



# **Shorthanded Sailing Norway (SSN) og Ran Seilforening**

**Inviterer til trenings-samling i RAN 17 -18 feb 2024**

# Formålet med samlingen

*«En tregingshelg som gir utbytte både til de som skal til VM og de som skal seile Seilmakeren DH i 2024»*

- Mange effektive timer på fjorden
- Sosial setting – inkluderende og erfaringsdelende
- Artige, lærerike og utfordrende seilaser på lørdag
- Erfaringsoverføring
- Coaching av dedikert personell underveis fra RIB
- Debrief på lørdag kveld



# Målsetningen

- *Hovedmålsetning er at vi lærer av hverandre og blir bedre.*
- *Dette skal vi løse ved erfaringsoverføring og effektiv trening på fjorden, og ved hjelp av coaching, mentor og debriefer.*
- *Arrangementet koster 1.000,- per båt - dette inkludert mat på lørdag kveld.*



# Program

## Lørdag

- Teoridel fra kl 09 – 10.30
  - Startstrategi ved store felt. Ved *Eirik Rosenberg*.

Regatta på vannet, korte løyper ca 50-60 minutter.

- 2 – 3 løp.
- Coaching på vannet ved *Chris Skogen + Erik Rosenberg*
- Oppsummering, gjennomgang av enkelte bilder / situasjoner / trim mm.
- Middag.

## Søndag

- Distanseseilas kl 11.00
  - Start utenfor Ran. Målgang samme sted. Bane bestemmes ut fra forhold,

# Påmelding

Innen 12 februar.

Send mail til: [sigurd@boasson](mailto:sigurd@boasson) eller på  
Messenger til: Sigurd Boasson

Betaling pr båt gjøres på vipps: 913 21 218

