

# BÆRUM SEILFORENING

## Trenere i medvind



I Bærum Seilforening ser vi denne våren at det yrer av barn og unge på brygga. Rekordmange nye barn skal lære å seile Optimistjolle hos oss i år, og enda flere foreldre skal instrueres i rigging av jolle og sikkerhet. Dette merker vi også på antall nye medlemmer som er innført i medlemsregisteret; mer enn 90 barn og voksne har meldt seg inn så langt.

Midt blant alle disse små og store er det unge trenere som med kyndig hånd veileder barn og foreldre om sikkerhet, seiling og ikke minst seilforeningens små og store hemmeligheter. Bærum Seilforening har på sine to lokaliteter i Bærum denne våren mange seilkurs gjennom uken, og da er vi heldige å ha mange motiverte trenere til å lede eller assistere på alle kursene. Skjønt, bak den store trenerstaben er flere år med målrettet satsning på å rekruttere trenere fra egne rekker – og på den måten håper vi å være trygge på at vi også i fremtiden får mange små og store seilere på fjorden og øverst på premiepallen.

Snipeklassen står foran et nytt aktivt år. Bærum Seilforening er vertskap for master-NM, og NM for damer som skal seiles i Snipe. Bærum Seilforening ser frem til å være vertskap for begge disse NM-ene, i tillegg til lag-NM for Europajolle, og vi har håp om at seilere fra Bærum skal hevde seg i teten.

8. mai går startskuddet i årets Helly Hansen Skagen Race. Vi ser frem til en flott seilas over til Danmark, og jeg gleder meg til å se mange norske seilervenner i Skagen.

*Christian Gundersen  
Leder, Bærum Seilforening*



PÅ ETT BRETT: Bærum's trenere samlet med klassekapteiner og andre ressurspersoner.

## Systematisk satsing på å utvikle trenere

**Bærum Seilforening har de siste årene satset systematisk på å utvikle trenerstaben i foreningen.**

**AV ASTA E. STENHAGEN** • I 2013 vil Bærum Seilforening ha rekordmange barn og unge på seilkurs, og dette krever motiverte og godt kvalifiserte trenere. Denne sesongen er 30 trenere ansatt for å veilede og inspirere barn, ungdom og voksne som vil lære eller bli bedre til å seile.

– Det var kaos på brygga, og som forelder til barn som seilte Optimist, så jeg at her måtte vi få mer struktur rundt trenerens arbeid for å få bedre kvalitet på barnas trening.

Dette sier Gerd Mejlænder-Larsen, treneransvarlig i Bærum Seilforening siden 2005. Gerd Mejlænder-Larsen har sammen med Susan Berentsen stått i spissen for å

utvikle, systematisere og lede satsningen på trenerutviklingen blant Bærum Seilforening's aktive seilere.

Med Susan Berentsen, som selv hadde trenerbakgrunn, kom også tanken om at Bærum Seilforening skulle ta med også yngre seilere i trenerstaben, og la dem utvikle seg til trenere over flere år. Susan Berentsen har også vært opp-tatt av å få frem jenter som trenere, og hun har sørget for at sikkerhet kom inn som fokusområde på alle nivå i trenerutdanningen.

– For å være en god trener må man kunne ta ansvar og kunne kommunisere godt med både barn og voksne. Det å være trener har vært en svært nyttig erfaring for meg, erfaringer som jeg vil ta med meg videre inn i yrkeslivet.

Dette sier Ingrid Mortensen, hovedtrener i Bærum



HOVEDTRENER: Ingrid Mortensen

Seilforening og ansvarlig for oppfølging av alle trenere. Med en stor og motivert trenerstab som bruker ettermiddager og helger på å lære bort seiling til andre, har hun til tider hatt mye å gjøre. I Bærum Seilforening har hun ansvar for at alle trenerne utvikler seg over tid og har utviklings-samtaler og faglig støtte gjennom hele sesongen.

– Gode trenere fremmer også gode holdninger, og svært mange av våre trenere setter pris på det gode miljøet som er innad blant trenerne. Det er kort og godt sosialt å være trener, sier Ingrid Mortensen.

Sesongen på vannet for de fleste seilerne i Bærum Seilforening starter for fullt i mai – og varer ut september. I 2013 vil også mange av trenerne være engasjert de fire uker foreningen tilbyr sommerleir for barn i Bærum. Det er ventet at mer enn 100 barn deltar på leir, og da er det bra å vite at de vil bli tatt godt hånd om.

## Meld deg på til dame-NM 2013!

Bærum Seilforening er også i år arrangør av dame-NM, og påmeldingen er åpnet.

**AV ASTA E. STENHAGEN** • Dame-NM skal også i år arrangeres i snipeklassen, og base for arrangementet blir Bruksveien på Snarøya. I år er det ventet at utenlandske seilere vil delta i regattaen, og Bærum Seilforening håper at jenter i alle aldre og fra ulike klasser fra hele landet vil melde seg på i konkurransen om å bli kåret til Norges beste jentelag i seiling.

Sjekk [www.baerumseilforening.no](http://www.baerumseilforening.no) for mer informasjon og link til påmelding.



I VANNET: Etter at seieren var i havn, ventet tradisjon tro et bad i sjøen på Anette og Pia.

**GULL I 2012:** Anette Melsom Myhre og Pia Sørhaug.

NYTT FRA BÆRUM SEILFORENING • [baerumseilforening.no](http://baerumseilforening.no)



## GOLDEN O FOR STYREMEDLEMMER I OAS

Bærum Seilforening vil i år ta opp igjen tradisjonen med den sosiale regattaen Golden O. Regattaen vil i år bli gjennomført i RS Feva med påfølgende torskemiddag og sosialt samvær i klubbhuset på Sarbuvollen, Høvik.

De inviterte vil som før være styrene i OAS-tilslutte-

de seilforeninger, OAS' kretsstyre, NSF og muligens noen andre. Invitasjon og link til påmelding vil bli distribuert – men de relevante deltagere bes allerede nå holde av 26. september for denne uhyttelige konkurransen mellom seilkretsens øverste tillitsvalgte.