



MOTALA SEGLARGYMNASIUM

INBJUDER

TILL TRÄNINGSLÄGER I MOTALA DEN 24-25 APRIL 2010

E-jolle – Laser och Laser Radial

ev kan det bli någon mer jolleklass, håll koll på vår hemsida

Bästa träning innan kvalen startar
Räkna som vanligt med många seglare

Mål med lägret är att
utveckla tekniska nivån i båten
skruva upp farten på kryss / undanvind
prioritera start och första kryssen

Tränare: Don Nordqvist, Karin Almquist mfl

Tider: Lö 24 april: Start kl 10.00 = klara för segling
Sö 25 april > Slut kl 16.00 (vi börjar med frukost kl 08.00)

Kost: Lunch och middag på lördag samt frukost och lunch på söndag
Obs glöm inte att meddela om du har någon form av mat allergi

Logi: I Gympasal, ta med något att sova på och i (ex sovsäck / liggunderlag),

Medtag: Fyskläder för utomhusträning

Anmälan: Senast må 20 april: Anmälan till don.nordqvist@telia.com,

Kostnad: 500 kr betalas i samband med lägret

Frågor: Besvaras av seglarymnasiets tränare Don Nordqvist 070-2465650 alt mail

Välkomna
Motala Seglarymnasium

Ps Träningslägret är givetvis obligatoriskt för Motala Seglarymnasiums elever Ds

Träningen utgår från Motala Seglarymnasiums anläggning