

# **EJL RS Feva klassi treeninglaager, 13.-15. august 2015**

Treener: Jaano Kempo

Asukoht: paadipark - Piritall (Kalev Jahtklubis), koosolekud – koht täpsustamisel

Laagri päevakava neljapäev – laupäev / Camp Schedule from Thursday to Saturday

10:00 – päeva sissejuhatus ja tutvustus / meeting – day introduction

11:15 – treeningu algus merel / on water training starts

13:00 – lõunapaus / lunch

14:00 – esimese veetrenni kokkuvõte / first training summary

15:15 – treeningu algus merel / on water training starts

17:00 – päeva kokkuvõte / day summary

Hommikul enne kohtumist palun paadid korda sättida ja riietuda nii, et pärast koosolekut jääks vaid purjede heiskamine.

Each day I recommend to set up the boat and change clothes before the first meeting at 10 o'clock, so that after the meeting we can hoist the sails and go sailing.

Laagri fookus / Camp target

- Kiirus ja kõrgus / Speed and pointing
  - o Krüsus / Upwind
  - o Taganttuules / Downwind
- Trimm / Sail trim
  - o Masti kalle / Mast rake
  - o Foka pinges / Forestay tension
  - o Poomiliik / Outhaul
  - o Grootsoodi kolmnurk (püksid) / Mainsheet strops
  - o Kontra / Kicker
  - o Gunningham