



Norsk First 40.7 klubb

## Vinterkurs 2010

Norsk First 40.7 klubb fortsetter suksessen og inviterer til vinterkurs vinteren 2010. Kurset går over 2 kvelder og en lørdag tidlig i sesongen (samkjørt med Elvstrøm treningsamling i Son). I år fokuseres det på å få en god basis trim av båten og hvordan man skal jobbe systematisk for å stadig forbedre trim og prestasjoner.

Premieutdeling for rankingen 2009 og årsmøte for 2010 vil inngå i kurskveldene. Foredragene holdes av vinneren av NORC ranking serie 2010 og 40.7-klubbens egen *Jørn-Erik Ruud*.

Kveld 1

**24. mars 2010 kl 18:30**

Sted: Normar, Son

- Premieutdeling for rankingen 2009
- Basis trim – mål din båt
- Systematisering – hvordan bli stadig bedre

Kveld 2

**14. april 2010 kl 18:30**

Sted: Normar, Son

- Båthåndtering
- Regattaforberedelser
- Årsmøte 2010

Dag 3

**8. mai 2010 kl 11:00**

Sted: På vannet, Son

- Vi går over alle båtene på brygga og sammenligner rigg trim
- Trimming og matching på vannet med følgebåter og video
- Debriefing og sosialt samvær etter seilingen
- Søndag kan man delta på Elvstrøms treningsamling
- Forbehold om antall deltagere, minimum 5 båter må stille for å gjennomføre dagen på vannet

Vi håper mange ser dette som et interessant tilbud og stiller med hele mannskapet på kurskveldene og at vi ser mange på vannet i Son.

**Målgruppe:** Alle som seiler eller ønsker å seile som mannskap på First 40.7

**Kursavgift:** Kr 100,- pr deltaker, betales første kurskveld

**Påmelding:** Til Erling B. Skallerud; [leder@first407.org](mailto:leder@first407.org) eller 90045049.  
Deltakerbegrensning om nødvendig. Mannskap på medlemsbåter i First 40.7-klubben prioriteres ved overtegning.

