



ILCA 4 25/26

Nyländska Jaktklubbens ILCA 4
program för vinter 25/26 och
sommar 2026



NJK ILCA 4 projekt 2025-2026

NJK erbjuder ett nytt träningsprogram för ILCA 4, särskilt utformat för unga seglare som strävar efter att förbättra sina färdigheter och uppnå högre mål som idrottare inom seglingssporten. Utöver tillväxt stigen till ILCA 6 och 7 erbjuder NJK även möjligheter till segling på bred bas.

Programmet fokuserar på att utveckla både fysiska, tekniska och taktiska färdigheter och inkluderar mångsidig träning för att stärka deltagarnas kapacitet som idrottare. Förutom individuell utveckling får seglarna även möjlighet att delta i aktiviteter som främjar laganda och samarbete, samt att delta i kölbåtssegling som ett komplement till sin träning. Träningsprogrammet är utformat för att välkomna deltagare från alla klubbar och erbjuda en inkluderande miljö. De primära undervisningsspråken kommer att vara svenska och finska.



Vinterprogram

Vinter fysträning, November – Mars

- 2ggr i veckan ledd träning,
- Plats: Kisahalli, Töölö (gym kort skaffar man själv)
- Träningsdagar: Måndag och Onsdag 17:30-19:30
- Testning och uppföljning
- Personlig fysträningsplan för träning på egen tid
- 4 föreläsningar i taktik, attityder och målsättning

Tränare: Kasimir Johansson

Preliminär kalender

Månad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
November																															
December																															
Januari																															
Februari																															
Mars																															
April																															
Fysik träning	→																														
Teori	→																														



Sommarprogram

Segling säsong April – Oktober

- 3 ggr i veckan vattenträning Vissa vattenträningar kan konverteras till lägerdagar och övningstävlingar.
- Träningsdagar: Tisdag, Onsdag och fredag 17 ->
- Fysträning på egen hand enligt personligt program (från vinterns fysträning)
- Alla finska rankingtävlingarna (6st 2026)
- 15 lägerdagar på Björkholmen och Kajholmen (övernattningsläger på NJK:s skärgårdshamn. Perfekta seglingsförhållanden med stora vågor och hård vind)
- KSSS OCR tävlingsresa
- Möjlighet att deltag på KSSS ILCA träningsläger i Motala.
- Seglarna ska kunna hantera båt självständigt, och ansvarar för egen utrustning

Tränare: Kasimir Johansson och Lilian Tanhuanpää. Samarbete med KA-sailing på lägre nivå

Preliminär kalender

Månad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
April																															
Maj																															
Juni																															
Juli																															
Augusti																															
September																															
Oktober																															
Träning																															
Tävling																															
Lägerdag																															



Annat än bara ILCA-träningar

Som NJK-medlem kommer du ha möjlighet att deltag på många olika andra seglings aktiviteter utanför ILCA-programmet.

- Möjlighet att vara med i NJK youth seglingsligalag
- Möjlighet att deltag i femklubsregattan (junior regatta mellan KSSS, KNS, GKSS, KDY, NAS och NJK)
- Möjlighet för seglingsutbyte till USA, samarbete med NAS (North American station)
- Möjlighet att testa olika båtklasser, 606, RS-feva , vindsurf och J80.
- Möjlighet att hyra ILCA-jolle för säsongen.



Suomen Purjehdusliiga 2025 ©Pepe Korteniemi



Gruppens mål

Utvecklingsmål

- **Teknik & segling:** Alla i gruppen behärskar starter, båttrim, manövrar och fartkänsla på en nivå där seglingen blir konsekvent snabb och kontrollerad i olika förhållanden.
- **Fysik:** Gruppen bygger upp den styrka, uthållighet och rörlighet som krävs för att klara steget till ILCA 6/7 och orka prestera under långa tävlingsdagar.
- **Taktik & mentalt:** Seglarna utvecklar förmågan att läsa bana, vind och motståndare, samtidigt som de bygger en professionell tävlingsrutin och starkt fokus från start till mål.

Gruppmål

- **Gemenskap:** Gruppen tränar som ett lag där man stöttar, utmanar och pushar varandra – med målet att varje seglare tar steg mot toppen, och hela gruppen höjer sin nivå tillsammans.
- **Bredd och variation:** Testa minst två andra båtklasser (t.ex. 606, J80 eller vindsurf) under året. Målet är att utväcklas som seglare o förstå segling från olika perspektiv



Anmälan och mera information:

Priser:

Bara vinter träning: 500€

Bara sommar träning: 2800€

Vinter och sommar tillsammans: 2950€

ILCA-jolle hyra: 500€ för hela säsongen

Träningspaketet inkluderar inte transportkostnader, medlemsavgifter, boende, resor, transportbilens bensin.

<https://njk.fi/traning/traningsgrupperna/>

SCAN ME!



Kontaktuppgifter:

junior@njk.fi / njk.fi

Lilian Tanhuanpää: +358 401504464

lilian.tanhuanpaa@njk.fi

Kasimir Johansson: +358 40 5264687

