



4 RACING

Invitasjon til treningshelg 6. – 8. mai 2011



Nok en gang har vi gleden av å invitere til treningssamlingen "4 Racing by Elvstrøm Sails" helgen 6. – 8. mai 2011. Kanskje den beste og mest populære måten seilere på alle nivå kan starte årets regattasesong på? Som i de foregående år, med Quality Spa & Resort Son som base, og seiling lørdag/søndag på pølsebaner, instruksjon på vannet, påfølgende debriefing (kun lørdag) på land og middag/sosialt samvær på hotellet.

Hot News

Foruten egne ressurser inkludert toppseileren Jesper Bank, vil også Hervé Cunningham, en uhyre dyktig trimmer fra det profesjonelle internasjonale seilmiljø, være en av instruktørene på vannet.



Program

Fredag 6. mai:

Båter og deltagere ønskes velkommen utover ettermiddagen/kvelden til hotellets bryggeanlegg. Husk å reservere havneplass → son.booking@choice.no. De som ønsker å ligge ved hotellet er selv ansvarlig for å bestille og gjøre opp for havneplass! Det blir ikke noe offisielt program/bespising, men hotellets bar & restaurant anbefales.

Lørdag 7. mai:

Vi starter kl. 1000 med briefing på land. Deretter kjører vi treningsøkter med variert innhold frem til ca. kl. 1500 - kun avbrutt av kort lunsjpause hver enkelt ordner selv og om bord i båtene. Kl. 1700 blir det debriefing på land før dagen avsluttes med middag for forhåndspåmeldte kl. 1930.

Søndag 8. mai:

Vi starter opp igjen kl. 1100 med kort briefing på brygga og forsetter trening på vannet. Sist på dagen legges det opp til 1-2 uhyttdilige regattaer og det forventes å avslutte samlingen senest kl. 1600.

Hotellet

Hotellet har gode tilbud på overnatting og SPA behandlinger. For mer informasjon og bestilling klikk inn på www.sonspa.no



Påmelding / opplysninger

Ønsker du å få et lite forsprang på konkurrentene, melder du deg på "4 Racing by Elvstrøm Sails" senest 30. april 2011 til info@elvstromsails.no med følgende opplysninger:

MERK! All kommunikasjon på vannet vil foregå over VHF!

Seilnummer:

Båttype:

LYS-tall:

Båtnavn:

Skipper/navn:

Adresse
Postnr./sted:

Telefon:

Email:

I tillegg ønskes bindende tilbakemelding/antall på følgende:

**personer til middag
lørdag kveld**

250,- pr. person: Laks, sandefjordsmør, amandine poteter m/med dill og kapers, brokkoli, gulrot, og squash. Sjokoladecake til dessert

stk. lunsjpakker, lørdag

95,- pr. pakke: 2 baguetter med ost/skinke, juice og frukt

stk. lunsjpakker, søndag

95,- pr. pakke: 2 baguetter med ost/skinke, juice og frukt