

22 / 29  
J U I N  
2 0 1 9



**Plan for Optimist EM 2019**

# Indhold

- Baggrund
- Introduktion
- Transport
- Hotel og Marina
- Træningssamlinger/stævner op til EM
- Program
- Budget og økonomi
- Udvalgelse af holdet
- Forventninger
- Alt det med småt
- Praktiske oplysninger
- Det danske EM hold 2019

# Baggrund

Dette hæfte er udarbejdet forår 2019. Formålet har været at sikre en god dansk deltagelse til Optimist EM 2019 i Crozon-Morgat i Bretagne, Frankrig. Med god dansk deltagelse menes i høj grad, at børn (herefter sejlerne), træner, holdleder og forældre alle skal stå med en god oplevelse, når stævnet er afviklet – både socialt, sportsligt og økonomisk.

For familier der ikke har haft en sejler med til EM tidligere er hæftet også tænkt som en generel introduktion til stævnet – med en række praktiske oplysninger, som forhåbentlig kan gøre deltagelsen lettere og sjovere.

Af IODA's hjemmeside, [optiworld.org](http://optiworld.org), fremgår at EM løber fra 22. juni til 29. juni 2019. De danske udtagelsesstævner løber frem til og med 19. maj 2019, og der er lavet en del forarbejde omkring transport, træning, afrejse etc. Vi har lavet en "pakke", hvor vi har forsøgt at tilgodese økonomien, træningen og rammerne omkring holdets deltagelse. Ulempen er selvfølgelig at arrangementet i nogen grad er lagt fast på forhånd.

Det arbejde der er lavet i dette hæfte er tænkt således, at det udtagne hold kan overtage arbejdet og færdiggøre/bekræfte reservationer og aftaler. Der vil være forhold og aftaler, som holdet ikke kan se bort fra – men her håber vi på forståelse for vores valg og prioriteter for det kommende EM-hold.

Rigtig god læselyst – og rigtig god tur!!!

Kristian Bredtoft  
(August DEN 8555)  
[kb@nedco.dk](mailto:kb@nedco.dk)  
Mobil 20 99 80 00



Karin Ødum  
(Johan Ø. DEN 8633)  
[karin\\_odum@hotmail.com](mailto:karin_odum@hotmail.com)  
Mobil 40 92 02 89



Lars Hendriksen  
(Johan H. DEN 8573)  
[larshendriksen@gmail.com](mailto:larshendriksen@gmail.com)  
Mobil 40 11 90 10



# Introduktion til EM 2019

## - Hvordan skal vi som familie forholde os til stævnet?

EM er, modsat mange andre kapsejladser, et stævne hvor der lægges op til at forældre har en lidt sekundær rolle. Som udgangspunkt deltager og lever sejleren som del af et hold under hele stævnet. Det har været en væsentlig målsætning i planlægningen at det skal være muligt for en sejler at deltage uden medrejsende forældre.

Betyder det så at forældre ikke er velkomne? – eller at forældre ikke kan have en aktiv rolle før, under og efter et EM? – svaret herpå er et klart nej. Erfaringsmæssigt er der heller ikke nogen arrangører der ønsker at udelukke forældre fra stævnet.

Forældre vil være meget velkomne på havnen, på hotellet og omkring holdet på land (Det kan dog opleves at stævneledelsen sætter begrænsninger på havnen). Forældre der rejser med til EM må ligeledes meget gerne bistå med praktiske opgaver – og de opfordres i særdeleshed til at hjælpe/støtte de sejlere der måske er afsted på egen hånd (i det omfang disse efterspørger hjælp og råd).

Der vil selvfølgelig være situationer hvor sejlere, træner og holdleder har brug for at være alene. Her vil forældre selvfølgelig skulle optræde respektfuldt, fornuftigt og ansvarligt – og det forventes at medrejsende forældre fuldt ud respekterer træner og holdleder samt deres dispositioner omkring planlægning og afvikling af de sportslige aktiviteter. Er man uenig i trænerens eller holdlederens dispositioner kan man efter stævnet indsende en evaluering af arrangementet til OCD – under stævnet medvirker forældre til at løse konflikter, støtte sejlerne, skabe en god stemning for alle – uagtet hvordan det må gå sportsligt for holdet/ens eget barn.

Vi opfordrer til at alle involverede går ind i et kommende EM med henblik på at skabe en god oplevelse for samtlige medrejsende – sejlere, trænere/holdledere og forældre.

