



Invitation – træningsweekends for Laser

Egå Sejlklub 8-9. + 15-16. marts 2014

Indledning:

Under ledelse af super-træner Alberte Holm Lindberg inviterer Egå Sejlklub i samarbejde med LAD til 2 trænings-weekends i foråret, i år 8-9. marts samt 15-16. marts 2014. På trænersiden vil der blive hyret en ekstra træner ind som supplement til Alberte med tilskud fra LAD.

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

Egå Sejlklub skal i år være vært for både 2014 European Radial Youth Championship samt Laser Europa Cup, så træningslejrene er også en mulighed for at få afprøvet forholdene.

Tema:

Fælles for begge weekends er, at den planlagte træning vil tage udgangspunkt i de vind- og vejr-mæssige forhold, vejrguderne vil begunstige os med. Et gennemgående tema vil dog være teknik. Egå Marinas beliggenhed ud til Aarhusbugten giver mulighed for et alsidigt træningstilbud, uanset vindstyrke og –retning. Fælles for de 2 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. Vi arrangerer enten overnatning i jolleklubhuset eller privat indkvartering hos klubbens medlemmer.

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.

Aftenen er til hygge i klubhuset

Søndag kl. 08.00 Morgenmad i Jolleklubhuset.

Søndag kl. 08.30 Formiddagens træningsøvelser præsenteres. Du og din jolle er næsten klar til at tage på vandet kl. 08.30

Søndag kl. 11.30 Frokost i jolleklubhuset

Søndag kl. 12.30 På vandet til andet pas

Søndag kl. 15.30 Debriefing og video-evaluering.



Søndag kl. 16.00 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; dog kr. 300,00 for medlemmer af Egå Sejlklub.

Ønskes der forplejning og overnatning koster det pr. weekend kr. 100 .; dog 50 kr. for medlemmer.

Forplejningen består af frokost og aftensmad lørdag samt morgenmad og frokost søndag. Overnatning foregår enten i Jolleklubhuset eller som privat indkvartering. Bliver løsningen privat indkvartering, sørger vi for transport fra og til Egå Marina.

Tilmelding:

Du tilmelder dig den ene eller begge weekends ved at sende en mail til Egå Sejlklub på adressen info@egaa-sejlklub.dk

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