



# KOOL KNARR



VINTERTRÆNING 2021 - 2022

## VELKOMMEN

KAS Racing inviterer hermed til vintertræning for Knarr-sejlerne fra Øresunde. Hele programmet og træningsplanerne præsenteres snarest, men som udgangspunkt vil træningen være fokuseret på højt tempo, boathandling og starttræning.

## SEJLTID

Der vil være træning sammen med den ordinære vintertræning – denne ligger lørdage i de ulige uger og starter første gang lørdag den 30/10. Sidste gang vil være lørdag den 2. april.

## KOOL KNARR

I denne træning tilbydes det, at Knarr-sejlerne starter på samme bane som J-bådene. I sejler dermed samme bane og samme øvelse. Der holdes ikke skippermøde og debrief, men vi skal nok filme og coache på vandet.

Dette materiale lægges på Facebook. Prisen for dette vil være 1.495,- pr. båd for hele sæsonen. Ønsker I specialtræner en eller flere gange kan dette tilkøbes efter aftale.

## FACEBOOK

Der lægges information på KAS-Racings Facebook-gruppe  
<https://www.facebook.com/groups/kas.kapsejlads>

## TILMELDING

Tilmeldingen sker direkte på [www.kas.dk](http://www.kas.dk) – Vi åbner for Kool Knarr ved 10 betalende både.





# SPØRGSMÅL

Spørgsmål rettes til [kapsejlads@kas.dk](mailto:kapsejlads@kas.dk) eller på telefon 8141 1111 mellem 16.00 og 18.00 i hverdage.

