

# J70 pilot



# Informatie over J70 pilot

## **Wat leren/trainen we?**

- Een eerste kennismaking met teamzeilen
- Verbeteren eigen zeilvaardigheid
- Samenwerken
- Theorie over zeilen in een team en aspecten die om de hoek komen kijken bij het zeezeilen

## **Waarom is het leuk?**

Je leert op het scherpst van de snede varen.

## **Aantal boten**

- 2x J70
- 1x rib, 1x rib extra tijdens wisselen bij dubbele opstelling

## **Aantal trainers**

- 2x mee op J70
- 1x mee in rib

## **Aantal zeilers**

- 8 of 10 personen met enkele opstelling

# Dagindeling J70 Pilot

Tijd	Opstelling 1	Opstelling 2
9:00-9:15	Briefing, uitleg- & dagindeling	Briefing, uitleg- & dagindeling
	Briefing, weer i.v.m. kledingkeuze	Briefing, weer i.v.m. kledingkeuze
9:15-9:45	Intro dag per groep	Intro dag per groep
9:45-10:00	Omkleden opstelling 1	
9:45-10:45		Start theorie zeilen op een team J70/kajuitzeilboot
10:00-10:15	Uitvaren	
10:15-11:30	Training (alleen als weer en ervaring dit toelaten, anders eerst theorie)	
10:45-11:00		pauze
11:00-11:15		omkleden
11:15-11:45		Uitvaren en wissel
11:45-12:00	Wissel	
11:45-13:30		training
12:00-12:30	Omkleden en pauze	
12:30-13:30	Start theorie zeilen op een team J70/kajuitzeilboot	
13:30-13:45	Omkleden	
13:30-14:00		wissel en pauze
13:45-14:00	Uitvaren en wisselen	
14:00-15:30	Training deel 2	Theorie deel 2
15:30-15:45	Wissel	