

# Dansk Sejlunion Tørtræningslejr 2016

## 29.-31. januar 2016

### Oure Sport & Performance

---

Kære sejler

Hermed inviteres du til Dansk Sejlunions Tørtræningslejr. Træningslejren vil som sædvanlig finde sted på skolerne i Oure den sidste weekend i januar.

Træningslejren arrangeres for:

- Alle U15-23 sejlere med tilknytning til Talentcentre og Kraftcentre. Sejlere på DS hold indenfor denne aldersgruppe forventes at deltage.
- 49er take-off gruppen
- Der vil være en særlig invitation til ca. 10 Optimister og Zoom8.
- Skulle du ikke være iblandt de ovenfor nævnte, men vil du gerne med, så kontakt talentudvikler Jan Christiansen.

## Tilmelding og betaling

Tilmeld dig online via [sejlsport.dk/talent](http://sejlsport.dk/talent) - senest den 19. januar 2016. Eftertilmeldinger er ikke muligt.

Træningslejren koster kr. 357,75 kr. pr. person og det dækker alle udgifter af din deltagelse i lejren.

## Program

Program for træningslejren udsendes til tilmeldte deltagere og lægges på [sejlsport.dk/talent](http://sejlsport.dk/talent). Se praktik info på næste side for mødetid etc.

Vi ser frem til en effektiv, lærerig og sjov træningslejr. Det bliver godt at møde jer, selvom vejret ikke er helt egnet til at komme på vandet.

På vegne af

Oure Sport & Performance  
Marie Louise Svendsen

TC, KC og øvrige  
trænere

Dansk Sejlunion  
Jan Christiansen  
tlf. 2127 0071

*Se praktiske oplysninger og huskelisten på næste side...*

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

- Træningslejren starter med første indlæg fredag kl. 19.00. I skal ankomme mellem 18.00 og 18.45.
- Vi mødes i **Foredragssalen** midt på pladsen.
- Vi spiser i Oure Sport og Performance. Første måltid er morgenmad lørdag (bortset fra selvfølgelig kage eller brød fredag aften). Sidste måltid er morgenmad og smurte madpakker søndag.
- Der er overnatning i klasselokaler, som ligger ved Vejstruplund (kurstedet)
- På denne træningslejr er alkohol ikke tilladt. Alle skal sove/forholde sig i ro kl. 2330.
  
- Jan Christiansen er koordinator på lejren. Jan kan kontaktes på mail: [jan.christiansen@sejlsport.dk](mailto:jan.christiansen@sejlsport.dk) eller telefon 2127 0071.
- Alle TC og KC er repræsenteret med mindst én træner.
- Træningslejren slutter søndag kl. 15.00.

## HUSKELISTEN!

I skal huske at medbringe:

- Rigeligt med trænings- og test tøj til både inden- og udendørs brug. Husk det kan være rigtig koldt i løbetesten
- Varmt udetøj – vi skal være ude en del af tiden
- Lommelygte
- Sko til inde og ude
- Badetøj
- Madrasser, liggeunderlag og sovegrej. Vi sover i klasselokaler.
- Tandbørste
- Blok og blyant
- ... Godt humør og et åbent sind.