

Klokken	Sofahjørnet	Værkstedet	Højt til loftet	Mad
1300-1315	Velkomst ved videopostkort fra Anne-Marie Rindom og dagens værter			
1315-1400	Min vej som frivillig - Mød Line Juhl			
1400-1415	Pause og en lille forfriskning			Burger sliders
1415-1500	Videopostkort fra UNG frivillige Baneleder Jeppe Krat DS kurser Line Juhl	Pimp din eller klubbens jolle - Samuel fra Klart skib	Guldmønter hjem til klubben, men hvordan?	
1500-1530	Min vej som sejler - Mød Marie Thusgaard			
1530-1600	Pump your guns			
	Konditionstræning med Marie	Styrketræning Mads Jepsen	Skades forbyggelse Jan Christiansen	
1600-1615	Pause og en lille forfriskning			Sødt og frugt
1615-1700	Spørg formanden Line Markert	Vis mig dit lir foil og speed Mads Jepsen	Jolleskift Jan Christiansen	
1700-1730	Johan Hoff Tips og triks til træneren			
1730-1750	Pause og mad			Pølsehorn
1750-1820	Spørg trænerspecialist Johan Hoff	E-Sejlsport - Kan det bruges til træning	UNG træner Anton Seehausen KØS og Mathias Madsen YF	
1820-1850	Min vej som træner - Finn Beton			
1850-1900	Snack og tak for denne gang			Pizza focaccia