

Påskesamling 2012

Moss, lørdag 31. mars til tirsdag 3. april

Velkommen til Moss i påsken!

Moss Seilforening inviterer også i 2012 til treningssamling ved vårt flotte seilanlegg på Søly i Moss. I fjor, som alle de andre årene ble påskeleiren helt topp og vi fikk mange gode tilbakemeldinger fra seilerne.

Som tidligere inviterer vi 29er, Laser, Europa, Zoom8 og nå for første gang RS Feva seilere, opp til 22 år. Det er satt et maksimum på 90 seilere totalt, slik at dere seilere skal få maksimalt utbytte av samlingen med gode trenere.

Treningsavgiften er kr 2.000,- for enmannsbåter og kr 1.500,- pr. seiler for tomannsbåter og inkluderer seiltrening, teori, trening på senter og i svømmehall samt lunch og middag hver dag (tirsdag kun lunch). Husk å ta med tøy for seiling, trening på land ute/inne og badetøy.

Påmelding og betaling innen 21. mars gjøres på <http://www.seilmagasinet.no/regatta?regatta=781>

Lunsj og middag serveres på Søly og vi vil ha en meny med sunn og næringsrik mat. Vi vil også tilby frukt på vannet.

Overnatting; Moss Seilforening har fått til en avtale med Moss Hotell som kan tilby følgende priser pr. natt inkl frokost:
Enkeltrom 690,-, dobbeltrom 890,-, Trippelrom 1090,-, Firemannsrom 1290,- og Femmannsrom 1490,-.

Hver enkelt må selv sørge for bestilling (kontakt hotellet direkte og oppgi at overnattingen er ifm. arrangement hos Moss Seilforening)

Mannskap til følgebåter: Deltagere fra foreninger som stiller med mer enn 4 deltagere må avtale med egen forening at det stilles med mannskap (minst 2 personer) og følgebåt alle dager under samlingen. Dette opplyses ved registreringer

For mer informasjon eller spørsmål om samlingen kontakt Cathrine B. Lauritzen på tlf 47302088 eller e-post cathrine_bremsrud@hotmail.com



Trenere

Hovedtrener for samlingen vil være Frode Jørstad som sammen med bla. Elin Samdal og Hanne Marie Jørstad vil sørge for fire dager med høy kvalitet på treningene.

Program

Lørdag:

10:00 registrering
1 økt på vannet
Sosialt med trenerne etter middag

Søndag:

2 økter på vannet
Svømmehall

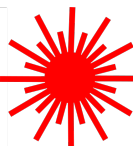
Mandag:

2 økter på vannet
Treningscenter etter middag

Tirsdag:

1 økt på vannet før lunch
regatta etter lunch

29er



Zoom8

RS
Feva