

# OCD træningslejr for C og B-sejlere

## Arrangeret af KØS Sejlsport i samarbejde med OCD

d. 13.-14. maj 2017 i Svanemøllen, ved Sejlklubben KØS Sejlsport

Svaneknoppen 5

2100 København Ø

### Hvem er lejren for:

Lejren er for alle selvhjulpne B og C-sejlere fra hele landet.

### Formål:

Formålet med lejren er primært, at optimistsejlere får en dejlig lejr-oplevelse, og møder nye venner fra andre klubber. På lejren vil sejlerne opleve en sjov og målrettet træning på vandet i trygge rammer med sociale aktiviteter, der vil være rig mulighed for at lære nye sejlere at kende.

### Program:

Er sammensat så der både er teoretisk og praktiske øvelser på land og vand samt masser af socialt samvær og leg for alle. Det bliver super sjovt.

### Varighed:

Lejren starter lørdag morgen kl. 9 og slutter søndag eftermiddag kl. 16.

### Indlogering:

Sejlerne indlogeres i sejlklubben og dens faciliteter.

### Medbringes:

Sovepose, liggeunderlag, skiftetøj, sejlertøj til årstiden. Sejlere fra andre klubber skal medbringe egen sejklar jolle.

### Bespisning:

Lørdag vil der blive serveret frokost og sund aftensmad, samt morgenmad og frokost søndag for alle.

### Trænere på lejren:

2-3 trænere udpeget af Optimist Class Denmark er ansvarlige for planlægning og udførelse af træningen på lejren. Klubbens egne trænere Mikis Mortensen, Nicolai Schierbeck vil også deltage.

**Forældrehjælp:**

Har du lyst til som forældre at gå til hånde under arrangementet, så klik ja under tilmeldingen. Det er opgaver alle kan deltage i uanset alder og et par timer vil være en stor hjælp.

**Deltagerpris:**

Betalende medlemmer af OCD: 475,-

Ikke-betalende OCD-medlemmer: 675,- (bliv medlem på: [www.oed.dk](http://www.oed.dk) ) det kan godt betale sig.

**Deltagerantal:** Minimum 15 deltager

**Sidste frist for tilmelding:** mandag d. 1. Maj 2016

**Tilmelding via:** [https://www.holdsport.dk/sports\\_schools/292](https://www.holdsport.dk/sports_schools/292)