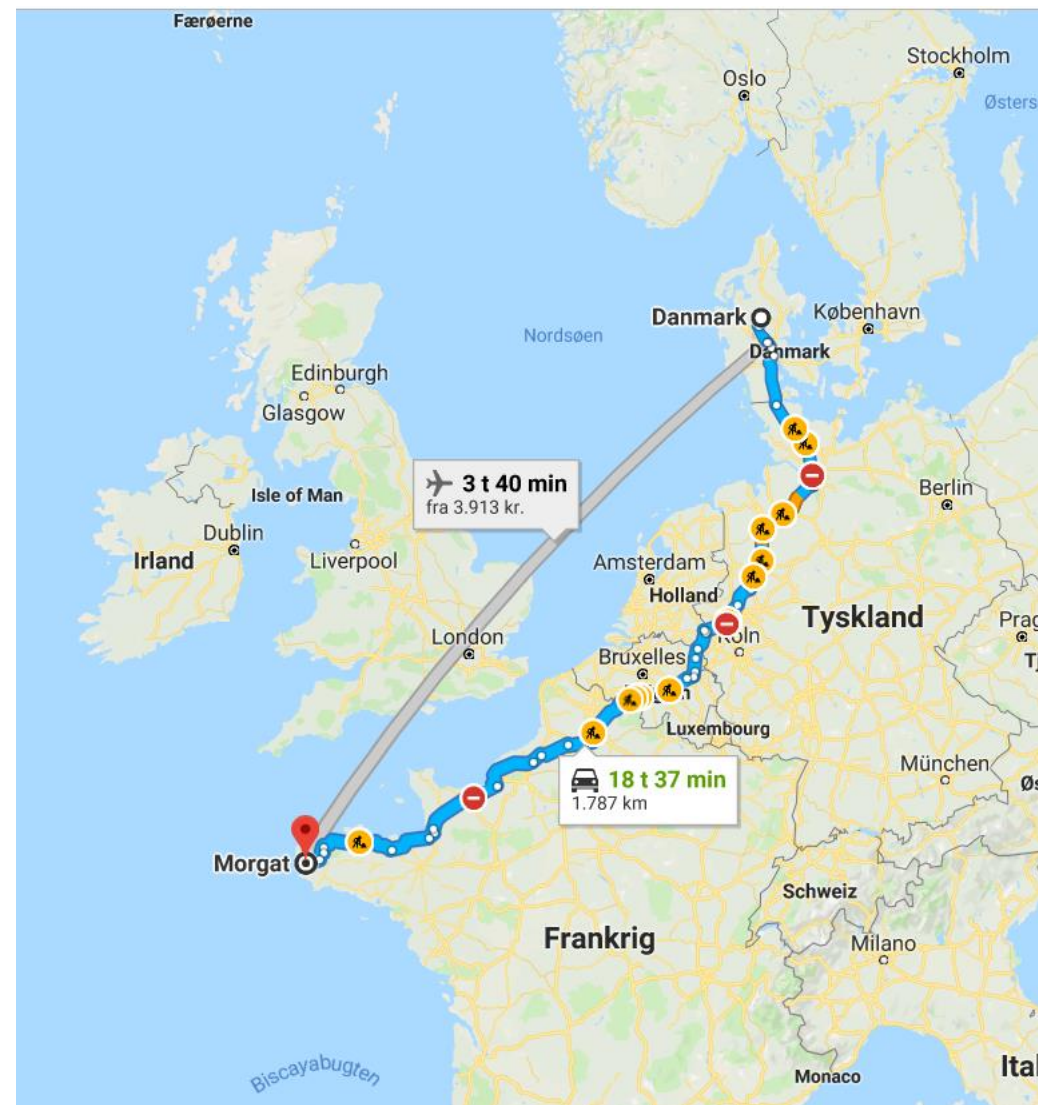


# Transport

Optimist EM 2019 foregår i Crozon – Morgat i Bretagne, Frankrig. Da det er et stykke væk lægger vi op til at børnene flyver derned sammen med holdlederen. Der er ca. 65 km. mellem lufthavnen i Brest og havnen. Der er booket 2 x transferbus tur/retur. Træner til EM, Martin Aamann Jessen har meldt sig til at køre derned med joller/RIB, men han får brug for en bil.

Efter udtagelserne skal der derfor sørges for følgende :

- En af de deltagendes forældre stiller bil med træk til rådighed.
- En af de deltagende klubber stiller rib og trailer til rådighed.
- Fly er booket som en gruppebooking, der skal navne på asap.



