

# **PROGRAM TRÄNING I Hunnebostrand 5/5-6/5 2016**

**Tränare: Emil Cedergårdh**

## **Torsdag 5 maj**

**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 6 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**

**Anmälan till träningen till förbundet senast 22 april. Förbundet bjuder på träningen**

**Boka boende på Kaprifol eller vandrarhemmet.**

**Sjösättning från kl 1500 den 4 maj**

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

**[www.swe24metre.com](http://www.swe24metre.com)**