

Lagseglingsträning och Lag-DM i optimist 6-7 september 2025

Alla klubbar i Region 3 och 5 är välkomna till Lerums segelsällskap 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 en huvudtränare som finns med för att ge stöd och tips kring lagsegling. 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 6 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 7 september

08.45	Coach/domarmöte
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 **1600 kr per lag**. Betalning görs till bankgiro 5175-5213.

Betalning märks med "Klubb - Tävling - Antal lag", tex "RÖSS - Lag-DM - 2 st lag"
Anmäl klubb och antal lag senast **den 28:e augusti**, [länk till anmälan](#).