

## **Indbydelse Optimist Vintersejlads 2009-2010**

*3 af Århusbugtens klubber Egå, Kaløvig og Århus har sammen med det lokale kraftcenter sammensat årets stærkeste vintertræningstilbud.*

*Vi træner hele weekender ca. hver 14 dag (så er der også lejlighed til at pleje sin egen klub, konfirmationsgudstjenester osv.). Der trænes så vidt muligt fælles med andre klasser.*

*Trænere bliver taget fra en stor varieret flok som foreløbig omfatter:*

*Finn Beton, Jakob Karstoft, Mathias Aggerbo, Mathias Laugesen, Kristian Hansen, Mille Brandt Jensen, Dion valente, Mini Nikolaj Dyring, Jonas Livbjerg, og mange flere af landets dygtigste trænere.*

*Lokal klubtræning er sejlads om søndagen/lørdagen (afhængig af klub) i sejlernes lokale klubber med fokus sociale aktiviteter.*

*På Kraftcenter/Trænings weekender træner alle klasser sammen så vidt det er muligt.*

*Kraftcentertrænerne vil sikre et differentieret trænings tilbud med høj kvalitet.*

*Der arrangeres ikke overnatning eller forplejning i disse weekender. Der kan evt. laves private arrangement.*

*Kvalitetslejre er for Opti A sejlere/Erfarne B-Sejlere. Hver lejr bygges op om et fokus emne.*

*Udbyttet sikres gennem høj intensitet startende fredag aften med teori som prøves af i praksis med sejlads og videoevaluering.*

*Der hentes trænere udefra som supplement til bugtens kompetente lokale trænere.*

*Der arrangeres overnatning og fuld forplejning for sejlerne.*

**Bestalling:**

For klubtræning og *Kraftcenter/Trænings* weekender betaler lokale sejlere via deres medlemskab og vinter kontingent.

Udenbys sejlere kan deltage mod betaling 150 Kr./Sejldag.

Såfremt der er tilslutning arrangeres der gratis træning for de helt små sejlere i forbindelse med *Kraftcenter/Trænings weekender*.

Lejre betales særskilt se individuelle indbydelser.

Tilmelding skal ske senest med en uges varsel pr. mail til Jonas Döpping på mail

Vintersailing@hotmail.com. Lokale sejler skal også tilmelde sig.

**Andet:**

Bemærk kalenderen er en fælleskalender. Der arrangeres parallel forløb med andre klasser.

Vinter 2009-2010

Startdato	Slutdato	Emne
25-10-2009	25-10-2009	Lokal klubtræning Kaløvig, Egå, Århus
31-10-2009	1-11-2009	Kraftcenter/Trænings weekend i Kaløvig.
8-11-2009	8-11-2009	Lokal klubtræning Kaløvig, Egå, Århus
<b>13-11-2009</b>	<b>15-11-2009</b>	<b>Kvalitetslejr Egå, kun opti</b>
22-11-2009	22-11-2009	Lokal klubtræning Kaløvig, Egå, Århus
28-11-2009	29-11-2009	Kraftcenter/Trænings weekend i Egå.
<b>4-12-2009</b>	<b>6-12-2009</b>	<b>Kvalitetslejr Egå, kun opti</b>
13-12-2009	13-12-2009	Julesejlad i Egå, KBL og Århus
19-12-2009	20-12-2009	Kraftcenter/Trænings weekend i Århus.
27-12-2009	30-12-2009	Kraftcenter/Trænings Nytårstræning i Århus.
30-12-2009	31-12-2009	Nytårscup i Århus
<b>9-1-2010</b>	<b>10-1-2010</b>	<b>Kraftcenter/Trænings weekend i Egå.</b>
17-1-2010	17-1-2010	Lokal klubtræning Kaløvig, Egå, Århus
23-1-2010	24-1-2010	Kraftcenter/Trænings weekend i Århus.
31-1-2010	31-1-2010	Lokal klubtræning Kaløvig, Egå, Århus
<b>6-2-2010</b>	<b>7-2-2010</b>	<b>Kraftcenter/Trænings weekend i Egå.</b>
14-2-2010	14-2-2010	Lokal klubtræning Kaløvig, Egå, Århus Fastelavn
20-2-2010	21-2-2010	Kraftcenter/Trænings weekend i Århus.
<b>26-2-2010</b>	<b>28-2-2010</b>	<b>Kvalitetslejr Egå, kun opti</b>
7-3-2010	7-3-2010	Lokal klubtræning Kaløvig, Egå, Århus
<b>12-3-2010</b>	<b>14-3-2010</b>	<b>Kvalitetslejr Egå, kun opti</b>
<b>19-3-2010</b>	<b>21-3-2010</b>	<b>Landsholdslejr Opti Egå.</b>

Kraftcenter/Træningsweekend