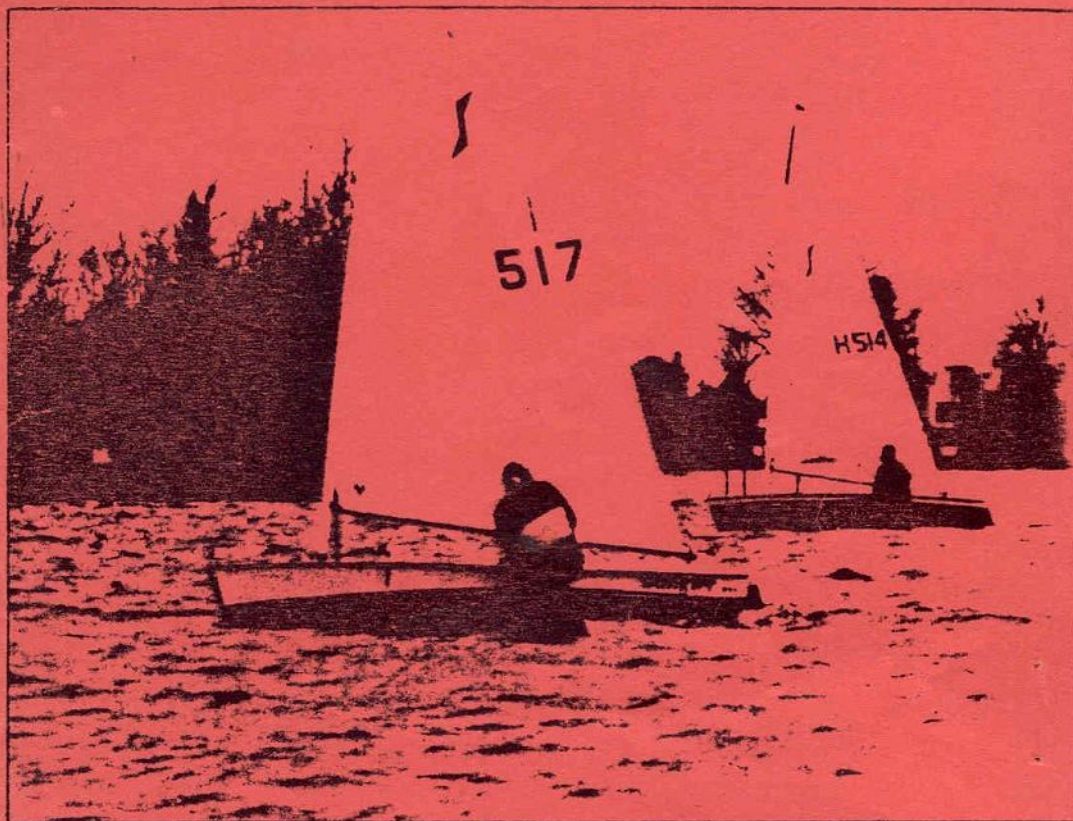


PDF made by Ton van Eck.
1987

NR. 1

PORT BETAALD ROTTERDAM



SOLO - NIEUWS

TON VAN ECK

J BRAAKENSIEKLAAN 30

2283 GW RIJSWIJK

Afzender: Nederlandse Soloklasse Organisatie (NSO)
Veemradssingel 313, 3023 BG Rotterdam

GOUDEN SOLO?

die kunnen wij U helaas niet leveren

maar wel:

- houten solo's } casco's of
- polyester solo's } compleet
- pronto trailers met speciale mal
- musto & hyde zeilen
dekzeilen
accessoires
- needlespar masten en gieken
- javlin accessoires wetsuits
warmwear
- holt allen beslag
- memosail chrono's vip
sport
- zwaarden/roeren massief
gelamineerd
- zeillatten

martin van leeuwen tel: 01820
posbus 401 gouda 15278

Jachtbouw Johan Vels

niet alleen:

inspraak bij uw nieuw te
bouwen SOLO.

maar ook voor:

rompen
zwaarden
roeren
masten
zeilen
gieken
beslagen en
reparaties in hout

Dorpsstraat 225 - Nieuwe Niedorp N.H.
Telefoon 02261-1723

ALLES
VOOR IEDERE BOOT

RUIM
10.000 ARTIKELEN

IN ONS

watersport
warenhuis



JAC. P. VROLIJK
LID VAN NAUTICRING

en bovendien een
eigen
zeilmakerij
Oriëntatie - centrum voor
iedere vorm van watersport!

