

Sicherheit

- ✓ Auf dem Wasser:
Schwimmwesten tragen
obligatorisch.
- ✓ **Regel 14:** Bootsberührung auf
jeden Fall vermeiden, auch bei
Wegrecht.
- ✓ Müdigkeit erhöht die
Fehlerquote. Schalte
rechtzeitig individuelle Pausen
ein.
- ✓ Kommunikation zwischen
Booten vermeiden
Missverständnisse
- ✓ Speed kommt durch Präzision.
Langsam üben, was später
schnell sein soll. Keine Hektik
und keine unnötigen Risiken.

Bei Unfall

- 1. Ruhe
bewahren**
- 2. Notruf
absetzen**



- a. Standby Sisikon
- b. 112

- 3. Erste Hilfe leisten**

VC-CUP

Bist Du neu im Regattasport und nach dem Training motiviert für weitere Taten mit Deinem Team? Gerne empfehlen wir die Teilnahme am VC-CUP.

Weitere Informationen findest Du auf <https://www.vc-cup.ch>

Die Regatten für 2023 sind:

Regatta-Kalender

- ✚ Pilatus-Cup (20. Mai)
- ✚ 50 Meilen Trophy (24. Juni)
- ✚ Uri-Stier (1.-2.Juli)
- ✚ Challenge-Night (26.-27. Aug.)
- ✚ Bürgenstock Race (9. Sept.)

Oder die Plauschregatten

- ✚ Freundschaftsregatta (1.Aug.)
- ✚ Plauschregatta (19. Aug.)

RVB Regattatrainings Weekend

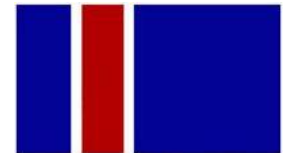
13./14. Mai 2023

Herzlich willkommen zum RVB Trainingsweekend 2023. Die wichtigsten Informationen zur Organisation und Sicherheit findest Du hier.

Unsere Trainer

Boris Ehret mit Unterstützung von Luc Monnin sind unsere Trainer. Beide Trainer verfügen über riesige Erfahrungen. Sowohl Regatta-Anfänger wie auch die Cracks werden auf Ihre Kosten kommen.

Der RVB freut sich über die gute Beteiligung, wünscht viel Erfolg und immer eine Handbreit Wasser unter dem Kiel.



Programm

Samstag, 13. Mai

- 0900 - 0930 Eintreffen beim **RVB-Zelt im Hafen Fallenbach** bei Kaffee und Gipfeli
- 0930 - 1030 Regatta-Theorie, Briefing
- 1030 - 1130 Verschiebung ins Trainingsgebiet
- 1130 - 1300 Training
- 1300 - 1320 Pause auf dem Wasser
- 1320 - 1530 Training + Startübungen
- 1530 - 1600 Home-Run
- 1630 - 1700 Debriefing
- Ab 1700 Nachtessen im Zelt

Sonntag, 14. Mai

- 1030 **RVB-Zelt**, Filmanalyse und Briefing
- 1130 - 1215 Verschiebung ins Trainingsgebiet
- 1230 - 1330 Startübungen
- 1330 - 1345 Pause auf dem Wasser
- 1345 - 1445 Up-Down (Manöver)
- 1500 - 1600 Home-Run
- 1600 Debriefing und Verabschiedung

Restauration

Am Samstag können die Teams nach dem Debriefing ein gemütliches Nachtessen im RVB-Zelt geniessen.

Preisliste RVB-Zelt

Theorie-Zmorge am Samstag

Kaffee & Gipfeli	CHF 5.-
Kaffee	CHF 3.50

Getränke

Bier 3 cl	
Bier 3 cl alkoholfrei,	
Mineralwasser	CHF 3.-
Cola, Cola Zero,	
Apfelschorle	CHF 4.-

Weine

Il Governo Nobile	
7.5 cl, rot, rosé, weiss	CHF25.-

Nachtessen

Grilladen* (inkl. Vegi) und Salatbuffet	CHF 20.-
---	----------

*Anmeldung am Vormittag möglich

Kontakte

Auf dem Wasser

Ludwig Nünlist	079 401 19 58
Boris Ehret	079 293 86 75
Luc Monnin	079 388 73 23
Florian Löwenthal	076 418 18 30

An Land

Bernadette Reichlin 079 232 42 80

Notfall und Information

Florian	076 418 18 30
Seerettung	112
Rega	1414

Kontakt

Regatta Verein Brunnen



Florian Löwenthal
florian.loewenthal@rv-brunnen.ch

Besuchen Sie uns im Internet:
<https://www.rv-brunnen.ch>