

Indbydelse til Efterårs-Camp på skolerne i Oure i samarbejde med OCD

Kære sejler og forældre

Det er med stor fornøjelse at vi nu kan indbyde til træningslejr i samarbejde mellem OCD og skolerne i Oure.

Hvornår?

- Start lørdag den 14. oktober kl. 1200 på havnen i Lundeborg (Oures træningsklub).
- Slut tirsdag den 17. oktober kl. 1500 på havnen i Lundeborg med en kort fælles afslutning.

Hvem kan deltage?

- Optimist A, B og rutinerede C-sejlere (selvkørende)
- Der er det krav til samtlige sejlere, at du/I kan klare sig selv både på vandet og på land.
- Er du i tvivl om du skal deltage, så ring til Dennis Paaske og få en snak.

Træningslejrens fokus og programpunkter.

- Målrettet sejlstræning med 1-2 pas om dagen + god tid til evaluering.
- Socialt samvær på tværs af klubber & fysisk aktivitet.

Trænere og ledere på lejren

- Der vil være kendte trænere af sejlerne under hele lejren. De vil blive postet på OCD's FB side inden 6. Oktober.
- Ditte Juul (daglig underviser på skolerne i Oure) er headcoach på lejren og vil være til stede alle dage på havnen.
- Det er altid muligt at få fat på en voksen fra skolen for forældre og sejlere ved at ringe til skolens vagt telefon.
- Vi har ligeledes en vågen nattevagt, som har base i ungdomscafeen. Han hjælper hvis der opstår akut sygdom eller andet i løbet af natten.
- Vagt telefon nummer hele døgnet: 23347038
- Hvis nogen forældre ønsker at "gå til hånd" under lejren, bedes i kontakte Ditte Juul.

Tilmelding, tilmeldingsfrist og pris.

Tilmelding sker via OCD.dk

Der bliver ikke givet tilskud til lejren fra OCD eller andre, derfor er priserne som følger:

Pris OCD medlemmer 1250, Ikke OCD medlemmer 1450.

Sidste frist for tilmelding er **Torsdag den 5. oktober.**

Praktiske forhold på lejren.

- Alle sejlere vil blive indkvarteret i huse.
Trænerne fordeler jer i husene (vigtigt med rettidig tilmelding hvis du ønsker at der bliver taget højde for dig)
- Vi spiser i det store fælles spisehus morgen og aften. Om aftenen vil der være Frugt/brød eller kage.
- Madpakker laves om morgenen til sejladsdagen.
- Første måltid er aftensmad lørdag. Sidste måltid er frokostmadpakken tirsdag.
- Oure sørger for transporten imellem Oure Sport & Performance og Lundeberg Havn. Det er vigtigt at sejlerne er klar til afgang fra Oure kl. 9.00 og til hjemtransport fra havnen kl. 16.00. Ændringer kan forekomme, i så fald vil sejlerne få besked.
- Vores daglige kontaktperson på Oure Sport & Performance er Ditte Juul Kristensen. Ditte kan kontaktes på 2126 6627.- og er til stede under hele lejren.
- Prisen dækker overnatning, bespisning, træning, transport, Svømmehal mm.
- Almindelig god opførsel er forventet, også i forhold til at være gæster på Oure Sport & Performance, hvor der i løbet af uge 42 også vil være andre kursusforløb og træningslejre fra andre idrætsgrene.

Pakkeliste

- Komplet sejlklar båd og sejlertøj
- Natbamse, dyne/sovepose, pude og lagen.
- Håndklæde
- Tandbørste og tandpasta
- Trænings- og løbetøj til indendørs og udendørs brug.
- Sko til inde og ude.
- Badetøj evt. dykkerbriller hvis du bruger det.
- Lidt lommepenge til evt. sodavands automat.
- Evt. Spil.
- En Stor Frokostmadpakke til lørdag.

Spørgsmål

Har du nogen spørgsmål angående træningslejren, ringer du blot til en af undertegnede.

Vi glæder os til en god og lærerig trænings lejr

Sejlerhilsner

Dennis Paaske
OCD
Telefon 5357 5089

Ditte Juul Kristensen
Oure Sport & Performance
Telefon 2126 6627