

Sail Racing Team Pro4u



Fysträning varje torsdag med PT Cecilie

Målsättningen är att Team Pro4u skall vara den mest vältränade besättningen på havet 2017! Träningen fokuserar på allsidig styrka och smidighet och med lite speciellt tänk vad man behöver extra mycket av som seglare. En extra utmaning som delar av besättningen deltog i på Vasaloppsdagen 5/3 var ett 3 timmar och 58 minuter (=segrartid i årets Vasalopp) långt träningspass med fokus på styrka och kondition! Cecilie hade fixat ett kanonarrangemang och t o m blåbärssoppa fanns.

Teorikvällar

Det traditionella vinterprogrammet består av 6 temakvällar mellan den 31/1 och den 4/4 har där har vi nu haft 4 kvällar. De kvällar som vi klarats av är Meteorologi/strategi, Krysstrim, Taktik och Undanvindstrim. Återstående de närmaste veckorna är Regler och Manövrar. Kvällen med fokus på Meteorologi/strategi med Roger Nilsson och Lage Larsson var väldigt givande och de erfarenheter som dessa båda kunde delge från sina långa seglingsrelaterade karriärer gav oss flera saker som vi tittar på att förbättra. Kvällen då vi hade Krysstrim som fokus som delar av teamet ledde var också speciellt intressant då vi skall gå över till att köra enbart foc på mästerskapen denna säsong och vi har nu en väl genomarbetad och dokumenterad test filosofi där vi under försäsongen kommer validera foc gentemot genua för att praktiskt utvärdera om detta är rätt beslut. Undanvindskvällen som även den leddes av delar av teamet gav oss nya idéer t ex hur vi kan vara ännu mer aktiva och utnyttja vindbyar på undanvinden maximalt. Vi ser också fram emot att få experthjälp under regelkvällen från Claes Lundin och uppdatera manövrar teoretiskt.

Program 2017

Hela programmet gällande tävlingar och träningar är nu spikat och klart och i princip har vi full besättning klar. Det blir ca 40 dagar på havet under säsongen. Hela programmet med länkar till alla tävlingar ligger på vår Blogg, se sidan "Tävlingsprogram".

Våra viktigaste tävlingar är de 3 mästerskapstävlingarna, EM i Polen (Gdansk), Polska Mästerskapen och Svenska Mästerskapen (Oxelösund). Vi uppmanar alla svenska ORCi båtar att anmäla sig till SM då det blir roligare ju fler vi är och vi vill alla undvika förra året då vi inte fick till ett SM. Gällande EM i Polen är intresset väldigt stort och hela 87 båtar är anmälda vilket är mer än tidigare och väldigt roligt!

Konkurrensen på EM kommer bli hårdare än någonsin och många duktiga besättningar med snabba båtar finns med i anmälningslistan. Självklart är vi också som vanligt med på ÅF Offshore Race och den tävlingen är som alltid viktigt för oss! För att få lite mer havsrace kommer vi även vara med i Åland Sea Race i september denna säsong. En annan nyhet är att Team Pro4u kommer köra lite J/70 och vara med i Oktoberpokalen på Baggen.

Kul också att arrangörerna för EM i Polen uppmärksammade oss i Team Pro4u och gjorde en lång artikel om våra förberedelser som publicerades 26/1, länk finns under nyheter på vår Blogg.

De sista finslipningarna av båten håller nu på att göras och sjösättning planerad till 7/4 och kort därefter startar träningsprogrammet för att komma bäst möjligt förberedda till årets första tävling, klassiska Lidingö Runt samt Viggan Open helgen 20-21/5. Mycket roligt tycker vi att några personer tagit tag igen och sett till att Viggan Open blir av efter förra årets uppehåll och vi uppmanar så många som möjligt som kör Lidingö Runt också att komma med och köra Viggan Open dagen efter!

Månadsbrev

Vi har också lagt upp alla månadsbrev sedan 2015 på vår Blogg, se sida "Månadsbrev" och framöver kommer alla nya månadsbrev att läggas upp där.

Följ oss på:

<https://swe88.wordpress.com/>

Och tipsa gärna dina vänner att gå in på bloggen och prenumerera på dessa nyhetsbrev.

"Good is the enemy of great", Voltaire,

Anders Björk och Patrik Forsgren

OM VÅRA SPONSORER OCH LEVERANTÖRER

Pro4u – Konsulterna som leder.

Konsulter från Pro4u arbetar med att driva affärs- och förändringsprojekt i nära samarbete med våra kunder, som anlitar oss för våra konsulter erfarenhet inom ledarskap, affärsutveckling och IT. Förmågan att leverera resultat på utsatt tid och till planerad kostnad är en av nycklarna till vår framgång. Det ger nöjda kunder som kommer tillbaka.

www.pro4u.se

Happy Yachting

Roliga tillbehör och kläder för seglare

www.happyyachting.com

Marstrom Composite

YOUR Partner in Design, Manufacturing & Assembly Complex Composite Parts.

<http://www.marstrom.com/sv/>

PreMidio AB

IT-bolaget som sticker ut ur mängden. Leverans av IT-tjänster med hög kvalitet och ett stort engagemang. 30 års erfarenhet av IT-drift. Transparens och öppna kort med kundens intresse i focus.

www.premidio.com

Projektet är också helt beroende av de fantastiska insatser som görs av våra professionella leverantörer, som alltid ställer upp med det där lilla extra när det behövs.

* North Sails. www.se.northsails.com/

* Speed Made Good Yachting. www.maringuiden.se/branschregistret/foretagID=709

* Plastsador och Montage. <http://plastskador.se/>

* Tymar Marinelektronik. www.tymar.se/

* Sjösäkerhetskompaniet AB. <http://www.ombordinnan.se/>

* Mob Rescueline. www.mobline.se/

* Swecomposite. www.swecomposite.com/