Firma Jac. Vrolijk

Wassenaarsestraat 67 Scheveningen

070-551038

Zeilmakerij " " "

070-554957

Nautilus Watersport

Treilerweg 65 Scheveningen

070-547171

SOLO - NIEUWS

OFFICIEEL ORGAAN VAN DE NEDERLANDSE SOLOKLASSEORGANISATIE

25e Jaargang

Nummer 1

Bestuur:

- Voorzitter : Max blom, Solo 517
01751-17840 Korenlaan 12, 2242 HN Wassenaar.
- Vice-Voorzitter : Frans Derk Smit, Solo 510
023-240604 Merellaan 3, 2111 GJ Aerdenhout.
- Secretaris : Peter Bos, Solo 492
02155-17142 Nassaplantsoen 3, 3761 BH Soest.
- Penningmeester : Jack van Duyvenbode, Solo 512
De Omloop 6, 1566 GW Assendelft.
- Wedstr. Comm. : Jan Jaap van Deventer, Solo444
071-130906 Herengracht 58, 2312 LE Leiden.
- Commissaris : Hans Arends, Solo 500
075-281360 Lagedijk 266, 1544 BN Zaandijk.
- Commissaris : Alfred van Wincoop, Solo423
053-311619 Pijrmondstraat 9, 7513 BN Enschede.
- Commissaris : Erick van Os, Solo 471
02518-55929 Jan van Galenlaan 13, 1901 WD Castricum.

Redactie

- Solonieuws : Jan-Gijsbert van Daal, Solo 508
010-4674887 Stadhoudersweg 22c, 3039 CC Rotterdam.

Gironummer NSO : 22.10.296 tnv penningmeester NSO IJmuiden

Het lidmaatschap dient voor 1 september van het lopende jaar schriftelijk te worden opgezegd. Bij verzuim van opzegging voor 1 september blijft de contributie over het nieuwe seizoen, ingaande 1 oktober, geheel invorderbaar.

In dit Solonieuws:

- Verslag Binnenwater Kampioenschap
- Eindstand Jaarprijs 1986
- Uitnodiging Paas-Evenement Reeuwijk
- Verslag Na-Braassem
- Uitnodiging Teamzeilen Reeuwijk
- Uitnodiging Voor-Kaag
- Wedstrijdprogramma 1987

VAN DE REDACTIE

Helaas heeft dit nummer van het Solonieuws wat al te lang op zich laten wachten. Maar ja, het nieuwe zeilseizoen staat voor de deur en dat belooft voor de Soloklasse iets bijzonders te worden aangezien de klasse dit jaar haar 25-jarig bestaan in Nederland viert, en hoe! De eerste beginselen kunnen jullie zien op de Voor-Kaag op 2-3 mei alwaar de eerste exemplaren van het Lustrumboek officieel zullen worden uitgereikt. Allemaal komen dus!

De vorm en uitgave van het Lustrumboek is dusdanig dat het Solonieuws in een gewijzigd jasje dit jaar zal verschijnen. Hoe, dat merken jullie spoedig.

Voorts wil ik een ieder die nog geen foto naar Hans Arends heeft gestuurd oproepen dit alsnog te doen, dit ook ivm de lustrumactiviteiten.

Tot slot moedig ik iedereen aan om naar Reeuwijk te komen. op z'n minst met Pasen(het is laat dit jaar, dus mooi weer verzekerd!) en zeker naar de Teamwedstrijden! Dat is iets wat je niet mag laten schieten.

Een ieder een prachtig zeilseizoen toegewenst!

Jan-Gijsbert.

BINNENWATERKAMPIOENSCHAP

Toch nog een binnenwaterkampioenschap op de Braassen. Dat hier behoefte aan was, bleek wel door het aantal inschrijvingen.

De jaarprijs was bekeken, hiervan waren alleen de plaatsen 2, 3 en 4 nog interessant door de minimale onderlinge verschillen.

Op de Braassem kon een bepaald slag zeilers profiteren van wel zeer gunstige omstandigheden, t.w. constante windkracht 3, iedere start een andere baan heerlijk temperatuurtje, niet hangen e.d.

Tijdens de wedstrijden werd onderling zeer fel gestreden, men zat elkaar constant op de hielen, waarbij overigens geen protesten zijn gevallen. (wel vielen er af en toe krachttermen te horen van e inmiddels zeer oude gediende)

Zaterdag 1^e wedstrijd

Na de start liet Mark Tigchelaar overtuigend zien wat z'n bedoelingen waren in dit kampioenschap. Later zou deze indruk zich enigszins wijzigen. Hij was onnavolgbaar voor mazzelaar, de opvallende Chiel, Hans en Peter (2, 3, 4 en 5)

2^e wedstrijd

Ietjes meer wind. Na veel bakkeleien met Hans gewonnen door Peter, Johan 3, Mark 4 en Jan-Jaap 5. Kees van Grieken liet zich ook even zien als 6de. Hij zal toch moeten toegeven dat het tegenwoordig toch wel hard gaat in de solo's.

Zondag 3^e wedstrijd

Lekker lopend windje, weer een andere baan. Johan zou als de eerste om de bovenboei gaan, ware het niet dat Hans met een overweldigend en aanhoudend stemgebrul beweerde dat H-7 pver S.B. voer. Deze jongen kon niets anders doen dan zwichten en een verveelde duw aan z'n helmstok geven.

