



Aktives Segeln, sportliches Segeln = sicheres Segeln!

Programm sportliches Segeln

Samstag 23. Juni 2012

10:00 – 10:30 Uhr	Begrüßung, Ablauf und Organisation
10:30 – 11:30 Uhr	Theorie Segeltrimm <ul style="list-style-type: none">- Vorsegel- Großsegel- Handhabung Spinnaker
12:00 – 15:30 Uhr	Auslaufen, Erprobung der Theorie auf dem Wasser.
15:30 – 16:30 Uhr	Besprechung des Wassertrainings
16:30 – 17:30 Uhr	Einführung in das Segeln einer Regatta (Vorbereitung auf eine Regatta)

Sonntag 24. Juni 2012

10:00 – 11:00 Uhr	Regattatheorie, Start, Luvtonne, Leetonne. <ul style="list-style-type: none">- Wie verhalte ich mich am Start?- Runden der Luvtonne und Leetonne.
11:30 – 15:00 Uhr	Auslaufen, Startübungen, Runden der Luvtonne und Leetonne, Segeln auf Zeit.
15:00 -15:30 Uhr	Besprechung des Wassertrainings. Reflexion sportliches Segeln.

Instruktoren:Stephanie Fels(Steuerfrau „8ung!“, www.8ung.segelteam.net),
Thomas Räuber(Trimmer u. Technik „8ung!“)

Liebe Seglerinnen, liebe Segler,

bitte um Anmeldung beim Regattawart YCHB per E-Mail: raeuber.t@debitel.net
oder regattawart@ychb.de oder Handy 01728324297!

Aus organisatorischen Gründen ist eine **Anmeldung bis spätestens 09.06.2012** notwendig!

Mit seglerischem Gruß

Thomas Räuber
(Regattawart YCHB)