

Inbjudan till träningshelg i Karlstad, den 5-6 september 2009

Nu har alla Finnsailors möjligheten att under en helg få del av alla tips och hemligheter gällande finnjollesegling. En helg med coach, då du får en unik möjligheten att ta ett rejält steg framåt i din segling, ta chansen!

Fokus kommer under helgen ligga på teknik och taktik. Där vi utöver träningen kommer titta på instruktionsvideo för att lära hur tekniska moment går till i detalj. Vi kommer dessutom lära oss en struktur för hur vi tränar smartare och mer strukturerat, så det blir roligare att träna såväl själv som i grupp. Det är aldrig så kul att segla som när vi gör framsteg!

Tidsschema:

5 september,

- 11:00 Samling vid KKF
 - Två seglingspass planerade

6 september

- 09:00 Frukost
- 10:00 Riggade och klara för genomgång
 - Ett långt seglingspass, med lunchpaus ute på vattnet
- 16:00 Avslutning

Tränare

Björn Allansson och vid behov ytterligare tränare. Detta grundar sig på antalet deltagare.

Boende

Varje seglare fixar eget boende

Mat

Varje seglare ser till att ha ätit en stadig frukost då vi ses på lördag morgon. Det kommer efter lördagens första pass att bjudas på lunch. På söndagen frukost, då vi gör vårt eget lunchpaket som vi tar med ut på vattnet.

Kostnad

500:-

Betalas in på bankgiro **349-6122**

Alternativt kontant på lördag morgon.

Anmälan

Anmälan görs till Björn Allansson på mail bjorn@sailbjorn.se

Ange namn och segelnummer, samt eventuell allergi.

Seglarhälsningar

Björn Allansson

0735-353641

0733-770898