Peter volgde grijnzend. Dit tafereel zou zich na de tweede ronde nog een keer voordoen, nu echter M.M.V. Jan-Jaap. Dit brutaaltje werd echter op het daarop volgende halfwindse rak teruggetrfloten.

Uiteindelijk werd Hans één, Mark 2 en Peter 3.

Ton van Eck viel op door sterk te zeilen, na hagenieuw "'bad"'zeil van zolder gehaald te hebben.

Na drie starts was het wel erg spannend geworden. Hans en Mark, beiden 11 punten, gevolgd door Peter met 15,7 en Johan met 16,7.

4^e wedstrijd

Zwakke wind. Moeilijk wegekomen na de start.

Johan ogenschijnlijk vooraan na een extreme stuurboordklap. Echter bij de bovenboei bleek Peter toch de niet geringe walinvloeden beter gebruikt te hebben en ging als eerste rond. Chiel voer sterk naar voren (uitkomend in de vlieggewichtklasse), evenals Hans Arends. Marcel Borsboom kon ook goed volgen.

Tijdens het lange voordewindse rak naar de finish bleek een prominente kanshebber rechtsaf naar de haven te dobberen. Kennelijk tevreden met de jaarprijs.

4. Peter lag redelijk riant één, gevolgd door Johan,

Hans en Chiel. Heer Arends vond het nodig om op een wel zeer zenuwslopende wijze kat en muis te spelen met zijn voorligger. Dit werd echter alleen gewaardeerd door zoon Michiel, die vanaf het terras ophitsend kabaal stond te maken. Hielp toch niet echt om vader tweede te laten worden en daarmee kampioen. Van je familie hoef je het ook niet te hebben.

Chiel werd op de valreep nog geklopt door Jan-Jaap. Doordat het nogal laat was geworden, waren er slechts een handjevol mensen bij de prijsuitreiking. Maar daardoor kreeg toch onze voorzitter (en de hele organisatie) nog enige aandacht, niet voor geleverde zeilprestaties, echter voor het vele goede werk wat er weer verricht was om dit alles weer mogelijk te maken.

Het hele weekens was wat dat betreft verre van knudde !!!!!!!

Johan Geenen

G E T R O U W D
=====

Op vrijdag 13 maart jl is onze penningmeester Jack van Duyvenbode met Marijke Bot in het huwelijk getreden.

Alsnog onze hartelijke felicitaties en de beste wensen voor de toekomst

T O T A A L U I T S L A G B I N N E N W A T E R K A M P .

1.	492	Peter Bos	5- 1- 3- 1	15.7 punten
2.	500	Hans Arends	4- 2- 1- 3	16.7
3.	7	Johan Geenen	2- 3- 4- 2	19.7
4.	444	Jan Jaap van Deventer	6- 5- 5- 4	39.7
5.	520	Chiel de Weers	3- 9- 10-5	46.7
6.	519	Mark Tigchelaar	1- 4- 2-OP	53
7.	518	Jan Bot	11- 8-13- 8	64
8.	512	Jack van Duyvenbode	17-12- 7-11	71
9.	471	Erick van Os	13-11-11-12	71
10.	513	Kees Bot	12-16-15-10	77
11.	478	Kees Rekelhof	7- 7- 6-DIS	79.7
12.	416	Cees van Grieken	10- 6- 9-OP	84.7
13.	335	Ton van Eck	18-17- 8-20	87
14.	517	Max Blom	8-10-16-OP	90
15.	506	G. Nell	14-18-20-17	93
16.	508	Jan-Gijsbert van Daal	21-14-19-18	96
17.	497	Reindert Arends	22-19-24-14	103
18.	490	Martin de Wilde	9-21-FG-16	106
19.	507	Henk Gorter	19-FG-14-13	106
20.	487	Patrick van der Zijde	16-20-25-21	106
21.	522	Rob Douwes	15-15-18-OP	108
22.	414	Ewan Kortmann	20-24-21-19	108
23.	521	Leo Strijbos	24-OP-16- 9	109
24.	360	M. Nell	26-23-23-15	111
25.	486	Ronald Blokker	25-22-27-23	121
26.	406	Marcel Borsboom	NS-NS-22- 6	123
27.	111	Hanneke van Deventer	28-25-26-22	125
28.	510	Frans Derk Smit	NS-13-17-OP	126
29.	473	Hans Hulst	23-NG-NG-NG	155
30.	450	Kurt Heenes	27-OP-NG-NG	159
31.	505	Henk Jongejans	NG-NG- ?-OP	168

