



Välkomna till 2015 års onsdagsträning - och kappseglingar för Expresser i Stockholm. Vår ambition är att få fler att både börja träna och kappsegla med sina Expresser. I år har vi inlett ett tätt samarbete med KSSS som kommer att stå för både följebåt och bojkallar varje onsdag. De kommer också att ta hand om det ekonomiska, det vill säga man betalar in sin anmälan direkt till KSSS. Vi kör 5 onsdagar på våren och 3 på hösten enligt schemat nedan. Det hela avslutas med en fristående finalsegling på KSSS Höstcup lördagen den 19 september. Alla seglingar kommer att äga rum på Baggensfjärden.

Inför varje onsdagssegling samlas vi på bryggan för en kortare genomgång av kvällens seglingar och ett tema som vi fokuserar extra på.

Våren 2015

20 maj	Höjd och fart
27 maj	Starter
3 juni	Rundningar
10 juni	Regler och tagande av straff
17 juni	Taktik & Strategi

Hösten 2015

19 augusti	Undanvind
26 augusti	Gippar
2 september	Rullslag

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/tre snabba race
kl 19.45	Ett sista race med roterade besättningar
kl 20.30	Gemensam genomgång på bryggan av dagens övningar

Tanken är att de som är nya i klassen, eller om man vill fräscha upp sina gamla kunskaper, har möjlighet att komma kl 17.30 till bryggan för att få tips och råd i dagens ämne. En halvtimme senare är det obligatoriskt skepparmöte för alla där vi går igenom dagens övningar på vattnet.

Efter kortare träning och två/tre race byter rorsmännen och båt. 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.

Anmälan

När ni betalat in 1.000 kr till KSSS är ni anmälda för hela serien. Då behöver ni inte anmäla er för respektive onsdag. Om ni bara vill vara med en enstaka onsdag så kostar det 200 kr vilket betalas på plats kontant. På vår facebookside kan ni ha koll på hur många som kommer att komma på kommande onsdagsträning. Finalen på Höstcupen kräver en egen anmälan och avgift enligt normala rutiner hos KSSS.

Poängberäkning

Varje onsdagsresultat räknas som en segling i sammanräkningen. Det blir alltså 8 seglingar i grundserien. Sedan tillkommer finalen på Höstcupen där varje segling räknas. Dina 5 bästa placeringar räknas och hamnar man på samma poäng så avgör placeringen på Höstcupen.

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

Nu hissar vi seglen!

/ Stockholm Expressegelare

Om du har frågor ring Staffan Hallberg på 0708-669700