



VÄLKOMMEN TILL Marstrand

Svenska
Optimistjolleförbundets
RIKSLÄGER
2/11 – 5/11 2023



Välkommen till SOFs traditionella Riksläger på Marstrand!

Vi förbereder återigen ett kul höstlovsläger på Marstrand fyllt av segling, teori och andra roliga aktiviteter. Vi kommer att segla på vattnen utanför Marstrand och träna med en stor skara av de bästa tränarna i Sverige. Ansvarig huvudtränare är vår klasstränare Josefin Åkesson. I år kommer våra duktiga VM-seglare **Henrik Wigforss** och **Malcolm Dahlberg** vara tränare, ett fantastiskt tillfälle att ta del av deras erfarenhet!!

Förutom seglingsaktiviteter på vattnet kommer vi att köra fysträning, teori och andra kul aktiviteter.

Även i år kommer vi tillsammans med Svenska Seglarförbundet ge seglarna möjlighet att testa andra båtar på plats - mer info om detta kommer inom kort.

Hitta hit

Marstrand ligger norr om Göteborg. Kör E6:an till Kungälv, sen väg 168 västerut mot Marstrand. Båtarna ska lastas av på Hedvigsholmen.

Anmälan och betalning:

Anmälan görs på SOF hemsida eller länken nedan. Naturligtvis är lägret öppet för alla medlemmar i Svenska Optimistjolleförbundet. För övriga nordiska deltagare tillkommer medlemsavgift till SOF. Kostnaden för lägret är 3050 kr respektive 3550 kr. Max antal seglare från Sverige är 50 st, för nordiska gäster gäller 20 st. Först till kvarn gäller!!

Anmälan sker via denna länk

Betalning sker till Svenska Optimistjolleförbundet (SOF) via plusgiro till PG 623 682-2 eller via Swish till nr 123 652 4300.

Glöm inte att ange (seglarens) namn på betalningen!

Betalningsinformation för utländska deltagare:

IBAN: SE14 9500 0099 6034 0623 6822

BIC: NDEASESS

Betalning ska märkas med mottagare:

Svenska Optimistjolleförbundet

Tistelgatan 8

234 38 Lomma



Vid ankomst till Marstrand anmäler sig seglarna där båtarna lämnas. Det kommer finnas tränare och funktionärer på plats från ca 13:00.

Logi och mat:

Vi kommer att sova i Fästningens soldathotell

(<https://carlstenssoldathotell.se/>) som ligger på Marstrandsön. Där kommer vi även äta samtliga måltider.

Program:

Torsdag 2/11:

13.00 Riggade och klara för segling (ät egen lunch innan)

17.30 Middag

19.30 Aktivitet

Fredag 3/11:

08.00 Frukost

09.00 Fyspass

10.00 Dusch

10.30 Teori

12.00 Lunch

13.00 Promenad till ribbarna

14.00 Riggade och klara för segling

17.30 Middag

19.00 Aktivitet



Lördag 4/11:

08.00 Frukost

09.00 Fyspass

10.00 Dusch

10.30 Teori

12.00 Lunch

13.00 Promenad till ribbarna

14.00 Riggade och klara för segling

17.30 Middag

19.00 Aktivitet



Söndag 5/11:

08.00 Frukost

10.00 Riggade och klara

13.00 Samling och avslutning

Programmet är preliminärt och väderberoende. Dock kommer vi att ha långa fysiskt ansträngande dagar så viktigt att ni kommer utvilade.

Att ha med sig:

- Underställ (gärna ull)
 - Strumpor (gärna ull)
 - Mellanlager (tex fleece)
 - Mössor
 - Halsduk/buff
 - Handskar
 - Torrräckt
 - Våtskor
 - Flytväst
 - Regntät jacka att ha på när man riggar
 - Tjocka handskar att ha när man riggar
 - Mössa att ha när man riggar
 - Väska att ha "riggningskläderna" i under seglingspasset (gärna vattentät)
 - Handduk
- Anteckningsblock och penna
- Träningskläder för utomhus bruk (skor + jacka +byxor + mössa + handskar)

Lärdomar från tidigare läger

Ska man segla i november är det fördelaktigt att ha ett par större våtskor än man har normalt för att möjliggöra dubbla lager strumpor utan att begränsa blodflödet i fotleden.

Seglarna får INTE "återanvända" några av de kläder de har på fypasset när de ska ut på vattnet då de är svettiga från fypasset, "svettas man så dör man" är ett citat från svenska försvarsmakten.

När seglarna kommer in finns det en risk att de är nedkylda och därför måste de ha tillgång till förstärkningsplagg redan vid båten för att kunna få upp värmen då de är en bit till boendet.



Ordningsregler:

- Respektera alla andra deltagare på lägret
- Respektera ledarna och deras tillsägelser
- Vara rädd om de lokaler och material som vi använder
- Hjälpa till att städa inom de områden ni vistas på
- Närvara och komma i tid till alla aktiviteter och samlingar
- Respektera tider för läggning på kvällarna samt vid uppgång på morgonen
- Lämna inte hamnen eller boendet utan att ha pratat med en ledare.
- Ersätta skadegörelse som du orsakar medvetet
- *Torrdräkter hängs upp i omklädningsutrymmena*
- Alltid bära flytväst när du vistas på eller i båt/brygga
- Var och en ansvarar själv för samtliga sina medhavda tillhörigheter inklusive fickpengar och mobil.
- För att du ska orka genomföra lägret på ett bra sätt är det viktigt att man äter och dricker ordentligt när möjlighet ges.
- Då de kan finnas allergiker på lägret är nötter förbjudet att ta med (samt bars som innehåller nötter)

Nu hoppas vi på riktigt goda seglingsförutsättningar och ett kul läger ihop!

VÄLKOMNA!

Kontakt:

Josefin Åkesson, tel. 0760249524 (frågor angående träningen)

Jon Arnell tel. 0733255888 (SOF, frågor kring anmälan, boende och mat)