FG=te vroeg gestart

NS=niet gestart

E I N D S T A N D J A A R P R I J S 1 9 8 6

1.	519	Mark Tigchelaar	Gouda	335	punten
2.	500	Hans Arends	Onderlinge	241	
3.	7	Johan Geenen	Onderlinge	237	
4.	478	Kees Rekelhof	Aalsmeer	212	
5.	517	Max Blom	Kaag	161	
6.	444	Jan Jaap van Deventer	Kaag	115	
7.	492	Peter Bos	Gouda	100	
8.	515	Martin Kranendonk	Onderlinge	84	
9.	514	Jaap Knap	Onderlinge	74	
10.	490	Martin de Wilde	Elfhoeven	66	
11.	510	Frans Derk Smit	Aalsmeer	58	
12.	502	Robert Homburger	Kaag	44	
13.	520	Chiel de Weers	Wormer	41	
14.	335	Ton van Eck	Aalsmeer	32	
14.	414	Ewan Kortmann	Braassem	32	
14.	471	Erick van Os	Uitgeest	32	
14.	487	Patrick van der Zijde	Aalsmeer	32	
18.	508	Jan-Gijsbert van Daal	Gouda	26	
18.	518	Jan Bot	Onderlinge	26	
20.	473	Hans Hulst	Zaanlandse	14	
20.	512	Jack van Duyvenbode	Uitgeest	14	
22.	416	Cees van grieken	Kaag	11	
22.	513	Kees Bot	Onderlinge	11	
24.	423	Alfred van Wincoop	Uitgeest	7	
24.	439	Peter van Klink	Aalsmeer	7	
24.	522	Rob Douwes	Aalsmeer	7	
27.	406	Marcel Borsboom	Kaag	6	
28.	521	Leo Strijbos	Uitgeest	4	
29.	389	Peter de Ridder	Uitgeest	3	
29.	481	Max Vijzelaar	?	3	
29.	505	Henk Jongejans	Onderlinge	3	
29.	516	Jacco Grandiek	Wormer	3	

Hierbij gaan onze felicitaties uit naar Mark Tigchelaar met het behalen van de Jaarprijs 1986. Hopelijk varen we volgend jaar net zo veel wedstrijden als Mark. Je ziet wat het voor resultaat geeft!

U I T N O D I N G P A A S E V E N E M E N T
O P R E E U W I J K 18-19-20 A P R I L

Nog een paar nachten slapen en ijs en weder diene-
nde zal alweer het negentiende Paas-evenement op
Reeuwijk verzeild worden.

Slecht weer is bijna uitgesloten gezien het late
tijdstip van zeilen.

Zoals gewoonlijk zullen weer 5 wedstrijden op de
fraaie en beschutte Reeuwijkse plassen verzeild
worden.

Haal voor de verandering nu eens wel je boot uit
de winterstalling en rij ermee naar Reeuwijk om
aldaar je eerste wedstrijd van ons jubileumjaar te
zeilen.

De gastvrijheid van de Roei&Zeil is natuurlijk weids
en zeids bekend en hoeft dan ook geen nadere aan-
kondiging!

LAAT DUS EEN IEDER ZICH NU INSCHRIJVEN!!!!!!!!!!!!!!

De eerste starttijd op zaterdag zal zijn om 11.00 uur

De mensen die problemen hebben met vervoer of
met eventuele overnachting kunnen altijd contact
opnemen met een van de bestuursleden.

T O T Z I E N S O P R E E U W I J K

INSCHRIJFFORMULIER PAAS-EVENEMENT REEUWIJK 18-19-20 APRIL

Aan Jan Jaap van Deventer

Herengracht 58

2312 LE Leiden

Ondergetekende :.....

Adres :.....

Postcode:..... Woonplaats:.....

Lid van vereniging:.....

Naam Solo :.....

Schrijft hierbij Solo nr..... in voor het
Paas-Evenement Reeuwijk op 18-19-20 april 1987.

Ondergetekende heeft het inschrijfgeld ad Fl. 25,--
overgemaakt op postgiro 22.10.296 tnv Penningmeester
NSO te IJmuiden, onder vermelding van zeilnummer, naam
boot en stuurman.

Hij/Zij verklaart zich te onderwerpen aan het Wedstrijd-
reglement van de IYRU, aan de bepalingen van het KNWV
en aan de Klassevoorschriften plus de bepalingen in het
wedstrijdprogramma.

De deelnemers aan de wedstrijden doen zulks voor eigen
risico en rekening. Het wedstrijdcomite is niet aanspra-
kelijk voor enige schade welke dan ook, waaronder begrepen
schade aan schip, aan de opvarenden en aan boord aanwe-
zige goederen, welke direct of indirect in verband met
de deelneming aan de wedstrijden zou kunnen ontstaan

Handtekening:..... Datum:.....

NABRAASSEM 1986

Op de nabraassem werd gestreden door 9 solo's onder het toeziend oog van regen-schuttevaer-boog zeiler M.B. & Zn.. Ook H.A. & Zn. from Alkmaar waren ergens anders mee bezig.

