



# IOM-Trainingsprogramm

---

A Trimm	Nach Jelacic Liste, beide Seiten prüfen Flucht von Schwert Ruder prüfen Flucht von Mast zu Schwert Mastneigung Spannung Wanten
Vorbereitung Regatta	Wetter  Skizze Kurs mit Startlinie  Streckbug Hole Bug skizzieren Zu zweit Probestarts und Kurs abfahren
Wenden	Demo gute Wende, schlechte Wende 2 Boote segeln parallel und machen 10 Wenden
Start	Nicht warten bis der Ruf, Boote aufs Wasser kommt, vorher trainieren und Start planen,
Taktik	Wann an die Anlegelinie, Bojenmanöver an der Luvboje und Leeboje

*Änderungen:* eventuelle kurzfristige Änderungen vorbehalten.

*Urheberrechte:* Mit Abgabe der Meldung stimmt jeder Teilnehmer zu, dass Fotos, Name und Segelnummer in Melde- und Ergebnislisten, sowie in einer eventuell erfolgenden Berichterstattung zur Veranstaltung veröffentlicht werden dürfen.

*Haftung:* Der Veranstalter und die Ausrichter haften nicht für persönliche Schäden oder für irgendwelche Beschädigungen und sonstige Nachteile, die mittelbar oder unmittelbar in Zusammenhang stehen. Teilnehmer und deren Begleitpersonen sind für ihr Handeln selbst verantwortlich.



Begrüssung, Ablauf Training	Oli
Trimm	Dani Segel, Hans Kontrolle Ruder Mast
Vorbereitung Regatta	Dani
Wenden	Demo Wenden, Oli und Dani
	Dani, Oli, Hans; je eine Gruppe
Start	Dani, Hans Video mit Handy (später Kopie an Segler)
Taktik	Dani
Schluss, Absenden	Oli
Bericht	Oli, Hans Video an Teilnehmer und Zusammenfassung Checkliste

*Änderungen:* eventuelle kurzfristige Änderungen vorbehalten.

*Urheberrechte:* Mit Abgabe der Meldung stimmt jeder Teilnehmer zu, dass Fotos, Name und Segelnummer in Melde- und Ergebnislisten, sowie in einer eventuell erfolgenden Berichterstattung zur Veranstaltung veröffentlicht werden dürfen.

*Haftung:* Der Veranstalter und die Ausrichter haften nicht für persönliche Schäden oder für irgendwelche Beschädigungen und sonstige Nachteile, die mittelbar oder unmittelbar in Zusammenhang stehen. Teilnehmer und deren Begleitpersonen sind für ihr Handeln selbst verantwortlich.