

ORNÖ RUNT

Utbildning

Inför säsongen 2010 kommer Ornö Runt med ett antal nyheter inom utbildning. Till vår hjälp har vi North Sails. Vi vill stödja våra seglare och hjälpa till med utbildning för att vi skall göra vår segelsport större. Vi har även en ambition att Ornö Runt skall vara en inkörspport för nya kappseglare. Det finns inga krav på att man måste ha segel av ett visst fabrikat för att delta i dessa utbildningar.

1. "Börja kappsegla", en kvällskurs tisdag 9:e feb kl 18-21

För dig som kan segla men aldrig har kappseglat. Vi går igenom det du behöver kunna för att delta i Ornö Runt.

Lärare: Ove Hägg och Lars Blomgren "vanliga klubb-kappseglare"

Datum: 9:e feb

Tid: kl 18-21

Plats: North Sails, Ängshyddevägen 1, Lidingövarvet, LIDINGÖ

Pris: 200kr (I priset ingår startavgiften till Ornö Runt Värde 300kr)

2. Regler för kappseglare en kvällskurs tisdag 16:e feb 18-21

För dig som brukar segla Ornö Runt. Du kan en del om reglerna. Du har kört Ornö Runt eller andra typer av skärgårdskappseglingar förut. Du kan de viktigaste reglerna men skulle behöva en genomgång och uppfräschning av kappseglingsreglerna. Vi kommer att vinkla utbildningen mot en skärgårdskappsegling mer än mot bankappsegling.

Lärare: Stefan Winberg

Datum: 16:e feb

Tid: kl 18-21

Plats: North Sails, Ängshyddevägen 1, Lidingövarvet, LIDINGÖ

Pris: 300kr

3. Skärgårdsmeteorologi, en kvällskurs tisdag 23:e feb kl 18-21

Kunskapen om väder och vind kan vara betydande för oss kappseglare. Varför kan det vara bättre att gå på högern i ett sund? Om det blir sjöbris vad

innebär det egentligen? Vad är relevant väderinformation att ta med sig innan en kappsegling. Lage Larsson gör det enklare för dig att förstå och använda väderinformation. Kursen riktar sig både till dig som nybörjare men även den erfarne seglaren.

Lärare: Meteorolog Lage Larsson

Datum: 23:e feb

Tid: kl 18-21

Plats: North Sails, Ängshyddevägen 1, Lidingövarvet, LIDINGÖ

Pris: 300kr

4. Debrief efter Ornö Runt

Efter Ornö Runt kommer det öppnas chans att återblicka och lära av varandras erfarenheter från seglingen. Anna Drougge, North Sails kommer själv segla Ornö Runt och även agera moderator i en Debrief. Tillsammans kommer vi försöka hitta den vinnande strategin. Detta kommer äga rum i samband med prisutdelningen på kvällen.

Moderator: Segelmakare Anna Drougge

Datum: 23:e Maj

Tid: ca kl 18

Plats: Kolnäsviken Ornö

Pris: Gratis

Coachning av Segeltrim

På söndagen efter Ornö runt kommer North Sails att erbjuda personlig coachning i Trim. North Sails har coacher på plats som ger tips ombord och från följebåtar om just ditt trim på din båt. Målet är att du ska hitta ett bra och snabbt trim för din båt och göra det enkelt hitta tillbaka till. Gemensam samling efteråt på Dalarö för att summera och reflektera dagens övning. Deltagarantal max 15 båtar, Först till kvarn gäller!!

Coacher: Patrik Erlandsson, Anna Drougge

Datum: Söndagen den 24:e Maj

Tid: ca kl 9.00-15.00

Plats: Utanför Dalarö

Pris: 500Kr per båt

Anmälan er till ovanstående kurser till orno.runt@tyresobat.se

www.ornorunt.se