



# Swiss Sailing League J/70 Master Camp 2023 Ascona

12-14 April 2023



Photo © Mad Cow Vista

*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 Master Cup, welcher vom 15.-16. April 2023 in Ascona stattfindet, in Form zu bringen, und dann an der Regatta da Erlenste zu zeigen?*

*Voulez-vous et avez-vous le temps de vous préparer avant la Swiss Sailing League Master Cup, qui a lieu du 15-16 avril 2023 à Ascona, et montrer ensuite ce que vous avez appris lors de la régata ?*

**Dann ist das exklusive Swiss Sailing League Master Camp 2023 genau das Richtige!**

**Alors l'exclusif Master Camp 2023 de la Swiss Sailing League est fait pour vous !**

## 1 Programm / Programme

Mittwoch, 12. April 2023	Mercredi, 12 avril 2023
09:00 - 10:00 Check-In	09:00 - 10:00 Check-In
10:00 Begrüssung	10:00 Salutation
Rollen, Aufgaben, Kommunikation auf dem Boot (Team Sailing)	Rôles, tâches, communication sur le bateau (Team Sailing)
Positionieren auf dem Boot, Segel, Gewicht, Techniken beim Wenden und Halsen	Positionnement sur le bateau, voiles, poids, techniques de virement de bord et d'empannage
Auf dem See (13:00- ca. 17:30) Boots Überprüfungen vor dem Rennen "Kennenlernen Segeln" → Level und das seglerische Können der Teams checken Verschiedene Manöver ausführen Direktes Debriefing erfolgt auf dem Wasser	Practice (13h00 - approx. 17h30) Vérifications du bateau avant course « Découverte » - niveau et compétences nautiques des équipes Effectuer diverses manœuvres Le débriefing a lieu sur l'eau



Donnerstag, 13. April 2023	Jeudi, 13 avril 2023
<p>Theorie (09:00)</p> <p>Nachbesprechung des Vortages, Startmanöver, Taktik, Was soll man und was nicht, Kurse auf die Luv-Marke setzen, beschleunigen.</p> <p>Gennaker – Abläufe</p>	<p>La théorie (09h00)</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>Gennaker - Procédures</p>
<p>Auf dem See (13:00- ca. 17:30)</p> <p>Startmanöver üben</p> <p>Beschleunigungen</p> <p>Verschiedene Kurse Richtung Luv-Boje</p> <p>Gennaker Manöver an der Luv-Boje</p>	<p>Sur le lac (13h00 - env. 17h30)</p> <p>Pratiquer les manœuvres de lancement</p> <p>Accélération</p> <p>Différents parcours vers la bouée au vent</p> <p>Manœuvres de gennaker à la bouée au vent</p>
<p>Camp Sailor's dinner</p>	<p>Camp Sailor's dinner</p>
Freitag, 14. April 2023	Vendredi 14 avril 2023
<p>Theorie (09:00)</p> <p>Nachbesprechung des Vortages</p> <p>Eine Stunde mit einem Umpire</p> <p>Taktiken am Start und an den Gates, Manöver an den Gates</p>	<p>La théorie (09h00)</p> <p>Débriefing</p> <p>Une heure avec un Umpire</p> <p>Tactiques au départ et aux portes, manœuvres aux portes</p>
<p>Auf dem See (13:00- ca. 17:30)</p> <p>Die "Vor-dem-Master-Cup" Camp Regatta</p>	<p>Sur le lac (13h00 - env. 17h30)</p> <p>La régata du camp "Avant la Masters Cup"</p>



## 2 Boote und Logistik - Bateaux e logistique

Für die Camp Teilnehmer und Teilnehmerinnen stehen 6 oder 7 J/70 zur Verfügung. Das heisst, insgesamt ca. 24- 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.

6 ou 7 J/70 sont disponibles pour les participants au camp. Cela signifie qu'environ 24 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 600.00 pro Person ist bis spätestens 15. Februar 2023 an die Swiss Sailing League Association zu bezahlen. Die Rechnung ist nach der Anmeldung in manage2sail abrufbar.

Im Leistungsumfang ist auch ein ordentliches Nachtessen («Camp Sailor's dinner») am Donnerstag abends (13. April) inbegriffen, sowie an allen 3 Tagen ein Lunch bag.

**Bei der Anmeldung von Teams wird ein Rabatt von 5 % pro Person gewährt.**

La taxe de camp de CHF 600.00 par personne 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 un dîner ordinaire ("Camp Sailor's dinner") le jeudi soir (13 avril), ainsi qu'un lunch bag les 3 jours

L'inscription des équipes bénéficie d'un rabais de 5 % par personne.

## 5 Registration

Die Anmeldung erfolgt über Manage2sail. Verknüpfung/Link:

[Swiss Sailing League J/70 Master Camp 2023 Ascona manage2sail](#)

Bitte füllen Sie anschliessend noch den Fragebogen (Link: [Swiss Sailing League J/70 Women Camp 2023 Morges - Google Formulare](#)) aus. Bei den Fragen geht's um organisatorische und Informationen, welche der Coach zunächst braucht.

Teams, welche am Swiss Sailing League Master Cup 2023 teilnehmen, haben einen Anmelde-"Vortritt" für das Camp.

L'inscription se fait via Manage2sail. Lien :

[Swiss Sailing League J/70 Master Camp 2023 Ascona manage2sail](#)

Veuillez remplir aussi le questionnaire (lien : : [Swiss Sailing League J/70 Women Camp 2023 Morges - Google Formulare](#)). Les questions portent sur l'organisation et les informations dont le coach a besoin au départ. Nous vous remercions de votre collaboration.

Les équipes qui participent à la Swiss Sailing League Master Cup 2023 ont une "priorité" d'inscription pour le camp.

## 6 Übernachten - Passer la nuit

Vielfältige Übernachtungsmöglichkeiten findet ihr auch auf der Internetseite:

Vous trouverez également de nombreuses possibilités d'hébergement sur le site Internet :

<https://www.ascona-locarno.com/>



## 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 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 Ihr Vertrauen.

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

\* \* \* \* \*