



**O-Jollen Training 2019  
beim Spandauer Yacht-Club  
vom 12. bis 14. April 2019**

**Ablauf/Zeitplan**

Tag	Zeiten	Plan	Trainer
Freitag 12. April	ab 15.00 Uhr Ankunft und aufbauen der Boote	Überprüfung von Einstellungen, Trimm, anbringen von Markierungen	Christian Seikrit
	ab 18.00	Besprechung der Trainingsplanung für das Wochenende; was soll geübt werden?	Oline Grossmann
	Ab 19.00	Regel und Regattakunde nebst gemütlichem Klönsnack sein.	
Sonnabend 13. April	ab 10.00 bis 12.30 Uhr klar machen der Boote und auslaufen	Trainingseinheit 1	Oline Grossmann
	Mittagspause 12. 30 bis 14.00	Versorgung durch Clubgastwirt	
	ab 14.00 Uhr zurück aufs Wasser	Trainingseinheit 2	Oline Grossmann
Sonntag 14. April	10.00 bis 12.00 Training	Trainingseinheit 3	Oline Grossmann
	12-13.00 Uhr Mittagspause	Versorgung durch Clubgastwirt	
	13.00-15.00 Training	Trainingsheit 4	Oline Grossmann

Anmeldung bitte bis **8. April 2019** per Email an

[Christian.ahrendt@icloud.com](mailto:Christian.ahrendt@icloud.com) oder [sportwart@spyc.de](mailto:sportwart@spyc.de)

Konkrete trainingswünsche können gerne mit der Anmeldung mitgeteilt werden, so dass ich entsprechendes vorbereiten und vorbesprechen kann. Der Unkostenbeitrag beträgt 15,00 € pro Teilnehmer. Es besteht die Möglichkeit, die O-Jollen bereits in der Woche auf dem Clubgelände abzustellen. Dies bietet sich ggfls. vor allem für Teilnehmer am Klaus-Harte-Gedächtnispreis an. Ich freue mich auf eure Teilnahme.

Mit besten Grüßen

Christian Ahrendt