Maar laten we het hebben over het belangrijkste. Zaterdagavond + 15.00 uur, want het is wintertijd, werd er al gestard. Peter Bos ging op kop op z'n hielen gevolgd door Jan-Jaap van Deventer.

Hij kon in zijn ontzettend snelle boot de heer Bos af en toe inhalen. Het was dus spannend.

Achter dit duo streden Martin de W. en Kees R. om de derde en vierde plaats.

Peter zag het opeens niet meer zo goed bij boei D (onker????????). Er ontstond een kleine Peinz-pauze, banenkaarten vervloeken, wel of niet een knoop in de baan gelegd. Ja hoor, dan maar achter de heer Van Deventer aan die daar, achtergelaten met grote vraagtekens, op kop lag.

Verder was het weinig spannend te noemen dus werd er zo gefinishd: 444, 492, 490, 478.

Zondagavond lagen Peter en Jan-Jaap weer op kop. De laatste hield dat vol tot halverwege de wedstrijd. Toen trok een visser m'n aandacht. Fout, fout heel m'n concentratie weg. Het was een zonnebril-macho uit een boog. Ik ging volledig de mist in, ik zag gewoon zwart (heeft iemand dat wleens) ??????

Kees lag nog even tweede maar Peter was een klein beetje ongrijpbaar geworden. Zo werd er gefinishd: 492, 444, 478, 490. Peter werd dus de totaal winnaar!

U I T S L A G N A B R A A S S E M

1.	492	Peter Bos	2	1	1901	punten
2.	444	Jan Jaap van Deventer	1	2	1901	
3.	478	Kees Rekelhof	4	3	1123	
4.	490	Martin de Wilde	3	4	1123	
5.	335	Ton van Eck	5	6	725	
6.	508	Jan-Gijsbert van Daal	7	5	658	
7.	487	Patrick van der Zijde	6	8	521	
8.	510	Frans Derk Smit	DNF	7	357	
9.	387	K. van Schagen	8	DNF	299	



BATT SAILS

HET WINNEND CONCEPT

THE BATTBOYS DID THE HATTRICK:

WERELDKAMPIOEN, BINNENWATERKAMPIOEN

EN JAARPRIJS 1986.

Mark Tigchelaar
Frans Halsstr. 104
1072 BZ Amsterdam
tel 020-791019

TEAM ZEILEN

Op 9 en 10 mei zullen we weer onze traditionele Teamwedstrijden houden op de Reeuwijkse Plassen. De opzet zal dit jaar hetzelfde zijn als vorig jaar, hetgeen inhoudt dat we zo veel mogelijk gelijkwaardige Teams op het water willen hebben, en iedereen daardoor dezelfde kansen zal hebben.

Om 10.00 uur zal er een meeting zijn, alwaar een algemene uitleg zal worden gegeven en het startrooster bekend gemaakt wordt.

Hierna zal om 12.00 uur het eerste startschot gegeven worden.

De inschrijvingen staan open en kunnen geschieden bij Peter Bos, tel: 02155-17142.

Mocht je toch als Team komen, geef dit dan ook op.

Tot slot rest mij alleen nog te vermelden dat de Teamwedstrijden zeer goed te volgen zijn vanaf het clubhuis. (de baan ligt op nog geen 100 meter afstand!)

Voor de liefhebbers hierbij nog maar weer het lijstje met de finishvolgorden waarbij je Team heeft gewonnen.

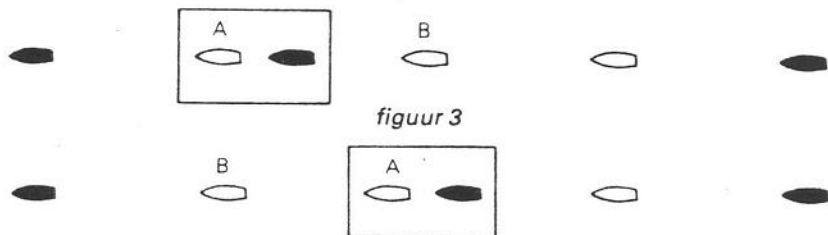
Tot ziens op 9 en 10 mei.....

Finishvolgorde waarbij het witte team wint:

Plaatsen van het witte team	1	2	3	4	5	6		Wit wint met
1 2 3								$9\frac{1}{4}$
1 2 4								$7\frac{1}{4}$
1 2 5								$5\frac{1}{4}$
1 2 6								$3\frac{1}{4}$
1 3 4								$5\frac{1}{4}$
1 3 5								$3\frac{1}{4}$
1 3 6								$1\frac{1}{4}$
1 4 5								$1\frac{1}{4}$
2 3 4								$2\frac{3}{4}$
2 3 5								$\frac{3}{4}$
1 2 op							op	$2\frac{1}{4}$
1 3 op							op	$\frac{1}{4}$

figuur 1

figuur 2



figuur 3

figuur I

Teamwedstrijden worden meestal gevaren tussen twee teams van drie boten. De eerstaankomende krijgt $3/4$ punt, nummer twee 2 punten, nummer drie 3 punten en zo vervolgens. Opgeven geeft 6 of 7 punten en een disqualificatie komt op 10 punten te staan. Het team met de minste punten wint de wedstrijd. Dit overzicht geeft aan op welke manieren wit kan winnen.