# Hotel og Marina

Sejlere fra alle nationer samt trænere og holdleder bor her :

**Residence Odalys Horizon Morgat**  
**Lieu-dit, Penfrat**  
**29160 Crozon**

Tel : + 33 6 18 63 26 96

[www.odalys-vacances.com](http://www.odalys-vacances.com)

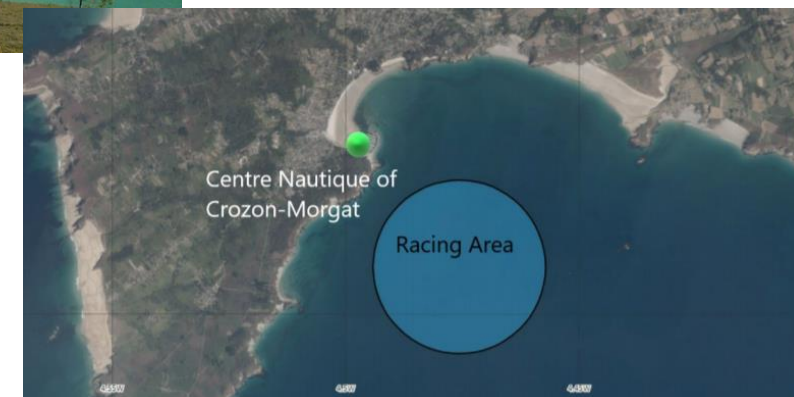
Optimist EM 2019 afholdes ved :

**Centre Nautique of Crozon – Morgat**  
**CNCM Port de Plaisance**  
**29160 Crozon**

Tel : +33 2 98 16 00 02

[www.cncm.fr](http://www.cncm.fr)

Selve race området ligger ud for **Bay of Morgat**.



# Træningssamlinger/stævner for Opti EM 2019

Der lægges op til at træner og EM holdet mødes inden EM og træner sammen. Følgende stævner er en oplagt mulighed. Endelig afklaring foretages efter udtagelserne når holdet er sat.

- **25. – 26. maj : Goldener Opti i Kiel, Tyskland.**

Træner Martin Aamann Jessen som coach til stævnet for de 7 EM sejlere (forventes at alle 7 deltager i stævnet)

- **30. maj – 2. juni : DYR, Workum, Holland.**

Dem fra EM holdet der er tilmeldt deltager. Alternativt planlægges træningssamling på dansk jord med Martin (om det er 2 dage eller 4 dage er endnu ikke bestemt).

- **8. – 9. juni : Sail Extreme, Kerteminde.**

Martin som coach til stævnet for de 7 EM sejlere (mulighed for træningsdag om fredagen)

# Program for rejse, stævne og træning

**Weekenden 25/26 maj – Goldener Cup i Kiel.** Træningsforberedelse

**Kr. Himmelfart 30. maj – 2. juni – DYR, Workum Holland.** Træningsforberedelse

**Pinsen 8/9 juni – Sailextreme i Kerteminde.** Træningsforberedelse. Målerbreve, forsikringer mm. gennemgås. Joller pakkes.

---

**Mandag 17. juni** – Afrejse Danmark / ankomst til det officielle stævnehotel i Frankrig. Udpakning hvis der er tid.

**Tirsdag 18. juni** – Træning

**Onsdag 19. juni** – Træning

**Torsdag 20. juni** – Træning

**Fredag 21. juni** – Træning

**Lørdag 22. juni** – Official Arrival Day / registrering & måling / hviledag

**Søndag 23. juni** – Holdledermøde / Åbningsceremoni / let træning

**Mandag 24. juni** – 1. race day

**Tirsdag 25. juni** – 2. race day

**Onsdag 26. juni** – 3. race day

**Torsdag 27. juni** – 4. race day

**Fredag 28. juni** – 5. race day / Præmieoverrækkelse / Afslutningsceremoni

**Lørdag 29. juni** – Officiel Afrejsedag / hjemkomst til Danmark. Udtjekning senest 10.00

**OBS – Danmark er i 2019 ikke kvalificeret til HOLD EM !**



Der skal arbejdes på at beskrive tur på hviledag/registrering – f.eks. 22 Juni 2019 – så sejlerne kommer væk fra havn/hotel og får ro og ladet op – inden det går løs...

Træner og holdleder har ansvar for at planlægge denne tur. Der er afsat 4.500 DKK i budget.



