

# Tourmanual

Nordisk Mesterskab  
Optimistjolle  
Aabenraa  
2003



Stort tillykke med din  
udtagelse til Nordisk  
Mesterskab i Optimistjolle

Denne mappe tilhører dig og  
din familie og fortæller om  
jeres kommende  
sommerferie i Aabenraa

# Indholdsfortegnelse:

<b>1. Forord:</b> .....	4
<b>2. Betaling:</b> .....	5
<b>3. Tøjbestilling</b> .....	6
<b>4. Deltagerliste</b> .....	6
<b>5. Trænere og ledere:</b> .....	7
<b>6. Trænerens visioner</b> .....	7
<b>8. Træningslejr den 20-22. juni 2003 i Aabenraa Sejlklub</b> .....	10
<b>9. Indbydelse til Aabenraa</b> .....	11
<b>10. Indkvartering</b> .....	11
<b>11. Diverse informationer/huskeliste</b> .....	12
<b>12. Diverse arbejdsopgaver</b> .....	13
<b>13. Spørgsmål/Svar:</b> .....	14
<b>14. Tilbage melding</b> .....	15

# 1. Forord:

Tillykke med din og din families udtagelse til Junior Nordisk Mesterskab (JNOM) i Aabenraa i perioden fra 6. - 15. juli 2002.

Nordisk mesterskab er en familietur. Det kræves, at du selv sørger for din egen oppasser (læs: far og/eller mor).

Inden turen går til Aabenraa, arrangeres en familieweekend for, at du kan lære de andre sejlere at kende, og for at din familie ligeledes kan hilse på de andre sejleres familier.

Weekenden er for-træning til JNOM samt udvælgelse af holdet som skal sejle holdkapsejlad, og du har mulighed for sammen med din træner at rette evt. småfejl og usikkerhedspunkter, du måtte have. Denne weekend vil også blive afholdt i Aabenraa fra fredag, den 20. juni klokken 20.00 til søndag, den 22. juni klokken 15.00.

Til JNOM Aabenraa mødes vi til 3 dages træning før selve kapsejladserne starter.

Formålet med dette dokument er at få løst mange af de spørgsmål en udtagelse til Nordisk Mesterskab udløser.

Dette er vores input til en god tur. Vi håber, at du/I ligeledes vil arbejde for, at vi får en god tur og nogle gode sejlerminder med fra Aabenraa.

Du får intet serveret på et sølvfad. Det er hårdt arbejde.

God tur og held og lykke med den kommende træning og Nordisk Mesterskab.

Venlig hilsen

Ole Rindom  
Far til Anne-Marie og Christian

## **Program:**

Familieweekend og udtagelse af hold til holdkapsejlad:	20. juni – 22. juni
Fortræning:	6. juli - 9. juli
Kapsejladser:	10. juli - 15. juli 2003

## **Sted:**

Aabenraa Sejl Club

## **2. Betaling:**

- kr. 2.000,- deltagergebyr pr. sejler. (incl. NM-trøje)
- kr. 600,- pr. familie for campingplads/bådplads på Aabenraa havn (incl. strøm)
- kr. 170,- pr. ekstra NM-trøje.

Beløbet bedes indbetalt senest den onsdag 11. juni 2003 på konto 2500 - 43 74 273 316 i Nordea. Indsæt sejlens navn ved indbetaling som reference.

**BEMÆRK:** Ved manglende betaling denne dato tilbydes pladsen næste sejler på ranglisten!

Tidligere år har deltagere fået ca. 1.000 kroner i støtte fra DS. Hvis vi også får det i år, vil disse blive refunderet direkte til dig fra DS.

Holdlederen vil sørge for samlet tilmelding og indbetaling til stævneledelsen i Aabenraa.

Udgifter til transport, campingvogn, alternativ overnatning, forplejning etc. skal I selv afholde.

### 3. Tøjbestilling

- Som deltager i NM har du ret til at bære OCD-mærket på ryggen af din redningsvest. Tove fra Århus Seashop er til stede og modtager bestilling på rygmærke og navneskilt. Landsholdets redningsvest kan købes til fordelagtig pris.
- NM-trøje: Sejlernes NM-trøje er inkluderet i tilmeldingsgebyret. Størrelse på trøjen skal skrives på bestillingssedlen i dag. Forældre og andre kan for kr. 170,- købe trøjen. Beløbet indsættes sammen med deltagergebyret på konto: 2500 – 43 74 273 316
- Landsholdets øvrige beklædning varetages af OCD/ Henrik Linde

**HUSK! DU SKAL BESTILLE EXTRA TRØJER I DAG OG I DEN ØNSKEDE STØRRELSE PÅ BESTILLINGSSEDLEN**

### 4. Deltagerliste

Udfyld den runddelte deltagerliste med dine data i dag og giv den til holdlederen. I vil modtage en endelig deltagerliste med e-mailadresser.

