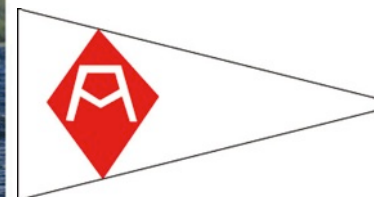


SEILGLEDE

Seiling er **sol, sommer, sjø og moro.**
Det er brune ansikter, **hvite knoker og sjøsprøyt.**
Det er overraskende **naturopplevelser**, og det er
følelsen av **full kontroll og total kollaps.**
Det er **gutter og jenter** som trener og
leker sammen og har det **supersosialt.**

ER DET RART VI SNAKKER OM SEILGLEDE?



ASF har gleden av å invitere til nybegynnerkurs i optimistjolle og seilbrett for barn og unge.

Optimistjollen er velegnet for å lære grunnleggende seilferdigheter for barn, og en fin båt for å videreutvikle seg i som seiler frem til 14/15 års alderen.

Seilbrettene som blir benyttet på kurset er tilpasset barn og ungdom som er nybegynnere i brettseiling.

Kursene er tradisjonelle nybegynnerkurs for barn og unge som har lyst til å begynne med seiling.

- Lære å bli trygg i optimistjollen/seilbrettet
- Lære grunnleggende ord og uttrykk
- Lære grunnleggende ferdigheter
- Lære å rigge optimistjollen/seilbrettet
- Fokus på at seiling er gøy
- Bli kjent med de andre seilerne
- Lån av optimistjolle/seilbrett og medlemskap i ASF er inklusive i deltakeravgiften

Seileren må ha en voksen med seg på trening

- Flytevest
- Tørt (varmt) skift
- Våtdrakt (brettseiler)

Trenerne i ASF har lang erfaring som jolle- og brettseilere, og har trenerutdanning fra Norges Seilforbund.

Terminliste

Kurset starter torsdag 22. august på Seilerhytta.

Treningene på Seilerhytta er hver torsdag fra 22. august til 26. september fra kl 17.30 – 19.30.

Det blir arrangert transport fra Gjestehavna og til Seilerhytta hver dag det er trening.

Pris pr deltaker er kr 8.00,-. Deltakeravgiften inkluderer medlemsavgift for 2013, samt lån av Optimistjolle eller seilbrett.

Påmelding

Påmelding gjøres til Tonje Hopstock, mobil: 909 86 920 eller e-post: thopstock@gmail.com

Når seileren er påmeldt vil dere motta mer detaljert informasjon om kursene og arrangementene per mail.

Anbefalt nedre aldersgrense er for Optimist 8 år og for brett 10 år.

Kontaktperson

Tonje Hopstock

Mobil: 909 86 920

E-post: thopstock@gmail.com