

# Pröva kappsegla! Vägledning för nybörjare & föräldrar

---

Vi har i höst många nya, nyfikna, duktiga seglare i verksamheten på Mjölkudden. I torsdags var det 19 optimister med på höstcupen, och ytterligare 11 jollar vilket är jätteskoj.

Det är inte svårt att kappsegla och här är en enkel sammanställning om lite olika nybörjarmöjligheter.

## Boo Segelsällskaps Höstcup

Höstcup på torsdagar är för de flesta barn den första kontakten med kappsegling. Första höstcupseglingen var i torsdags och vi seglar ytterligare tre torsdagar. Hur går det till? Troligen har du fått ett "BOKAT-mail". Då svarar du på det. Har du inte fått ett bokat-mail går det bra att vara med i ändå.

Kom ner till Mjölkudden redan nu på torsdag, rigga en båt, egen eller lånad, och anmäl seglaren kl 1730. Mer info finns på: [http://www.booss.se/article/article\\_show\\_sub.php?type=Kappsegling%20-%20V%E5r%20och%20h%F6stcup](http://www.booss.se/article/article_show_sub.php?type=Kappsegling%20-%20V%E5r%20och%20h%F6stcup)

På torsdagkvällarna finns det gott om följevåtar. Följevåtar med funktionärer har som huvuduppgift att hjälpa nybörjarna att komma runt banan. Föräldrar har goda möjligheter att följa med ut på sjön. Klubbens rib-båtar kan nyttjas för detta.

## KM – klubbmästerskap

På lördag genomför BOOSS klubbmästerskap i alla jolleklasser samt Hobiecat och vi välkomnar särskilt alla nya seglare i grön, blå och röd grupp. På förmiddan planeras tre korta race, därefter bjuder klubben seglare och föräldrar på hamburgare och efter lunch finns möjlighet till "prova-på-segling", alltså chans att prova Zoom8, kanske Laser, RS Vision eller Hobie.

Anmälan hittar du på följande länk: <http://www.booss.se/competition/registration.php> eller så klickar du på hemsidan – Anmälan/Köp – Tävlning/träning. Där noterar du hur många i familjen som vill ha hamburgarlunch – klubben bjuder hela familjen!

**Miss inte sensommarens seglarfestligheter på Mjölkudden på lördag!**

## Gill Stockholm Cup

Barn som provat på torsdagsseglingar (Höstcup) och är nyfikna att ta nästa steg så finns Gill Stockholm Cup. Det går tre seglingar på hösten och tre på våren. **Nästa Gill Stockholm Cup segling är nu på söndag i Solna**, dagen efter vårt KM. Den som inte har egen båt kan låna en klubb-båt. Du ordnar enkelt en lånebåt på lördag då det finns många funktionärer på plats under KM.



*Banor nära land – publikvänligt! (Foto Nichlas Josefsson, 2013)*

I Stockholm Cup finns det två startgrupper: Grön grupp och blå grupp. Dessa färger ska inte förväxlas med BooSS träningsgrupper. I blå grupp seglar de lite mer rutinerade medan nybörjare seglar i grön

grupp. Ska man göra någon jämförelse med BOOSS gruppfärger så kan man säga att de som seglar i grön och blå på Boo bör segla grön grupp i Stockholm Cup medan röda och svarta seglare ska segla Stockholm Cup Blå.

Blå seglar två race, kommer in för lunch och seglar två race efter lunch. Grön grupp med mera nybörjare seglar tre korta race nära land (publikvänligt) och är klara innan lunch.

Tiderna finns inte anslagna ännu men det brukar vara registrering mellan 8 o 9, rorsmansgenomgång kl 9 och först start kl 10. För grön grupp sker en extra pedagogisk genomgång direkt efter rorsmans..

Seglingsföreskrifterna är enkla:

[http://old.svensksegling.se/ImageVaultFiles/id\\_8444/cf\\_32/Gr%C3%B6na%20anvisningar%20-%20Gill%20Stockholm%20Cup.PDF](http://old.svensksegling.se/ImageVaultFiles/id_8444/cf_32/Gr%C3%B6na%20anvisningar%20-%20Gill%20Stockholm%20Cup.PDF)

För att vägleda nybörjarna har klubben en coach på plats som har genomgång med seglarna före racen, pepping mellan racen och uppföljning efteråt. Det är något som jag själv värdesatte mycket då min dotter började kappsegla.

Du anmäler dig på <http://www8.idrottonline.se/StockholmsKSK-Segling/Kappsegling/GillSthlmCup/>

Hur hitta? Adressen är Huvudsta Strand 3, 17157 Solna. Från Armégatan i Solna kör man ner Kristianlundsvägen (skyltat mot Huvudsta Gård?) och sedan höger på Huvudsta Allé. I slutet av Huvudsta Allé finns en parkering varifrån man rullar sin optimist. Man håller till vid "Café Båthuset".