## 5. Trænere og ledere:

Rasmus Schaal-Jensen Træner: Pigeholdet Rantzausgade 42C 1th. 2200 København N Telefon 3537 1308 Mobil 28880805 Email: rschaal@tiscali.dk	Mini/Nikolaj Dyring Træner: Drengeholdet Adresse Teglværksgade 12 st. th. 8000 Århus C Telefon 86127552 Mobil 21267552 Email: admin@nikolajdyring.dk
Ole Rindom Lupinvej 85 8700 Horsens Holdleder: Drengene Telefon 7564 1425 Mobil 5124 9257 E-mail ole_rindom@mail.dk	Holdleder pigerne: ???

## 6. Trænernes visioner

### **Pigernes træner: Rasmus:**

Tillykke med udtagelsen til Nordisk Mesterskab i Aabenraa d. 10-15 juli.

Jeg hedder Rasmus Schaal og jeg skal være din og de andre pigers træner til De Nordisk Mesterskab i Aabenraa. Jeg har været træner i de sidste 10 år og har været med i landstræner-gruppen de sidste 6 år. Sidste år var jeg træner for pigerne til Nordisk i Finland. Det var en rigtig god og spændende tur med flotte resultater og mange gode oplevelser på vandet såvel som på land. Jeg glæder mig til igen i år at træne pige nordisk holdet, og det bliver med garanti en god tur.

Første gang vi er samlet bliver til nordisk træningslejren i Aabenraa d. 20-22/6. Træningslejren skal være med til at ryste os sammen. Den skal fungere som en opvarmning og sidste afpudsning, inden det går løs til selve mesterskabet.

På træningslejren skal vi lære hinanden at kende, således at vi bliver et godt team. I den forbindelse skal vi lave forskellige aktiviteter.

På vandet vil der blive fokus på de taktiske og tekniske områder af jeres sejlads, således at I kan bruge disse under de individuelle sejlads. Vi vil også benytte chancen til at lære Aabenraa fjord at kende. Vi skal kende alle de små tricks og fif, som fjorden byder på, så vi i sidste ende kan løbe af med sejren. Da de Nordiske Mesterskaber består af både individuelle sejlads og en holdkapsejlads vil vi også bruge tid på at træne firemands holdsejlads. Til holdsejladsen skal der stilles et hold på fem sejlere, som jeg vil udtage i løbet af lejren.

Hvis du har nogle specielle områder af din sejlads, som du gerne vil have, at vi skal fokusere på, så kontakt mig hurtigst muligt. ( [rschaal@tiscali.dk](mailto:rschaal@tiscali.dk) el. Tlf.: 28 88 08 05 )

I løbet af træningslejren skal vi også have os en lille snak om, hvad dine forventninger er til sejladserne. Det vil sige, hvad er din målsætning og hvilke forventninger har du til dig selv.

Endnu en gang tillykke med udtagelsen. Jeg glæder mig til at komme i gang, og jeg håber at du er i topform, for det er jeg.

Vi ses  
Rasmus

### **Drengenes træner: Mini**

Tillykke med udtagelsen til Nordisk Mesterskab i Aabenraa

Det er en fornem ting at skulle repræsentere sit land ved et nordisk mesterskab.

Jeg hedder Nikolaj Dyring, også kendt under navnet ”Mini” i sejlerkredse, og jeg skal være træner for drengeholdet ved NM. Jeg er 28 år gammel, og jeg har i sin tid selv været til nordisk to gange. Jeg har trænet optimister i 12 år og har bl.a. været landstræner i en længere periode. Jeg har tre gange været træner til nordisk, senest sidste år, hvor jeg ligeledes var træner for de 15 danske drenge.

Det er min opgave at sørge for at støtte jer til at kunne yde jeres bedste både på land og på vand. For at kunne det, er det vigtigt at I husker, at jeg er med for jeres skyld, men at det samtidig i høj grad er op til jer selv at komme til mig med eventuelle problemer og spørgsmål, som jeg ikke selv har opdaget. Som en klog mand engang sagde, er de eneste dumme spørgsmål dem, som ikke bliver stillet.

