

## **Välkommen på tvåmansbåtsläger 25-26 April.**

*Välkommen till tvåmansbåtsläger i Långedrag. Detta är utmärkt tillfälle att slipa formen inför säsongen och lära sig mer om hur jag blir en bättre tvåmansbåtsseglare.*

*Välkommen.*

### **Plats:**

LÅNGEDRAGS SS, Göteborg, *Båtuppläggning på jolledäcket vid Sjösportskolans brygga. Se även [www.ldss.se](http://www.ldss.se) för karta mm.*

- **Klasser:** 420, 29er och Feva.  
*Man bör ha seglat på minst en blå nivå dvs. varit med på kappsegling utanför den egna klubben.*
- **Boende:** För de som inte bor hemma eller hos kompis finns möjlighet att bo på luftmadrass i klubbhuset. *(Personer kommer att finnas på plats på LSS för de som ankommer på fredagen.)*
- **Aktiviteter:** Efter seglingen på lördagen kommer vi att ha aktiviteter som t.ex. föreläsning, film eller fys till ca kl 20.00
- **Mat:** Frukost, lunch och middag serveras i klubbhuset.
- **Kläder:** Seglingsutrustning samt kläder för fysträning inomhus och utomhus.

### **Tränare:**

Anders Bengtsson, *SSF klasstränare rek. junior tvåmansbåtar*  
Karin Almquist, *sailcoach Västkustens seglarförbund*  
*(Fler tränare kommer att tas in beroende på hur många vi blir.)*

*Även Klubbtränare är välkomna för fortbildning i ovanstående klasser med sina seglare till självkostnadspris.*

### **Anmälan:**

Anmälan kan göras redan idag genom att skicka mail till

**[Anders 3317@telia.com](mailto:Anders.3317@telia.com)**

*Skriv namn, klass, telefonnr och ev. allergi.*

***OBS: Sista anmälningsdag 17 april***

### **Kostnad:**

Träningsläger inkl. frukost, lunch, middag

Per/person: 600 kronor.

*Träningsavgiften betalas vid ankomst, anmälan är dock bindande.*