



NO NONSENS CAMP

ESPERGÆRDE, 9.-11. MARTS 2018

deadline for
tilmelding:
4.3.2018

INDBYDELSE

I årets første No Nonsens vil hovedtemaet være FORBEREDELSE til kapsejlad. Vi vil arbejde med de muligheder, der findes bla. på nettet, hvorfra vi kan søge så mange lokale informationer i et bestemt område som muligt for at være bedst muligt velforberedte inden selve stævnet starter. Vi vil også arbejde med de faktorer, som der skal tages højde for ved ankomst til et stævne og på vej ud til banen. Sammen med teorien arbejdes der med sejlerens teknik i jollen.



FOR HVEM?

Målgruppen for træningslejren er både sejlere, der vil være bedre til at sejle og der ønsker at bruge en weekend på konkurrence og færdigheder samtidig med, at man hygger sig med sejlerkammeraterne. No Nonsens er åben for alle sejlere i Zoom8 klassen, der er selvhjulpne på vandet og på land. Sejlere fra andre lande end Danmark er meget velkomne. Sejlere som vil starte op med Zoom8 efter ex. Optimist eller anden jolle er ligeledes meget velkomne.

HVAD ER NN?

No Nonsens er en træningslejr hvor alle sejlere tager ansvar for sig selv og sine sejlerkammerater. Der er fokus på seriøs træning, så du får noget godt ud af det. Hvis vejrforholdene tillader det, kan der blive gode og hårde udfordringer i et højt tempo, men man kan som sejler til enhver tid sige fra og tage sig en pause. Alle hjælper alle med de praktiske ting dvs. madlavning, oprydning morgen/middag/aften.

Vi glæder os til at se jer. Bedste hilsner fra træner teamet
Bo Jarvig og Jacob Dannefer

TILMELDING & BETALING

Tilmelding og betaling foregår via Nemtilmeld her:

<https://dza.nemtilmeld.dk/3/>

Pris for 2 dages træning inkl. kost og logi - (minus Storebælt rabat for dem der krydser Storebælt):
Jylland / Fyn : 450 dkr (650 for ikke DZA- medlemmer)
Sjælland/Bornholm : 550 kr (750 for ikke DZA- medlemmer)

Hvad skal du HUSKE at medbringe:
Komplet jolle
Madras/sovepose/dyne/hovedpude
Toiletgrej
Sovebamse
Skiftetøj.
Lidt slik til hygge

Hvad skal du IKKE medbringe:
Store mængder slik
Penge til slikindkøb
Fyrværkeri, våben og andet farligt værktøj
RED bull og andre energi drikke

Adresse: Espergærde Sejlklub,
Strandvejen 167C, 3060 Espergærde

Der vil være folk i klubben fra kl 1630 fredag d. 9/3-18 og Campen slutter ca. kl 1500 søndag d. 11/3-18.