



Invitation – træningsweekends for Laser

Egå Sejlklub 1.-2., 15.-16., og 29.-30. november 2014

Indledning:

Under ledelse af super-træner Alberte Holm Lindberg inviterer Egå Sejlklub igen til 3 trænings-weekends i efteråret, i år 1.-2., 15.-16., og 29.-30. november 2014. På trænersiden vil bemanningen afhænge af deltagerantal og niveau. Weekendene 15.-16. november afholdes i samarbejde med LAD.

Alle er velkommen, uanset klubtilhørsforhold, og uanset niveau – dog skal du kunne klare dig selv. Vi ved allerede nu, at størstedelen af Egå Sejlklubs egne Laser-sejlere deltager, så vi kan garantere nogle hyggelige og udbytterige weekends.

Tema:

Fælles for de 3 weekends er, at den planlagte træning vil tage udgangspunkt i de vind- og vejr-mæssige forhold, vejr-guderne vil begunstige os med. Egå Marinas beliggenhed ud til Aarhusbugten giver mulighed for et alsidigt træningstilbud, uanset vindstyrke og –retning. Fælles for de 3 weekends er også, at det sociale liv i klassen søges underbygget, så man som ny eller nyere sejler i klassen har mulighed at stifte nye bekendtskaber, og vi vil gøre, hvad vi kan for, at alle skal føle sig velkommen. Der er mulighed for overnatning i jolleklubhuset og for at lade sin båd stå på jollepladsen mellem lejrene.

Program:

Lørdag kl. 10.00 Velkomst.

Herefter vil Alberte Holm Lindberg præsentere formiddagens træningsøvelser. Du og din jolle er næsten klar til at tage på vandet kl. 10.00.

Lørdag kl. 13.00 Frokost i jolleklubhuset

Lørdag kl. 14.00 Eftermiddagens træningsøvelser præsenteres.

Lørdag kl. 16.30 Debriefing og video-evaluering.

Lørdag kl. 18.00 Du har rigget din jolle af, har været i bad og er kommet i tøjet igen. Vi har købt ind til jeres aftensmad, som I tilbereder i fællesskab.

Søndag kl. 08.30 Morgenmad i Jolleklubhuset.

Søndag kl. 09.30 Formiddagens træningsøvelser præsenteres. Du og din jolle er næsten klar til at tage på vandet kl. 10.00.

Søndag kl. 12.30 Frokost i jolleklubhuset

Lørdag kl. 14.00 Eftermiddagens træningsøvelser præsenteres

Søndag kl. 16.30 Debriefing og video-evaluering. Tak for denne gang. Kom godt hjem.

Programmet kan naturligvis justeres undervejs, men start- og sluttidspunkt ændres ikke.

**Pris:**

Deltagergebyret pr. weekend er kr. 500,00; dog kr. 400,00 for medlemmer af Egå Sejlklub.

Inkluderet i deltagergebyret er træning i 2 dage samt forplejning og overnatning. Forplejningen består af frokost og aftensmad lørdag samt morgenmad og frokost søndag. Overnatning foregår i Jolleklubhuset

Tilmelding:

Du tilmelder dig den ene eller flere weekends ved at sende en mail til albertelindberg@hotmail.com

Betaling foregår kontant ved ankomst lørdag.

Vi glæder os til at se dig og dine Laser-sejler venner i Egå Sejlklub i november – send gerne din tilmelding allerede i dag!

Med venlig hilsen

EGÅ SEJLKlub, STORJOLLEUDVALGET

Pernille Bülow Bech, udvalgsformand

Mobil +45 2711 6024, mail pernille.bech@live.dk