

# LANDSLEJR I HORSENS

## OCD og Horsens Sejlklub indbyder til træningslejr den 31. Marts – 2. april 2017

Lejren er åben for alle selvhjulpne og rutinerede C-, B- og A-sejlere. Sejlerne vil blive inddelt på hold efter erfaring. Max. 40 deltagere.

**Sted:** Horsens Sejlklub

**Tid:** Ankomst fredag d. 31.3.2017 fra kl. 18.00 - 19.00 - søndag d. 2.4.2017 kl.16.00

**Pris:** Betalende medlemmer af OCD: 550,00  
Ikke-betalende OCD-medlemmer: 750,00  
Bliv medlem på: [www.oed.dk](http://www.oed.dk)

**Medbring:** Optimist jolle med alt udstyr. Sejler tøj, træningsdragt, indendørs kondisko, sovepose + underlag, toiletsager og skiftetøj.

**Indkvartering:** VIA – ved havnen

**Tilmeldingsbekræftelse:** Online via link på hjemmeside [www.horsens-sejlklub.dk](http://www.horsens-sejlklub.dk)

**Lejren ledes af:** Et hold af kompetente optimist trænere.  
Sejlerne vil blive inddelt på hold af trænerne.

### Foreløbig Program: Fredag

Kl. 18.00 - 19.00 ankomst og aftensmad i "Mongo"  
Kl. 19.30 – Indkvartering på VIA  
Kl. 20.00 – Hygge i ungdomsafdelingens lokaler "Mongo"- Aktiviteter  
Kl. 22.00 – GODNAT (skolen)

### Lørdag

Kl. 08.00 Godmorgen  
Kl. 08.00 - 09.30 Morgenmad i Mongo, tilrigning + omklædning  
Kl. 09.30 Skippermøde  
Kl. 10.00 - 13.00 Træning på vandet i hold  
Kl. 13.00 - 13.45 Middagsmad i Mongo  
Kl. 14.00 - 17.00 Skippermøde og træning på vandet  
Kl. 17.00 - 18.00 Evaluering og afrigning + omklædning  
Kl. 18.00 - 19.00 Aftensmad i Mongo  
Kl. 19.00 - 20.30 Evaluering af dagens træning / teori  
Kl. 21.00 – Afgang til VIA  
Kl. 22.00 – GODNAT (skolen)

### Søndag

Kl. 08.00 Godmorgen – tøm skolen  
Kl. 08.00 - 09.30 Morgenmad i Mongo, tilrigning + omklædning  
Kl. 09.30 Skippermøde  
Kl. 10.00 - 12.00 Træning på vandet i hold  
Kl. 12.00 - 12.45 Frokost i Mongo  
Kl. 13.00 - 15.00 Skippermøde og træning på vandet  
Kl. 15.00 - 16.00 Evaluering og afrigning + omklædning

Kontakt person: Kim Lago – [askevej.34@gmail.com](mailto:askevej.34@gmail.com) – telefon 20494777

Forældre og søskende er velkomne til at spise fredag aften for DKK 50 pr. person. Der kan tilmeldes ved betaling, og ellers ring eller skriv, ved efter tilmelding, dog senest mandag, den 27.3.2017 af hensyn til indkøb.