

Vintersamling Zoom8 og Optimist 9-10 mars 2013.

Påmeldingsfrist: onsdag 6. mars

Pris samling med overnatting: Kr 600

Pris samling uten overnatting: Kr 500

Overnatting denne gang er KUN for tilreisende.

Trener Zoom8: Jacob Dannefer (dansk landslagstrener) og Kristian Hammerstrøm (meget erfaren seiler og trener).

Trener Optimist: Geir Dahl Andersen (Meget erfaren seiler og trener i dag NC gruppen optimist i Asker). Det vil bli satt opp flere trenere ved behov.

Program

Lørdag 9. mars

09:00 - Frokost for tilreisende

10:00 - Klargjøring av båter

10:30 - Briefing, 1. økt

13:00 - Lunsj

13:45 - Briefing, 2. økt

16:30 - Debriefing

17:30 - Middag

18:30 - Avslapping og bli enda bedre kjent

23:30 – SOV

Vi gjør oppmerksom på at dette er en treningssamling og de som ikke klarer å akseptere tidspunktene for RO i Ranheim må finne seg alternativ overnatting. Brudd på disse reglene vil medføre at vi sender seilere hjem uten seiling!

Søndag 10. mars

09:00 - Frokost

09:30 - Pakking og rydding ut av klubbhuset

10:00 – Klargjøring av båter

10:30 - Briefing, 1. Økt

13:00 - Lunsj

13:45 - Briefing, 2. økt med avslutningsregatta

16:00 - Debriefing og pakking av båter

17:00 - Avslutning og vel hjem

Spørsmål Zoom8? Ta kontakt med wenche.bjelkaroy@noklus.no, Tlf 98602312

Spørsmål Optimist? Ta kontakt med troberte@online.no Tlf 92405598

Huskeliste (sjøen er kald):

ALLE MÅ HA tørrdrakt med hel fot. Varme klær, ekstra hansker, sokker og lue.

Skifte av klær om dere blir våte. Treningstøy og joggesko. Masse godt humør.

Sovepose, laken, hodeputetrekk og toalettsaker. NB! Vennligst ikke ta med noen form for nøtter, da vi har en seiler med alvorlig nøtteallergi.