



Indbydelse til
NoNonsens
Vinter camp
17. – 18- 19. december 2021

Zoom8 klassens Int. Træner team inviterer til 2 dages NoNonsens i Aarhus Internationale Sejlsportscenter.

NoNonsens er for sejlere der vil ud at sejle kapsejlad, men lejren er også åben for sejlere, som bare ønsker at bruge en weekend til kvalitets træning og hygge med kammeraterne.

Hvem kan deltage.

- NoNonsens er åben for alle sejlere i Zoom8 klassen.
- Det er nødvendigt at alle sejlere er selvhjulpne på vandet og i land.
- Sejler fra andre lande end Danmark er meget velkommen.
- Sejler som vil starte op med Zoom8 efter ex. Optimist eller anden jolle er meget velkommen.

Nononsens fokus og målgruppe

- Målgruppen for træningslejren er både sejlere der skal sejle nationale og internationale konkurrencer i sommeren 2022 og sejlere der ønsker at bruge en weekend på konkurrence og færdigheder, samtidig med at man hygger sig med sejlerkammeraterne.
- Sejlerne sørger selv for det praktiske omkring måltider og oprydning.

Træningslejrens Ophold og økonomi

- Overnatning forgår i "hundekurven" dvs. på gulvet i sejlerstuen. (inkluderet i camp prisen)
- Der kan overnattes i sejlcenteret værelser, hvor en overnatning koster 350,- for et enkel rum pr. nat. 500,-dobbelt rum pr. nat- (IKKE inkluderet i camp prisen) kontakt Aarhus Internationale sejlsportscenter for bookning.
- Prisen for NONONSENS kr. 675.- for hele lejren. Inc forplejning overnatning og træning-
- Tilmeld på <https://dza.nemtilmeld.dk/26/>

I skal medbringe

- Overnatter du i Sejlsports Centeret, skal du medbringe.
- sovepose, pude og liggeunderlag
- Tøj til løbetræning
- Badetøj, en bold, spillekort etc.



- Evt. film på hukommelse.
- Evt. cykel
- Sodavand, snolde m.m. (der er meget langt til købmanden og der er ingen som få lov til at forlade havnen uden tilladelse fra jeres træner)

Pris for deltagelse:

Kr. 675,- som dækker:

- Mad - ophold i 2 dage. Gummibåde / benzin. Samt træner-teamet.

Tilmelding

- Du skal **tilmelde** dig på <https://dza.nemtilmeld.dk/26/>

Frist for tilmelding.

Mandag den .14 december. Alle kan tilmelde sig.

Spørgsmål:

Ring til

- Bo Jarvig +45 28650000
 - Jacob Dannefer +45 23211278
- Eller kontakt os på Facebook/Messenger

Hvad er NoNonsens??

På land:

Det en træningslejr hvor alle sejler tager ansvar for sig selv og sine sejler kammerater, alle hjælper alle med de praktiske ting.

Dvs. Madlavning - oprydning morgen-middag-aften. Alle opfører sin på en pæn måde over for alle. Og der er ingen som snyder med deres opgaver.

Der vil altid være min. en træner til stede som sejleren kan kontakte hvis dette skulle være nødvendigt.

Træningen:

Vil hvis forholdene tillader det, være hårdt og i et højt tempo, trænerne vil være over alle sejlerne uden pause, (vi har også øjne i nakken;).

Men sejleren har altid mulighed for at sige fra og sejle ind for at snuppe en lille pause.

Teori:

Målsætningen er altid at få en gæst tilknyttet, som vil holde en teoriaften eller foredrag som omhandler lejerens tema.



Program:

Bemærk at alle tider og planer er sådan cirka

Fredag d 17/12

Kl. 1600 Døren er åben

Kl. 1800 – Aftensmad (Den berømte Zoom8 pasta Classico)

Efter end aftensmad og oprydning vil der være teori i vores nye klublokaler.

Lørdag d 18/12

Kl. 0700 – Morgen holdet stå op og laver morgenmad til alle.

Kl. 0800 – Morgenmad (som I selv laver)

Kl. 1000 - 1st pas

Kl. 1230 – Middags mad (som I selv laver)

Kl. 1330 – 2. pas

Kl. 1800 – Julefrokost (Som I selv laver) Husk nissehue og Fars juleslips

Efter end julefrokost vil der være rå hygge i sejlerstuen salen på første sal eller nogle af de andre hygge kroge som findes i centeret

Søndag d. 19/12

Kl. 0700 – Morgen holdet stå op og laver morgenmad til alle.

Kl. 0800 – Morgenmad (JA prøv at gæt en gang)

Kl. 1000 - 1st pas

Kl. 1230 – Middags mad (som I selv laver)

Kl. 1330 – 2. pas

Kl. 1500 – Lejer slutter og jeres elsket træner vil nu hjem for at sove.

For lige at give os en mulighed, for at kunne få et overblik, vil vi meget gerne at du tilmelder dig i god tid.