



Swiss Sailing League J/70 Youth Camp 2023 Tenero-Ascona

16-20 April 2023



Photo © J. von Allmen

Möchtest du dich (und allenfalls auch Kolleginnen und Kollegen) auf die Segel Saison 2023 vorbereiten?

Vous souhaitez vous préparer (et éventuellement aussi vos collègues) pour la saison du voile 2023 ?



Hast du Lust und Zeit, dich vor dem Swiss Sailing League Youth Cup, welcher vom 28.-30. April 2023 in Vevey-La-Tour am Genfersee stattfindet, in Form zu bringen, und dann an der Regatta da Erlernte zu zeigen?

Voulez-vous et avez-vous le temps de vous préparer avant la Swiss Sailing League Youth Cup, qui a lieu du 28-30 avril 2023 à Vevey-La-Tour, et montrer ensuite ce que vous avez appris lors de la régatè ?

Dann ist das Swiss Sailing League Youth J/70 Camp im Frühling 2023 genau das Richtige!

Alors le J/70 Youth Camp 2023 de la Swiss Sailing League en printemps est fait pour vous !

Ihr könnt auch mit eurem Trainer vom Club oder der Region am Camp teilnehmen.

Vous pouvez également participer au camp avec votre entraîneur de club ou de région.

1 Programm / Programme

Sonntag, 16. April 2023	Dimanche, 16 avril 2023
10:00 – 11:00 Check-In Tenero, Zimmer belegen	10h00 – 11h00 Check-In Tenero, Occuper sa chambre
11:00 Begrüssung	11h00 Salutation
12:00 Mittagessen	12h00 Déjeuner
13:00 -14:30 Theorie <ul style="list-style-type: none">- Rollen, Aufgaben, Kommunikation auf dem Boot (Team Sailing)- Positionieren auf dem Boot, Segel, Gewicht, Techniken beim Wenden und Halsen	13h00 -14h30 Théorie <ul style="list-style-type: none">- Rôles, tâches, communication sur le bateau (Team Sailing)- Positionnement sur le bateau, voiles, poids, techniques de virement de bord et d'empannage
15:00 – 17:30 Auf dem See <ul style="list-style-type: none">- Transfer nach Ascona (Porto Patriziale)- Übernahme J/70 vom SSL Master Cup 2023	15h00 -17h30 Practice <ul style="list-style-type: none">- Transfert à Ascona (Porto Patriziale)- Reprise J/70 de la SSL Master Cup 2023



<ul style="list-style-type: none"> - Boots Überprüfungen - "Kennenlernen Segeln" → Level und das seglerische Können der Teams checken - Verschiedene Manöver ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> - Vérifications du bateau avant course - « Découverte » - niveau et compétences nautiques des équipes - Effectuer diverses manœuvres
<p>19:15 Nachtessen (Tenero)</p>	<p>19h15 Repas du soir (Tenero)</p>
<p>Montag, 17. April 2023</p>	<p>Lundi 17 avril 2023</p>
<p>09:00 Theorie</p> <p>Nachbesprechung des Vortages, Startmanöver, Taktik, Was soll man und was nicht, Kurse auf die Luv-Marke setzen, beschleunigen.</p> <p>13:00- ca. 17:30 Auf dem See</p> <p>Startmanöver üben Beschleunigungen Verschiedene Kurse Richtung Luv-Boje</p>	<p>09h00 La théorie</p> <p>Débriefing, les manœuvres de départ, la tactique, les choses à faire et à ne pas faire, mise en route vers la bouée luv, accélération</p> <p>13h00 - env. 17h30 Sur le lac</p> <p>Pratiquer les manœuvres de lancement Accélération Différents parcours vers la bouée au vent</p>
<p>Dienstag, 18. April 2023</p>	<p>Mardi 18 avril 2023</p>
<p>09:00 Theorie</p> <p>Debriefing mit Video; Analyse Startmanöver, Beschleunigungen; Vortrittsregeln – Repetition – spezielle Fälle; Gennaker Segeln - the do's and don'ts; Gennaker setzen nach der Luv-Boje – verschiedene Manöver</p> <p>13:00- ca. 17:30 Auf dem See</p> <p>Startmanöver Repetition Gennaker Segeln Gennaker Manöver nach der Luv-Boje Gate Manöver – verschiedene Situationen - wann Gennaker herunter Gate Umrunden – Geschwindigkeit behalten</p>	<p>09h00 La théorie</p> <p>Débriefing avec vidéo ; analyse des manœuvres de départ, accélérations ; règles de priorité – répétition – cas particuliers ; navigation sous gennaker - the do's and don'ts ; mise sous gennaker après la bouée au vent - différentes manœuvres</p> <p>13h00 - env. 17h30 Sur le lac</p> <p>Répétition des manœuvres de départ Naviguer sous gennaker Manœuvre du gennaker après la bouée au vent Manœuvre de porte - différentes situations - quand baisser le gennaker Contourner la porte - conserver la vitesse</p>



