

RINGER I VANNET



Seminar, regatta, middag og opplevelser

Tid: Ukedag i Mai, Juni, August og September

Sted: Indre Oslofjord

Varighet: 14:00-23:00

Presentasjonen består av til sammen 6 sider



RINGER I VANNET



Ringer i vannet:

En engasjerende dag hvor spennende foredrag kombineres med seiling og regatta i inspirerende omgivelser.

Dagen starter med et 2 timers seminar og foredrag med eventyreren Tormod Granheim. Påfulgt av introduksjonskurs i seiling, regatta og middag.

Forhåndskunnskaper om seiling er ikke nødvendig. Om bord i hver båt følger en erfaren instruktør.

Seminarleder og foredragsholder Tormod Granheim:

Tormod Granheim har de siste årene markert seg som en unik profil blant norske eventyrere. Med sin skitur, som den første noensinne ned Mount Everests nordvegg, er han eneste nordmann som har bidratt til en sportslig utvikling på verdens høyeste fjell.

Granheim har også markert seg som en inspirerende og underholdende foredragsholder. Med sin ærlige og engasjerende fortellerstil og dramatiske samling bilder og film, trollbinder han tilhørere og etterlater en klar beskjed: Hemmeligheten bak prestasjoner handler om å fokusere på gode prosesser.

RINGER I VANNET



Programforslag:

14:00-14:15

Registrering, lett servering.

14:15-15:15

Seminar del 1 med Tormod Granheim.

15:15-15:30

Pause.

15:30-16:15

Seminar del 2 med Tormod Granheim.

16:15-16:30

Teoretisk gjennomgang av seilingen.

16:30-17:00

Transport til seilebåtene.

17:00-17:30

Klargjøring til seilregatta om bord.

Servering av lett mat og drikke, fordeling av oppgaver. Gjennomgang av sikkerhet.

17:30-18:00

Introduksjonskurs i seiling.

Samhandling og lagarbeid. Seiling i praksis.

18:00-19:30

Regatta

Her vil temaene fra foredragene kunne vises i praksis.

20:00-23:00

Premieutdeling og middag.

3 valgfrie foredrag med Tormod Granheim:

Peak Performance

Hvordan yte sitt beste?

”Hvis du tror det er mulig, eller hvis du tror det er umulig har du rett”, hevder Granheim. Du kan selv velge om du ønsker å levere de beste prestasjonene på ditt felt.

Stress

Hvordan møte og mestre stress?

”Det er din egen feil!” Med denne holdningen til stress er det duket for en munter stund når Granheim filosoferer rundt begrepet stress - et begrep vi alle kjenner så alt for godt. Men hvordan oppstår egentlig stress og er alt stress egentlig negativt?

Vinn eller forsvinn

Hvordan forstå og styre risiko?

”Ingen slipper unna risiko, men gjennom proaktive holdninger kan risiko styres og snues til egen fordel.” Granheim har levd med en svært tydelig risiko i mange år og har med egne øyne sett hvordan ulike kulturer møter og mestrer risiko svært ulikt.

RINGER I VANNET



Ditt team

Sett sammen et team med 8-10 personer pr båt fra din egen virksomhet eller nettverk.

Dere blir mannskap om bord i en 49 fots Jeanneau Sun Odyssey.

Teamet ditt konkurrerer mot 3-8 andre like båter/team på en organisert regattabane. Regattaen er organisert fra en RIB med regattasjef og dommer som sørger for fair play.

Seilerfaring er ikke nødvendig. Deltagerne får et seilkurs bestående av teori og praksis før startskuddet går. Alle båtene har kvalifiserte instruktører om bord som veileder underveis.

Etter endt seilas blir det premieutdeling, middag, drikke og hyggelig lag.

RINGER I VANNET



Seilbåtene; Jeanneau Sun Odyssey 49



Tekniske data:

Lengde: 15m Bredde: 4,5m Dybde: 2,15m Seilføring std:110 m² Gennaker: 140 m².

Utstyr: Navigasjonsutstyr, Sikkerhetsutstyr, Like seileklær til 12 personer pr båt.

RINGER I VANNET



Priser og innhold

Deltageravgift pr lag:

Kr. 28.000,- ex mva som inkluderer

Seminar med Tormod Granheim

Introduksjonskurs i seiling

Regattadeltagelse

Mat og drikke ihht program

Lån av jakke, bukse og vest om bord i seilebåtene

Det forutsettes minimum 4 lag for å kunne gjennomføre arrangementet.

Kontakt oss for påmelding og informasjon:

Eivind Westby

westby@westbymaritime.no

Tlf 90051038