**Invitasjon og program**

**Påskeleir 2015 – Bolærne, Tønsberg Seilforening**

**Invitasjon**:

Tønsberg Seilforening ønsker i samarbeid med Norsk Optimistjolleklubb velkommen til NOKs påskeleir på Bolærne.

For de av dere som ikke kjenner til området, er det en øygruppe utenfor Nøtterøy. Her er det veldig gode forhold for seiling i åpne farvann med gode bølge- og vindforhold. Bolærne har et fullpensjons anlegg med overnatting, matsal og gymsal. Her vil vi ha muligheter til trening tilpasset de fleste nivåer.

Det vil være naturlig at en del av treningen vil foregå utenfor Bolærne hvor det er gode forhold for god vind og bølger. Men hvis forholdene krever det er indre del av øygruppen godt beskyttet samtidig som den tilbyr for bra forhold for seiling.

For mer informasjon om Bolærne og øygruppen:

<http://bolerne.vfk.no/Overnatting.aspx?fontsize=large#.VHb1Gmd0zIU>

For de litt mer uerfarne seilerne vil vi tilby tilpasset trening, dette vil passe for seilere som er B/C. Hvis forholdene tillater seiler vi utenfor Bolærne, men utgangspunktet er innenfor Bolærne.

**Påmelding**:

Påmelding gjøres på SeilMagasinets hjemmesider, eller følg linken. Påmeldingen inkluderer trening og overnatting. Overnattingen inkludert mat for seilerne har en kostnad på 1.500kr. Selve leiren koster 1.500kr. For de som kun ønsker treningssamlingen, men ordner egen bo vil vi ta 400kr for mat.

Foreldre og andre er hjertelig velkommen til å bo på Bolærne. Rombooking gjøres sammen med påmelding til seileren, men betaling gjøres opp ved registrering. Hvis det er spørsmål rundt rom, vennligst kontakt undertegnede.

**Program**:

Lørdag, registrering og rigging på Fjærholmen. Vi seiler ut til Bolærne

Søndag, trening i bølger. Teknikk og fart. (For B/C seilere seiler vi på innsiden)

Mandag, Start og merkerundinger. Hvordan planlegge god start og runding

Tirsdag, Påskeregatta og seiling tilbake til Fjærholmen

Alle dager begynner klokken 09.30 med briefing, seiltreningen vil være fra 10.00 - 16.30 avbrutt av lunsj, ca 12.30.

Briefing etter øktene vil foregå i grupper og felles. Det legges opp til at briefingen er etter middag. Dagene avsluttes med noen fysiske aktiviteter, enten i gymsal eller ute.

Vi vil dele seilere inn i grupper. Det er forskjellig metoder som vil bli brukt, men i påmelding ber vi om erfaring, slik at vi har mulighet til å ha inndelt seilerne før ankomst første dag og at kan seile i forskjellige grupper ut til Bolærne. Dette for sikkerheten og læringseffekten.

Et mer detaljert program vil komme når samlingen nærmer seg, men da vi legger opp til at seilerne skal bo på Bolærne vil det bli et intensivt opplegg med seiling, sosiale aktiviteter og god tid til briefinger. Man tar også med tøy til fysisk aktivitet.

Trenere vil ha bra erfaring. Vi ønsker at trenerne har kompetanse som øker alles kunnskap. Trenerne vil styre samlingen og vil kunne gjøre endringer etter forholdene.

Samlingen passer for alle seilere, og vi ønsker spesielt å gi et godt tilbud til B/C seilere og de vil tilbys, som nevnt tidligere, et opplegg som fokuserer på utvikling av basisferdigheter og regattaforberedelse.

**Sikkerhet**:

Da det fortsatt er tidlig på sesongen vil sikkerheten være viktig. Tønsberg Seilforening vil sørge for trenere, hjelpetrenere og en del følgebåter. Men, vi er avhengig av hjelp til å holde sikkerheten høyt. Foreninger med 5 seilere eller flere må stille med sikkerhetsbåt, og vi er takknemlige for alle som hjelper til.

Vennligst send epost til undertegnede for hvem som kommer fra deres forening. Alle følgebåter kan sjøsettes på Fjærholmen, og tilhengere kan settes på foreningens område under leiren.

**Hva skal jeg ha med på samlingen**:

For de av dere som er nye, og til alle andre også

* varmt tøy, ullundertøy og fleece, gjerne flere skift
* tørrdrakt
* lue
* hansker
* treningstøy
* innesko til fysisk trening

Velkommen

Ved eventuelle spørsmål kontakt !!

Tim Dagsberg

Leder Påskesamlingen 2015

Tlf: 9157472

Mail: Tim@united-bakeries.no