



Coach to Coach-Sailor to Sailor

Liebe Juniorenverantwortliche und Club Präsidenten

Seitens Regionalverband haben wir festgestellt, dass viele Segler den Club wechseln, sobald sie ein regattataugliches Niveau erreichen, sollte der Heimatclub nicht die Möglichkeit haben, ihre eigenen Segler und Seglerinnen weiterbilden zu können. Andererseits beobachten wir einen Rückgang der 420er Klasse in der Schweiz, obwohl die Klasse in Europa sehr aktiv ist.

Mit dem Programm Coach to Coach - Sailor to Sailor wollen wir den Versuch wagen, den beiden Entwicklungen entgegen zu wirken und einen Beitrag zur Förderung der lokalen Clubs leisten.

Zusammen mit dem Berufstrainer Nikos Drougkas und 420er Segler der Regionalkader wollen wir Clubs der Innerschweiz besuchen, mit ihnen ein Wochenendseminar halten und sowohl Trainer, als auch Seglern ein Gerüst mitgeben, mit dem sie sich weiterentwickeln können.

Das Seminar spricht alle Juniorentrainer an, die sich fürs Regattasegeln interessieren und alle Segler, die bereits 420er segeln, aber auch angehende Segler aus der Optiklasse oder Segler, die sich fürs 420er Segeln interessieren (Wir können ihnen Boote zur Verfügung stellen).

Abgeschlossen wird der Kurs mit einem Besuch eines regulären Kadertrainings in Sisikon:

Die Coaches und Segler sind zusammen mit Nikos im Rib und verfolgen das Training.

Abwechselnd können die Segler im 420er neben einem Kadersegler Platz nehmen und so selbst am Training teilnehmen. (Ein Bootstransport der Teilnehmer nach Sisikon ist deshalb nicht notwendig).

Damit das Programm bleibende Wirkung hinterlässt, sind drei Wochenenden, nebst dem regulären Training in Sisikon, vorgesehen:

30. April/1. Mai 22

14./15. Mai 22

21./22. Mai 22

26 - 29. Mai 22 Training Sisikon

Der Austragungsort und die Daten werden nach Absprache mit den Clubs bestimmt und koordiniert. Vorstellbar wäre eine Zirkulation zwischen drei ausgewählten Orten auf dem Hallwilersee, Vierwaldstättersee, Zugersee, Ägerisee oder Sempachersee. Somit entsteht auch ein Austausch zwischen den Clubs, Trainern und Seglern. Der Kurs kostet etwa 600 Sfr. pro Tag, RVZS wird die Hälfte der Kosten übernehmen, die Clubs gemeinsam die andere Hälfte. Die Unterrichtsprache ist English, für Übersetzung wir gesorgt.

Ich habe bereits mit einigen Clubs Kontakt aufgenommen und bin auf positives Echo gestossen, es würde mir aber freuen, wenn mehrere teilnehmen würden.

Gespannt erwarte ich eure Rückmeldungen bis Ende Januar.

Beste Grüsse

Niels Lofterød

Vizepräsident & Juniorenverantwortlicher
Regionalverband Zentralschweiz - RVZS

Schwerzelweg 19
6315 Oberägeri
M +41 79 779 48 54
junioren@rvzs.ch



Coach to Coach-Sailor to Sailor

Dear Junior Coaches and Club Presidents

The regional federation have noticed that many sailors change clubs as soon as they reach a level suitable for regattas if their home club does not possess the means to train their own sailors. On the other hand we are facing a decline in the 420 class in Switzerland, despite an active European class. We want to prevent both developments and have made some thoughts on how to counteract them and came up with the program Coach to Coach / Sailor to Sailor:

Together with the professional trainer Nikos Drougkas and 420 sailors from the Zentralschweiz Sailing Team, we will visit clubs in Central Switzerland on a weekend seminar basis, in order to provide both trainers and sailors with a framework which they can develop further.

The course addresses all junior trainers who are interested in regatta sailing and all sailors who already sail 420 but also aspiring sailors from the optimist class, or sailors who are interested in 420 sailing as such (we can also provide boats).

The course is concluded with a visit to a regular training in Sisikon. Here the coaches and sailors can accompany the training from the rib with Nikos. The sailors can then alternately jump off the rib and into the boat of a squad sailor to join the training (a boat transport of the participants to Sisikon is therefore not necessary).

