

Programma en inschrijving voor VYF Trainingsweekend 12-14 maart 2010 te Brouwershaven : open voor alle trainingsteams.

Algemeen

Het eerste 'open' trainingsweekend in 2010 van de VYF (zoals reeds op de kalendervergadering gemeld) gaat door op 12-13-14 maart 2010 te Brouwershaven.

Naast de VYF-teams, zijn alle trainingsteams met hun coach (van clubs of klassen) met coachboot die wensen deel te nemen aan dit stage weekend zijn van harte welkom !

Het is de bedoeling om samen 2 dagen op het water trainen, waarbij de coaches onderling van ideeën kunnen wisselen. Dit zal zeker de kwaliteit van de trainingen en de trainingsspirit onder de zeilers ten goede komen.

Hieronder wordt het programma voor dit weekend weergegeven.

Programma

Vrijdag 12 maart 2010

Vanaf 17.00 uur : aankomst in Brouwershaven om zeilmateriaal af te zetten. Details van exacte plaats waar trailers kunnen geplaatst worden, wordt nog medegedeeld. Na het plaatsen van het materiaal, kan er ingecheckt worden in de verblijfsaccommodatie.

Adres accommodatie : Groepsaccommodatie Den Osse van Zeeland Vakantiewoningen te Brouwershaven, Blankersweg 4a, 4318 TV Brouwershaven.

19.30 – 20.30 uur : avondmaal

20.30 -21.30 uur : briefing van planning voor het weekend

21.30 – 22.00 uur : slapen

Zaterdag 13 maart 2010

7.30 – 8.00 : lichte ochtendloop

8.00 – 8.30 : douchen

8.30 – 9.30 : ontbijt en maken lunchpakket

9.30 – 10.30 : optuigen en briefing voor training

10.30 - 16.00 : watertraining

16.00 – 16.30 : aftuigen en naar verblijfsaccommodatie

16.30 – 18.00 : douchen en debriefing

18.00 – 19.00 : avondmaal

19.00 – 21.00 : uiteenzetting rond sporttechnisch item

21.00 - 22.00 : slapen

Zondag 14 maart 2010

7.30 – 8.00 : lichte ochtendloop

8.00 – 8.30 : douchen

8.30 – 9.30 : ontbijt en maken lunchpakket

9.30 – 10.30 : optuigen en briefing voor training

13.00 – 16.00 : training op zee

16.00 – 17.00 : aftuigen, debriefing, douchen

Kostprijs per deelnemer

De kostprijs voor de deelnemer voor de maaltijden (avondmaal op vrijdag ; ontbijt, lunchpakket en avondmaal op zaterdag ; ontbijt en lunchpakket op zondag) en overnachtingen (op vrijdag en zaterdag) is in totaal 70,00 €.

Definitieve inschrijving

Gelieve per team definitief in te schrijven **ten laatste op dinsdag 23 februari 2010**, via mail naar dimitri@vyf.be .

Gelieve volgende gegevens te vermelden :

- **naam coach**
- **namen zeilers / surfers + boottype**
- **totaal aantal aanwezigen per team ifv. aantal maaltijden en het aantal overnachtingen**

- indien men zich inschrijft dient met **70,00 € per persoon** over te schrijven naar het volgende rekeningnummer van de VYF 390-0963687-47 : waarbij men als mededeling vermeld naam + trainingsstage VYF 12-14 maart 2010

Benodigdheden :

- alle nodige materiaal ifv. de zeiltrainingen
- loopschoenen + loopkledij
- douchegerief
- slaapzak + **hoeslaken** en **kussensloop**
- nota's meenemen, schrijfgerief en wedstrijdreglementenboekje
- SIS-kaart meebrengen
- vermijd het meebrengen van waardevolle spullen