

Team Pro4u bäst i Europa (video)

Augusti 27, 2017 @ 09:10:17 Foto Dr Irena Eris ORC European Championship 2017



I senaste numret av Search kan du läsa om Team Pro4u:s framgångsrika resa genom Dr Irena Eris ORC European Championship som gick av stapeln i somras i Gdansk. Vill du prenumerera? Teckna dig på www.searchmagazine.se/prenumerera.

EM och VM i ORC går vartannat år i norra Europa så snart är det dags igen. Gänget i Team Pro4u ser redan fram emot nästa års ORC-VM i Holland (som även det ligger inom acceptabelt avstånd) och förhoppningsvis går ORC-EM i Sverige 2019. Ett utmärkt mål för svenska besättningar att satsa mot. Så låt dig inspireras!

Nedan hittar du ett klipp från årets mästerskap samt Team Pro4u:s besättningsupplägg. Missa inte hur en vanlig tävlingsdag kan se ut allra längst ner.

Team Pro4u:s besättning under EM samt deras respektive roller:

- Patrik Forsgren, skeppare, rorsman, projektledare
- Anders Mårtensson, storsegeltrim, yogaledare, besättningsplanering
- Joakim Hoppe, fördäck, väder, strategi, IT -ansvarig
- Johan Tuvstedt, focktrim, båtteknik
- Oskar Hellblom, keyboard, matansvarig

- Peter Thorwid, taktiker, navigation, sociala event
- Oskar Sömermaa, mast, matansvarig
- Anders Björk, spinnakertrim, shoremaster, blogg, kommunikation

Team Pro4u kan du följa på bloggen swe88.wordpress.com och facebook www.facebook.com/Pro4uSailRacingTeam.

En vanlig tävlingsdag för Team Pro4u under EM:

- 05:45. Väderansvarig vaknar och sammanställer väder
- 06:15. Resten av besättningen vaknar.
- 06:30. Vi kör "7 minutes" fys tillsammans följt av yoga.
- 07:00. Gemensam grötfrukost.
- 07:30. Vädergenomgång.
- 08:15. Vi åker till båten och förbereder.
- 09:00. Lämnar bryggan för transport till tävlingsområdet.
- 10:00. Vid tävlingsområdet seglar vi i dagens förhållanden och med dagens segel samt justerar instrument och målfarter utifrån dagens förutsättningar.
- 11:00. Vila och mat samt startförberedelser.
- 11:30. Dagens race startar, oftast två stycken banrace.
- 14:00 ca. Mellan race kör vi debrief men erfarenheter och lärdomar.
- 16:00 ca. Dagens två race klara, tid beroende på vind.
- 17:00. Tillbaka vid hamnen, fix av saker som kan ha gått sönder och annat.
- 19:00 ca. Gemensam middag i huset som vårt eminenta matteam lagar.
- 21:00. Sammanfattning av dagens insikter och lärdomar samt planering för morgondagen.
- 21:30. Uppdatering av blogg och börja kolla väder.

