

Optimist Trainingsbericht

Team		Datum	
Revier/Ort	Wind- richtung	Wind- stärke	Seegang
Segel	Mastfall	Vorliekspannung	Unterliekstrecker

Übungen/Ziele

Gesegelte Stunden:

Bedingungen vor Ort

Geschwindigkeit/Leistung

Was hast du gemacht und gelernt?

Bewertung: Was musst du als Nächstes machen?