

Aarhus 2017-04-26

## Invitation til Dansk Sejlunions Forårslejr i Frederikssund

17-19 maj 2017 i Frederikssund Sejlklub

Kære alle sejlere i

Europe, Laser 4.7, Laser Radial, Laser Standard, Finn, 29'er, 49'er FX, 49'er, Nacra 17 og 15 og RSX.

I inviteres hermed alle til Dansk Sejlunions Forårslejr 2017 som afholdes i Frederikssunds Sejlklub forud for Grand Prix Frederikssund (Haldor Topsøe Cup).

Find informationer om dette Grand Prix her: <http://www.frederikssundsejlklub.dk>

### Lejrens forløb

Lejren løber over onsdag, torsdag og fredag med fysisk træning, sejltræning og meget mere.

Allerede onsdag kl. 14 er der en stor workshop om bådarbejde. I samarbejde med

**Jacob Jensens Bådeværft**

**Columbus Marie og**

**Riggerne**

vil der være eksperter til rådighed, hvor I kan lære de bedste kneb til at forberede jeres jolle til konkurrence.

Over weekenden vil der være coaching på vandet i forbindelse med Grand Prix.

### Tema for træningen på vandet

Da Frederikssund er et udfordrende sted at sejle, så planlægger vi at have to temaer for sejltræningen, der begge er passet til stedets rammer.

**Sejlads i strømfyldt farvand**

**Short-racing. Medal Race, Theatre style racing. Reach-start osv**

Vi håber derfor på to-tre gode dage hvor vi skal træne en masse på vandet i det smalle, strømfyldte og vanskelige farvand ud for Frederikssund.

### Hvem kan være med på lejren?

**Alle sejlere**, danske som udenlandske venner i de pågældende klasser, er velkomne til at deltage i lejren – også jer som er nye i klasserne, er velkomne.

### Program for lejren

Onsdag den 17. maj

1400 Ankomst til workshop om bådarbejde

1730-2000 Ankomst hvis ikke deltagelse i workshop om bådarbejde

1830 Fælles aftensmad

Torsdag den 18. maj

0730 Warm Up ved Jarl og Simon  
0800 Fælles morgenmad  
0900 Briefing til dagens træning  
Sejltræning  
1230-1330 Fælles frokost  
Sejltræning  
1900 Fælles middag  
Aften "Game og Thrones" hygge og tema aften. OK at være lidt dressed up 😊

Fredag den 19. maj

0730 Warm Up ved Jarl og Simon  
0800 Morgenmad  
0900 Briefing til dagens træning  
1230-1330 Fælles frokost  
Sejltræning  
1900 Fælles middag.  
Hermed afsluttes træningen på lejren og vi overgår til Grand Prix mode

Lørdag og søndag den 20-21 maj

Tider for spisning anmeldes senere  
Coaching på vandet med briefing og debriefing

#### Trænere på lejren

Trænerstaben er ikke endelig, men minimum følgende vil være med.

Peter Hansen, Piotr Wojewski, Adam Malling, Finn Jensen, Christian Rasmussen, Jonatan Bay, Jan Christiansen, Kristian Kjærgaard og Thomas Jacobsen.

Desuden vil Frank Eriksen deltage sammen med vores team landsholdskok og hjælperkok og de to fysiske trænere, Simon Stewart og Jarl Pors.

#### Overnatning og bespisning

Alle aktiviteter kommer til at foregå lige omkring Frederikssunds Sejlklub. Der overnattes i to store sovesale – en for piger og en for drenge. Husk jeres sovegrej.

Bad og toiletter er umiddelbart ved sovesalene, som findes i en idrætshal ved sejlklubben.

Vi forventer, at alle deltagere i lejren også bor i Frederikssund under lejren.

Al bespisning bliver fælles. Vores landsholdskok står for maden.

**DOG BEMÆRK**, at I skal tilmelde jer fællesspisning lørdag aften i forbindelse med stævnetilmeldingen. Det koster kr. 100.-. Vi deltager alle i arrangørernes fællesarrangement.

#### **Pris for deltagelse i lejren**

Vi giver et super tilbud på denne lejr. Betaling for lejren er kun bidrag til vores fælles spisning som starter med middag onsdag aften og det slutter med frokost søndag - dvs, at der også er inkluderet morgenmad og frokost lørdag og søndag (se ovenfor med aftensmad lørdag)

Samlet så koster det kr. 400.-/sejler fra onsdag aften til søndag eftermiddag.

### **Praktisk i forhold til lejren**

Husk

- Alle deltager i lejren bor i Frederikssund i forbindelse med lejren.
- Træningstøj til fysisk træning
- Tandbørste
- Underlag og sovepose, sengetøj mv.
- Solcreme
- Båd og grej
- Al spising fra onsdag aften til søndag efter frokost er inkluderet i lejren.

Følg i øvrigt med på facebook **Dansk Sejlunion Sport**

### **Tilmelding og spørgsmål**

Tilmelding og betaling sker via dette link: <https://sejlsport.wufoo.eu/forms/m8zczea11ue9g8/>

Tilmelding skal ske senest den 10 maj.

Spørgsmål stilles til Jan Christiansen på telefon 2127 0071 eller mail [jan.christiansen@sejlsport.dk](mailto:jan.christiansen@sejlsport.dk)

Eller bring dem op her på facebook Dansk Sejlunion Sport

Vi glæder os til at se jer alle i Frederikssund

Med venlig hilsen

Dansk Sejlunion

