



OPTI-nyt 2/2010

Håber du har nydt sommeren., og har oplevet en masse. Det bliver rigtig sjovt at høre om nogle af jeres mange oplevelser til lands og til vands. Det bliver også spændende at høre om Christians oplevelser i opti'en til NM og Rasmus' oplevelser i Zoom 8 til henholdsvis NM og VM. Begge sejlere klarede sig rigtig flot.



Vandet er blevet herligt varmt hen over sommeren, så I kan godt glæde jer til at komme i jollerne og ud på bølgerne blå.

Ny træner i klubben

Vi må desværre tage afsked med Lars, da han ultimo juli fik at vide, at han den 1. september skal begynde sit studie i Århus. Lars' sidste træningsdag bliver i løbet af august, hvilket heldigvis betyder, at Lars kan "overlevere" jer på bedste vis til jeres nye træner.

Som ny træner er vi meget glæde for at kunne præsentere Christian Rindom, der oprindeligt kommer fra Horsens. Christian har meget stor sejlerfaring inden blandt andet optimist, E-jolle, 420 og 470. Christian har også stor trænererfaring, så vi ser med forventning frem til Christians træning i Vedbæk.

Da Christian skal sejle VM i RS:X ultimo august, vil der være et par træningsgange hvor Christian ikke kan komme, men vi vil selvfølgelig gøre hvad vi kan for, at du alligevel får god træning.

"Gæstesejlere"

Yachtklubben Furesøens Zoom 8 sejlere flytter den næste måneds tid deres træning til Vedbæk. Der kommer ca. 14 Zoom 8 sejlere, der vil lægge deres joller på jollepladsen. Sejlerne vil træne sammen med os tirsdag og torsdag, så det bliver rigtig udbytterigt og hyggeligt.

Grønt/pink hold (øvede/kapsejlerne), E-jolle og Zoom 8:

Træningen **begynder tirsdag den 10. august**. Der er skippermøde kl. 16:30. Det forventes, at du er omklædt, og at din båd er tilrigget, når skippermødet begynder. Og HUSK startur!

Rødt hold (mandags/tirsdagsholdene - trænere Anders/Thor og Sofie):

Træningen **begynder mandag den 16. august kl. 16:30-ca. 20:00/tirsdag den 17. august kl. 16:30-20:00**.

Generelt

Føler du en dag, at udfordringerne er større, end du tror, du kan magte eller er frisk til den pågældende dag, så er det vigtigt, at du tager en snak med din træner, før I tager på vandet. Dialog mellem dig og din træner er meget vigtig for din sejludvikling.

Husk at have en stor plasticpose med til dit våde sejlertøj

Husk at have tørt skiftetøj med hver gang

Husk at have spist noget før du møder til træning

Oprydning efter sejlads

Det er et punkt, hvor vi alle fortsat har plads til forbedring. Det er så vigtigt for grejet, at der bliver passet på det, ligesom det er lidt hyggeligere at være i klubben, hvis der ser lidt ordentligt ud.

Derfor ! Alle hjælper alle med at få jollerne i jollestativet, jollevogne på plads, bukke lagt tilbage i jollestativet, kæde på jolleophal, vandslange rullet ind m.m. HUSK DET NU!



Afbud til træningen

Hvis du af en eller anden grund ikke kan komme til træningen bedes du venligst SMS dit afbud til Irene (3029 1768). Husk at skrive dit navn i SMS'en !

Havnevagten til og med 2. september. OBS!

Hovedformålet med havnevagten er, at der altid er en på havnen til at hjælpe sejlerne, hvis de f.eks. kommer ind fra sejladsen i utide, ikke kan få tørdragten lukket, får brug for et plaster m.m. Når sejlerne er på vandet kommunikerer trænerne med havnevagten via VHF-radioer.

Da vi er rigtig mange sejlere tirsdag og torsdag, vil havnevagterne til og med 2. september være lidt anderledes end normalt.

Havnevagt for "RØDE" sejlere

Havnevagten omfatter hjælp til sejlerne samt lidt "hygge" til efter-skippermødet. Vi henstiller venligst til, at "hyggen" efter sejladsen ikke kun består af kage, men f.eks. af små enkle sandwich, frugt, grønt e. lign. (Det er dog ikke meningen, at det skal udgøre et aftensmåltid). Vi vil herigennem gerne henlede sejlernes opmærksomhed på, at det er vigtigt at få noget ordentligt "brændstof" i forbindelse med sport.

Husk du skal selv skal sørge for en afløser, hvis dine forældre af en eller anden grund ikke kan tage jeres havnevagt. Havnevagten er en vigtig del af sikkerheden omkring din sejlads.

Havnevagt for "GRØNNE og PINK" sejlere, Zoom 8 sejlere og E-sejlere

Da der er rigtig mange sejlere på disse hold vil havnevagten *IKKE* omfatte forplejning af sejlerne, men "kun" den praktiske hjælp med f.eks. jollefogne, plastre, tørdragter m.m.

Der vil dog fortsat være lidt "hygge" efter sejladsen. Den vil for disse hold foregå i Klubhus Nord. Til dækning af "hygge"udgifterne, er det er aftalt med Yachtklubben Furesøen, at alle sejlerne på disse hold betaler 200 kr. Pengene skal betales kontant ved til træningen tirsdag den 10. august.

Hvis der er nogle forældre, der har lyst til at være med til at lave mad, må de meget gerne sende mig en mail hurtigt.

Toiletterne/omklædningsrummene

Ny kode : 1626

Kapsejlads

Der vil komme blive udsendt et OPTI-nyt kapsejlads nummer i løbet af den første træningsuge.

Spørgsmål

Har du spørgsmål til din sejlads er du altid velkommen til at ringe til Irene på 3029 1768 eller sende en mail på optimistsejler@hotmail.com

PÅ GENSYN PÅ VANDET