



Vår 2009

Vårens träningsgrupper startar i mitten av april (v16) och tränar regelbundet varje vecka fram till sommarlovet (v24). Lördagen den 25 april har träningsgrupperna en gemensam kickoff i Lundbybadet där alla vårens seglare, instruktörer och tränare träffas för att bada, simma klädsim, testa sin flytväst och prova på kappsejsning med en optimistjolle. I år har LSS köpt in helt nya optimistjollar som det finns möjlighet att hyra under vårens träning. Anmälan till träningsgrupp görs på www.ldss.se.

Träningsgrupper

ProvaPå Optimist

Ålder: 8-11 år

Tränar: Onsdag eller Fredag **NYHET!**

För dig som inte seglat förut och vill prova på och upptäcka hur det är att segla optimistjolle. Du lär dig att rigga och sjösätta båten, båtens delar, de olika seglingsätten (kryss, halvwind, slör, läns), styra, gasa/bromsa, placering och balans, gippa/slå, lova/falla och lägga till. Vi kommer att ha aktiviteter på land fram till dess att vattentemperaturen tillåter vanliga regnkläder. **Det finns möjlighet att hyra LSS nya optimistjollar!**

ProvaPå är en kortare version av sommarens nybörjarkurs. Efter genomförd ProvaPå är man redo att gå sommarens nybörjar- eller ev. fortsättningskurs.

Grön Optimist

Ålder: 9-12 år

Tränar: Torsdag

En grön seglare har gått minst två kurser i seglarskolan. I gröna gruppen lär man sig mer samtidigt som man har kul. Efter hand börjar seglarna vara med på LSS gröna* poängkappseglingar varje tisdag. Gruppen kommer att göra några besök på andra klubbars gröna kappseglingar. **Det finns möjlighet att hyra LSS nya optimistjollar!**

Många gröna seglare går även en kurs i seglarskolan på sommarlovet. Vi hoppas få med hela den gröna gruppen på Lilla Tjärn runt den 14 augusti. Går du kappseglingkursen vecka 33 anmäls du automatiskt.

*En grön kappsegling är kortare än en vanlig segling, coachen får ge råd till seglare och man tar speciellt till de som kommer längre bak i fältet.

Blå Optimist

Ålder: ca 10-15 år

Tränar: Måndag och Torsdag

När man är med i blå grupp har man oftast seglat ett par år och tycker det är kul att segla. Blå seglare är med på regattor på LSS och runt om i Göteborgsregionen. Blå grupp börjar träna på LSS i mitten av april, men den som är sugen att segla på påsklovet, tag kontak med oss så berättar vi om olika läger.



LSS klubbhus i Långedrag med tillgång till utmärkta och anrika seglingsvatten.

Röd Optimist

Ålder: ca 11-15 år

Tränar: 2-3 dagar i veckan

Våra röda seglare tävlar på region och riksnivå. Många har också kappseglat och varit på träningsläger i andra länder. Röd seglare blir du efter samråd med tränare.



Axel Munkby, en av Sveriges allra främsta optimistjolleseglare under 2008, seglar för LSS och tränar i röd grupp.

RS Feva

Ålder:10-16 år

Tränar: Onsdag

(se www.ldss.se för mer information)

Sommar 2009

I år har LSS köpt in helt nya optimistjollar som kan hyras under sommarens kurser. Seglarskolan avslutas gemensamt med vårt Seglarskolerace den 22 augusti där alla sommarens elever deltar. Anmälan till sommarens seglarskola görs på www.ldss.se.

Seglarskola Optimistjolle

Nybörjarkurs

Ålder: 8-11 år

Vecka: v25, v26, v32, v34 **NYHET!**

För dig som inte seglat förut och vill prova på och upptäcka hur det är att segla optimistjolle. Du lär dig att rigga och sjösätta båten, båtens delar, de olika seglingssätten (kryss, halvwind, slör, läns), att stå i vindögat, styra, gasa/bromsa, kroppsplacering och balans, gippa/slå, lova/falla och lägga till i alla vindriktningar. Dessutom ingår säkerhetskunskap och sjömanskap där vi lär oss sjövätt och knopar. **Det finns möjlighet att hyra LSS nya optimistjollar!**

Fortsättningskurs

Ålder: 8-12 år

Vecka: v26, v27, v32, v34 **NYHET!**

Fortsättningskursen är en påbyggnad av nybörjarkursen där du lär in och befäster dina kunskaper. Kursen innebär en fördjupad träning av dina färdigheter för att kunna behärska dem i starkare vindar. I fortsättningskursen tränar du på att kryssa -hängteknik, länsa -lovartskrängning, stoppa/accelerera, backa, segla en grön kappseglingss bana. Dessutom ingår säkerhetskunskap och sjömanskap där vi lär oss sjövätt och knopar. **Det finns möjlighet att hyra LSS nya optimistjollar!**

