

Vorbereitung des erweiterten WM-Kaders auf die Weltmeisterschaft2018 in Bodstedt

Hallo nominierte Cadetsegler,

Ihr habt es in das erste CADET-TEAM-GERMANY geschafft. Doch was heißt dass jetzt?

In den letzten Jahren wurde in eurem Open-Forum immer wieder bemängelt, dass es zu wenig Teamgeist und „Wir-Gefühl“ im deutschen Team, bei Welt- und Europameisterschaften gibt.

Das Team wurde von der Klassenvereinigung und euren Trainern ins Leben gerufen, um euch dabei zu unterstützen als CADET-TEAM-GERMANY zusammenzuwachsen und gemeinsam noch mehr aus eurem Training rauszuholen.

Wie oft wir uns alle treffen und was wir alles machen werden, wollen wir mit euren Trainern beim CADETCLASS-Workshop am 11.11.2017 in Siethen besprechen. Eure Ideen wollen wir dabei auch unbedingt mit einbeziehen, kontaktiert uns einfach mit euren Vorschlägen unter info@cadetclass.de.

Den Workshop wollen wir auch gleich für die erste offizielle Veranstaltung des TEAMS nutzen. Warum? Eure Trainer fahren ohnehin dort hin, so entstehen für eure Anreise keine zusätzlichen Kosten wenn sie euch gleich mitbringen. Während sich eure Trainer dann die Köpfe zerbrechen, wollen Flora (aus Rerik) und Tobi (aus Berlin) mit euch schon mal loslegen.

Losgehen soll es am Samstag dem 11.11.2017 um 10:00 Neben gemeinsamen Sport und Theorie Einheiten (zum Nutzen von Wettererscheinungen) wollen wir vor allem daran Arbeiten euch alle zu einem Team zusammen zu bringen.

Ihr könnt in Siethen kostenlos übernachten. Am Sonntag wollen wir bis Mittag weiter machen.

Bringt dazu bitte folgende Dinge mit:

- Sportsachen
- Theoriehefter
- Schreibsachen
- Schlafsachen
- 15€ für die Verpflegung

Weil es bei dieser ersten Maßnahme besonders Intensiv um Teambildung gehen soll, bitten wir euch alle nach Möglichkeit teilzunehmen.

Wie wir den Winter dann weiter nutzen besprechen wir dann mit euren Trainern.

Das Ostertrainingslager wollen wir dann wahrscheinlich als erste offizielle Wassereinheiten nutzen.

Die 3.WMA direkt nach dem Trainingslager wird das Team dann auf die 10 zur WMA qualifizierten Boote verkeleinern.

Die Regatten bis zur WM wollen wir dann möglichst alle gemeinsam Besuchen. Vielleicht wird es auch noch ein Trainingslager im Sommer geben.

Zusatzveranstaltungen des RSN und SCR:

Für Alle die es garnicht abwarten können wieder aufs Wasser zu kommen, bietet euch der RSN in Zusammenarbeit mit dem SCR noch **zusätzliche** Trainingsmaßnahmen zum offiziellen Veranstaltungsplan an. Wie bei allen Maßnahmen des CADET-TEAM-GERMANY ist auch hier die Teilnahme völlig freiwillig.

Wer hier teilnehmen möchte meldet sich bitte schnellstens verbindlich mit seinem Schotten, per Mail an info@cadetclass.de an.

Mitzubringen sind jeweils:

- Die Cadets mit Ausrüstung
- Segelsachen
- Sportbekleidung
- Schreibutensilien
- WR 2017

Die Boote können während der Vorbereitungszeit auf dem Vereinsgelände des RSN bleiben.

Kosten: Die Kosten für ein Trainings-Wochenende betragen 70,-€ pro Person.

Programm 1. Zusatzveranstaltung des RSN und SCR:

Wochenende 01 vom 20. bis 22. Oktober

Anreise bis 18 Uhr

- 18:30 gemeinsames Abendessen
19:30 Vorstellung der einzelnen Teilnehmer: Ziele Erwartungen
Vorstellung des Trainingsprogrammes
22:00 Bettruhe
- 07:30 Wecken
08:00 Frühsport
09:00 Frühstücksbuffet
- 10:00 Wassertraining
12:30 Mittagessen mit Pause
14:00 Wassertraining
17:00 Auswertung
18:00 Abendessen
19:00 Theorie, Videoanalysen, Fotoauswertungen
Die größten Fehler im Cadet, Teamarbeit
22:00 Bettruhe
- 07:30 Wecken
08:00 Frühsport
09:00 Frühstücksbuffet
- 10:00 Wassertraining
12:30 Mittagessen mit Pause
14:00 Wassertraining
16:30 Auswertung des Wochenendes
17:00 Abreise

Programm 2. Zusatzveranstaltung des RSN und SCR:

Wochenende 02 vom 03. bis 05. November

Anreise bis 18 Uhr

- | | | |
|-------|--|-----------------|
| 18:30 | gemeinsames Abendessen | |
| 19:30 | Theorie, Taktik, Regelkunde | Carsten Clauser |
| 22:00 | Bettruhe | |
| | | |
| 07:30 | Wecken | |
| 08:00 | Frühsport | |
| 09:00 | Frühstücksbuffet | |
| | | |
| 10:00 | Wassertraining | |
| 12:30 | Mittagessen mit Pause | |
| 14:00 | Wassertraining | |
| 17:00 | Auswertung | |
| 18:00 | Abendessen | |
| 19:00 | Theorie, Videoanalysen, Fotoauswertungen, Regelkunde | |
| 22:00 | Bettruhe | |
| | | |
| 07:30 | Wecken | |
| 08:00 | Frühsport | |
| 09:00 | Frühstücksbuffet | |
| | | |
| 10:00 | Wassertraining | |
| 12:30 | Mittagessen mit Pause | |
| 14:00 | Wassertraining | |
| 16:30 | Auswertung des Wochenendes | |

17:00 Abreise