



## ÅRSPLAN 2024: Opti-, TERA-, Zoom8, FEVA-sejlere

**GENERELT:** Det tilbydes og forventes at sejlerne kommer til træning **1 gang om ugen** for hurtigst muligt at blive gode til almindelig sejlads. Der planlægges igen i år to forskellige tilbud afhængigt af erfarings-niveau og interesse:

- Optimist **grundtræning (BEGYNDER)** - mandage (Claus, Poul)
- **Øvet sejlads** – mandage med ungdomstræner

**HUSK: DET ER VIGTIGT AT FÅ INVITERET NYE SEJLERE MED, men i år har vi en lang liste med interesserede !**

Man kan også deltage i klubbens kapsejlads på tirsdage (**aftenmatch**).

**MANDAGE: Grundtræningen** for optimister vil blive afholdt af Claus, Poul m.fl. **For andre jolle-typer** vil det være muligt for lidt erfarne sejlere at tage ud i dem på mandage. Man skal selv kunne rigge båden. Sejleren vælger sammen med træner jolle-type til forårssæson.

**TRÆNING:** Vi mødes på Fredensborg Havn **16:30, rigger jollerne til** og holder **SKIPPER-MØDE ca. 17:00**. Instruktørerne giver besked til forældrene om forventet tidspunkt for afslutning, normalt retur i havnen ca. 18:30. Afslutning før 19:00 på 1. sal.

**FORÆLDRE:** Der er næsten altid brug for nogle hjælpende forældre-hænder ved til- og afrigning. Det er dog vigtigt, at sejlerne selv lærer at rigge jollerne til og rydde op bagefter. Hertil er der behov for varetagelse af andre forældreopgaver, f.eks. at have kage med.

**FLOTILLE SEJLADS:** Der vil på flere **lørdage** (1 x/måned?) blive arrangeret "Flotille-sejlads", dvs. sejlads i store både med erfaren rorsmand, hvor man følges ad rundt på søen. Det er fra kl. 10:00 til ca. kl. 12. Her kan nye sejlere være med sammen med en forældre eller andre. Det meldes ud på mail fra gang til gang.

### AKTIVITETSKALENDER:

**6/4, lørdag:** **TILMELDING kl. 14:00 for alle nye optier og Grundteori** for nye og begyndere. Generel orientering for nye sejlere og deres forældre på havn/i klubhuset. Slut ca. 16:00. Ansv.: **Claus** og Poul. Har man som ny forældre behov for en voksensnak inden tilmelding, er man velkommen til at ringe til **Claus: 21 63 88 31**.

**13/4, lørdag:** **Teori for nye sejlere! kl. 14:00-16:00.** Gennemgang af teori, lidt praktisk i jollen, knob binding m.m.. Ansv.: **Claus** og Poul.

**OG måske Besøg i Hillerød Svømmehal ca. 18:00-19:00. Øvede sejlere er også velkomne.** Ansv.: Claus (bademester) Poul og Martin. Forældre for **jolletransport**. (Forbehold for reservation i Hillerød Svømmehal).



## SES UNGDOMSAFDELING



**21/4, søndag** **Fordeling og klargøring kl. 14:00-16:00** af klubbens opti- m.fl. træningsjoller til nye og flere-års sejlere samt orientering til forældre om forårets program Ansv. Claus og Poul.

**21/4, søndag: Klargøring af ZOOM8 og evt. FEVA joller ca. 16:00.** Primært øvede sejlere. Nina og Claus mødes for gennemgang og klargøring af jollerne. **Ansv.:** Claus.

**28/4, søndag Kl. 12:00:** Sjøv med joller i havnen. **Kl. 13:00 Standerhejsning**, (markerer åbning af en ny sejl sæson) **Det er VIGTIG AT VÆRE MED også i år!!!**

**29/4, mandag START Grundtræning Opti, TERA og FEVA.** Der sejles hver mandag. Tilrigning påbegyndes **kl. 16:30** og bådene skal være klar og i vandet senest kl. 17:00. Ansv.: Claus og Poul (Hjalte?). **Fortsætter mandage i hver uge til sommerferien.**

10/6, mandag **Forældresejlads** for alle optimister med forældre og andre, kl. 16:30. Ansv.: Claus, Poul + forældre! Der arrangeres fælles spisning efter sejladsen. Tilmelding til Claus.

**(Skt. Hans bål** søndag aften d. 23. juni for alle der har lyst. OBS: Aflyses, hvis det er for tørt).

24/6 til 5/8 **Sommerferie-perioden.** Der sejles fælles træning / tursejlads **mandage kl. 16:30.** Sejlerne opfordres til at deltage så meget som muligt. Der kan også aftales andre tursejlads-dage, hvis der er interesse og forældre støtte.

12/8 mandag **Praktisk undervisning starter igen efter sommerferien** – grundtræning opti m.v. på mandage og kap-sejlads på onsdage (måske). **Fortsætter til slut sept./start okt.**

**16/8-18/8 Sommer-Sejlads** for alle optimister & juniorer. En **weekend**, hvor vi sejler fredag aften og spiser aftensmad i klubhuset. Lørdag mødes vi kl. 9:30, medbringer frokost og sejler så langt som vinden bringer os. Vi går i land og laver konkurrencer. Frokost ved Kongens Bøge. Der sejles retur til klubhuset sidst på eftermiddagen, hvor der arrangeres **SEJLER-MIDDAG**. Der vil være mulighed for overnatning på havnen eller i klubhuset. Søndag mødes vi tidligt til morgenmad og mere sejlads. Vi er tilbage i klubhuset ca. kl. 12 med lidt restefrokost. Ansv.: Claus, Poul og **FORÆLDRE.**

5/10, lørdag **Afrigning.** Optimist jollerne sættes ind for vinteren, **kl. 14:00-16:00.** Afrigger-komsammen for alle optimister & forældre. Overrækkelse af ”JOLLEBEVISER”. Ansv.: Claus, Poul m.fl.

**TRÆNERE:** Ungdomsleder: Claus Møller, Båstrupvej 230, 3480 Fredensborg / 2163 8831.  
Bådfører og hjælpetræner på mandage: Poul Meldgaard / 2147 0464  
Hjælpe-trænere: Vil blive fastlagt i april.