

Viklaklinikka "Kisapurjehtijan polku"

Vinkkejä viklailun hiljattain aloittaneille

Johdanto

Viklapurjehdus on hauskaa. Alkuun pääse helposti ja haastetta riittää vaikka loppuiäksi!

Monessa lajissa järjestetään erilaisia intensiivikursseja, kuten "matkalla Jukolaan, Maraton-klinikka". Aivan vastaavasti Viklaliitto on päättänyt toteuttaa treeniohjelman, jossa autetaan uudet venekunnat vauhtiin ja neuvotaan mihin kannattaa keskittyä kisatoiminnan alkumetreillä, isona tavoitteena osallistuminen SM-kisoihin. Oletko sinä valmis tähän haasteeseen?

Rohkaisun sana:

riittävän alkutason oppiminen ei todellakaan ole mahdotonta. Mukaan voi ja kannattaakin lähteä reippaasti jo aivan alkuvaiheessa. Tekemällä oppii parhaiten.

Kohderyhmä

- Harrastuksen hiljattain aloittaneet tai muuten itsensä "vasta-alkajiksi tuntevat"
- Veneen juuri hankkineet tai vielä vuokraveneellä purjehtivat
- Uudet ja kokeneemmat purjehtijat, jotka haluavat kehittyä veneenkäsittelyssä, trimmien hallinnassa ja sääntötuntemuksessa.

Tavoite

- Nostaa oma osaaminen ja ymmärrys sille tasolle, että voi hyvillä mielin osallistua tiistaikisoihin, rankingeihin ja elokuun SM:iin.

Edellytys osallistua

- Oma tai vuokravene
- Oma miehistö
- Reipas mieli ja halu kehittyä sille tasolle, että voi hyvillä mielin lähteä kisatoimintaan mukaan

Aikataulu

- Yksi teoriailta ma 10.8, noin 3 tuntia
- 2-3 iltatreeniä (sovitaan tarkemmin 10.8)

Lisäksi

- omatoimista vesilläoloa ja veneenkäsittelytreenausta heinäkuussa. Helsingin laivueen epävirallisina treenipäivät ti (17:00), to (17:00), su (11:00). Toivottavasti muitakin vesillä
- HSK:n tiistaikisat 4.8 alkaen

Ohjelma - Intensiivikoulutus

- Oman viklan tekniikka tutuksi, heloitus toimivaksi
- Säädöt, joista kannattaa aloittaa
- Veneen käsittelytreenit: miten ohjataan, miten veneessä istutaan, liikutaan, käännytään, roikutaan, mihin trimmeihin purjehtiessa kannattaa kiinnittää huomiota
- Miten valmistaudun ensimmäiseen kilpailuun
- Kilpailun "sisältö"
 - edellytykset osallistua, ennakoilmoittautuminen, kisamaksut, paikalle tulo, kisaohjelma
- Mihin kannattaa keskittyä ensimmäisessä kisassa
 - lähtö, kryssi, lenssi, slööri, maalintulo, merkinkierrot, toisten veneiden kohtaaminen, väistäminen, tauot lähtöjen välillä
- Miten selvittää kovastakin tuulesta, miten kaatunut vene nostetaan pystyyn
- Riittävä purjehdusvarustus (vaatteet)

Järjestää

- Suomen Viklaliitto, Helsingin Viklalaivue 481
- Kokeneet Viklaliiton kouluttajat

Ilmoittautumiset

- hallitus@snipe.fi

Tiedustelut

- kai.saarhelo@gmail.com | 0400 748750
- reino.suonsilta@gmail.com | 0400 451839 (lomamatkalla 9.8 saakka)

Tiedotus

- www.snipe.fi kautta

