

Program Rekruttsamling vår 2018:

Lørdag:

Klokken 10:00 – Fremmøte

Klokken 11:00 – Briefing

Klokken 11:30 – 14:00 Seiling 1. Økt

Klokken 14:00 – 15:00 Lunch

Klokken 15:00 – Briefing

Klokken 15:30 – 18:00 Seiling 2. Økt

Klokken 19:00 – Middag

Klokken 20:00 – 22:00 Sosiale aktiviteter

Klokken 23:00 – Alle seilerne i seng og innsamling av mobiler

Klokken 23:15 – "Absolutt Tysnad"

Søndag:

Klokken 08:00 – Vekking

Klokken 08:15 - Morgenjogg

Klokken 09:00 – Frokost

Klokken 10:00 – Briefing

Klokken 10:30 – 13:00 Seiling 1. Økt

Klokken 13:00 – 14:00 Lunch

Klokken 14:00 – Briefing

Klokken 14:30 – 16:30 Seiling 2. Økt

Klokken 17:00 – Slutt

Husk å ta med følgende:

Seilklær

- Layer 1 - Undertøy x 2 (bukse og trøye) gjerne ull
- Layer 2 – Fleece eller ull x 2 (bukse og trøye)
- Fleece genser / ullgenser denne kan gjerne være varmere enn layer 1 og 2.
- Tørrdrakt
- To-delt om det er lite vind.
- Seilvest
- Hansker x 2 som fungerer når det er kaldt
- Våtsko med plastposer slik at du kommer ned i skoene. Trange våtsko = kaldt.
- Varme sokker x 2
- Lue x 2
- Hals x 2
- Solbriller

Treningstøy

Joggesko – det blir fysisk trening hver dag og det er Stoltzen opp på mandag.

Layer 1 – superundertøy / ull trøye og bukse

Layer 2 – ull / tynn fleece og lignende.

Treningsjakke / bukse – vindtett

Tynne hansker

Tynn lue

Sokker x 2