Lagseglingsträning och Lag DM optimist 

10-11 september 2022

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 gemensamt av respektive klubbs tränare samt att en tränare från SOF finns med för att ge stöd och tips kring lagsegling (Oscar Pantzare).

Klubbarna förväntas ha ungefär 1 tränare per 2 lag.

Under söndagen blir det regatta; DM i lagsegling, då förväntas tränarna vara med och vara domare under ledning av en huvuddomare.

Beroende på hur många lag som anmäler sig till regattan kommer information kring format och antal banor komma några dagar innan.

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

# **Program**

**Lördag 10 september**

08.45 Coachmöte

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 11 september**

08.45 Coach/dommarmöte

09.00 Rorsmansmöte

10.00 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 1500 kr per lag.

Anmäl klubb och antal lag senast 31:e augusti, [länk del 1.](https://docs.google.com/forms/d/1-vzwLu-OIfhCIATPGrkkb_nIukj8kTXtA3w2ID4tvSs/edit)

Anmäl seglares namn och seglingsnummer senast 6:e september, [länk del 2.](https://docs.google.com/forms/d/1S7XSL-p7SeczO50nouE-rhtBxFscDIR_zxugQMHl0nE/edit)