

# SEPERS SAIL SERVICE

**Champions know why!**

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

## *Transition clinic 29er, 26-30 augustus 2019 te Medemblik*

### **Doelstelling**

Zeilers laten kennismaken met de 29er 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
- ronden 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

Kosten per persoon      EUR 610,--, incl. 21 % BTW, bij gebruik charter boot 29er

De prijs omvat naast training door ervaren skiff-trainer(s), 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 teams/16 zeilers in de 29er om het niveau op peil te houden.

Inschrijven via bijgaand inschrijfformulier via email [robsepers@hotmail.com](mailto:robsepers@hotmail.com).

Meer informatie bij Rob SEPERS 06-2084 5674.

# SEPERS SAIL SERVICE

## **Champions know why!**

**Inschrijfformulier transition clinic 29er, 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 29er
- 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](mailto: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