

Invitation til Påskelejr i Egå – Nu også for Laser-sejlere - både 4,7-, Radial- og Standard-rig.



Påskelejr 2011 – seriøs træning på en seriøst fed lejr!

For ottende år i træk kan Egå Sejlklub invitere til træningslejr på dansk jord i påsken – og denne gang vil vi også have et Laser-felt.

Vi tilbyder intens, men samtidig hyggelig og sjov, træning. Lejren består af fire dages træning efterfulgt af et endagsstævne. Træningen arrangeres af den erfarne jolle-træner Kasper Sohn, og der vil både være intens træning på vandet og træning på land efterfølgende.

Baseret på vores erfaringer med kvalitetslejre og tidligere påskelejre med optimister og Zoom8, gør vi meget ud af at sikre den røde tråd undervejs i lejren. Kun på den måde kommer der sammenhæng mellem oplæg om aftenen, dagens træning og de opfølgende skippermøder, men også i løbet af ugen, således at vi både i teori og praksis har mulighed for at arbejde med sejleren og kapsejlad som helhed. Da Laser-jollen jo er meget fysisk krævende, vil der være stor vægt på den fysiske træning på land udover sejladsen på vandet.

På selve lejren kan der være op til 100 deltagere, når optimister og Zoom8 tælles med. For at sikre de bedste vilkår for Laser-sejlerne, får I naturligvis jeres egen sovesal på skolen, så I ikke behøver følge optimisternes døgnrytme.

Noget af det, der gør påskelejren helt speciel er intensiteten og fleksibilitet.

Når påskelejren byder på høj intensitet, er det fordi alle sejlerne og trænere er samlet i mange dage fra de står op, til de går i seng. Det betyder, at samspillet mellem den enkelte sejler og træneren helt naturligt udvides og kendskabet til den enkelte sejler som person øges markant.

Når påskelejren er fleksibel, er det fordi vi er mange og at vi er samlet i mange dage. Hvis vejrudsigten ikke passer med vores planer, kan vi sagtens nå at lave planerne om, og alligevel komme hele vejen rundt. Med en stor trænerstab og et godt netværk, har vi desuden mulighed for at lave seriøse aktiviteter på land uanset om det stormer eller er vindstille.

Kort sagt er det, der gør påskelejren helt speciel, at vi har masser af tid til at skabe kvalitetstræning og ikke mindst til at skabe en rigtig rigtig god oplevelse.

Vi ses på Påskelejr 2011!

Program for lejren (Laser-programmet)	
Tirsdag 19. april	Velkomst kl. 10.00 + træning
Onsdag 20. april	Træning
Torsdag 21. april	Træning
Fredag 22. april	Træning
Lørdag 23. april	Stævnedag og afslutning kl. 16

Baggrund for lejren

For syv år siden var vi nogle trænere og forældre som overvejede, hvad der skulle til, for at give den bedst mulige sæsonopstart, og det vi kom frem til var, at vi ville lave en træningsmulighed som var økonomisk overkommelig, gav super læring, gav motivation, masser af individuel feedback, træning i felter, teoretisk forståelse, masser af timer på vandet, og så skulle det for alt i verden være sjovt – både for sejlere, trænere og hjælpere. Det vi kom frem til er det, som vi kender som Egås Påskelejr, hvor vi nu for ottende gang samler op til 100 sejlere.

Da vi i Egå har mange dygtige opti-sejlere, som nu er rykket over i Laser-jollen er det kun naturligt at invitere et Laser-felt også, og vi er rigtigt stolte af, at vi har fået fat i den store træner-kapacitet Kasper Sohn til at stå for træningen.

Mvh
Mini/Nikolaj Dyring

Tilmelding:

Du tilmelder dig ved at sende en mail på easter@optifoto.dk med navn, sejlnummer, gruppe (Laser), klub samt andet, som måtte være relevant, samt ved at indsætte deltagergebyret på konto i Danske Bank med angivelse af navn:

Reg: 3633

Konto: 3633208123.

Inden lejren starter, skal du også sende en mail til easter@optifoto.dk med din målsætning for sæsonen 2011.

Deltagergebyret er kr. 1.700 ved rettidig tilmelding senest 1. april 2011. Skulle du ønske at tilmelde senere, er prisen kr. 200,- højere.

Andet:

Det er ikke behov for forældredeltagelse, men der er altid mange, der gerne vil være med alligevel, og I skal være mere end velkomne! Der vil være mulighed for camping for interesserede forældre på havnen i Egå, men giv lige et praj inden, så vi kan koordinere med havnemesteren.

Vi glæder os til at se dig til den perfekte sæsonstart, og har du spørgsmål, så ring eller mail til Nikolaj Dyring (Mini) på tlf: 22771738 eller mail: ndy@connectia.dk