



AUSSCHREIBUNG - OPTI TRAINING AM DIENSTAG

Liebe Segler,

um den zahlreichen in Wien wohnenden Neusiedlersee Seglern und anderen Interessierten unter der Woche eine Trainingsmöglichkeit zu schaffen, veranstaltet der **SCAMS in Kooperation mit dem burgenländischen und dem Wiener Landessegelverband** ein Segeltraining im Segelzentrum Nord auf der neuen Donau. Das Angebot richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene sportliche Segler, mit dem Ziel an ersten regionalen Regatten teilzunehmen. Theo Itzenthaler, selbst ein sehr erfahrener Segler und Instruktor, übernimmt dabei die sportliche Leitung. Als Ziel und Ergänzung zu den Trainings empfehlen wir die Teilnahme an regionalen Optiregatten, wie etwa der Schülermeisterschaft und dem Guggenberger Memorial.

Termine:

Ab 25.4. bis 27.6. jeden Dienstag von 16 bis 18 Uhr,

Beginn des Trainings 16:00 bis → SEGELFERTIG !

Auch nach der Sommerpause wieder jeden Dienstag zur selben Zeit.

Kosten:

Für Clubmitglieder des SCAMS ist das Training im Rahmen der Jugendaufbauarbeit kostenlos. Für externe Teilnehmer beträgt der Unkostenbeitrag 50 € pro Segler, inkludiert sind 10 Trainings (April bis Juni) und ein Leihoptimist (Beschränkte Anzahl, daher bitte rechtzeitig anfragen!!!)

Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt bitte bis **20.4.** per E-Mail unter jugendsegeln@scams.at

Bitte beachten Sie, dass eine Teilnahme am Training erst **NACH** Einzahlung des Unkostenbeitrags auf das Clubkonto möglich ist!

Erste Bank: IBAN **AT 39 2011 1296 1827 5700**, BIC **GIBAATWWXXX**

Verwendungszweck: Dienstagstraining + Name des Kindes (Bitte nicht vergessen!!!)

Ablauf des Trainings:

- Aufbau der Boote bis 16:00 Uhr

Segelclub Albertus Magnus Schule



Segelzentrum Wien, Neue Donau

Postanschrift: 1180 Wien, Pötzleinsdorferstraße 170/4/2

www.scams.at, +43 664 1118475, kurtwimmer@gmx.net

Dachverband: Sportunion, Mitglied des ÖSV ZVR Zahl: 542036568



- Vorbesprechung an Land mit dem Trainer. Dabei erläutert der Trainer ausführlich die Übungen, die die Kinder später am Wasser ausführen. Dadurch kann am Wasser die Zeit gut genutzt werden und die Kinder können sich aufs Segeln konzentrieren.
- Während der Trainingseinheit führen die Kinder die besprochenen Übungen durch und bekommen vom Trainer, der das Training am Motorboot begleitet Ratschläge und Feedback, das gleich umgesetzt werden kann. Durch die Variation der Übungen, gelingt eine ausgeglichene Trainingseinheit, bei der vor allem der Spaß am Sport im Vordergrund steht.
- Nach dem Wassertraining bauen die Kinder ihre Boote ab und gehen sich umziehen. Abschließend gibt es eine Nachbesprechung, hier wird die vorangegangene Trainingseinheit analysiert und offene Fragen werden beantwortet.

Alternativprogramm bei Schlechtwetter / Flaute

Für einen guten Segler sind neben praktischen Fertigkeiten auch theoretisches Wissen und körperliche Fitness entscheidende Faktoren für sportlichen Erfolg. Windstille Zeiten können dementsprechend für die Ausbildung junger Segler ebenso gut genutzt werden wie stürmische Tage. Im Vordergrund stehen dabei:

- taktische Überlegungen,
- Wind- und Wetteranalyse,
- technische Abläufe am Boot und Knotenkunde
- auf junge Segler abgestimmtes Fitnesstraining

Zusätzliche Informationen:

Sollte der Bedarf bestehen, kann ein Transfer aus der Stadt zum Segelclub und Retour organisiert werden!

Am 24. April ab 16:00 Uhr lädt der SCAMS zu einer Vorstellung des Clubs ein. Segler und Eltern sind herzlich willkommen, sich den Club anzusehen und das Jugendsegelteam kennenzulernen. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt.

Wir bitten Sie um kurze Anmeldung per e- Mail, um die Planung zu erleichtern.