



Välkomna till vårens träning - och kappseglingar för Expresser i Stockholm. Vår ambition är att få fler att bli bättre genom att erbjuda träning och kunskapsutbyte tillsammans med de rutinerade Expressegelarna i Stockholm. Med hjälp av den rutinerade duon Martin Hållsten och Jörgen Sundelin bra teorigenomgångar, korta träningspass och snabba kappseglingar på fyra onsdagskvällar under maj och juni. De hela avslutas med en finalsegling på lördagen den 14 juni där vi seglar 5 snabba race på klassisk kryss - läns bana. Alla seglingar kommer att äga rum på Baggensfjärden.

Teman

14 maj	Höjd och fart
21 maj	Starter
4 juni	Rundningar
11 juni	Regler och tagande av straff
14 juni	Finalsegling

Cirkatider en vanlig onsdagskväll

kl 17.30	Samling på bryggan för teorigenomgång av dagens tema
kl 18.00	Allmänt skepparmöte
kl 18.30	Några övningar på vattnet med dagens tema
kl 19.00	Två snabba race
kl 19.45	Ett race med roterade besättningar

Tanken är att de som är nya i klassen eller om man vill fräscha upp sina kunskaper har möjlighet att komma kl 17.30 till bryggan för att få ta del av OS-guldmedaljsegelaren från Mexico OS 1968, Jörgen Sundelins tips och råd. En halvtimme senare är det obligatoriskt skepparmöte för alla där vi går igenom dagens övningar på vattnet. Efter träning och två korta race byter rorsman och taktiker båt. 1 an från racen byter med den båt som kom sist osv. Jörgen och Martin håller upp en tavla från startbåten som berättar vilka byten som ska göras. Sedan kör vi ett sista race med de mixade besättningarna.

Vi hoppas och tror att detta kommer att leda till stor kunskapsöverföring i klassen, nya idéer på förbättringar på den egna båten, samt att vi lär känna varandra ännu bättre. Kvällens resultat beräknas på hur båten placerats sig på de tre seglingarna.

Facebook: [**Stockholm Expressegelare**](#)

Anmälan

Om ni anmäler er via mail till mern@kth.se så lägger vi upp ert båtnummer i bokat.se. Bokat.se är ett mail som går ut innan varje onsdag och frågar om ni kommer eller inte till onsdagsträningen. Där kan man se hur alla andra har svarat och också meddela sig om man saknar besättningsman eller dylikt. Sista anmälan den 12 juni.

Kostnad

Vi beräknar kostnaden till 1.000 – 1.500 kr per båt för alla tillfällena. Ju fler vi blir desto billigare. Vi får bidrag från Expressförbundet för den här verksamheten.

Poängberäkning

Varje onsdagsresultat räknas som en segling i sammanräkningen. Lördagens final kommer att innehålla 5 seglingar vilket gör att allt är möjligt inför finaldagen. Dina 5 bästa placeringar räknas.

Wednesday Sailors kommer att ingå i Stockholm Cup och räknas som en regatta.

Nu hissar vi seglen!

/ Stockholm Expressegelare

Om du har frågor ring Staffan på 0708-669700.