

VINTERTRÆNING FS 2011/12

Fredericia Sejlklub tilbyder igen i år træning af høj kvalitet indenfor Optimist A, B, C, Zoom8, Europa, Laser R og Laser.

Vi træner både lørdag og søndag i lige uger i 2011 og 2012, med skippermøde kl. 10.00 og afslutning 16.00. Der er 4 fulde træningsweekender på vandet før jul, juleafslutning på vand/land for sejlere og forældre søndag d. 18 december. Den nye sæson starter vi op med teambuilding for klubbens sejlere d. 4-5 februar 2012. Første sejlweekend i det nye år bliver d. 24/25 feb, sidste træning d. 24-25 marts. Første vintertræning er lørdag d. 5 November, vel mødt på havnen vi glæder os til at se jer.

Træning for B og C optimister.

Igen i år laver vi træning for B og C optimister sammen. Det vil foregå i de samme weekender, som klubbens øvrige joller.

Det betyder, at der om lørdagen vil være et formiddags pas efterfulgt af frokost på land. Såfremt vejret tillader det, vil der være et kort eftermiddags pas, alternativt teori i sejlklubben. Sejladsen om lørdag vil vare fra 10:00-15:00

Om søndagen er der kun 1 pas på vandet fra 10:00-13:00 afsluttende med frokost på land.

Målgruppen er øvede C sejlere, og mindre erfarne B sejlere.

Meget erfarne B sejlere bør tilmelde sig sammen med A optimisterne.

Formål

Vi vil være stedet hvor de bedste samles for at udvikle sig og stedet hvor sejlere kommer for at have det rart og hyggeligt med hinanden. Dette kan lyde ambitiøst, men ikke desto mindre, mener vi det er muligt at huse begge type sejlere i Fredericia Sejlklub.



Vores nuværende sejlere har allerede et højt niveau nationalt set og vores tilknyttede trænere er teknisk funderet i de enkelte klasser, og har en træningsmæssig baggrund, som er blandt de bedste i Danmark.

For medlemmerne laver vi tør-samlinger, hvor det ikke handler om at sejle, men om at lære hinanden at kende og samarbejde. Det er med til at skabe et socialt netværk i sejlklubben, på tværs af alder og klasse, som gør det hyggeligt at komme i sejlklubben. Derfor har vi også sejlere, som vælger at træne lidt mindre men stadig være en del af klubben.

Sociale arrangementer



Billedet er fra sidste års juleafslutning, hvor der blev sejlet om juletræer og dystet i pakkespillet på land. I år finder aktiviteten sted søndag d. 18 december



Gymnastik afslutning 2011 på klatrebanen i Fredericia



Teambuilding 2011



VINTERTRÆNING FS 2011/12



Trænerteamet

Vi har forskellige trænere tilknyttet vintertræningen og derudover vil en række ekspertrænere blive headhuntet til forskellige træningsformål indenfor de forskellige jolleklasser.

I denne sæson er følgende trænere tilknyttet vintertræningen

- * Dennis Paaske, ansvarlig Optimist træner
- * Emil Ammundsen, Optimist træner
- * Jeppe Bregendahl, Optimist træner
- * Signe Lassen, Optimist B og C træner
- * Frederikke Graversen, afløser og medhjælper på opti
- * Jacob Dannefer, Zoom 8 træner
- * Kasper Sohn, afløser på Zoom, Europa og Laser
- * Ditte Juul Kristensen, Europa, Laser R og Laser træner, samt ansvarlig for planlægning og koordinering.

Vi vil gerne være en sund klub uden slik og kage men tager gerne imod frugt, hjemmebag som groft brød og lune retter til de unge mennesker på en kold vintertræningsdag

Tilmelding og Pris

Du kan tilmelde dig på vores hjemmeside www.fredericia-sejlkлуб.dk og løbende følge med i antallet af tilmeldte sejlere på siden.

Betalingen skal foretages således, at den er klubben i hænde senest d. 1 november, ellers kan du ikke få lov at deltage i vintertræningen.

A Optimister

1000 kr for medlemmer

1500 kr for Ikke Medlemmer

B og øvede C optimister

500 kr for medlemmer

1000 kr for Ikke medlemmer

Zoom8, Europa, Laser

1000 kr for medlemmer

1500 kr for Ikke medlemmer

Medlemsskab

- Hvis du ikke er medlem af Fredericia Sejlklub, men ønsker at blive det så tjek punktet "medlemsskab" til venstre under "ungdom".



Husk altid

- Varmt og synligt tøj med stærke farver der kan ses på vandet
- Mad og drikke
- Tøj til landaktiviteter
- Meld afbud til din træner