



Fredericia Sejlkлуб og Laser Association Denmark indbyder til træningslejre for alle lasersejlere den 14. og 15. marts 2015



Ideen med lejren:

Give den bedste træning og sparing til

- Sejlere der skal til stævne ude i Europa i påsken.
- Sejlere der har sejlet lidt i Laseren, og ønsker at træne mere.
- Sejlere der er nye i klassen, og har brug for de bedste tips og tricks til at komme godt i gang.

Hvis du i påsken skal enten sydpå eller skal med til DS træningslejren i Hellerup, så kan du lade jollen ligge i Fredericia, og hente den på vejen.

Alle er velkomne uanset klubtilhørsforhold, og uanset niveau – dog skal du kunne klare dig selv. Fredericia er valgt for at sikre en placering så centralt som muligt i Danmark, og for at vise klassen frem i andre havne end der hvor der til dagligt er Lasersejlere.

Trænere:

Træningslejren ledes af Alberte Holm Lindberg, der til daglig træner dels i Egå Sejlkлуб, og dels for Dansk Sejlunion. Afhængigt af antallet af sejlere kobler vi flere trænere på.

Tema:

Træningen tager udgangspunkt i de vind- og vejmæssige forhold, vejrguderne vil begunstige os med. Der vil helt sikkert blive fokus på sejlads i strømfyldt farvand, hvilket kan give værdifuld erfaring inden Rang 1 i Rungsted. Som altid lægger vi vægt på det sociale liv i klassen, så man som ny eller nyere sejler har mulighed at stifte nye bekendtskaber. Der er mulighed for overnatning i jollehuset.

Program:

Lørdag 08:00 Sejlkлубben er åben for ankomst.

10:00 Velkomst og skippermøde. Alle er tilrigget og sejlklar.

13:00 Frokost i jollehuset

14:00 Skippermøde og eftermiddags træning

16:30 Evaluering af dagens sejlads.

18:00 Fælles tilberedning af aftenmaden.

20:00 Hyggeligt samvær i jollehuset - måske med film.



Søndag 08:30 Morgenmad i jollehuset
09:30 Skippermøde. Alle er tilrigget og sejklar.
12:30 Frokost i jollehuset
16:30 Evaluering af dagens sejlads og afslutning.

Programmet kan justeres undervejs, men start og sluttidspunkterne ændres ikke.

Pris:

Deltagergebyret er 200 kr. for alle sejlere.
Det dækker træning, frokost og aftensmad lørdag, samt morgenmad og frokost søndag.
Hvis du ankommer fredag aften kan vi også arrangere overnatning fra fredag til lørdag samt morgenmad lørdag – det koster ikke ekstra ☺

Tilmelding:

Du tilmelder dig ved at sende en mail til ptj@fredericia-sejlkлуб.dk. På www.fredericia-sejlkлуб.dk kan du løbende følge med i hvem der er tilmeldt.
Betaling foregår kontant ved ankomst lørdag.

Vi forventer at der samme weekend er optimistsejlere på havnen. Der bliver rig mulighed for at vise laserejlerne frem, så de kan se at der er et sejlerliv efter optimisten ☺

Vi glæder os til at se rigtig mange laser sejlere i Fredericia i marts.

Paul Topsøe-Jensen
Fredericia Sejlkлуб og Laser Association Denmark