figuur II

Wit staat hier op verlies met $11/4$ punt. Snel zeilen heeft geen zin want geen der zwarte schepen zal op die manier ingehaald kunnen worden. A zal het zwarte schip achter hem moeten afremmen zodat B voor kan komen.

figuur III

Wit heeft nu met $3/4$ punt de leiding. Soms is bij teamzeilen langzaam zeilen belangrijker dan snel zeilen

WORLD CUP

Hierbij alvast enige gegevens omtrent de komende World Cup, die zal worden gehouden van 23-28 augustus 1987 te Mumbles, hetgeen vlakbij Swansea ligt.

Mumbles is een klein kustplaatsje 5 Km vanaf het centrum van Swansea. Het plaatsje heeft verscheidene Hotels (groot en klein) ,winkels en 'Beer Houses'. Het Clubhuis bevindt zich aan het water en is groot met veel ruimten. De boten kunnen tegenover het clubhuis gestald worden en mbv 3 slibways te water gelaten worden.Voorts zullen de boten niet bereikbaar zijn voor het publiek en is er plaats voor 1 auto bij elke boot.

De omgeving van Mumbles is zeer attractief(vraag Hans Arends) en vele mooie stranden.

Gezeild zal er worden in de Swansea Bay dat Zuid-Oostelijk is gelegen en een redelijke vaar water. Dus veel beter dan Pevensey Bay!!

Tot slot zijn er verschillende Campings in de omgeving en helaas geen plaats bij het Clubhuis. Voor de echte liefhebbers zij nog vermeld dat swansea een moderne stad is met veel winkels, nachtclubs en Disco's.

Verdere informatie wat betreft inschrijvingen e.d. zullen zo spoedig mogelijk volgen.

Jan-Gijsbert.

W E D S T R I J D P R O G R A M M A 1 9 8 7

* Paas-evenement Reeuwijk	18-19-20	april
Voor-Kaag Opening lustrum	2-3	mei
Teamzeilen Reeuwijk	9-10	mei
* Westeinder-evenement	30-31	mei
* U'87 Uitgeest	6-7-8	juni
* W.Z.W. Braassem	20-21 en	
	27-28	juni
Kaagweek	18-22	juli
Alkmaardermeerweek	25-28	juli
* O.N.K.S. HOORN	8-12	augustus
* Vennemeer-evenement	15-16	augustus
WORLD CUP SWANSEA (ENGELAND)	23-28	augustus
* Haarlem-evenement	29-30	augustus
LUSTRUMEVENEMENT REEUWIJK	12-13	september
Na-Braassem	26-27	september
* Knudde (Binnenwaterkampsch.)	10-11	oktober

*Deze wedstrijden tellen mee voor de jaarprijs 1987.



V O O R - K A A G
O P E N I N G J U B I L E U M J A A R S O L O

Op 2 en 3 mei zal het Lustrumjaar voor de Solo-klasse officieel geopend worden tijdens de Voor-Kaag.

Er zullen dat weekend 2 starts zijn voor de zeilers. De 1e start op zaterdag is om + 10.00 uur. Het officiële gedeelte begint zaterdag om 17.00 uur in de ledenzaal van de Kaagsocieteit, alwaar dan het LUSTRUMJAAR officieel wordt geopend met het uitreiken van de eerste exemplaren van het LUSTRUMBOEK aan de benodigde officiële instanties. Laat deze mensen dus zien dat de SOLOKLASSE nog immer en altijd SPRINGLEVEND is en kom dus in grote getale naar de Kaag-sociteit toe!!

De inschrijvingen kunnen telefonisch worden opgegeven bij Jan Jaap of met nevenstaande inschrijfformulier en wel voor 20 april.

INSCHRIJFFORMULIER (Invullen met schrijfmachine of blokletters)

Aan het wedstrijdcomité der vereniging ... KWV de KAAG

adres volgens wedstrijdkalender Postbus 3

..... 2360 AA WARMOND

De ondergetekende verzoekt u het jacht volgens de meetbrief genaamd

..... in te schrijven voor de zeilwedstrijden van bovengenoemde

vereniging op de data: (per formulier slechts één evenement of wedstrijdserie vermelden)

..... 2-3 Mei 1987 VOORKAAG

in de klasse SOLO A/B

zeilnummer volgens meetbrief

I.O.R.-T.M.F.: wedstrijdmaat klasse

N.K.K.-nummer met sp.: zonder sp.:

Ronde- en platbodem-T.C.F.:

Naam: voorletters:

Adres:

Postcode/Woonplaats:

Telefoonnummer:

Lid van de vereniging:

Naam van de bemanning:

Het inschrijfgeld voor wedstrijden, zijnde x f = f. 30,-

heeft hij/zij heden overgemaakt op rekening 46622

t.n.v. KWV de Kaag Warmond

(Onder vermelding van klasse en zeilnummer.)

