



## V Ä S T K U S T E N S   S E G L A R F Ö R B U N D

Göteborg den 20 oktober 2006

Till alla tvåmansbåtseglare på Västkusten.

Västskustens Seglarförbund inbjuder till vinterträning för tvåmansjoller.

### **Vem kan delta:**

Vinterträningen är ett erbjudande till alla seglare med lusten att hålla formen uppe under vintern och som önskar att träna med andra i grupp.

Det är ingen hindring om du saknar gast/rorsman/båt. Kontakta Niels på VKSF, det är alltid chans för att det er plats på en båt eller liknande på anmälningslistan.

Enmans jollar är välkomna men kontakta Niels. I fall det blir stort intresse får vi hyra en extra tränare. Förälder är välkomna att hjälpa, har du gummibåt vore det bra med extra säkerhetsbåt.

### **Upplägg:**

Segling på 2 söndagar före jul och 3 söndagar efter jul.

Blir det ingen segling blir det torrträning med teori och förhoppningsvis inbjudna specialister. Ta med matsäck och dricka.

### **Tid och plats:**

Träningen är på söndagar och börjar den 26 november. Ni skal vara riggade och klara att segla kl 1100. Fram till jul kommer vi att träna i Skärhamn den 26/11-10/12-17/12. Efter jul kommer vi att träna i GKSS den 21/1 – 11/2 – 25/2.

### **Kostnader:**

Självkostnads pris. Ca 150 kr/ seglare / gång. När/Om vi hyr spetskompetens blir det kanske lite dyrare.

### **Tränare:**

Tränar blir Niels Flohr från Västskustens Seglarförbund, Ibland kompletterat med gästtränare/specialister, allt efter behov.

### **Anmälan**

Görs till Pia Sahlèn, VKSF, [pia@vksf.org](mailto:pia@vksf.org)

### **Frågor:**

Har du frågor är du välkommen att ringa Niels, 0730608496. Niels är bortrest under stora delar av november, kontakt då, Pia Sahlen på VKSF kansli, tel. 031-726 61 61, e-mail: [pia@vksf.org](mailto:pia@vksf.org)

Med vänliga hälsningar

Niels Flohr, Idrottscoach  
Västskustens Seglarförbund

---

POSTADRESS	TELEFON	E-POST	HEMSIDA	POSTGIRO	
Västskustens Seglarförbund	031-726 61 61	<a href="mailto:pia@vksf.org">pia@vksf.org</a>	<a href="http://www.vksf.org">www.vksf.org</a>		437 18-6
Kvibergs Idrottscenter	<b>FAX</b>	<a href="mailto:niels@vksf.org">niels@vksf.org</a>	<b>ORG.NR</b>	<b>BANKGIRO</b>	
415 82 Göteborg	031-726 60 09		857202-6006	803-8655	