



INVITASJON TIL NOKs REKRUTTSAMLING for OPTIMISTER!

Bundefjorden Seilforening og Norsk Optimistjolleklubb (NOK) inviterer til rekruttsamling for Optimistjolleseilere fra Østlandet.

Sted: Bundefjorden Seilforening på Malmøya / Oslo.
Dato: 9.-11. oktober 2009
Oppmøte: Fredag den 9.10 kl 19:00
Henting: Søndag den 11.10 kl 16:00

Hensikten med rekruttsamlingen er å forberede seilerne på deltagelse i Norgescup Optimist og å bli bedre kjent med andre seilere fra samme region gjennom trening og sosialt samvær. Samlingen er åpen for seilere som planlegger å delta i Norgescup i optimist i 2010. Prioritet vil bli gitt til seilere født i 1997, som vil seile i A-klassen til neste år, men også seilere som er født i 1996/ 1998 som skal seile Norgescup i A- eller B-klassen, er velkomne!

Ingrid Mortensen vil være hovedtrener. Mange vil kjenne Ingrid Mortensen som trener for B-klassen under årets NC'er.

Det blir overnatting i klubbhuset til Bundefjorden Seilforening på loftet, og i hovedrommet. Kommer det 20 seilere som vi håper på, blir det trangt og intimt – men også veldig sosialt! Trenere vil være tilstede om natten – i tillegg til at 1-2 foreldre inviteres til å overnatte. Alle må ta med seg liggeunderlag/madrass og sovepose/pute. Ingrid angir: ta også med skrivesaker og treningstøy / joggesko!

Program:

Fredag: Sosialt / middag / noe teori
Lørdag: 2 økter med seiling – og lunsj midt på dagen
Søndag: Trening – så en avslutningsregatta. Ferdig ca. 15:00 – avreise ca. 16:00

BSF står for matserveringen og en person på land under treningen. BSF stiller også med 2 trener-ribber, 2 følgebåter, og bøyer etc.

Min. 2 av seilernes foreldre må bemanne følgebåtene. BSF vil sette opp liste over foreninger/foreldre som må stille med folk til følgebåt (en dag).

Pris for samling: kr 750,- (Inkl. trenerlønn, kost, logi, NOKs hettegenser, bensin, osv.). **Det forutsettes at alle deltagere er medlem av NOK.** Nye medlemmer må betale inn kr. 100,- i innmelding i tillegg. [Mer informasjon finner du HER.](#)

Påmelding vil snarlig bli tilgjengeliggjort på www.seilmagasinet.no (venstre kolonne "kurs/samlinger").

Kontaktperson i BSF før og under samlingen: Harald Bø: hboe@technip.com 480 88 652
Velkommen til rekruttsamling!

For mer informasjon, følg med på www.bundefjorden-seilforening.no og www.optimistjolle.no