

PÅSKLÄGER & KING OF THE WAVES

Tränare



Per Frykholm ...

... är GiHutbildad och en av våra främsta tränare. Jobbar idag 50% som tränare på Lerums seglingsgymnasium. Utöver detta även på GKSS samt som klassförbundstränare i Laser.



Karin Almquist ...

... är sailcoach på Väst-kustens Seglarförbund. Hon seglade under 2009 sitt andra Archipelago Raid. Under senaste året har Karin både haft fys- och seglingsläger och främst jobbat med RS Feva där hon är klasstränare.



Jimmy Talén ...

... är utbildad på GIH i Stockholm och tränare på Seglingsgymnasiet i Ängelholm sedan 2004. Han tränar e-jolle och laserseglare. Jimmy blev utnämnd till årets tränare i Sverige 2008.



Anton Myte ...

... har lång erfarenhet som tränare och jobbar sedan 5 år med Zoom 8. Han är militär till yrket och vill att seglarna skall träna enligt mottot: "train hard – fight easy". Anton är sedan flera år klasstränare för Zoom 8.



Victor Mörk ...

... är en erfaren tränare med stora kunskaper inom optimist- och e-jollesegling. Han studerar idag till designer och jobbar som tränare på sin lediga tid.



Caroline Åberg ...

... är huvudtränare på Malmö Segel Sällskap och regionstränare för Optimistjolleförbundet. Hon coachade e-jollelandslaget på JNOM 2009. Hon har lång erfarenhet som seglare och är utbildad projektledare. Caroline är huvudansvarig tränare på lägret.

Program

Söndag 28 mars

Registrering och inkvartering från kl 16.00–20.00

Måndag–fredag 29 mars–2 april

07.00 Morgonjogg

07.30 Frukost

10.00 Segling 1

12.30 Lunch

13.30 Segling 2

17.00 Middag

18.00 Teori, tips och trix, tilm, bowling, innebandy mm.

Lördag 3 april

King of the Waves Cup
(Alla klasser)

Information

Plats: Malmö Segelsällskap, Småbåtshamnen i Limhamn.

Klasser: Optimist Grön och Blå/Röd, E-jolle, Laser Radial/Laser Standard, 420, 29er, Zoom 8 och Feva. Minst 5 båtar i varje klass.

Boende: Vi bor i stugor på Sibbarps Camping ca 1000 meter från hamnen. Frukost ingår i boendet och serveras i matsalen på campingen. Välj om du vill bo här eller ordna boendet själv.

Aktiviteter: Efter seglingen kommer vi att ha aktiviteter som t.ex. strategi, regler, taktik, film, innebandy, bowling, fram till ca kl 20.00. Aktiviteterna ingår i lägeravgiften.

Mat: Lunch och middag ingår i lägeravgiften och serveras på restaurang Kajutan i klubbhuset.

Ta med: Båt och seglingsutrustning samt kläder för fysträning inomhus och utomhus.

Anmälan: Anmälan kan göras redan idag genom att skicka mail till mss@mss.m.se dock senast den 1 mars. Skriv namn, klass, nivå (grön, blå, röd, svart), mobilnr och ev allergi. Antalet platser kan komma att begränsas. Minst 5 båtar i varje klass. Anmälan är giltig så snart lägeravgiften är betald dock senast den 15 mars.

Avgift: Lägeravgiften sätts in på MSS plusgiro 39790-1. Märk inbetalningen med Påskläger 2010, båtclass och namn på seglaren.

Läger sön-fre inklusive lunch, middag, aktiviteter (ej boende och frukost): 2.350 kr.

Boende i stuga sön-lör 6 nätter, inklusive frukost: 900 kr

Startavgift King of the Waves Cup: 100 kr/båt.

Mer info kommer på [mss hemsida: www.mss.m.se](http://mss.hemsida.se) och via mail till redan anmälda.



Välkommen!