Kappseglingkurs

Ålder: 9-13 år

Vecka: v33

För dig som vill prova på och upptäcka kappsegling. Du har en ambition att börja kappsegla och träna regelbundet. Veckan avslutas med att vi på fredagen deltar i kappseglingen Lilla Tjörn Runt i Stenungsund. Du får lära dig båthantering, seglingsteknik i lättvind, mellanvind, hårdvind, finslipning av seglingssätten, rullslag, gröna kappseglingsregler, starter, genomföra en grön kappsegling, strategi och taktik. **Det finns möjlighet att hyra LSS nya optimistjollar!**

Seglarskola RS Feva

Nybörjar/Fortsättningskurs

Ålder: 9-15 år

Vecka: v25

Du som anmäler dig bör ha förkunskaper som motsvarar seglarskola på nybörjarnivå. Ni behöver inte anmäla er tillsammans med en kompis, det ordnar vi vid kursstart.

Du lär dig att rigga och sjösätta båten, båtens delar, de olika seglingssätten (kryss, halvwind, slör, läns), att stå i vindögat, styra, gasa/bromsa, kroppsplacering och balans, gippa/slå, lova/falla och lägga till i alla vindriktningar. Dessutom ingår säkerhetskunskap och sjömanskap där vi lär oss sjövätt och knopar. **Det finns möjlighet att hyra LSS RS Fevor!**

Fortsättnings/Kappseglingkurs

Ålder: 10-16år

Vecka: v33

För dig som vill prova på och upptäcka kappsegling med RS Feva. Du har en ambition att börja kappsegla och träna regelbundet. Veckan avslutas med att vi på fredagen deltar i kappseglingen Lilla Tjörn Runt i Stenungsund.

Du får lära dig båthantering, seglingsteknik i lättvind, mellanvind, hårdvind, finslipning av seglingssätten, rullslag, gröna kappseglingsregler, starter, genomföra en grön kappsegling, strategi och taktik. **Det finns möjlighet att hyra LSS RS Fevor!**

Höst 2009

Kick-off för höstens verksamhet på LSS den 22 augusti i samband med Seglarskoleracet. Oavsett vilka kurser man har gått under sommarens seglarskola så finns det en lämplig träningsgrupp att fortsätta i under hösten. Höstens utbud av träningsgrupper är likadant som vårens. Träningsgrupperna börjar segla vecka 34.

Långedragss seglarskola är kvalitetsgodkänd av Svenska Seglarförbundet och motsvarar kraven för SSF:s Seglarskola.



**SEGLAR
SKOLA**

Träningsgrupper Vår & Höst 2009

Träningsgrupp Dagar

ProvaPå	onsdag/fredag NYHET!	v16 - v24
Grön	torsdag	v16 - v24
Blå	måndag & torsdag	v16 - v24
Röd	ca 3 dagar/vecka	
RS Feva	onsdag	v16 - v24
(pris per person)		

Vår 2009

egen jolle	inkl. jolle
600:-	1100:-
600:-	1100:-
1000:-	x
600:-	1100:-

Höst 2009

egen jolle	inkl. jolle
600:-	1100:-
600:-	1100:-
1000:-	x
600:-	1100:-

Vår & Höst 2009

egen jolle	inkl. jolle
x	x
1000:-	1500:-*
1500:-	x
1000:-	1800:-

*Hyra för optimistjolle ingår under första terminen (våren), vill man fortsätta till hösten måste man skaffa egen optimist.

Seglarskola Sommaren 2009

Optimistjolle

	egen Optimist	inkl. Optimist
v25* Nybörjare	1000:-	1800:-
v26 Nybörjare	1000:-	1800:-
v26 Fortsättning	1000:-	1800:-
v27 Fortsättning	1000:-	1800:-
v32 Nybörjare	1000:-	1800:-
v32 Fortsättning	1000:-	1800:-
v33** Kappsegling	1200:-	2000:-
v34 Nybörjare NYHET!	1000:-	1800:-
v34 Fortsättning NYHET!	1000:-	1800:-

* obs söndag – torsdag

** på fredagen är seglarskolan förlagd till Stenungssund där alla kursdeltagare seglar Lilla Tjörn Runt. Anmälan och avgift ingår i kurspriset.



RS FEVA (pris per person)

	egen Feva	inkl. Feva
v25* Nybörjare/Fortsättning	1000:-	1800:-
V33** Fortsättning/Kappsegling	1200:-	2000:-

Långedrag Segelsällskap
Solhöjdgatan 16
426 76 Västra Frölunda
www.ldss.se