

VÄLKOMNA TILL 2017 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
TRÄNARNA I SVERIGE, OAVSETT OM DU ÄR NY I DIN KLASS ELLER TÄVLAR PÅ
NATIONELL 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 TRÄNINGS-
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

Information om tränare samt information som denna eventuellt vill vidarebefordra till sina seglare mailas ut innan lägret. Även annan matnyttig information, såsom körbeskrivning m.m. kommer att mailas ut.

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 grässluttning 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.

Optimist: står på samma ställe som 29er, dvs. på landsidan vid parkeringen.



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: 8-12/8 2017. Vi samlas den 8/8 klockan 19:00 för grillning. Lägret avslutas med frukost på morgonen den 12/8, och då tar Rasta Jolle Cup vid.

Pris: 2250 kr. Kostnaden inkluderar fyra nätter på vandrarhemmet (egna lakan, ej sovsäck), frukost, lunch och middag samt tränaravgifter.

Anmälan sker på hemsidan www.stockholmssegelsallskap.se

KONTAKT

Marika Hafdell, marika.hafdell@gmail.com, 0707793215

Jonathan Åhlander, olanderr@gmail.com, 0733141498

VARMT VÄLKOMNA, VI SES I SOMMAR!
MARIKA OCH JONATHAN
