



## START FOR NYE OPTI-SEJLERE - 2024

Det er sjovt og lidt udfordrende at lære at sejle. Det bedste er at starte som ung pige eller dreng i en optimistjolle. I SES starter du i trygge rammer sammen med andre og instruktører. Du lærer, hvordan man for båden til at sejle og hvad det er der sker. Du skal **ALTID** have sejlervest på og du får instruktion i sikkerhed ved sejlads på søen.

Der er nogle helt simple ting man skal lære. Herefter skal man blive bedre ved at sejle så meget som muligt. Og det er sjovt, når man bare bliver lidt bedre hver gang man sejler.

Det er netop det, vi kan tilbyde i Sejlklubben Esrum Sø – SES. Derfor er du meget velkommen til at komme og se om det er noget for dig.



**TILMELDING for nye optier LØRDAG d. 6. april kl. 14:00-16:00**, Sørupvej 1A, Fredensborg.

Her er generel orientering for nye sejlere og deres forældre på havnen/i klubhuset. Har man som ny forældre behov for en voksensnak inden tilmelding, er man velkommen til at ringe til **Claus: 21 63 88 31**.

**TEORI Lør-/søndage: Der er Grundteori for nye sejlere lørdag d. 13. april + søndag d. 21. + søndag d. 28. April kl. 14:00-16:00.** Det er primært tilrigning på land, navne på delene i jollen, hvordan tingene fungerer og forståelse af grundprincipperne i det at sejle med sejl og vind. Der arrangeres også besøg i Hillerød Svømmehal for **kænringsøvelse lørdag d. 13. fra 18:00 – 19:00** (foreløbig).

**GENERELT:** Det tilbydes og forventes at sejlerne kommer til træning **1 gang om ugen** for hurtigt at blive gode til almindelig sejlads. Hver sejler får tildelt en jolle, som der sejles i hver mandag. Den skal rigges til og sættes i havnen inden kl. 17, hvor der er ”**skippermøde**”. Her fortælles om planen for dagens sejlads. Der er erfarne instruktører med i følgebåde ude på søen hele tiden. Vi er normalt retur i havnen kl. ca. 18:30, hvor jollerne rigges af og sættes på plads. Der er som afslutning en vigtig snak om dagens sejlads frem til 19:00 på 1. sal i klubhuset.

**Det koster 720,- kr (2023)** for en hel sæson (junior).

**GRUNDTRÆNING: MANDAGE kl 16:30.** Første gang er mandag d. 29. april. Det er for optimister (+andre jolle-typer). Det bliver afholdt af Claus og Poul m.fl. Det fortsætter hver mandag til ca. 1. oktober. Der er også andre aktiviteter f.eks. lørdagssejlads og sejlerweekend. For detaljer se **ÅRSPLANEN** med **AKTIVITETSKALENDER**, der udleveres ved tilmelding.

**TRÆNERE:** Ungdomsleder: Claus Møller, Båstrupvej 230, 3480 Fredensborg / 21 63 88 31.  
Bådfører på mandage: Poul Meldgaard / 21 47 04 64  
Hjælpetrænere på mandage.