Lagseglingsträning och Lag DM optimist 

11-12 september 2021

Alla klubbar i Region 3 och 5 är välkomna till Hjuvik för en helg fullspäckad med lagsegling!

Upplägget är lagseglingsträning på lördagen och distriktsmästerskap på söndagen.

Under lördagen sköts träningen av respektive klubbs tränare samt att en tränare från SOF finns med för att ge stöd och tips kring lagsegling.

Klubbarna förväntas ha ungefär 1 tränare per 2 lag.

Under söndagen ska tränarna vara med och dömma under ledning av en huvuddomare.

Matcherna seglas 4 mot 4 på en s.k. Z-bana med direktdömning och lagkappseglingsregler (KSR Appendix D).

# **Program**

**Lördag 11 september**

09.00 – 09.30 Registrering

09.30 – 12.30 Träningspass

12.30 – 13.30 ca Lunchpaus (ta med egen lunch)

13.30 – 15.30 Träningspass

15.30 – 16.00 Samling och avslutning av träningsdagen

**Söndag 12 september**

09.30 Rorsmansmöte

10.30 Tid för första varningssignal

16.00 ca Prisutdelning

# **Anmälan**

Varje klubb anmäler sitt eller sina lag, där det ska vara 4-5 seglare i varje lag.

Anmälningsavgiften är 1000 kr per lag.

Anmäl klubb och antal lag senast 3 september, [länk del 1.](https://docs.google.com/forms/d/1UgbcdgqWdMBx7CCtoAled6tk4fDhYobdsYMfkTTyA3o/edit)

Anmäl seglares namn och seglingsnummer senast 9 september, [länk del 2](https://docs.google.com/forms/d/1ByM4Ax7lQZ3OSgbs8MF46CnTBWJ6agSBzV0_Vyxuafk/edit).