Nordisk mesterskab består af to dele. Dels er der naturligvis de almindelige individuelle sejlads, og dels er der et mesterskab i

holdsejlads. Til holdsejladsen skal udtages et dansk hold. Det er min opgave at udtage drengeholdets hold, og det skal udtages allerede inden vi forlader træningslejren i Aabenraa den 22. juni.

På weekendlejren i Aabenraa vil vi derfor træne en del holdsejlads, dels for at gøre jer bedre, og dels for at jeg kan se, hvad I kan. For dem som ikke kommer på holdet, er tiden brugt på holdtræning på ingen måde spild af tid, for træning i holdsejlads er altid god træning i både teknik og taktik.

Under weekendlejren vil vi også bruge en masse tid til at vi og I lærer hinanden godt at kende. Dels for at få en sjovere tur, og dels for at I kan støtte hinanden bedre under stævnet, når nu jeres sædvanlige klubkammerater måske ikke lige er med.

Når vi ankommer til Aabenraa i starten af juli holder vi en lille træningslejr i et par dage, for lige at få gjort jer helt skarpe. I er alle gode sejlere – ellers var I ikke blevet udtaget til NM – og det vil træningen også komme til at bære præg af. Vi skal bruge noget tid på fartræning og jeg regner også med, at vi skal bruge lidt tid på at få jeres starter til virkelig at klappe, for det er min erfaring fra forskellige internationale sejlads, at vi danskere generelt taber meget der. Generelt kan det siges, at jo tættere vi kommer på selve stævnet, jo mere individuel bliver træningen efter hver enkelt sejlers behov. Og netop derfor er det vigtigt, at I sørger for at komme til mig med spørgsmål og problemer.

Aabenraa er jo et sted, hvor de fleste har sejlet før. Alligevel kan stedet godt være lidt drilsk, og vi vil derfor i forbindelse med en af de to træningslejre forsøge, at få en lokal specialist til at fortælle lidt om at sejle på fjorden. Hvis I skulle have spørgsmål eller ønsker inden vi ses i Aabenraa, skal I være mere end velkomne til at ringe eller skrive til mig.

Skulle I have træningsrelaterede spørgsmål, er I naturligvis også velkomne til at kontakte mig, inden vi ses næste gang.

Ellers ses vi i Aabenraa.

Med venlig hilsen

Nikolaj Dyring / Mini

## **7. Tidsplan**

Din families sommerferie 2003 ser sådan ud:

- 20.juni - 22.juni 2003: OCD-træningslejr for internationalt udtagne sejlere samt deres familier i Aabenraa
- Lørdag, den 5. juli 2003: Ankomst Aabenraa
- Søndag, den 6. juli 2003: Træning starter 10.00 i Aabenraa
- Torsdag, den 10. juli 2003: Måling kl. 13.30-15.00 og træning
- Fredag, den 11. juli: Kapsejladserne starter med hold-sejladser
- Lørdag, den 12. juli: Første Individuelle kapsejladser
- Mandag den 14. juli: Sidste kapsejladsdag,
- Tirsdag den 15. juli: Reservedag!

## **8. Træningslejr den 20-22. juni 2003 i Aabenraa Sejlklub**

Fredag d. 20. juni 2003: Vi mødes fredag aften klokken 20.00 ved Aabenraa Sejl Club. Der vil være en kort velkomst med udlevering af OCD-mærke, navnemærker og tøj. Trænerne holder første møde med sejlerne.

Der vil blive afholdt et forældremøde hvor følgende vil blive drøftet:

- ◆ Uddelegering af arbejdsopgaver til fælles frokost lørdag og søndag samt fælles-spisning lørdag aften.
- ◆ Plan for indkvartering gennemgås.
- ◆ Plan for arbejdsopgaver til NM:
  - ◆ Fordeling af benzinvagt, havnevagt, madpakke(til trænerne), aftensmad til trænerne.
  - ◆ Hvem kan sørge for transportabel PC med printer til vejrudsiget etc.?
  - ◆ Hvilke klubber kan udlåne speedbåde?
  - ◆ Hvem kan transportere speedbåde til/fra Aabenraa?
  - ◆ Hvem vil sørge for reparationsgrej til jollerne? Til sejlertøj?
  - ◆ Aftale om fælles jollevoignspolitik (de danske jollevoigne får rød-hvide bånd)
  - ◆ Walkie/Talkie 4 styk
  - ◆ Hvem kan hjælpe trænerne med transport?
  - ◆ Hvem har banecheckudstyr?

