



SEGELKURSE

OST RJ Frühlingssemester 21



<https://www.ost.ch/de/fachhochschule/campus-rapperswil-jona/sport/segeln/>



www.instagram.com/hrsailing/



sailing@ost.ch

SUPPORT



YACHTCLUB
RAPPERSWIL

Segelkurse an der OST

Für unser 6. Segeljahr haben wir ein spannendes und lehrreiches Programm auf unseren Laser und 420'er vorbereitet, auf welches ihr euch freuen könnt.

Wir bieten das passende Angebot für jeden an, ob blutiger Anfänger oder motivierter Jungsegler bei uns kann jeder seine Segelerfahrung festigen. Beim **Jollensegeln** segeln wir in Gruppen mit bis zu 8 Booten. Je nach deinem Bedürfnis kannst du alleine oder zu zweit auf eine Jolle oder 420'er. Während du beim Einmannsegeln auf Ausdauer setzt, ist es wichtig beim Zweimannsegeln einen gesunden Teamgeist aufzuweisen.



Trainings

Wir trainieren wöchentlich von unserer Jollenplattform in Rapperswil SG.

Die Trainings werden von erfahrenen Sportseglern der OST geleitet und betreut.

Im Zentrum aller Kurse steht der Spass und die gemeinsame Zeit auf dem Wasser.

Im **Anfängerkurs** lernst du die basics des Segelns. Nebst den grundlegenden Manövern, lernst ihr die Theorie sowie die Handhabung der Jollen.

Falls du schon mindestens den Anfängerkurs bei uns absolviert hast, kannst du an unserem **Fortgeschrittenenkurs** teilnehmen. Wir festigen das schon bisher gelernte bis zur Segelreife hin. Dies berechtigt dich, als Mitglied des Sailing und YCR selbständig mit den zur Verfügung gestellten Booten zu segeln.

Hast du bereits beide Kurse absolviert und möchtest deine Segelskills noch mehr stärken und an den Clubregattas des Yachtclub Rapperswil teilnehmen, kannst du als Gast- oder Aktivmitglied des YCR an unserem **Weekly Sailing** teilnehmen.



Angebot

Wir trainieren wöchentlich in drei verschiedenen Gruppen.

Unser **Anfängertraining** findet zweimal pro Woche in einer Montags- und Donnerstagsgruppe statt.

Das **Fortgeschrittenentraining** werden wir jeweils Dienstags durchführen.

Das **Juniorentaining des YCR** findet wie gewohnt am Mittwoch statt.

Kursinformationen und Programm

Diese Segelsaison bieten wir zwei Anfängerkurse, einen Fortgeschrittenenkurs sowie einn Weekly Sailing an. Jeder Kurs dauert 6 Trainings wobei du in etwa 3 Stunden auf dem Wasser bist.

Anfängertraining

- Studenten 200 SFR. (Externe 300 SFR.)

6 mal Montag/Donnerstag à 4 h

- Inklusiv:
- Segeljolle
 - Training
 - Begleit - Motorboot
 - mind. 2 Trainer

Fortgeschrittenentraining

- Studenten 200 SFR. (Externe 300 SFR.)

6 mal Dienstag à 4 h

- Inklusiv:
- Segeljolle
 - Training
 - Begleit - Motorboot
 - mind. 2 Trainer

Weekly Sailing

- Gast oder Aktivmitglied YCR

6 mal Freitag à 4 h

- Inklusiv:
- Segeljolle
 - Training
 - Begleit - Motorboot
 - mind. 1-2 Trainer

ANFÄNGER

WANN:	Montag und Donnerstag, 17:00 - ca. 21:00 Anfänger 1 Montag: 12.04 19.04 26.04 03.05 10.05 17.05 Anfänger 2 Donnerstag: 15.04 22.04 29.04 06.05 13.05 20.05
WO:	YCR Clubhaus - Hafen Rapperswil
WAS:	Jollensegeln auf Laser Standard und 420'er
WIEVIEL:	max. 8 Personen
KOSTEN:	200 SFR. für Studenten 300 SFR. für Mitarbeitende OST und Externe

FORTGESCHRITTEN

WANN:	Dienstag, 17:00 - ca. 21:00 Fortgeschritten 1: 13.04 20.04 27.04 04.05 11.05 18.05
WO:	YCR Clubhaus - Hafen Rapperswil
WAS:	Jollensegeln auf Laser Standard und 420'er
WIEVIEL:	max. 8 Personen
KOSTEN:	200 SFR. für Studenten 300 SFR. für Mitarbeitende OST und Externe

WEEKLY SAILING

WANN:	Freitag, 17:00 - ca. 21:00 Weekly 1: 16.04 23.04 30.04 07.05 14.05 21.05
WO:	YCR Clubhaus - Hafen Rapperswil
WAS:	Jollensegeln auf Laser Standard und 420'er
WIEVIEL:	max. 8 Personen
KOSTEN:	150 FR. für YCR Gast- und Aktivmitglieder



Materialmiete

Falls du keine eigene Segelkleidung besitzt, vermieten wir die komplette Ausrüstung oder Einzelteile pro Kurseinheit. Komplettausrüstung für **65 SFR.** bestehend aus:

- Neoprenanzug
- Füsslinge
- Weste/ Spraytop

Kontakt / Anmeldung

Celine Arn
Koordination Sailing
sailing@ost.ch

Ivan Lötscher
Präsident Sailing
sailing@ost.ch