

Træningssamlinger maj 2018

Skrevet af Søren Winther Hansen

Tirsdag, 07 Maj 2019 19:19 - Senest opdateret Mandag, 10 Juni 2019 19:48

Contenderklassen har holdt to træningssamlinger i foråret 2019

- Hellerup 4-5. maj
- Aarhus 25-26. maj

Begge gange med Peter Hansen som træner.

Weekenden i Hellerup blev beskrevet som vintersejlsads i blæsevejr i maj måned med op mod 15 contenderjoller.

I Aarhus var det blevet en smule varmere. Især vandtemperatur over 10 grader hjalp. Men det vart stadig blæsende. Især lørdag meget blæsende i pust.

Herunder lidt om hvad vi øvede i Aarhus den 24-25. maj.

ÂÂ

Tema for samlingen: mærkerundinger.

10 contenderjoller deltog.

ÂÂ

Program

Lørdag

Træningssamlinger maj 2018

Skrevet af Søren Winther Hansen

Tirsdag, 07 Maj 2019 19:19 - Senest opdateret Mandag, 10 Juni 2019 19:48

1. Kort op-ned bane, hvor topmærke lå skævt og blev flyttet ml. sejlads. Hvor skal jeg starte? Hvor skal jeg søge hen på banen?
2. Halvwind skæring langt zig-zag ben ud i bugten for at træne teknikken og farten. Øre-til-øre smil i tiltagende planevind.
3. Kryds ind i bugten igen. Den båd der lå længst til læ i højre eller venstre side skulle vende: Vendetræning. Spændende og trættende i mere vind.
4. Kapsejlads på trekantbane. Spændende halvwindssider i endnu mere stødende vind. Så gav vi op.

Søndag

1. Sejlads i 8-taller på 50 meter op-nedbane i en halv time, bare lige for at komme i gang og få pulsen op.
2. Lænsestarter -gate-bundmærkerunding-kryds for at simulere sejlads i et felt mod bundmærket.
3. Trekantbane sejlads.

Også søndag ustabil pustende vind som tiltog. Dog knapt så meget som lørdag.

Sjov lærerig weekend, hvor vi kom rigtig i gang med sejlads i blæsevejr i denne sæson.

Video offentliggøres hurtigst muligt.

Indtil da kan I se på en samling af videoer fra træningssamling 4-5 maj 2019 på følgende link i dropbox

Træningssamlinger maj 2018

Skrevet af Søren Winther Hansen

Tirsdag, 07 Maj 2019 19:19 - Senest opdateret Mandag, 10 Juni 2019 19:48

[Contendertræning Hellerup 2019](#)