

## PROGRAM TRÄNING I Ljungskile 18/5 - 19/5 2023

---

### Tränare: Linda Rahm

Torsdag 18 maj

**09:30 Samling i klubbhuset. Båtarna riggade och i sjön**

**10:00 Träningspass 1.**

**12:30 Lunch i klubbhuset**

**13:00 Genomgång i klubbhuset**

**13:30 Träningspass 2.**

**16:00 Eftersnack samt planering för fredagen klubbhuset.**

**18:00 Gemensam middag på Laxbutiken i Ljungskile. En helt unik upplevelse kan vi lova.**

Fredag 19 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**

**16:30 Diskussioner och erfarenheter**

**19:00 middag på hotellet kan vara möjligt för 325 kr två rätter. Anmälan erfordras dock. Ring 0705 834482 och anmäl intresse samtidigt som du anmäler dig till träning och race.**

*Anmälan och boende*

**Anmälan till träningen till förbundet senast 5 maj Betalning (400 kr) görs till Svenska 2.4mR Förbundet på postgiro nr 50 68 23-4. Alternativt med Swish till förbundets kassör Thomas Högenes på 070 671 0378.**

**Norske deltagare tilbys å betale 400 NOK til Thomas sin konto i DNB 1210 54 23797.**

**Kontant betalning på plats kommer också erbjudas om någon föredrar det.**

**Glöm inte att boka boende för träningsdagarna och racedagarna. Förslag Ljungskile Folkhögskola och hotell 0522 686970. Ett antal rum förbokade.**

**Sjösättning från kl 16:00 den 17 maj**

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

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

***Svenska 2.4mR Förbundet***