



Invitation – træningsweekends for Laser

Egå Sejlklub 7.-8. marts 2015

Indledning:

Under ledelse af super-træner Alberte Holm Lindberg inviterer Egå Sejlklub igen til trænings-weekend 7.-8. marts 2015. På trænersiden vil bemanningen afhænge af deltagerantal og niveau.

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:

Den planlagte træning vil tage udgangspunkt i de vind- og vejmæssige forhold, vejrguderne vil begunstige os med men om muligt taktik bliver fokus denne gang på taktik. Egå Marinas beliggenhed ud til Aarhusbugten giver mulighed for et alsidigt træningstilbud, uanset vindstyrke og –retning. Ligeledes 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 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 marts – 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