

# Laser

- **Laser 4.7**

Μήκος 4,2 μ., πλάτος 1,4 μ., μ' ένα πανί με επιφάνεια 4.7 μ2.

- **Laser Radial**

Μήκος 4,2 μ., πλάτος 1,4 μ., ένα πανί με επιφάνεια 5,7 μ2.

- **Laser Standard**

Μήκος 4,2 μ., πλάτος 1,4 μ., μ' ένα πανί με επιφάνεια 7,1 μ2.



## Προϋποθέσεις Συμμετοχής:

- Ηλικία από 12 ετών
- Ααπαραίτητη προηγούμενη εμπειρία σε Optimist
- Γνώση κολύμβησης
- Σεβασμός των κανόνων του αθλήματος

## Εκπαίδευση:

- Γνωριμία με το σκάφος
- Ονοματολογία
- Μαθήματα αρματωσιάς του σκάφους
- Γνωριμία με τον αθλητικό στίβο
- Κανονισμοί Ιστιοπλοΐας

## ΤΜΗΜΑΤΑ:

### ➤ ΕΦΗΒΩΝ

*Προπονητής: Θεοχάρη Σταυρούλα*

*Πρόγραμμα προπονήσεων: Δευτέρα και Τετάρτη 15:30-17:30*

*Σάββατο και Κυριακή 10:00-12:30*

#### **Αθλητές:**

BROWN GEORGE

ΔΑΦΕΡΕΡΑΣ ΣΠΥΡΟΣ

ΣΙΦΝΑΙΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

ΒΑΛΣΑΜΗΣ ΜΑΝΩΛΗΣ

ΚΑΛΑΚΩΝΑΣ ΓΙΑΝΝΗΣ

### ➤ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

*Προπονητής: Βασίλας Άγγελος*

*Πρόγραμμα προπονήσεων: Σάββατο και Κυριακή 15:30-17:30*

*Τετάρτη 15:30-17:30*

#### **Αθλητές:**

ΔΑΦΕΡΕΡΑΣ ΘΕΜΗΣ

ΡΑΓΚΟΥΣΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ

ΤΣΙΓΓΕΝΕΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

ΧΑΝΙΩΤΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ

ΣΠΑΝΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

ΣΙΔΕΡΗΣ ΣΠΥΡΟΣ

ΧΟΝΔΡΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΚΟΤΤΙΚΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ

ΣΙΦΝΑΙΟΥ ΜΑΡΩ