



OCD Landslejr i Vallensbæk Sejlklub

Vallensbæk Sejlklub byder velkommen til OCD Landslejr, som afholdes fra den 13. april – 15. april 2018, i Vallensbæk Sejlklub

Landslejren er for selvhjulpne A & B sejlere, og afvikles i samarbejde med Optimist Class Denmark og Danske Sejlunion.

Program:

Fredag 13. april

18:00:	Ankomst og ind checkning
19:00:	Aftensmad
19:30 – 20:30:	Teori
20:30 – 21:30:	Afslapning, og almindeligt hygge
21:30	Godnat☺

Lørdag 14. april

07:30:	En runde omkring den første indsø
08:15 – 08:45:	Morgenmad
09:00 – 09:20:	Skippermøde og gennemgang af 1. træningspas
10:00:	Afgang fra havnen
10:00 – 12:00:	Træning på vandet
12:30 – 13:00:	Frokost og afmelding/video fra 1. træningspas
13:00 – 13:15	Skippermøde og gennemgang af 2. træningspas
13:15:	Afgang fra havnen
13:30 – 16:00	Træning på vandet
16:30 – 17:30	Afmelding og video fra 2. træningspas
18:30	Aftensmad
19:30 – 21:00	Socialt arrangement
21:30:	Godnat

Søndag 15. april

07:30:	En runde omkring den første indsø
08:15 – 08:45:	Morgenmad
09:00 – 09:20:	Skippermøde og gennemgang af 3. træningspas
10:00:	Afgang fra havnen
10:00 – 12:00:	Træning på vandet
12:15 – 12:45	Frokost og afmelding/video fra 3. træningspas
12:45 – 13:00:	Skippermøde og gennemgang af 4. træningspas
13:00:	Afgang fra havnen
13:15 – 15:15:	Træning på vandet
15:30 – 15:45:	Afmelding og video fra 4. træningspas
15:45 – 16:00:	Camp afslutning

**Sted:**

Vallensbæk Sejlklub
Havnevej 1
2665 Vallensbæk Strand

Praktik:Overnatning:

Der soves i Vallensbæk Sejlklubs juniorhus (1. sal).

Der skal medbringes:

- Madras
- Sovepose/dyne/pude
- Sovedyr/bamser er velkomne

Omklædning, bad og sauna:

Vallensbæk sejlklub har to omklædningsrum (Drenge & Piger) med fine bedefaciliteter, toiletter etc. i stueetagen. Der er fælles sauna.

Sejl og opbevaring af udstyr:

Sejl kan stilles tilrigget i klubbens sejlrum

Ekstra sejl etc. Kan opbevares i klubbens sejlrum (eget ansvar, men dog aflåst)

Forplejning inkluderet i campen:

- Fredag:
 - Varm aftensmad med gnave grønsager, saft og vand & hygge kage & aften te
- Lørdag:
 - Morgenmad: Gryn, cornflakes og brød, ost og diverse pålæg, te, mælk, juice etc.
 - Frokost: Enkel buffet, med grønsager og frugt
 - Eftermiddags kage
 - Varm aftensmad med gnave grønsager, saft og vand & hygge kage & aften te
- Søndag:
 - Morgenmad: Gryn, cornflakes og brød, ost og diverse pålæg, te, mælk, juice etc.
 - Frokost: Enkel buffet, med grønsager og frugt
 - Eftermiddags kage

Alle deltagerne vil få müslibar og frugt med på vandet.

Trænere:

1 træner pr. 7 sejlere heraf to OCD udpegede trænere som forestår campens faglige indhold og træningsplanlægningen. Øvrige trænere vil fortrinsvis være klubbens egne trænere.

Vallensbæk Sejlklub
Vallensbæk Havnevej 1
DK-2665 Vallensbæk Strand

Telephone: +45 4354 7007
e-mail: ungdom@vallensbaek-sejlklub.dk
Web: www.vallensbaek-sejlklub.dk



Tilmelding:

Send mail til: ungdom@vallensbaek-sejlkлуб.dk

Med tilmeldingen oplyses:

Navn:

Alder:

Klub:

Sejlnummer:

Optimist A eller B:

Oplysninger om særlige forhold (medicin, nattevandrør, speciel diæt etc.)

Forældrekontakt under lejren; navn og telefonnummer:

Kort input til særlige fokus punkter for sejleren:

Tilmeldingsfrist: 9. april 2018

Minimum deltagerantal: 14.

Pris:

OCD medlem: 575,00

Ikke OCD medlem: 775,00

Betaling via mobil pay: 5195 6586

Kommunikation op til og under campen:

Der kommunikeres via: www.facebook.com/VSKungdom/

Telefonisk kontakt under campen:

Jens Jakobsen: 5161 8875

Telefonisk kontakt inden campen:

Jens Jakobsen: 5161 8875

&

Kenneth Bøggild: 2534 4050

Vi glæder os til at se jer 😊

Med venlig hilsen

Vallensbæk Sejlkлуб