

TØNSBERG SEILFORENING

Ny sesong



Nå er det like før båtene går på vannet og sesongen 2015 er i gang. Terminlisten er klar og det er arrangementer for store og små seilere.

Det er mange hensyn å ta når regattaene skal planlegges og fastsettes. Dessverre er det for få helger på kalenderen i løpet av sesongen, og noen ganger kolliderer en regatta hos oss med en regatta et annet sted. Slikt skjer hvert år.

Som vanlig er vi avhengig av dugnadsinnsats på alle våre arrangementer. Jeg håper at så mange som mulig har anledning til å stille opp for seilforeningen også i år.

For å opprettholde aktivitetene trenger vi stadig påfyll av nye medlemmer og ildsjeler som kan være med å bidra. Vi har et av landets fineste seilportsentere og det er viktig at det blir brukt til å fremme seilporten på alle plan gjennom sesongen.

Tønsberg Seilforening har som et av sine formål å satse på bredden i jollemiljøet. Det får vi ganske godt til i flere klasser. I tillegg til nybegynnerkurs i Optimistjolle, vil vi også i år arrangere seilkurs for ungdommer i RS Feva. Her er det ingen krav til forkunnskaper og seilforeningen er behjelpelig med å skaffe båter.

Seilkurs for voksne vil også bli arrangert. Her er det hvert år ca. 20 deltagere som får en grundig teoriopplæring samt praktisk trening på vannet. Hvis noen trenger mannskap kan dette også være et sted å rekruttere!

Jeg gleder meg til å se dere på vannet!

Ole Rasmus Undrum, leder Tønsberg Seilforening



REIDUN KVALSVIK

JOLLEGRUPPEN

Fysisk trening hele vinterhalvåret

Fra oktober til mars er det fysisk trening for jolleseilerne i Tønsberg Seilforening.

AV REIDUN KVALSVIK • Omtrent 20 seilere møtes hver tirsdag gjennom hele vinterhalvåret til styrketrening under ledelse av seilforeningens hovedtrener Bjørnar Erikstad.

Treningsprogrammet begynner med oppvarming i form av en lang joggetur på minst 30 minutter. Deretter begynner sirkeltreningen som er sammensatt av ni øvelser. Øvelsene foregår på ni forskjellige stasjoner og er organisert som intervalltrening med små pauser mellom hver stasjon.

1. Spensthepp
2. Burpees (spensthepp + armheving)
3. Armheving
4. Ryggøvelser
5. Mageøvelser
6. 90 grader (å sitte i 90 grader inntil veggen uten å ha rumpa i gulvet)

7. Ri-benker
8. Balanse
9. Sideplanke

Jollegruppen trener også sammen med Nøtterøy ski-gruppe i vinterhalvåret. Det skjer i Andebu hvor det er snø. Da går de langrenn. «Det er det man blir sprek av», sier seilerne. Når snøen kommer, blir det i tillegg konkurranse med poenglangrenn på Nøtterøy.

Målsettingen for gruppen er å gjennomføre en runde på 5 km i det tradisjonelle Kristinaløpet som går i Tønsberg hver sommer. I tillegg er det et mål å seile fort, selvfølgelig.



REIDUN KVALSVIK

ARMHEVINGER, 90 GRADER, RYGGØVELSER OG RI-BENK:

Disse var med denne gangen: Jonas Bjørndahl, Endre Dalen, Morten Hamre Loraas, Herman Bakke Jakobsen, Mathilde Robertstad, Marte Bø Ludvigsen, Ulrikke Moss Hopland, Marie Jakobsen Lepperød, Magnus Behrens, Jørgen Smith-Meyer, Emil Dagsberg og Stian Plyhn.



PÅSKELEIR: I år blir det for første gang treningsleir på Østre Bolæren.



MERETE BAALSrud

KYSTPERLE: Østre Bolæren byr på flotte treningsforhold.

Østre Bolæren som treningsområde

Retten i nærheten av Tønsberg Seilforening, bare et par slag unna, ligger Østre Bolæren – et enormt leir-område.

AV REIDUN KVALSVIK • For første gang vil Tønsberg Seilforening ønske velkommen til påskeleir på Østre Bolæren. Det er Norsk Optimistjolleklubb som vil bli først til prøve og teste dette ukjente, men likevel så nære området.

For de av dere som ikke kjenner området, er Bolæren en øygruppe rett øst for Tønsberg Seilforenings sted.

Østre Bolæren er en av tre Bolæren-øyer. Øyene har vært bebodd siden 15–1600-tallet av småbrukere, fiskere og losser. Øyene hørte til under Sem kongsgård, senere Jarlsberg grevskap og stamhus.

I 1916 ble Bolæren ekspropriert fra grevskapet Jarlsberg, og frem til 2004 var de i Forsvarets eie. Beboerne måtte flytte og et kystfort ble bygd opp. De fleste militære anleggene ble lagt til øya Østre Bolæren.

I 2004 ble denne kystperlen sikret for allmennheten ved at Vestfold fylkeskommune kjøpte forsvarsanleggene.

Ved Østre Bolæren er det veldig gode forhold for seiling i åpne farvann, med gode bølge- og vindforhold, samtidig som den indre del av øygruppen er godt beskyttet og kan være et alternativ. Her

kan man ha trening tilpasset de fleste nivåer.

Man kan øve på basisferdigheter og regattaforberedelse, seiling i bølger og utvikling av nøkkelferdigheter.

Deltagerne på påskeleiren skal bo på Østre Bolæren, hvor det finnes et fullpensjonsanlegg med overnatting, matsal og gymsal. Overnatting med mat tilbys også foreldre og søsken.

Dette blir en påskeleir med seiling, briefing, fysisk trening og sosial aktivitet. Kanskje blir det også tid til utforskning av krigsminner og spor av militær aktivitet.

Det blir en påskeleir hvor hele familien inviteres med til et spennende opphold og opplevelser for alle.

For mer informasjon og påmelding, se tongsbergseilforening.no.

NYTT FRA TØNSBERG SEILFORENING • tongsbergseilforening.no

