

PROGRAM TRÄNING I Hunnebostrand 10/5-11/5 2018

Tränare: Linda Rahm

Hjälptränare: Mathilda Sigfeldt

Torsdag 10 maj

09:30 Samling i klubbhuset Sotefjordens SS. Båtarna riggade och i sjön

10:00 Träningspass 1 på havet

12:30 Lunch i klubbhuset

13:00 Genomgång i klubbhuset

13:30 Träningspass 2 på havet

16:00 Eftersnack samt planering för fredagen klubbhuset.

19:00 Middag i klubbhuset

Fredag 11 maj

09:30 Samling enl. ovan med båtarna i vattnet

10:00 Träningspass 3

12:30 Lunch som ovan

13:00 Genomgång

13:30 Träningspass 4 med eventuellt ett race i full skala ute på havsbanan.

16:30 Diskussioner och erfarenheter.

17:30. Information från Förbundet

19:00 Middag i klubbhuset

OBSERVERA

Anmälan till träningen till förbundet senast 20 april. Kostnad 400 kr betalas till förbundet eller på plats till kassören.

Glöm inte att boka boende på Kaprifol eller vandrarhemmet.

Sjösättning från kl 1500 den 9 maj

Allt detta finns också att läsa i inbjudan under anmälan på hemsidan.

www.swe24metre.com