



MP:n senioreiden kilpakoulu 2010

MP:n kerhotalolla Marjaniemessä, Niittyranta 1, 00930 Helsinki

MP:n suosittu kilpakoulu jatkuu. Tämän kauden koulutusiltojen tavoitteena on lisätä purjehtijoiden kilpailuosaamista ja kilpailumenestystä niin saariston LYS-kisoissa kuin avomerikilpailuissakin. Kilpakoulu antaa jälleen tiiviin paketin tietoa ja tärkeitä vinkkejä suoraan kokeneilta huippupurjehtijoilta.

Osa 1. Maanantaina helmikuun 1. päivänä klo 18.00 - 21:00

18:00-19:30 **Kenneth Thelen:** Kilpailumenestyksen avaintekijät

Millaista on hyvä valmennus ja harjoittelu?

- Mitä pitäisi oppia?
- Mistä sen opin saa?
- Mikä on odotettava tulos, palkinto?

20:00-21:00 Kysely- ja keskustelutunti **Tom Finellin** kanssa

1. Purjehdustaitoon liittyvät kysymyksiä:
Miten me itse ja kilpakumppanimme olemme kehittyneet aikojen kuluessa?
2. Veneiden testaukseen, ominaisuuksiin ja varusteisiin liittyviä kysymyksiä:
Miten eri veneet eroavat toisistaan? Vanha genoa-vene / uusi fokkavene? Mihin pitäisi kiinnittää huomiota? Mitä venemessuilla olisi hyvä katsoa?
➤ Lähetä oma kysymyksesi allekirjoittaneelle etukäteen.

Osa 2. Maanantaina maaliskuun 1. päivänä klo 18.00 - 21:00

18:00-19:15 **Olof Rytövaara:** Kilpapurjehduksesta ja purjeveneistä

- Mitä vaadin veneeltä?
- Miten koulutan/koulutaudun?
- Mikä on oleellista ja tärkeää?
- + Keskustelua purjehduksesta ja veneistä

19:45-21:00 **Timo Vesalainen:** Tuulitiedon ja instrumentoinnin hyödyntäminen

- Miten olen oppinut pärjäämään kisoissa s/y Valpurilla
- Miten toteutin ja miten nyt kannattaa toteuttaa tuulitiedon keruu ja NMEA-loki
- Onko kerätyistä tiedoista vastaavaa hyötyä? kokemuksia?
- <http://www.valpuri.org/>
- + Keskustelua instrumentoinnista ja sen merkityksestä

Ilmoittautumiset 22.1.2010 mennessä sähköpostilla tai tekstiviestillä
mikko.horsmanheimo@kolumbus.fi (050 453 6397)

Tervetuloa!

Koulutuksen hinta on 10 €/ ilta

Maksa MP:n **Tilille 216618-60539**

viite 1504 per 25.1/2.2010

Edellisten vuosien materiaali löytyy osoitteesta:

http://www.marjaniemen-purjehtijat.fi/05_kilpailut/kilpailutoiminta.html kilpapurjehduskoulu.