

Hellerup Sejlklub inviterer til OCD-landslejr

26.-28. oktober 2018



I lighed med sidste år holder vi en efterårstræningslejr for Opti-A og selvhjulpne Opti-B sejlere. Hvis vejret tillader det, vil vi igen have fokus på hårdtvejrsteknik. Lejren giver desuden mulighed for at træne med en større gruppe sejlere.

Vi sætter et trænerhold, der vil sikre, at der bliver høj kvalitet i træningen for alle sejlere.

Overnatning:

Sejlerne skal overnatte i klubben og bedes derfor medbringe madras/liggeunderlag, sovepose/dyne og hovedpude samt skiftetøj mv.

Omklædning, bad og sauna

Hellerup Sejlklub har to store omklædningsrum (Dreng & Piger) med fine badefaciliteter og sauna.

Forplejning:

Morgenmad, varm frokost både lørdag og søndag samt aftensmad lørdag aften.

Pris:

575 kr. for OCD Maximus medlemmer

775 kr. for alle andre (bliv medlem på: www.oed.dk)

Betaling:

Mobilepay – 42 47 19 15 (anfør: OCD-lejr og sejlnummer)

Tilmelding:

Tilmelding til lejren sker til junior@hellerupsejlklub.dk

Sidste frist til tilmelding er tirsdag den 23. oktober 2018.

Oplys venligst: navn, sejlnummer, OCD-nummer, Opti A eller B

Følg med Facebook-gruppen: Hellerup OCD-lejr 2018

Maksimal kapacitet er 40 sejlere grundet overnatning.

Program

Fredag

17.00-19.00: Ankomst
19.00: Oplæg til weekendens træning
21.30: Godnat

Lørdag:

8.00: Morgenmad
9.30: Skippermøde
10.00-12.00: Sejlads
12.00-13.00: Frokost
13.00-15.30: Sejlads
16.00-16.30: Evaluering af dagens sejlads
18.30: Aftensmad
21.30: Godnat

Søndag

8.00: Morgenmad
9.30: Skippermøde
10.00-12.00: Sejlads
12.00-12.45: Frokost
12.45-14.45: Sejlads
16.00: Farvel og tak for denne gang

Vi glæder os til at se jer!!