



INVITASJON TIL TRENINGSSAMLING

Moss Seilforening arrangerer treningssamling for Optimistjolle og RS Feva seilere.

Samlingen er åpen for alle optimistjolle- og RS Feva seilere og trenere vil bli. være Mathias Mollatt, Marius Dyhr Petersen og Sara Hagerup fra Moss Seilforening.

Sted: Moss Seilforening, Søly
Oppmøte: Lørdag den 15. oktober kl 10:00
Avreise: Søndag den 16. oktober kl 16:00
Pris: kr 200,- pr. seiler (kr 100,- for foreldre/søsken til middag)

Hensikten med samlingen er både sportslig utvikling i forhold til det nivået seileren er på samt å bli bedre kjent med de andre seilerne gjennom trening og sosialt samvær.

Det blir overnatting på Søly så ta med liggeunderlag, sovepose og pute. Husk at det er høst og det er derfor viktig at seilerne må ha med godt med varme klær. Ta også med treningstøy (for trening på land) og skrivesaker. Det blir servert lunsj og middag på lørdag samt frokost og lunsj på søndag.

Program:

Vi legger vekt på sosiale med morsome og utfordrende aktiviteter både på vannet og på land. Tidsplanen må sees på som veiledende da været vil påvirke hva vi gjør.

Lørdag 15. oktober:

10:00 - 12:30	Oppmøte/briefing og seiling
12:30 - 13:45	Lunsj / Briefing
13:45 - 16:30	Seiling
17:00 -	Pizza, teori/trening på land og sosiale aktiviteter

Søndag 16. oktober:

09:00 - 12:00	Briefing og seiling
12:00 - 13:00	Lunsj
13:00 - 16:00	Seiling / debriefing
16:00	Avslutning

Påmelding <http://www.seilmagasinet.no/regatta?regatta=761&act=paameld> innen 10. oktober

Kontaktpersoner under samlingen:

Per Bakke, per.bakke@mac.com, tlf: 98255055