

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 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.