

Åben Vintertræning i KDYs Ungdomscenter i Rungsted

I vintersæsonen arrangerer Ungdomscenteret Åben Vintertræning for C-, B- og A-sejlere samt Feva XL og 29er sejlere. Træningen er tilrettelagt så den passer til den enkelte målgruppe. For 29ernes vedkommende gælder det træning for sejlere der er nystartede eller blot har sejlet 1-2 sæsoner i jollen.

Træning for A-sejlere og rutinerede B-sejlere.

Erik K. B. Dahl er Cheftræner og står for planlægningen sammen med det øvrige trænersteam.

Træningen er fra 10:00-16:00 hver dag og sejlerne forventes tilrigget og klar klokken 10:00.

Forældrene indgår i brovagt og frokostordning der fordeles, så alle har en tjans på begge områder.

Træningsplan:

- 18 okt:** 1) Vintertræning
- 24-25 okt:** 2) Weekendtræning
- 1 nov:** 3) Vintertræning
- 7-8 nov:** **INGEN TRÆNING** (OCD lejre)
- 14-15 nov:** 4) Weekendtræning i Skovshoved med SUS
- 21-22 nov:** **INGEN TRÆNING** (OCD lejre)
- 29 nov:** 5) Vintertræning
- 6 dec:** 6) Vintertræning
- 12-13 dec:** 7) Weekendtræning i Rungsted med SUS
- 3 jan:** 8) Vintertræning
- 9-10 jan:** 9) Weekendtræning
- 17 jan:** 10) Vintertræning

Pris for forløbet: 1750 kr uden frokost

Frokostordning varetages af de tilmeldte familier.

Tilmelding og betaling her:

http://kdy.dk/aktivitet_detail.php4?uniq_id=1572&back=

Træning for C- sejlere og nye B-sejlere

Mathias Anker Larsen er Cheftræner og står for planlægningen sammen med det øvrige trænersteam.

Træningen er fra 10:30-13:30 hver gang og sejlerne forventes tilrigget og klar klokken 10:30. Træningen sluttes af med fælles varm frokost.

Forældrene indgår i brovagt og frokostordning der fordeles, så alle har en tjans på begge områder.

Træningsplan:

- 25 okt:** 1) Vintertræning
- 1 nov:** 2) Vintertræning
- 8 nov:** 3) Vintertræning
- 15 nov:** 4) Vintertræning
- 22 nov:** 5) Vintertræning
- 29 nov:** 6) Vintertræning
- 6 dec:** 7) Vintertræning
- 13 dec:** 8) Vintertræning med juleafslutning Træningen er denne dag fra 10:00-16:00

Pris for forløbet: 600 kr uden frokost

Frokostordning varetages af de tilmeldte familier.

HUSK: Sejler du i KDY klubjolle skal denne lejes hos Ann-Marie inden tilmelding.

Tilmelding og betaling her:

http://kdy.dk/aktivitet_detail.php4?uniq_id=1573&back=

Træning for Feva XL og 29er sejlere

Frederik Ahlenfeldt-Laurvigen er Cheftræner og står for planlægningen sammen med det øvrige trænersteam.

Træningen er fra 10:00-16:00 hver gang og sejlerne forventes tilrigget og klar klokken 10:00.

Forældrene indgår i brovagt og frokostordning der fordeles, så alle har en tjans på begge områder.

Træningsplan:

- 25 okt:** 1) Vintertræning
- 1 nov:** 2) Vintertræning
- 8 nov:** 3) Vintertræning
- 15 nov:** 4) Vintertræning
- 22 nov:** 5) Vintertræning
- 29 nov:** 6) Vintertræning
- 6 dec:** 7) Vintertræning
- 13 dec:** 8) Vintertræning med juleafslutning

**Pris for forløbet per besætning:
1200 kr uden frokost**

Frokostordning varetages af de tilmeldte familier i samarbejde med de øvrige grupper.

HUSK: Sejler du i KDY klubjolle skal denne lejes hos Ann-Marie inden tilmelding.

Tilmelding og betaling her:

[http://kdy.dk/aktivitet_detail.php4?
uniq_id=1574&back=](http://kdy.dk/aktivitet_detail.php4?uniq_id=1574&back=)

Træning for Lasersejlere

Der har været en ønske om at arrangere træning for Lasersejlere i løbet af vinteren. Det kan være optimister der vil forsøge sig med denne jolletype eller forældre der vil på vandet ind i mellem, ca hver 14. dag, når vejret er til det.

I første omgang ønsker vi en tilbagemelding fra interesserede for at se hvor stor interessen er. Det koster 50kr per gang som går til gummibådsbrug og benzin og ansvaret for træningen går på skift blandt deltagerne.

Træningsplan:

Klarlægges når deltagerantallet er kendt

Pris: 50kr per gang

Interessetilmelding her:

[http://kdy.dk/aktivitet_detail.php4?
uniq_id=1575&back=](http://kdy.dk/aktivitet_detail.php4?uniq_id=1575&back=)