



ZEILWEDSTRIJDTRAINING NES HEMELVAART 14 MEI T/M 17 MEI 2015

De NFJO organiseert met Hemelvaart in Nes een zeil(wedstrijd)training voor FJ-zeilers. We maken gebruik van de accommodatie Berch van zeilschool Pean. De accommodatie is direct gelegen aan de Wijde Ee, daarmee is er veel tijd om te zeilen!

De training begint op donderdag 14 mei en eindigt op zondag 17 mei. Vier dagen trainen, ervaring opdoen en uitwisselen, theorie behandelen en gezelligheid.



PROGRAMMA

De dag begint met stevig een ontbijt en de voorbespreking voor de training van de dag. Na de ochtendtraining is er een lunchpauze, gevolgd door de middagtraining. Na het opruimen van de boten is het om 18.00 uur avondeten. 's Avonds wordt er nog tijd besteed aan theorie, waarna er nog tijd is voor ontspanning. Het is bedtijd om 22.30 uur (jonger dan 16) en om 23.30 uur (ouder dan 16), met volstrekte rust om 24.00 uur en die rust is nodig als je bedenkt dat om 7.00 uur de wekker weer gaat voor de volgende intensieve dag.

TRAININGSONDERDELEN

In de trainingen komen de verschillende aspecten van het wedstrijdzeilen naar voren. De training wordt gegeven door ervaren trainers en is toegankelijk voor beginnende en ervaren zeilers. Op de eerste dag worden er groepen gemaakt, zodat iedereen op zijn/haar eigen niveau kan zeilen. Om de training voor iedereen een passende inhoud te geven, willen we graag van iedereen weten wat zij hopen te leren en waar zij aandacht aan willen besteden. De inhoud wordt afgestemd op het niveau en de ervaring van de groep. Er zal veel nadruk liggen op de basis aspecten van (wedstrijd)zeilen zoals overstag gaan, gijpen, hangen en sturen met gewicht, spinnakeren, trapezestaan, het boeironden. Natuurlijk is ruimte genoeg voor gezamenlijke wedstrijden, zodat ook geoefend kan worden met een start in een groot veld. Bij het theoriegedeelte staan het wedstrijdreglement, de tactiek en de zeiltrim centraal. Ook kan een 'echt' protest worden behandeld. Ook is er natuurlijk ruimte voor alle vragen die je wilt stellen.

JE BOOT

Om het voor iedereen interessant te houden, is het belangrijk dat de boot goed op orde is. Dat betekent dat je voor dat je naar Nes gaat, je boot moet inspecteren op mankementen, of alles goed vastzit en of je alles bij je hebt. Je bent 4 dagen intensief bezig en het is dan jammer als halverwege dingen onnodig kapot gaan of er blijkt dat je dingen vergeten bent. Tijdens de trainingdagen is er weinig ruimte voor kluswerkzaamheden en gezien het volle programma heb je daar meestal ook geen zin in. Jullie boten zullen dan ook bij aankomst door de trainers gecontroleerd worden.

DE KOSTEN

De kosten voor **Nes bedragen € 190,- per deelnemer. Niet-leden betalen € 220,-.**

Niet-leden kunnen ook direct lid worden van de NFJO. Zij betalen dan wel € 220,- voor het kamp, maar daar zit dan ook het eerste jaar contributie bij inbegrepen!

Het inschrijfgeld dient vooraf betaald te zijn, zodat het kamp compleet en totaal verzorgd klaar staat als jullie komen. Bij de kosten is inbegrepen: de trainingen, de overnachtingen, het ontbijt, de lunch, avondeten en koffie en thee. De lunch op donderdag moet je zelf meebrengen!



ZEILWEDSTRIJDTRAINING NES HEMELVAART 14 MEI T/M 17 MEI 2015

20^e keer trainingskamp!

Dit jaar is het de 20^e keer dat het trainingskamp wordt georganiseerd. Er zal anders dan vorige jaren op zaterdag een BBQ zijn om dit jubileum te vieren. Ook zullen oud FJ-zeilers worden uitgenodigd zaterdagmiddag al te komen, om een rondje, of misschien een wedstrijd, in de aanwezige FJ's te varen, tips en adviezen te delen, sterke verhalen op te halen, maar bovenal om er een gezellige middag/avond van te maken.

AANKOMST- EN VERTREKTIJDEN

Je wordt op donderdag 14 mei om 9.00 uur in Nes verwacht. Tot 11.00 uur heb je dan de tijd om je boot op te tuigen en je om te kleden en je meegebrachte lunch te nuttigen. Om 11.00 uur starten we met het programma. Op zondag 17 mei eindigt de training om 15.00 uur. Vanaf dat tijdstip kunnen ouders en begeleiders iedereen weer ophalen.

INSCHRIJVEN

Inschrijvingsformulier is te downloaden van de NFJO website www.nfjo.nl. Wij ontvangen het inschrijfformulier, bij voorkeur per mail, graag **voor 15 april 2015**.

VERBLIJF

Pean 1
8494 NB Akkrum-Nes
Tel. (0566) 631392
Fax (0566) 631607
Accommodatie Berch
Tel. (0566) 631606.

website: pean.nl
Email: info@pean.nl

Pean ligt zeer landelijk en aan het water. In het karakteristieke open landschap van midden Friesland. Te midden van meren, sloten, weilanden en natuurgebieden.

Groepsaccommodatie Berch:

Beneden: verblijfsruimte, keuken, 3 kamers, douches (4) en wc's (6).

Boven: 8 kamers en wc.

Voorzieningen: CV, een praktisch ingerichte open keuken zithoek, stereo installatie, piano en TV

Buiten: grasveld, aanlegsteiger, terras met banken.



Routebeschrijving

- Neem vanaf de A-32 (Heerenveen-Leeuwarden) afslag 13 (Akkrum-Aldeboarn)
- Ga richting Akkrum-Oost/Nes
- Volg richting Nes
- Vanaf Nes staat zeilschool Pean aangegeven
- Na de watertoren in Nes is het nog ongeveer 4 km slingeren tussen de weilanden door
- Voorbij het gemaal ziet u aan uw linkerkant een rode en groene boei die de oprit van Pean markeren



TOT ZIENS IN NES!