



Roei- en zeilclinics bij de Zwolsche

Contact:
clinics@zrzv.nl

Opzet Roeiclinic (duur ± 2,5 uur)

- Welkom (mogelijkheid welkomstwoord door Olympische roeier) en rondleiding door het gebouw
- Uitleg programma en introductie roeien (belang van samenwerking, instappen, roeibaal, sturen en instructies)
- Droog roeien op de ergometers onder begeleiding van een ervaren roeier
- Een oppepper (sportdrinkje) en boten in het water leggen
- Demonstratie op het water, met uitleg van een ervaren instructeur
- In de boten; roeien op de Kolk onder leiding van een ervaren roeier
- Tot slot een wedstrijdje op de Kolk

Opzet Zeilclinic: (duur ± 2,5 uur)

- Welkom en rondleiding langs de boten en door het gebouw
- Theorie over zeilen (werking van de zeilen, windrichtingen, zeilstanden, veiligheid)
- Optuigen van de boten onder begeleiding van een ervaren instructeur
- Het water op voor het praktijkdeel van de clinic
- Aan de orde komen o.a.: gijpen, overstag, laveren, man over boord (wie zou dat deze keer zijn?)
- Afhankelijk van de wind gaan we het Zwarte Water op voor een tochtje of zeilen we een aantal 'rakken' op de Kolk.
- We sluiten af met een korte zeilwedstrijd rond een "olympische baan"

Een ideale manier om informeel samen te zijn tijdens uw personeelsbijeenkomst, familiedag e.d. Wij horen graag wat uw wensen zijn en stellen in overleg met u een passend programma samen. Uitbreiding van het programma met barbecue/ lunch, vergadermogelijkheden of een extra activiteit behoren zeker tot de mogelijkheden bij de Zwolsche!