In order to provide you with a lasting effect, three weekends are planned in addition to the regular training in Sisikon. The dates are the following:

April 30 / May 1 2022
May 14/15 2022
May 21/22 2022
May 26 - 29 2022 Training Sisikon

The venues will be announced. A circulation between three places on respectively the Hallwilersee, Vierwaldstättersee, Zugersee, Ägerisee or Sempachersee is favourable. The course costs 600 Sfr. per day. RVZS will cover half of the costs, the clubs jointly the other half. The language of instruction is English but we will provide translation.

I have already made contact with a number of clubs and received a positive response, but I would be happy if we could reach out to even more sailors and coaches. I am eagerly awaiting your feedback by end-January.

Beste Regards

Niels Lofterød

Vizepräsident & Juniorenverantwortlicher
Regionalverband Zentralschweiz - RVZS

Schwerzelweg 19
6315 Oberägeri
M +41 79 779 48 54
junioren@rvzs.ch



NIKOLAOS DROUGKAS
World Sailing Coach

Address 24, Vasileos Georgiou B'
185 34 Piraeus, Greece



Contact ndrougkas@gmail.com
+30 210 4117460
+30 6948830435



BIOGRAPHY

Sailing coach with overall knowledge of sailing training and enhanced knowledge in development clinics. Highly motivated, confident, determined and dynamic individual, with an expert knowledge and successful background, willing to perform these skills in a suitable vacancy for an organization that rewards loyalty and hard work.

My professional goal is for my athletes to always achieve their best possible performance and results. My years of coaching experience allow me to develop individualized, highly focused training programs that ensure that all my sailors and colleagues have the knowledge and skills to realize great results. My programs give sailors the opportunity to sharpen and prove their skills in training sessions and during regattas. This combination of training and racing provides a supportive framework needed to achieve and reach the top. Able to work as part of a team and on own initiative.



LANGUAGES



INFORMATION

Nationality: Hellenic (EU)
Date of birth: 09, November 1975
Place of birth: Piraeus, Greece
Marital status: Single



STRENGTHS

Excellent management skills.	
Problem solving.	
Adaptable personality	
Strong leadership	
Training/team building	
System analysis and budget control	



DIPLOMAS

Dinghy Classes sailing Instructor Diploma
(Hellenic Ministry of Sports- 1999)

Offshore sailing Instructor Diploma
(Hellenic Ministry of Sports- 2006)

Certified National
Measurer (ISAF 2003)

First Aid Certificate
(Kalamaki, Greece 1998)



AFFILIATIONS

Member of Paros Nautical club
Member of Greek Sailing Coach Union
Member of the Greek Laser
Member of the 420 classe



COMPUTER SKILLS

Microsoft Office



INTERESTS

Sailing, Football, Basketball, Swimming, climbing, SUP.



PUBLICATIONS

Instructional Video “**420 TO THE MAX**” Boat handling and sailing tips, launched in 5 Languages – Producer

Online “**420 Exercise E-Book**” Author



FUTURE PROJECTS

Develop 420 Main Sail , Jib, Spinnaker
Sailing simulator
420 Tuning Video
Develop 470 equipment for Tokyo 2020

2017 - today



ATHLETES DISTICTIONS (most important)

Olympic Games 2012 London 49er

Olympic Games 2016 Rio 470
1st Europeans 470 Women 2017
3rd and 6th Worlds 470 Women 2013
1st Worlds 420 Men 2012
1st Europeans 420 Men 2011
1st and 2nd Worlds 420 Men 2008
1st and 3rd Worlds 420 Women 2008

COACHING EXPERIENCE



2018 - today

Swiss Federation 420 Coaching

2017 - today

Swiss 420 private team
USA 470 private team

2017

Dutch Olympic 470 team
International 420 class – Head coach to run 420 Sailors & Coaches development program in emerge countries.

2009 - today

420 USA “Lisot Organisation” coaching (New York)

2015 - today

ISAF -Youth Championships project. Head coach for coaches and sailors plus emerge nations

2013 - 2018

Athens University-School of Sports Visitor Professor for sailing expertise projects
Club Naval Luanda-Angola 420 & 470 classes coaching.

2014 - 2016

470 Youth Individual Coaching (Portugal/Cascais).

- 2013 Chinese National 470 women team coaching
- 2011 - 2012 Greek National 49er team coaching for 2012 London Olympic Games.
- 2001-2010 Piraeus Sailing Club (Athens) Club Head Coach plus 420 & 470 classes coach.
- 1999-2001 Organizer of Educational Seminars for Greek coaches Development in Optimist, Laser & 420 classes, in a two years period.
- 1997-2001 Kalamaki Nautical Club (Athens) Optimist and 420 classes coach.

