



PÅSKENS HØYDEPUNKT FOR IVRIGE OPTIMISTSEILERE FJÆRHOLMEN I TØNSBERG 4. – 7. april 2009

- TOPP FORHOLD
- FØRSTEKLASSES TRENERE!
- PERFEKT SESONGOPPKJØRING



Norsk Optimistjolleklubb har også denne påsken gleden av å invitere til treningsleir på Fjærholmen i samarbeid med Tønsberg Seilforening.

Samlingen er et arrangement for ivrige og tøffe seilere som ønsker en best mulig oppkjøring til sesongen 2009.

Hvem kan delta:

Seilere med minst ett års seilererfaring.

Deltagere må ha betalt kontingent til NOK for 2009.

Opplegg:

Mye seiltrening og teori med Norges beste Optimist-trenere. To økter daglig.

Den siste dagen vil det bli arrangert en uformell regatta.

Vi vet at Bård har mye annen moro på lur (navnekonkurranse? Ledertrøye?...?)

Start lørdag 4. april kl. 10.00, avslutning tirsdag 7. april, ca. kl. 15.30.

Trenere:

Bård Birkeland (NOKs hovedtrener) leder også i år et sterkt team av erfarne Optimisttrenere.

Bespising:

Det serveres varm lunsj hver dag.

Overnatting:

Må ordnes av den enkelte seiler.

Tønsberg Vandrerhjem (33 31 21 75) er et rimelig alternativ.

Se for øvrig NOKs hjemmesider for godt tilbud på overnatting på Rica Havna hotell, Tjøme:

<http://idrett.speaker.no/organisation.asp?OrgElementId=202694>

Foreldrebidrag / Sikkerhet

Tørdrakt er påkrevd.

Seilforeninger med flere enn 4 deltagere må stille med egen følgebåt.

NOK er helt avhengig av "drahjelp" for å få leiren til. Foreldre vil bli bedt om å bemanne følgebåter eller ta kjøkkenvakter.

Påmelding:

Påmelding innen 28. mars på Seilmagasinetns påmeldingstjeneste.

Gå til www.seilmagasinet.no . Under menyvalget på venstre side ("Tjenester"), velg "Påmelding regatta/kurs".

Betaling:

Treningsavgiften er på kr 1500,- og dekker seiltrening, teori og varm lunsj hver dag.

Det gis søskenmoderasjon på kr 500,-

Kontaktpersoner - NOK:

Linda Salterød Jonas, tlf: 986 27 315, linda@famjonas.net

Christen With, tlf: 907 30 000, christen@no.northsails.com