

Träningsläger C55 Arkösund fredag 18 augusti

Slipa formen & Hitta formen



Välkommen till Norrköpings SS och C55 Förbundets träningsläger fredag 18 augusti dig som vill “**Slipa formen & Hitta formen**”. Det är ett träningsläger som vänder sig till alla i C55-klassen! Både till dig som är erfaren C55-seglare som vill “**slipa formen**”, och till dig som är helt ny i klassen och som vill “**hitta formen**”!

Kostnadsfritt för båt som är medlem i C55 Förbundet!

Träningsläger för C55-seglare som vill utvecklas

Detta är en satsning från C55 Förbundet som sponsrar detta träningsläger för att få fler att utvecklas som C55-seglare, oavsett nivå. Det är också en satsning för att öka antalet deltagare på SM och UngdomsklassMästerskapet som seglas 19-20 augusti. Vi vill göra det lättare för nya besättningar att segla sitt första SM och UngdomsklassMästerskap och känna sig konkurrenskraftiga genom att få tips och råd under ett träningsläger.

Vi kommer dela upp oss i två grupper beroende på erfarenhet – **Slipa formen** & **Hitta formen**. Vissa övningar kommer vi köra gemensamt för att få en större grupp och lära av varandra.

Vill du hitta formen!

Fokus kommer vara på dig som känner dig "ny" i C55-klassen för att få dig att hitta formen i trim, fart och manövrar.

Det finns trimitips och tips för manövrarna som gör att du snabbare kommer upp i bättre fart som "ny" i klassen. Vi kommer lära ut dessa knep till dig så att du blir mer konkurrenskraftig på både kryss och undanvind under helgens tävling.

Vill du slipa formen!

För dig som är erfaren C55-seglare kommer träningslägret bli ett perfekt tillfälle att segla mot andra erfarna besättningar för att köra fart, finslipa manövrar och få ta del av andra besättnings trimitips!



Tidsprogram

Du kan hänga på träningslägret direkt på förmiddagen kl 10, eller om det passar bättre på eftermiddagen kl 14.

10.00 - Uppstart vid NSS klubbhus

Vi delar in oss i två grupper "Slipa formen & Hitta formen" efter erfarenhet.

Slipa formen kommer att främst ha fokus på fart under förmiddagspasset. Ni kommer segla motvarandra för att få möjlighet att testa olika trim.

Hitta formen kommer att ha fokus på både trim och manövrar för att snabbt komma upp i en konkurrenskraftig fart och snabbare manövrar.

13.00 - 14.00 Lunch i land

Ta med egen lunch, eller så hänger du med oss till en lunchrestaurang och äter lunch tillsammans.

14.00 Startträning och raceträning – NSS klubbhus

Vi kommer köra en gemensam stor grupp för att träna starter och race. Detta kommer bli fantastisk träning inför helgens tävling!

17.00 Träningslägret avslutas

18.00 Invigning och After Sail med korv och hamburgare

18.00 - 20.00 Registrering

Kurs i kappseglingsreglerna

19.00 Regelkurs med domare Björn Sandberg

Nivån kommer vara så att både nya seglare och "gamla rävar" kommer att lära sig och repetera reglerna. Det blir både översiktligt och djupdykningar för att alla skall lära sig reglerna bättre. Kursen tar ca 1,5 tim.

Tränare

Träningslägrets tränare kommer kommuniceras så snart dessa är klara.

Anmälan

Du anmäler dig till träningslägret via denna länk [XXXXXXX](#) (uppdateras inom kort)

Träningsavgift

Kostnadsfritt för båtar som är medlemmar i C55 Förbundet.

Övriga båtar 250 kr i träningsavgift som betalas på plats.



Välkommen - tillsammans blir vi snabbare på C55 SM!