# Budget og økonomi



Budget for EM 2019 pr. 1. maj 2019		stk.	stk. pris	Beløb	DKK budget
<b>Indtægter</b>					
Indtægter fra sejlerne		7	28,851.07 kr	201,957.50 kr	
OCD tilskud		0	- kr	- kr	
Sponsorer		0	- kr	- kr	201,957.50 kr
<b>Udgifter</b>					
Transport	bil + trailer tur/retur inkl. færge, benzin og overnatning (1.800 km hver vej)	2	6,500.00 kr	13,000.00 kr	
	Fly (estimeret budget)	10	2,000.00 kr	20,000.00 kr	
	Transfer til/fra lufthavn i Brest (minivan)	2	120.00 €	1,800.00 kr	34,800.00 kr
Hotel/stævne	Early arrival 17-22 juni (Hotel)	1	886.00 €	6,645.00 kr	
	Stævnedeltagelse 22-29 juni	7	595.00 €	31,237.50 kr	
	Stævnedeltagelse 22-29 juni	2	635.00 €	9,525.00 kr	47,407.50 kr
Lønninger	Træner	15	1,250.00 kr	18,750.00 kr	
	Holdleder	15	1,000.00 kr	15,000.00 kr	33,750.00 kr
Rib	Leje i klub	13	1,000.00 kr	13,000.00 kr	
	Benzin til Rib	1	3,000.00 kr	3,000.00 kr	16,000.00 kr
Forplejning	17 - 22 juni - 5 dage á DKK 300	9	1,500.00 kr	13,500.00 kr	
Supplerende forplejning	13 dage á DKK 100	9	1,300.00 kr	11,700.00 kr	25,200.00 kr
Diverse	Sociale arrangementer	9	500.00 kr	4,500.00 kr	
	Tøjpakker	9	3,200.00 kr	28,800.00 kr	
	Uforudsete udgifter			11,500.00 kr	44,800.00 kr

## Bemærkninger

Transport er baseret på fly til sejlerne + holdleder, transfer i minivan. Derudover træner i 1 bil.

Trailer skal findes i en af de deltagende sejlklubber.

Rib skal findes i en af de deltagende sejlklubber. Her vil der være mulighed for at reducere udgiften alt efter sejlklubbens regler for udlån af rib.

Beslutter EM gruppen at udpege en forældre til at varetage holdlederrollen kan der reduceres i nogle omkostninger herunder løn og transport.

# Udvælgelse af holdet

## - Hvem skal med? og hvad er deres roller og ansvar?

Danmark vil have mulighed for at sende 7 sejlere til EM i 2019. Af IODA's statutter fremgår at der skal være mindst 3 sejlere af samme køn på holdet. Sejlerne på et hold vil således bestå af både drenge og piger. Hvilke sejlere der kvalificerer sig til EM afgøres på baggrund af OCD's rangliste efter udtagelsesstævnet i Vallensbæk d. 19. maj 2019.

Herudover vil det danske EM-hold bestå af to voksne deltagere. En "træner" og en "holdleder". I alt vil holdet således bestå af 9 personer – 7 sejlere og 2 voksne.

### Træner

I planlægningen er der taget udgangspunkt i at træneren vil være aflønnet og udpeget af OCD. Omkostninger til trænerens løn vil skulle dækkes af sejlernes indskud. OCD-træneren vil være aflønnet under hele stævnet, ligesom ophold og transport til/fra stævnet vil være dækket.

Træneren har det overordnede ansvar for den sportslige deltagelse i stævnet. Det forventes af træneren, at denne tilgodeser samtlige deltagere på det udtagne hold. Arrangørerne tillader 1 træner på vandet under sejladserne.

### Holdleder

Holdlederen har ansvaret for at alle de praktiske forhold omkring holdet er på plads. Dette indebærer at holdlederen også har ansvaret for sejlernes tarv på hotellet. Desuden skal holdlederen medvirke til at joller og grej måles ind.

Såfremt træneren er forhindret vil holdleder fungere som assisterende træner og dermed varetage opgaverne på vandet.

## Hvordan vælges træneren?

I henhold til OCD's gældende statutter er der følgende regler for udtagelsen af trænere og holdledere til EM og VM:

### 6. KRAV TIL TRÆNER / HOLDLEDER VED INTERNATIONALE MESTERSKABER

6.1 Den af OCD valgte klassetræner vælger trænere til de events hvor rangliste-sejleren, deltager. Disse godkendes af den træneransvarlige i OCD.

6.2 OCD udvælger holdlederne til turene i samarbejde med klassetræner

Dennis Paaske er OCD klassetræner. I OCD er Lars Vesterholm-Lavesen udpeget som træneransvarlig.

Med andre ord er det således Dennis og Lars der står for den endelige udvælgelse af personerne omkring holdet.

