

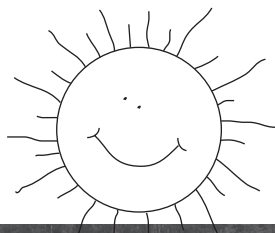
7 aug. TRIATHLON

Simma - Cykla - Springa.

Anmäl dig på:
www.kfumfreden.se

OBS! För att delta
måste du vara medlem.

Även motionsklass,
ungdomsklass och lag-
tävling för er som bara
vill ha roligt.



Meny

STARTSIDAN
KLUBBINFO
AKTIVITETER
KONTAKT
BILDARKIV
LÄNKAR

Välkommen till KFUM Freden!

Vi är en förening som som funnits sedan 1993. Vi håller till i Sotebolokalen vid badplatsen i Borgåsund. Sommartid har vi Seglarkurser för alla åldrar med framför allt optimistjollar och tvåkronor. Vi har även Sommar-piraterna för barn mellan 6-14 år där vattenlek samt roliga tävlingar brukar vara populära inslag. Varje år anordnar vi första lördagen i augusti Triathlonlopp, där simning, cykling samt löpning är grenarna. Nytt för i vår är innebandy på onsdagar i Strömholmskolan.

För kontakter med oss, gå in på kontakt och välj ditt ärende. Vi hör av oss så snart vi kan.

Aktuellt

24/3 LEDARTRÄFF I SOTEBØ
Onsdag 24 mars kl. 18.00

16/5 VÅRUPPTAKT
Söndag 16 maj kl. 10.00 ställer vi i ordning inför säsongen.
Varm korv med bröd och läsk.

15/6 START FÖR TISDAGSSEGLINGARNA
Tisdag 15 juni kl.17.00 Prova på och testa vår "Flotta".

www.kfumfreden.se



KFUM Freden är medlem i Triangel- och Idrottsförbundet.



Sommaren 2010



VÅRUPPTAKT! Sönd. 16/5 kl. 10
Vi ställer i ordning inför säsongen.
Varm korv med bröd och läsk.

 **Sommarkul**
 **Seglarskola**

 **Innebandy**
 **Triathlon**

För att få delta i kurserna och Triathlon
måste du vara medlem. Medlemsavgifter för 2010 är:
100:-/person eller 300:-/familj och betalas in på
plusgiro: 93 77 21-9 eller bankgiro: 611-6933

www.kfumfreden.se

Trevlig sommar! Styrelsen.

Sommar-piraterna!

i Strömsholm

Vecka 25

21/6 – 24/6

Vecka 26

28/6 – 2/7

Vecka 27

5/7 – 9/7

...innebär sol, bad och bus i massor, men även fullt program med lekar, korvgrillning, brännboll, vattenaktiviteter, tennis, paddling, och mycket, mycket mer...

För dig som är 6–14 år

Sommar-piraterna pågår vardagar
kl. 9 – 12 (6 – 9 år) • kl. 13 – 16 (10 – 14 år)

Samling sker vid Sotebo

KFUM Fredens egna ledare
kommer att ansvara för sommar-pirat-verksamheten.



Du anmäler dig på:
www.kfumfreden.se

Deltagaravgift: 200:-/vecka
samt att du är medlem i KFUM Freden.

Betalas in på plusgiro: 93 77 21-9 eller bankgiro: 611-6933

Medtag:

Gymnastikskor, badkläder och fika.

Seglarskola!

18:e sommaren

Vecka 26

28/6 – 2/7 kl.13 – 17 400:-

Vecka 27

5/7 – 9/7 kl.13 – 17 400:-

I seglarskolan lär du dig att segla och hantera en mindre båt, de vanligaste sjötermerna samt sjövettsregler.

Ett krav är att du kan simma och är född -02 eller tidigare.

Vi seglar med optimistjollar och tvåkronor.
Utrustning du bör ta med dig är: badkläder och ombyte, regnställ, gymnastikskor och fika.

Kursavgift betalas via plus- eller bankgiro
senast 1 vecka före kursstart.

I kursavgiften ingår även: Försäkring,
och Sjövettsdiplom.

Anmäl dig på: www.kfumfreden.se
och boka in vilken kurs du önskar gå.



För att få delta i kurserna måste du vara medlem.
Medlemsavgifter för 2010 är: 100:-/person eller 300:-/familj och
betalas in på plusgiro: 93 77 21-9 eller bankgiro: 611-6933

"PROVA PÅ"-KVÄLLAR!

Varje tisdag-kväll från den 15/6 är du välkommen att prova på.