



Clinic inför Junior Sprint med C55 på Dalarö

Sprint segling, formatet med snabba korta seglingar och tillhandahållna båtar växer nu såväl i Sverige som internationellt. Vår ambition med clinicen är att utveckla dig/er som seglare och samtidigt ha roligt!

Det här blir en Clinic med fokus för dig som vill ta dig från grön nivå till blå nivå och stå bättre rustad inför Sprint kappsegling, du är mellan 13-25 år och medlem i någon av SSF anslutna klubbar. Lördagens clinic håller fokus på manövrar, båtfart, starter och rundningar. Teori varvas med praktik på vattnet, vi coachar från följebåtar och efter segling avslutar vi med ett skönt häng tillsammans och fördjupar oss i sprint formatet.

Det finns möjlighet att sova kvar på hårt underlag i klubbhuset alternativt i närliggande idrottshall. På Dalarö har vi tillgång till fantastiska seglingsvatten nära hamn och klubblokaler och totalt 6 st. C55:or.

- Ålder: 13 - 25 år
- Kompetenskrav: seglingskunnig.
- Intresse av att lära om Sprint formatet och förberedande inför söndagens och säsongens Sprint seglingar.
- Anmälan till clinicen och Sprint kappseglingen görs separat.
- Clinicen tar max 12 besättningar (2-3 personer /besättning)

Program Lördag

10.00 - Samling Dalarö Båtklubb Askfatshamnen, klubblokalen

10:15 – 12:00 – Teoripass boathandling och trim

12.00 – 13.00 – Lunch

13.00 – 17.00 –Boathandling, trim och starter. Två grupper varvar segling med att titta på från följebåt

17:00-18:00 Dusch/Bastu

18:00 Middag

18:30 – 21:00 Feedback & Teori Sprint

Pris:

Clinic lördag 9 maj 500 kr/person, Betalning sker med Swish på plats

Dalarö Junior sprint söndag 10 maj 200kr/person uppgifter om anmälan hittar du under Regattor på Sailarena

Anmälan görs på Sailarena C55 Junior Sprint Clinic Dalarö 9-10 maj 2026

Dalarö Båtklubb – DBK Segling <https://www.dbksegling.se>

Till Dalarö tar du dig med Bil eller Pendeltåg + Buss från Stockholm

Det finstilla är du under 18år behöver vi målsmans godkännande för ditt deltagande, maila då in dokumentet ”godkännande av förälder” det har att göra med att du sover borta samt utifall olycka med båtarna ska du kunna lösa en självrisk på 5500kr.

DBK-segling

Vi på Dalarö gör i år en stor satsning på allt från seglarskola och ungdomsträning till träning inför ett allsvenskt kval. Vi som seglar på Dalarö försöker ha en öppen och hjälpande attityd samtidigt som vi också vill bli bättre.



Inbjudan till "Dalarö Junior Sprint med C55" hittar du under Regattor

Program Söndag

08:00 Regatta-expeditionen öppnar

08:45 Skepparmöte och genomgång av seglingsschema

10:00 Varningssignal dagens första kappsegling

16:30 Senaste start

16.30 Prisutdelning och hamburgare efter avslutad regatta