

## **Ablauf des Opticamps 2010**

**Montag**, den 26.07.2010

10 Uhr Ankunft der Kinder, Zeltaufbau, etc.

12 Uhr erste Trainingseinheit

18 Uhr Abendessen

20 Uhr Abendprogram

22 Uhr Kojenruhe

**Dienstag**, den 27.07.2010 **bis Donnerstag**, den 29.07.2010 je

7 Uhr Wecken

7:30 Uhr Frühsport

8:30 Uhr Frühstück

10 Uhr Training

13 Uhr Mittag

15 Uhr Training

18 Uhr Abendbrot

20 Uhr Abendprogram

22 Uhr Kojenruhe

**Freitag**, den 30.07.2010

7 Uhr Wecken

7:30 Uhr Frühsport

8:30 Uhr Frühstück

9:30 Uhr Regattavorbereitung

10 Uhr Warmsegeln

10:30 Uhr 1.Start

12 Uhr Verleihung der Urkunden und Gruppenfoto

Danach Aufräumen, Zelte abbauen, etc

~ 14 Uhr Ende des Opticamps 2010 ☺

## **Opticamp 2010 Packliste**

- Zelt
- Schlafsachen (Schlafsack, Kopfkissen...)
- Luftmatratze
  
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Mütze
  
- Ausreichend (Wechsel-)Kleidung
- Wechselschuhe
- Regenbekleidung
- Sportbekleidung
  
- Rettungsweste (falls vorhanden)
- Badesachen
- Handtücher
  
- Trinkflasche
- Taschenlampe