

## Äventyr och spännande möten i klassisk skärgårdsmiljö

Hej,

Vad roligt att du har valt att segla med oss på Marstrand i sommar. Här får du lite information om kursen så att du kan förbereda dig på bästa sätt.

Under veckan kommer vi drilla er i seglingens alla moment. Förutom segling lär vi er ett gott sjömanskap och vi berör områden som navigation, säkerhet, tillägningar, båtunderhåll mm. Efter kursen kommer du att känna dig som en självsäker och kompetent seglare.



### Vilka är vi?

GKSS - har arbetat med segling i 150 år. Du kommer att bli omhändertagen av mycket kompetenta instruktörer i olika åldrar med olika seglingsbakgrund. För mer information besök vår hemsida [www.gkss.se](http://www.gkss.se).

### Vad gör vi på kursen?

Under kursen blandas teori och praktik med fokus på segling. Vi försöker även introducera er till båtägandets alla utmaningar. Vi seglar två pass per dag med en lunchpaus i land. Du kommer att segla en Elan 310 tillsammans med fyra andra elever och en instruktör.

#### Elan 310

I denna båt seglar vi med 4 - 5 elever och en instruktör. Vi turas om med att styra, trimma storseglet, trimma förseglet och med att sköta avlastare och fall i sittbrunnen. Kort sagt vi övar på seglingens alla delar men pratar även om sjömanskap, båtunderhåll, navigation, tillägningar och säkerhet.

### Praktiska detaljer

#### Tider

Samling sker på måndagen kl 14.00 i GKSS klubbhus på Marstrand. Kursen avslutas torsdag kl 16.00 på Marstrand.

#### Mat

Lunch ingår under kursen men inte frukost och middag. På Korvetten finns möjlighet till kök och att laga frukost och middag. Det går också fint att laga frukost i båtarna. Det är dock viktigt att vi inte blir för många som lagar mat samtidigt, instruktörerna kommer att påminna om detta under veckan. Middag går också bra att äta på någon av Marstrands restauranger och ingår inte i priset. Lunchen ingår som vanligt och är beställd i portionsförpackningar från restaurang. Ta gärna med något mellanmål (frukt eller annat)

## Boende

Vi bor på vårt klubbhus "Korvetten" alldeles vid kajen!

De flesta rum är dubbelrum med våningssängar. Vi hjälper alla till att hålla snyggt omkring oss!

Duschar och toaletter i korridoren.

Det finns Uppehållsrum samt ett stort välutrustat kök om du önskar laga eget!

Fritt WiFi i de flesta rum!

## Hitta hit

### För er som åker bil

Det finns bra vägbeskrivningar på [kartor.eniro.se](http://kartor.eniro.se).

Välj "vägbeskrivning" och fyll i "start", "mål" är "Hamngatan 41 Marstrand". Det finns långtidsparkering vid vägen ner mot färjeläget.

## Packlista

- . Sjöställ, eller regnkläder
- . **Lakan & Örngott** OBS! Sovsäck är inte tillåtet) Täcke och kudde finns.
- . Öronproppar (vi bor granne med en nattklubb)
- . Ömma smidiga skor med ljus sula och stövlar
- . Solkräm och solglasögon, ev. keps och vattenflaska
- . Flytväst (finns att låna om du inte har)
- . Lite varmare kläder och mössa för blåsiga dagar
- . Seglarhandskar, för dig med ömtåliga händer
- . Toalettartiklar
- . Sjösjuketabletter om du vet med dig att du är känslig. (Vi seglar ganska korta och intensiva pass så de flesta klarar sig bra. Men om du vet med dig att du är extra känslig så finns det sjösjuketabletter att köpa på apoteket.)