

VÄLKOMNA TILL 2016 ÅRS RASTA TRAINING CAMP

STOCKHOLMS SEGELSÄLLSKAP BJUDER IN TILL DET PERFEKTA LÄGRET FÖR
ATT AVSLUTA SOMMAREN OCH PÅBÖRJA HÖSTENS SEGLINGSSÄSONG

RTC ÄR ETT UNIKT TILLFÄLLE ATT FÅ TRÄNA MED NÅGRA AV DE BÄSTA TRÄ-
NARNA I SVERIGE, OAVSETT OM DU ÄR NY I DIN KLASS ELLER TÄVLAR PÅ NA-
TIONELL NIVÅ. LÄGRET ÄR EN MÖJLIGHET FÖR VÅRA UNGA JOLLESEGLARE ATT
LÄRA KÄNNA VARANDRA BÄTTRE OCH TRÄNA MED OCH MOT VARANDRA.

VÅR VISION ÄR ATT SKAPA ETT ÅRLIGEN ÅTERKOMMANDE TRÄNING-
TILLFÄLLE MED DE BÄSTA TRÄNARNA INOM RESPEKTIVE KLASS PÅ
VATTNET SAMT ETT HEJDUNDRANDE LÄGERLIV NÄR VI KOMMIT I LAND

LÄGRETS SISTA DAG ÄGNAS ÅT GILL STOCKHOLM CUP SAMT LIROS CUP
OST SOM GÅR AV STAPELN PÅ BJÖRKFJÄRDEN UTANFÖR RASTAHOLM



BRA ATT VETA INNAN LÄGRET:

TRÄNARINFO

Tränare för Laser är Robert Strange som är SSFs valda klasstränare sedan 2014.

“Fokus under RTC kommer i första hand att vara trim och teknik då denna specifika kunskap för Laser ofta saknas. Jag vill även att ni som seglare tänker igenom vad ni vill få ut av lägret och inom vilka områden ni vill ha hjälp att utvecklas vidare. Ni får gärna maila mig innan lägret vad ni har för önskemål på: robert@bergart.se . Laser är som ni vet en fysisk klass och självklart har ni med er fyskläder då vi kommer köra fys om tillfälle ges, huvudfokus kommer dock vara på segling. Jag vill även tipsa er om att kika på Laserguiden för att komma väl förberedda till lägret <http://www.svenskseglning.se/Juniorsegling/Traning/SSFsLaserGuide/>. Jag kommer även vara med över regattan för att bättre kunna ge er feedback på vad ni bör fokusera er fortsatta träning på. Vi ses! /Robban”

HÄLSODEKLARATION

Fylls i på hemsidan i samband med anmälan. Genom denna får vi de kontaktuppgifter vi behöver, och ni har möjlighet att ange allergier samt annan information som kan vara värdefull för oss att veta om.

SJÖSÄTTNING

Vid parkeringen på landsidan, precis vid bryggan som leder över till Rastaholm, finns en sjösättningsramp. Där går det att sjösätta alltifrån sin jolle, sin egen ribb till kölbåt på vagn. Vi har också en kran med vilken det går att sjösätta C55.

PLACERING AV BÅTAR

Zoom8: ställer båtarna på ön, dvs. Rastaholm. Vid sjösättningsrampen av trä finns det en grässlutning som är utmärkt att placera båtarna på.

Laser: se instruktionen för Zoom8.

Är det fullt där så går det bra att placera båtarna på landsidan, dvs. vid parkeringen. I första hand ska dock ön användas.

29er: står på landsidan, dvs. vid parkeringen.

C55: ligger i hamnen, nedanför värdshuset på Rastaholm.



BRA ATT VETA UNDER LÄGRET:

DAGSSHEMA

De enda fasta tiderna under lägret är frukost, lunch och middag. I övrigt så lägger tränarna upp dagen utefter vädret. På kvällarna drar vi igång femkamp, bastar eller hittar på något annat kul.

På ett ungefär så brukar dagarna se ut såhär:

Frukost: 08:00

Teori/segling 09:00-12:00

Lunch 12:00

Teori/segling/mellis 13:00-18:00

Middag: 18:00

Kvällsaktiviteter 19:00

MAT

Alla måltider äts uppe i värdshuset och serveras av vår restaurang. Har du allergier eller andra kostkrav så anger du det i samband med att du fyller i hälsodeklarationen på vår hemsida.

RASTA JOLLE CUP

Anmälan kan göras på vår hemsida i samband med anmälan till Rasta Training Camp. Arrangeras som en deltävling i Gill Stockholm Cup och Liros Cup Ost. Kontaktperson är Emma Brandt som nås på emma@kth.se.

BRA ATT VETA VID ANMÄLAN:

Datum: 9-13/8 2016. Vi samlas den 9/8 klockan 19:00 för grillning. Lägret avslutas med frukost på morgonen den 13/8, och då tar Rasta Jolle Cup vid.

Pris: Kostnaden inkluderar fyra nätter på vandrarhemmet (egna lakan, ej sovsäck), frukost, lunch och middag samt tränaravgifter. Priset för Zoom8, 29er och Laser är 2400 kr; för C55 2600 kr.

Anmälan sker på hemsidan.

KONTAKT

Läger- /logistikfrågor m.m.:

Marika Hafdell, marika.hafdell@gmail.com, 0707793216 (nås lättast via mail).

Seglings- /tränarfrågor m.m.:

Jonathan Åhlander, olanderr@gmail.com, 0733141498.

**VARMT VÄLKOMNA, VI SES I SOMMAR!
MARIKA OCH JONATHAN**

