



# Bergens Seilforening

## INVITASJON TIL TRENINGS DAG 12. April – BERGENS SEILFORENING



**Seilmaker Iversen** og **Elvstrøm Sails** ønsker igjen velkommen til treningsdag for Havseilere, i samarbeid med Bergens Seilforening.

Basen på vil være **Bergens seilforening**, og seilingen vil foregå på seilforeningens baneområder. Vi ønsker å invitere alle båter, og fokus vil være å gi alle mulighet til å optimalisere båthåndtering, tips til riggtrim, hva som kan forbedres av dekkstutstyr og generelt gode råd og tips for å få båten raskere og enklere rundt regattabanen.

**Bergens Seilforening** stiller med banemannskap og startere, og **Elvstrøm Sails** og **Seilmaker Iversen** vil stille med veiledning, råd og tips. Påmelding gjøres ifm. påmelding til Isbjørnseilasen. Skal du ikke delta på Isbjørnen, men kun på treningsdagen kan du melde deg på ved å sende en e-post til [post@bergens-seilforening.no](mailto:post@bergens-seilforening.no)

### Program:

**Lørdag 11/4; ISBJØRNEN – regatta med Bergens Seilforening som arrangør!**

**Søndag 12/4:** Treningsdag som starter med briefing i seilforeningen 10.00 med gjennomgang av dagens plan. Vi går på sjøen og satser på første av mange starter 11.00. Det blir mange starter, merkerunder og andre tekniske manøvre gjennom hele dagen. Lunsj (pause) på vannet og økt #2 avsluttes rundt 1500. Debriefing på land med gjennomgang av video og bilder fra dagens trening så fort som mulig, ca 16.00.

