



4 RACING



Invitasjon
til treningshelg
8-10 mai 2009

Hot News



Samlingen er i år flyttet til Son og det nye hotellet, Quality Spa & Resort Son. I tillegg ønsker vi short-handed båter/seilere velkommen!

Tradisjonen tro ønsker vi i Elvstrøm Sails Norge gjerne å bidra til å optimalisere opplevelsen av det å seile regatta. I den forbindelse har vi gleden av å invitere til treningshelg hvor seilere på alle nivåer kan få verdifull trening i egen båt eller som mannskap hos andre! Det vil som tidligere år bli seilt på pølsebaner, men i år utvider vi med tilbud til short-handed seilere. Det vil som tidligere år bli seiling lørdag og søndag hvor deltagerne vil verdifulle råd & tips på vannet, med påfølgende debriefing på land. Lørdag kveld inviteres det til middag og sosialt samvær på hotellet.

Program

Fredag 8. mai:

Båter og deltagere ønskes velkommen utover ettermiddagen/kvelden hvor vi byr på fiskesuppe fra kl. 1900 til 2200. Kl. 2000 vil Tommy "Luringen" Bergman dele noen av sine seil- & regattaerfaringer med dere.



Lørdag 9. mai:

Vi starter kl. 1000 med briefing på land. Deretter kjører vi treningsøkter med variert innhold frem til ca. 1500 – kun avbrutt av kort lunsjpause hver enkelt ordner selv om bord i båtene. Klokken 1630 blir det debriefing på land og dagen avsluttes med middag for forhåndspåmeldte kl. 1930.

Søndag 10. mai:

Vi starter igjen kl. 1000 med kort briefing på brygga og fortsetter trening på vannet. Dagen avsluttes med 1-2 uhyøytidlige regattaer og det forventes å avslutte samlingen senest kl. 1600.



Påmelding / opplysninger

Ønsker du å få et lite forsprang på konkurrentene, melder du deg på treningshelgen "4 Racing by Elvstrøm Sails" senest 30. april 2009 til info@elvstromsails.no, fax 3341 4142 eller telefon 3341 4141. Merk påmeldingen med:

Seilnummer:	<input type="text"/>	Båttype:	<input type="text"/>	LYS-tall:	<input type="text"/>
Båtnavn:	<input type="text"/>	Skipper/navn:	<input type="text"/>		
Telefon:	<input type="text"/>	Email:	<input type="text"/>		

MERK! All kommunikasjon på vannet vil foregå over VHF!

I tillegg ønskes bindende tilbakemelding/antall på følgende:

- | | |
|----------------------|---|
| <input type="text"/> | personer til Fiskesuppe, fredag kveld
(Elvstrøm Sails spanderer...) |
| <input type="text"/> | personer til Tapas, lørdag kveld
(195,- pr. person – drikke etter ønske i hotellets bar) |
| <input type="text"/> | stk. lunsjpakker, lørdag
(125,- pr. pakke ^{*)}) |
| <input type="text"/> | stk. lunsjpakker, søndag
(125,- pr. pakke ^{*)}) |

^{*}Inkludert baguette m/skinke, ost, tomat, agurk + eple, druer og en appelsin juice)

Selve arrangementet er vederlagsfritt, men hver båt som vil benytte seg av hotellets havnefasiliteter betaler kr 300,- pr. døgn/båt. Betales direkte til hotellet.

Hotellet



Hotellet har også gode tilbud på overnatting og SPA behandlinger. Sistnevnte kan være et flott alternativ til ens bedre halvdel, supportere eller andre som ikke deltar på selve treningen. Mer informasjon og priser – kontakt:

[Quality Spa & Resort Son | Tel.: 6498 4800](https://www.sonspa.no)
[son.booking@choice.no | www.sonspa.no](mailto:son.booking@choice.no)

