

Journée Croisière en mer à Ostende

Programme

10H30	Accueil des moussaillons, équipements et brassières
11H00	«Larguez les amarres!»
12h30-13h00	Retour au port pour le casse-croûte
14h00	Appareillage pour une seconde sortie en mer (éventuellement avec les bateaux accompagnateurs)
16h00	Retour au ponton et verre de l'amitié
17h00	Fin de la journée

Si le temps et les estomacs le permettent, une seule sortie plus longue est envisageable avec pic-nic en mer.

Conseils pratiques: prévoir

- Bonnet, bob ou casquette, gants
- Vêtements chaud et coupe vent ou veste de pluie
- Vêtements de rechange
- Bottes, chaussures ne craignant pas l'eau de mer
- Lunettes de soleil (TRES IMPORTANT)
- Serviette
- Crème solaire (mais si... ça tape fort sur l'eau!)
- Pharmacie individuelle: de quoi soigner les bobos ou vos points faibles habituels.

Si des précautions alimentaires particulières doivent être prises, merci de prévoir le nécessaire.

La voile reste un sport humide, prévoyez des vêtements de rechange en suffisance.

Les sous-vêtements en coton gardent la transpiration et sont plutôt froid.

Si vous en avez, privilégiez des sous-vêtements en textile synthétiques respirant (type sous vêtement de ski ou damart).

POUR RESERVER:

- Merci de **contacter Eric Van Nieuwenhuysse** (0496 514 724) pour confirmation de la date
- **Compléter les documents** ad hoc à télécharger sur le site LEA et à renvoyer à

LEA asbl, Rue du Ménil 161 - 1420 Braine l'Alleud

Fax: 02 387 10 43 • info@lea-asbl.be