



NOK Påskesamling 2014

Program

Målsetning:

Påskesamlingen skal gi alle deltakerne en god start på sesongen og forberede seilerne på regattaer som venter! Vi vil ha fokus på og "banke rust" av og forbedre teknikken, samt starttrening, for å forberede oss på sesongen som er rett rundt hjørnet. Treningen vil tilpasses de forskjellige nivåene på seilerne og hjelpe de med å komme raskt i gang med seilsesongen. Deltagere må være ferdig rigget og klare for å gå på sjøen til briefing på morgenen.

Lørdag 12. april

09:00 – 10:00: Registrering
10:00 – 10:30: Felles briefing
10:30 – 12:30: Trening i grupper
12:30 – 13:30: Lunsj (og briefing i grupper)
13:30 – 16:00: Trening i grupper

Søndag 13. april

10:00 – 10:30: Felles og gruppevis briefing
10:30 – 12:30: Trening i grupper
12:30 – 13:30: Lunsj (og briefing i grupper)
13:30 – 16:00: Trening i grupper

Mandag 14. april

10:00 – 10:30: Felles briefing
10:30 – 12:30: Trening
12:30 – 13:30: Lunsj (og briefing)
13:30 – 16:00: Trening

Tirsdag 15. april

10:00 – 10:30: Felles og gruppevis briefing
10:30 – 12:30: Trening i grupper
12:30 – 13:30: Lunsj (og briefing i grupper)
13:30 – 16:00: Avslutningsregatta