Hij/zij verklaart zich te onderwerpen aan het wedstrijdreglement van de IYRU aan de bepalingen van het KNWV en aan de wedstrijdgebepalingen in de aankondiging en het programma en aan de klassevoorschriften.
De wedstrijdgebepalingen, opgenomen in de aankondiging, liggen ter inzage op het Verbondskantoor van het KNWV en bij de wedstrijdgebepalende organisatie (zie wedstrijdkalender).
De deelnemers aan de wedstrijden doen zulke geheel voor hun eigen rekening en risico. Het wedstrijdcomité is niet aansprakelijk voor enige schade, welke dan ook, waaronder begrepen schade aan schip, aan de opvarenden en aan hoerl aarwezige goederen, welke direkt of indirekt in verband met de deelneming aan de wedstrijd(en) zou kunnen ontstaan.

Handtekening:

Datum:

Deze inschrijving verplicht u het betreffende inschrijfgeld te voldoen, tenzij de organiserende vereniging(en) anders besluiten.

SELF PREPARATION

By Jim Saltonstall,

If you wish to be successful in both dinghy and yacht racing at national and international level, you must be fit enough.

How fit?

Fit enough to be racing physically as hard up the last beat of the last race as you were up the first beat of the first race, in any conditions.

How Can I Prepare?


First of all establish the date of the championship in which you wish to do well. Secondly back-date yourself three months from the event. Thirdly, obtain a physical fitness training programme. (Commando 7 or 5BX Plans are both highly recommended). You can do both these programmes at and around home. In addition, jogging, cycling or swimming are good for your all round stamina and endurance and should be carried out for approximately 20-30 minutes twice a week.

Once you have established the above, the first thing to do after a light warm-up routine, is to give yourself a fitness test. This will again be repeated mid-way through your training programme, and again at the end, so you can monitor improvement as you progress. For the first test do as much as you feel you can do, without stress or strain, otherwise you may well pull a muscle or two!


What is a Fitness Test?

For specific strength in a particular part of the body you may wish to undertake a weight training programme. Weight training falls into two categories: Light weights—quick repetition; heavy weights—slow repetition.

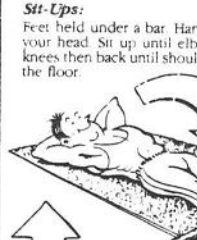
EXERCISES



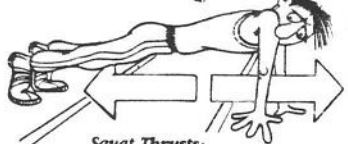
Dips:
Suspending your bodyweight between two parallel bars, raise and lower your bodyweight locking out the arms when in the upper position. Your feet must not touch the floor.




Burpees:
From the standing position drop down onto your hands then kick your feet/legs backwards to full extension then bring arms back to the chest and stand up. That completes one burpee.




Sit-Ups:
Feet held under a bar. Hands behind your head. Sit up until elbows touch knees then back until shoulders touch the floor.



Squat Thrusts:
From the press-up stance bring your knees to your chest and then fully extend legs again. Do not drag your toes, pick them up off the floor. Your toes should cross two lines drawn parallel to each other approximately 2ft apart.



Press-Ups:
Arms, back and legs straight. Bend arms until chest just touches the floor. Keep elbows tucked in close to sides. Hands must be immediately below shoulders.



Shuttle-Run:
Sprinting between two lines at a given distance six times. (Ideally total distance 300 metres.) This is a timed run.

Never ever weight train alone or unsupervised.

Always work with an instructor or a partner. If you are a newcomer to weight training you must seek advice and assistance, otherwise you may do great damage to your back or muscles.

Physical Contact Sports

As a sailor, stay away from physical contact sports. These are not recommended as a way of getting fit for a major yachting event. Nothing is worse than a breakage, cut, or strain prior to your championship.

Note:

1. Never train if you are not feeling well.
2. Try to train with a partner, for motivation and someone to work against.
3. Try to develop a training programme to meet your requirements in the boat.
4. Don't become over fit, you will not be able to sit still in light airs!