Mittwoch, 19. April 2023	Mercredi 19 avril 2023
<p>09:00 Theorie Nachbesprechung des Vortages Eine Stunde mit einem Umpire Taktiken am Start und an den Gates, Manöver an den Gates Regattaablauf Ablauf SSL 13:00- ca. 17:30 Auf dem See Test-Regatten Läufe von A-Z</p>	<p>09h00 La théorie Débriefing Une heure avec un Umpire Tactiques au départ et aux portes, manœuvres aux portes Déroulement de la régata SSL 13h00 - env. 17h30 Sur le lac Courses de régata test de A à Z</p>
<p>19:30 Camp Sailor's dinner</p>	<p>19h30 Camp Sailor's dinner</p>
Donnerstag, 20. April 2023	Jeudi, 20 avril 2023
<p>09:00 Theorie Nachbesprechung des Vortages Generelle Punkte für die Regatta</p>	<p>09h00 La théorie Débriefing Briefing pour le regatta</p>
<p>11:00- ca. 17:30 Auf dem See Die "Vor-dem-Youth-Cup" Camp-Regatta</p>	<p>11h00 - env. 17h30) Sur le lac La régata du camp "Avant le Youth Cup"</p>



2 Boote und Logistik - Bateaux e logistique

Für die Camp Teilnehmer und Teilnehmerinnen stehen 7 J/70 zur Verfügung. Das heisst, insgesamt ca. 28- max. 35 Personen können teilnehmen.

Die Boote stehen im Hafen vom Porto Patriziale Ascona. Zu den optimalen Trainingsbedingungen gehören auch der Einsatz von Roboter Bojen. Die Swiss Sailing League organisiert ein professionelles Camp. Die Coaches tätigen Videos, welche an den Debriefings präsentiert und analysiert werden.

7 J/70 sont disponibles pour les participants au camp. Cela signifie qu'environ 28 à 35 personnes (au maximum) peuvent participer.

Les bateaux se trouvent dans le port de Porto Patriziale Ascona. L'utilisation de bouées robotisées fait partie des conditions d'entraînement optimales. La Swiss Sailing League organise un camp professionnel. Les coachs réalisent des vidéos qui sont présentées et analysées lors des débriefings.

3 Coaches

Cheftrainer ist Chris Rast, ehemaliger Weltmeister auf Melges 24 und 3-facher Olympiateilnehmer. Chris wird von einem ausgewiesenen Co-Trainer unterstützt.

L'entraîneur-chef est Chris Rast, ancien champion du monde sur Melges 24 et 3 fois participant aux Jeux olympiques. Chris sera assisté par un Co-entraîneur.

4 Camp Fee – Frais de camp

Die Meldegebühr von CHF 750.00 pro Person (CHF 150 pro Tag) ist bis spätestens 31. März 2023 an die Swiss Sailing League Association zu bezahlen. Die Rechnung ist nach der Anmeldung in manage2sail abrufbar.

Im Leistungsumfang des Camps sind auch inbegriffen:

- Aufenthalt im Centro Sportivo Tenero
- Verpflegung: Morgenessen, Lunchbags, Nachtessen.
- Spezielles Nachtessen («Camp Sailor's dinner»)

La taxe de camp de CHF 750.00 par personne (CHF 150 par jour) doit être payée à l'Association de la Swiss Sailing League au plus tard le 15 février 2023. La facture peut être consultée après l'inscription dans manage2sail.

La prestation comprend également :

- Séjour au Centro Sportivo Tenero
- Repas et collations : Repas du matin, lunchbags, repas du soir.
- Repas du soir spécial ("Camp Sailor's dinner")



5 Registration

Die Anmeldung erfolgt über Manage2sail. Verknüpfung/Link:

[Swiss Sailing League J/70 Youth Camp 2023 Tenero-Ascona manage2sail](#)

L'inscription se fait via Manage2sail. Lien :

[Swiss Sailing League J/70 Youth Camp 2023 Tenero-Ascona manage2sail](#)

6 Centro Sportivo Tenero

Das Camp findet im Centro Sportivo Tenero (CST) statt.

Adresse: Via Brere 12, 6598 Tenero-Contra, 7 Minuten von SBB-Station entfernt.

Übernachtung für TeilnehmerInnen: Mehrbett-Zimmer im Standard-Hotel.

Le camp a lieu au Centro Sportivo Tenero (CST).

Adresse : Via Brere 12, 6598 Tenero-Contra, à 7 minutes de la gare CFF.

Hébergement pour les participants : Chambre à plusieurs lits dans l'hôtel standard

7 Kontakt - Contact

Für allfällige Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.

En cas d'informations et de précisions supplémentaires, n'hésitez pas à nous contacter.

E-Mail Chris Rast(at)gmail.com

Phone +41 78 641 36 06

E-Mail Markus.k.blaesi (at) swissailingleague.ch

Phone +41 76 444 67 82



Die Swiss Sailing League und die Trainer freuen sich schon jetzt auf eure Teilnahme und bedanken sich für euer Vertrauen.

La Swiss Sailing League et les entraîneurs se réjouissent déjà de votre participation et vous remercient de votre confiance.

* * * * *