dem Wasserturm in Nes sind es noch ungefähr 4 km durch die Weilanden durchfahren.

**Bis dann in Nes!**