# Forventninger til deltagere

## - Hvem har hvilke roller og ansvarsområder under EM

Træner og holdleder er med for at sikre den bedst mulige danske deltagelse i stævnet. Deres tilstedeværelse skal hjælpe sejleren til at kunne præstere på sit højeste niveau. Træneren sikrer at sejleren coaches og hjælpes til at forløse sit fulde potentiale. Holdlederen hjælper sejlerne og træner, således at disse har de bedst tænkelige betingelser for bevare fokus på det sportslige.

### Sejleren

Sejleren skal sejle og have en god og lærerig oplevelse. Der lægges dog ikke op til en "badeferie". Sejleren har derfor også opgaver og forpligtelser.

#### Sejleren skal sørge for at:

- Sejle op til sit bedste!
- Gøre sig umage!
- Deltage aktivt i træning og evalueringer
- Deltage i holdets fælles aktiviteter
- Rigge egen jolle til (og af)
- Trimme sin egen jolle
- At nyde den store oplevelse!

#### Sejleren forventes at:

- Være 100% seriøs omkring træningen før stævnet
- Gøre sig umage for at opnå det bedst mulige resultat under stævnet
- Hjælpe sine holdkammerater så meget som muligt på land og til vands
- Respektere sine holdkammerater, træneren og holdlederen – herunder de regler som holdet sammen definerer

### Træneren

Træneren er ansvarlig for at sejlerne opnår det bedst mulige sportslige resultat.

#### Træneren skal sørge for at:

- Alle sejlerne præsterer efter bedste evne
- Alle sejlerne får relevant hjælp til trim og opsætning af joller og grej
- Hjælpe og rådgive alle sejlerne på vandet
- Lave daglig briefing om dagens sportslige aktiviteter/planer
- Lave daglig evaluering af resultater – både i gruppen og individuelt
- Sejlerne hjælpes ved eventuelle protester og høringer under stævnet

#### Træneren forventes at:

- Være seriøs omkring opgaven
- Tilrettelægge træning
- Give alle sejlerne ligelig opmærksomhed
- Respektere andre på holdet
- Inddrage holdlederen hvor det skønnes relevant – eller efter behov
- Tage ansvar for børnene mens de er på vandet – og på land

### Holdlederen

Holdlederen er ansvarlig for at sejlerne og træner kan være fokuseret på de sportslige aktiviteter under stævnet.

#### Holdlederen skal sørge for at:

- Afholde udgifter fra afrejse til hjemkomst for holdet – i henhold til budget
- Aflægge regnskab til OCD i henhold til stævnets officielle og godkendte budget

#### Holdlederen forventes at:

- Hjælpe holdet med registrering, check-in, koordination med arrangører etc.
- Sikre at sejlerne er udhvilede og motive-rede når de møder til træning/sejlads
- Hjælpe sejlerne så alle går tilriggede og trimmede på vandet i henhold til trænerens instrukser
- Hjælpe alle med at opnå det bedst mulige resultat
- Medvirke til at løse konflikter, trøste og motivere hvor der er behov og efterspørgsel
- Hjælpe sejlerne ved skader og sygdom



I henhold til OCD's statutter skal både træner og holdleder naturligvis have en ren børneattest

# Alt det med småt

## - Særlige forhold som ønskes tydeliggjort

- Størrelser på tøj i tøjpakkerne skal defineres søndag i Vallensbæk lige efter offentliggørelse af de udtagne sejlere. Besked til leverandører af tøj mandag d. 20. maj.
- Tilmelding/update til stævnet med de udtagne sejlere. Besked til stævnearrangør mandag d. 20. maj.
- Afklaring af hvilken rib og optitrailer, der skal køres med til stævnet.
- Afklaring af hvem der kører og lægger bil til.
- Afklaring omkring holdleder – evt. forældre ?
- Flybilletter/transferbus – der skal navne på asap
- Generelt skal der følges op på alle bookinger og reservationer



# Praktiske oplysninger

Generel info om stævnet samt Notice of Race :

<http://2019europeans.optiworld.org/en/default/races/race>


Nyttige links :

[www.cncm.fr](http://www.cncm.fr)

[www.odalys-vacances.com](http://www.odalys-vacances.com)



# Det danske EM hold 2019 – Hvem skal med

Leder	Foto	Fuldt navn	Mobil	Email	Bekræftet
Træner		Martin Aamann Jessen		martin@m27.dk	JA
Holdleder (evt. forældre ?)					

Udtaget	Fuldt navn	Klub	Sejlnr.	Mobil	Email	Bekræftet
Pige #1						
Pige #2						
Pige #3						
Dreng #1						
Dreng #2						
Dreng #3						
Pige/Dreng #4						