

SEPERS SAIL SERVICE

Champions know why!

Rob SEPERS
Margrietstraat 27
4307 BT OOSTERLAND
06-20845674
robsepers@hotmail.com

Transition clinic Nacra 15, 26-30 augustus 2019 te Medemblik

Doelstelling

Zeilers laten kennismaken met de Nacra 15 en vertrouwd maken met basis set-up en basis zeiltechnieken om met voldoende kennis en ervaring door te stromen in de nationale trainingsgroepen van de klasse (en eventueel NTT via selectie). Inzicht in fysieke gesteldheid en persoonlijkheid, alsmede voorlichting inzake fysieke en persoonlijkheid ontwikkeling in de komende jaren.

Wat bieden we?

Leren optuigen van de boot, incl. basaal onderhoud.

Basic set-up van trim bij diverse omstandigheden.

De boot veilig kunnen varen op plassen t/m 25 kn en het IJsselmeer t/m 20 kn.

Zeiltechniek in rechte lijn, incl. theoretische achtergrond:

- hangen, incl. trapeze staan
- zeil trim aanpassen bij verschillende condities, zowel wind als golven
- varen met genaker
- samen varen en samenwerken

Manoeuvres, incl. theoretische achtergrond:

- veilig rechtzetten na te zijn omgeslagen
- kennismaken met tack en gijp
- rondon van boeien
- basis start-techniek

Inzicht in eigen persoonlijkheid

Inzicht in eigen fysieke ontwikkeling

Voorlichting en advies inzake eigen ontwikkeling

Wat kost het?

Kosten per persoon	EUR 475,-, incl. 21 % BTW, bij gebruik eigen boot, dan kun je altijd varen
Kosten per persoon	EUR 475,-, incl. 21 % BTW, bij gebruik charter boot, door wisselen met andere zeilers op het water

De twee charter boten worden gratis ter beschikking gesteld via Nacra Nederland.

De prijs omvat naast training door Stephan DEKKER, ervaren catamaran-trainer/coach, overnachtingen in Medemblik van maandag tot vrijdag en maaltijden van maandagmiddag t/m vrijdagmiddag.

Je kunt inschrijven als team, maar ook als individu. In het laatste geval wordt je gekoppeld met andere zeil(st)ers, die zich als individu hebben aangemeld.

Er is plaats voor maximaal 8 zeilers in de Nacra 15 om het niveau op peil te houden.

Inschrijven via bijgaand inschrijfformulier via email robsepers@hotmail.com.

Meer informatie bij Rob SEPERS 06-2084 5674.

SEPERS SAIL SERVICE

Champions know why!

Inschrijfformulier transition clinic Nacra 15, 26-30 augustus 2019

Ieder teamlid een apart formulier invullen bij inschrijving als team

Locatie: ISCM, Vooroever 1, 1671SG Medemblik

Voornaam:

Achternaam:

Adres&huisnummer:

Postcode&woonplaats:

Geboortedatum:

Email zeil(st)er:

Email ouder(s):

Telnr. Zeil(st)er:

Telnr. ouder(s):

Aankruisen wat van toepassing is:

- Ik vaar in een eigen Nacra 15
- Ik wil gebruik maken van een charter boot

Zwemdiploma's:

CWO-diploma's:

Zeilervaring, klasse(n) en jaren:

Wedstrijdervaring, klassen en jaren (drie beste wedstrijdprestaties):

Blessures&fysieke/medische klachten verleden en nu:

Dieet:

Ik besef dat ik meedoe voor eigen rekening en risico. De organisator, incl. trainer(s) zijn gevrijwaard van claims die voortkomen door deelname aan deze clinic. De deelnemer(s) en hun ouder(s)/verzorgen(s) zijn voldoende gedekt middels tenminste een wettelijke aansprakelijkheidsverzekering voor de boot en zichzelf.

Datum:

Handtekening (mede van de ouder(s)):

Opsturen via email naar robsepers@hotmail.com. Info via 06-2084 5674

Opleiding, training, coaching, metingen, advies en journalistiek in de wedstrijd zeil&windsurfsport

ING Bank NL79 INGB 0002 7930 71

BTW nummer NL 1148.42.917.B01

Kamer van Koophandel Zuidwest Nederland 34070776