

PROGRAM TRÄNING I Hunnebostrand 30/4-1/5 2015

Tränare: Karin Berg och Helena Formgren

Torsdag 30 april

0930 Samling i klubbhuset Sotefjordens SS. Båtarna riggade och i sjön

1000 Träningspass 1 på havet

1230 Lunch i klubbhuset

1300 Genomgång i klubbhuset

1330 Träningspass 2 på havet

1600 Eftersnack samt planering för fredagen klubbhuset.

1930 Middag i klubbhuset

Fredag 1 maj

0930 Samling enl. ovan med båtarna i vattnet

1000 Träningspass 3

1230 Lunch som ovan

1300 Genomgång

1330 Träningspass 4 med bl. a. ett race i full skala ute på havsbanan.

1630 Diskussioner och erfarenheter.

1730. Information från Förbundet

1930 Middag i klubbhuset

OBSERVERA

Betala träningen till förbundet 400 kr plusgiro 506823-4 senast 20 april.

Boka boende på Kaprifol eller vandrarhemmet.

Sjösättning från kl 1500 den 29 april

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

www.swe24metre.com