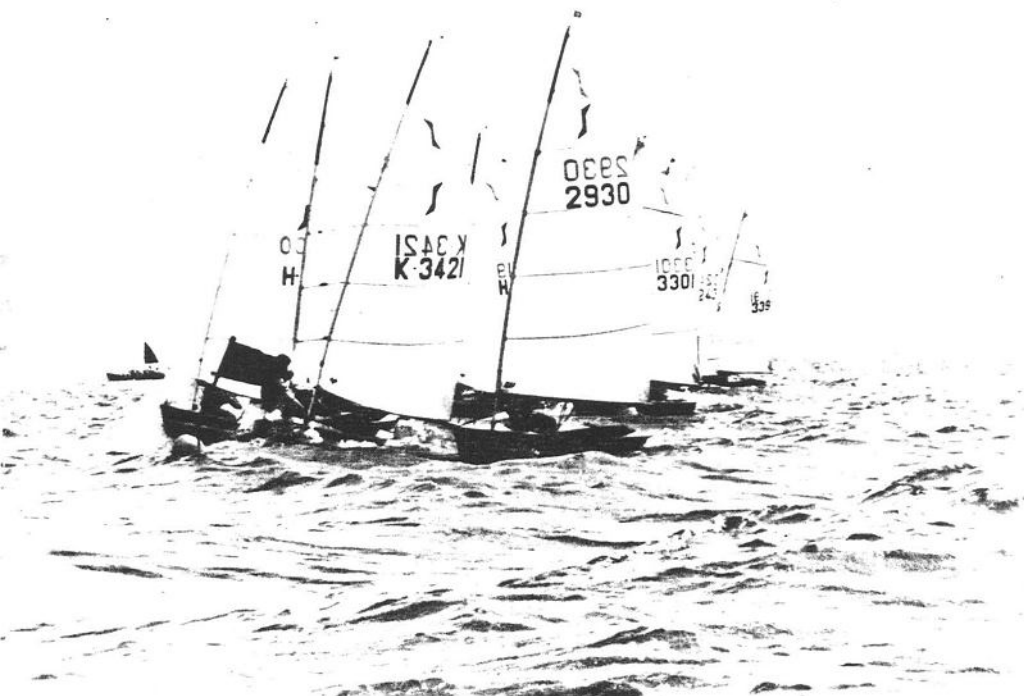
	SIT UPS	PRESS UPS	DIPS	BURPEES	SQUAT THRUSTS	SHUTTLE RUN
	MAXIMUM IN 2 MINS	MAXIMUM	MAXIMUM	MAXIMUM IN 2 MINS	MAXIMUM IN 1 MIN	A GIVEN DISTANCE TIMED RUN
TEST No 1						
No 2						
No 3						

SOLO - BEURS

TE KOOP :

S O L O H 451 Johan Vels, 1974
Weinig mee gevaren, prima staat
Vraagprijs: Fl 1250,--
Inlichtingen: R. Kuggeleijn, tel. 070-499224

S O L O H 442 Johan Vels, 1974
Needle Spar mast+giek
2 zeilen, trailer
Vraagprijs: Fl 2850,--
Zonder trailer: Fl 2450,--
Inlichtingen: J.H. v.d. Stadt, tel: 070-876280



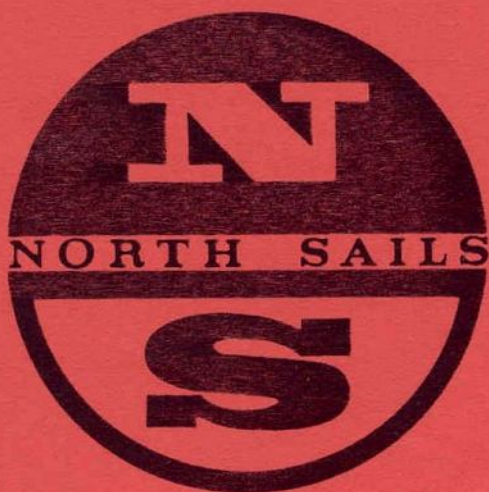
SOLO - BEURS

TE KOOP:

- SOLO H 352 Meetbrief, diverse zeilen, dekzeil
Holt Allen mast, Elvström giek,
2 roeren, eventueel trailer.
Prijs: Fl. 1800,--
Inlichtingen: Johan Geenen 075-312229
- SOLO H 408 Dusseldorp, geldige meetbrief, 70,3kg
Needlespar mast + giek, 2 zeilen,
trailer. Het geheel in prima staat.
Prijs: Fl. 1950,--
Inl: Johan Wempe tel: 02510-47138

N I E U W E L E D E N =====

- Ronald de Ruyter
Johanna Naberstraat 4
1963 CJ Heemskerk Solo H 473
- T.W. Niesthoven
Viola Duin 2
2318 XG Leiden Solo H 351
- A.R. Dral
Perzikstraat 16-1
1033 TN Amsterdam Solo H 261



voor al uw zeilen

Wouter Hagoort

Hondsdijk 50a - 2396 HK Koudekerk a/d Rijn
Tel. 01714 - 5189-5340

X MICHAEL McNAMARA **X**

 sails for **X**-spurts 

OP MAAT
GESNEDEN !

tel. na 6 uur^{pm} 01829-4719

**IEDEREEN VOELT ZICH
'T BESTE THUIS
OP EIGEN TERREIN.**



nutsspaarbank



Den Haag