



Invitation – træningsweekends for Laser

Egå Sejlklub vinteren 2015

Indledning:

Egå Sejlklub inviterer igen alle lasersejlere til trænings-weekender i oktober og november.

- 24. - 25. oktober åben træning under ledelse af Stig Steinfurt og Celine Carlsen
- 31. oktober-1. november afholdes åbent Aarhus Mesterskab i Aarhus Sejlklub
- 7. – 8. november for erfarne sejlere, en træner.
- 14.- 15. november åben træning under ledelsen af Anders Nyholm og Celine Carlsen.

24.- 25. oktober og 14.-15. november afholdes i samarbejde med LAD og her vil Celine Carlsen have fokus på nystartede lasere. Det gælder både seniorer og unge, der har brug for brush up, eller nye unge sejlere, der gerne vil introduceres til laseren. Egå Sejlklub har en række klubjoller og har indgået aftale med venlige seniorer om udlån af joller, således at der også er mulighed for at deltage, selvom man ikke selv ejer en laserjolle endnu. Man må påregne, at skulle dele en klubjolle med andre, såfremt vi bliver mange. Vi vil derfor opfordre til at medbringe eget grej i vides mulige omfang.

Alle er velkommen, uanset klubtilhørsforhold, alder og uanset niveau – dog skal du kunne klare dig selv. Vi ved allerede nu, at mange af Egå Sejlkubs egne Laser-sejlere deltager, så vi kan garantere nogle hyggelige og udbytterige weekends på alle niveauer. Vi har selv lasersejlere i klubben mellem 12 år(40 kg) og 53 år.

Tema:

Den planlagte træning vil tage udgangspunkt i de vind- og vejr-mæssige forhold, vejrguderne vil begunstige os med. 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 velkomne. 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 trænerne 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. Hertil 100 kr./dag for leje af jolle (kun efter aftale).

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

Tilmelding:

Du tilmelder dig ved at sende en mail til pernille.bech@live.dk. Skriv venligst på om du tilmeldes mest som 4.7, radial eller standard og om du gerne vil låne en jolle.

Betaling foregår via mobilpay på 51611165 "Jonas Döpping", tilmelding er først gyldig ved betalling.

Vi glæder os til at se dig og dine Laser-sejler venner i Egå Sejlklub i oktober og 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