



Indbydelse til landslejr på Skolerne i Oure

Kære sejlere og forældre

Det er med stor fornøjelse, at vi nu kan indbyde til træningslejr i et samarbejde mellem OCD, Dansk Sejlunion, Skolerne i Oure og Silkeborg Sejlklub.

Hvornår?

- Start torsdag d. 5. juli kl. 11.00, tilrigget og omklædte på havnen i Lundeborg (Oures træningsklub).
- Slut søndag d. 8. juli kl. 15.00 på havnen i Lundeborg.

Hvem kan deltage?

- Alle optimist A sejlere, som er medlem af OCD.

Træningslejrens fokus og programpunkter:

- Der vil på lejren være fokus på holdsejlads. Alle vil få en pædagogisk intro til det at sejle holdsejlads. Der vil blive lavet hold på kryds og tværs. Øvede sejlere sammen med mindre øvede sejlere noget af tiden og niveaumæssig opdeling på andre tidspunkter, det sidste for at gøre det muligt for holdene, som skal sejle holdsejlads ved mesterskaberne, at sejle sammen og dermed give trænerne et bedre indblik i holdet.
- Vi har valgt at fokusere på holdsejlads, da vi gerne vil gøre sejlerne trygge ved at sejle holdsejlads. Holdsejlads rummer mange spændende elementer, som kan være med til at forbedre sejlernes præstationer i fleetsejlads. Herudover håber vi også, det kan medvirke til, at vi ser flere tilmeldinger til Hold DM.
- Sidder du og tænker, at det der med holdsejlads ikke lige er dig, for du kender ikke reglerne ret godt, og nogle sejlere råber på banen under sejladsen, så tøv ikke med at tilmelde dig alligevel. Der er mange som har det på samme måde som dig og på lejren er der fokus på, at alle skal kunne være med, og du vil få mulighed for at lære mange flere af de andre sejlere bedre at kende.

Trænere på lejren:

- Martin Aamann-Jessen, Sebastian Pieters, Casper Ladefoged og Laura Topsøe-Jensen, som er NM trænerne vil alle deltage på lejren.
- Nicolas Brandt Hansen fra Dansk Sejlunion vil også være med på hele lejren. Han vil stå for introduktionen til holdsejlads. Nicolas er vant til at komme rundt i klubberne og introducere holdsejlads på et forståeligt niveau. Nicolas vil også deltage i træningen på vandet.
- Trænerne har ansvaret for sejlerne på lejren, og det forventes, at sejlerne efterlever trænerens info og beskeder under lejren.

Tilmelding:

- Tilmelding sker via https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScmj0_iIFyJDh34qANzA8_8u2ZyknstOKPkWgOb_ZngoDeQcw/viewform
- Der gives tilskud til lejren fra OCD og vi kan således holde prisen nede på kr. 750 pr. sejler.
- **Seneste tilmeldingsfrist er fredag d. 22. juni.**

Praktiske forhold på lejren:

- Sejlerne bliver indkvarteret i klasselokaler.
- Morgenmad og aftensmad spises i det store fælleshus.
- Madpakker til frokosten smøres om morgenen.
- Første måltid på skolen er torsdag aften.
- Der er arrangeret fælles bustransport mellem havn og skole.
- Mødetider under lejren meddeles af trænerne.
- Daglig kontaktperson på Oure er Ditte Juul Kristensen. Ditte er tilstede på skolen torsdag og fredag og kan kontaktes på tlf. 21266627 eller mail dj@oure.dk
- Træner Martin Jessen er lejrens hovedansvarlige og kan kontaktes på tlf. 30249644.
- Almindelig god opførsel er forventet, også i forhold til at der er mange andre gæster på Skolerne i Oure i samme periode.
- Ved ankomst afleveres sovegrej og bagage på skolen, Idrætsvej 1, 5883 Oure, inden I kører til havnen.

Pakkeliste:

- Komplet sejlklar båd og sejlertøj.
- Dyne/sovepose, lagen og madras/liggeunderlag.
- Håndklæde
- Toilettaske
- Trænings- og løbetøj til indendørs og udendørs brug.
- Sko til inde og ude.
- Badetøj – der bliver muligvis adgang til pool.
- Evt. lidt lommepenge til sodavandsautomat.
- En god stor madpakke til frokost torsdag.

Har du nogen spørgsmål angående træningslejren, er du velkommen til at kontakte en af undertegnede.

Vi glæder os til at se rigtig mange sejlere.

Sejlerhilsner

Ditte Juul Kristensen

Oure Sport & Performance

Tlf. 21266627

Allan Pedersen

Silkeborg Sejlklub

Tlf. 40356082