## Program

Fredag 20. Juni

Kl. 20.00 Velkomst og møde mellem sejlere og trænere

Lørdag 21. Juni

Fuld træningsdag: Kl. 10.00 Skippermøde, joller tilriggede, sejlere omklædte

Kl. 13.00 Fælles frokost, derefter skippermøde igen

Kl. 19.00 Fællesspisning

Søndag 22. Juni

Fuld træningsdag: Kl. 10.00 Skippermøde, joller tilriggede, sejlere omklædte

Kl. 13.00 Fælles frokost, derefter evaluering af træningen

Der er mulighed for at campere på havneområdet.

Der skal betales et deltagergebyr, som skal dække benzin og udgifter til trænere. Betalingen foregår i Aabenraa. Man sørger selv for mad fredag aften og lørdag og søndag morgen.

Sejlerne skal ud over 'det sædvanlige sejlergrej' medbringe løbesko og badetøj.

Du skal ikke tilmelde dig, men blot møde op. Hvis du mod forventning ikke kommer, bedes du venligst melde afbud til din holdleder.

## 9. Indbydelse til Aabenraa

Se <http://www.jnm.optisejler.dk/>

## 10. Indkvartering

Vi satser på en telt/campingvognslejr på havneområdet ved Aabenraa Sejl club. Pris for perioden 5-15. juli er kr. 500 som betales direkte til Aabenraa Sejl Club.

## 11. Diverse informationer/huskeliste

### **Arbejdsopgaver i Aabenraa:**

Der laves forældrelister til følgende pligter i Aabenraa: Madpakker og drikkevarer til trænerne, aftensmad til trænerne, havnevagter og skrivning af dagbog. Fordelingen kan ses herunder

### **Følgebåde:**

Vi skal have fundet nogle som vil stille en gummibåd til rådighed for Rasmus Schaal

### **PC:**

Hvem har en transportabel PC med printer og internetforbindelse, så vi på daglig basis kan printe vejrudsigter, sende resultater og informationer til Bådmagasinet m.m.?

### **Opslagstavlen:**

På et passende og aftalt sted vil der blive opsat en opslagstavle. Her kan du finde oplysninger om vejr og vind og evt. vigtige beskeder. Sørg for at holde dig ajour – det er dit og din families ansvar at runde opslagstavlen og få den fornødne information.

### **Telefonliste:**

Senest ved træningsweekenden foreligger der telefon- og kontaktliste til brug i Aabenraa. Dette skulle gerne bevirke, at familien kan tage på sightseeing og kan tilkaldes, hvis det skulle blive nødvendigt.

### **Klubstandergave:**

Du bedes til Aabenraa medbringe din klubstander (flere sejlere fra samme klub medbringer kun en stander). Disse binder vi sammen og bruger som værts gave til Aabenraa Sejl Club.

### **Forsikringer:**

Alle både skal være ansvarsforsikrede gældende for fartøj og over for 3. person. Forsikringsbevis skal kunne fremvises.

### **Måling:**

Kun joller med internationalt klassebevis kan deltage. Det danske kontrolmålings-bevis er ikke tilstrækkeligt. Klassebevis skal forevises. Jolle, ror, sværd, mast, bom og sprydstage skal være målt og mærkede.

Alle joller skal forud for start gennem teknisk kontrol. Stikprøvekontrol kan finde sted under hele stævnet.

### **Småting man selv kan bringe i orden før afrejsen:**

- ◆ Fanglinen på båden skal være minimum 8 meter fri, ubrudt line efter tilbinding.
- ◆ Afstanden fra hanefod til bom må være max 10 cm.
- ◆ Sværdet skal være fastgjort til sværdkisten med line.
- ◆ Paddel skal være fastgjort til jollen med line.
- ◆ Til redningsvesten skal være bundet fløjte (redningsfløjte der kan fløjte, selv om den bliver fyldt med vand).
- ◆ Placering af afstandsmærker på masten.

### **Reparationsgrej:**

Hver sejler skal medbringe sit sædvanlige reparationsgrej. Derudover vil der til fælles brug være medbragt større reparationsgrej i begrænset omfang, f.eks. opdriftsmidler, gummimanchetter, blokke, o.lign.. Dette skal afregnes af den enkelte bruger. Hvem vil have dette job?

## **12. Diverse arbejdsopgaver**

Uden mad og drikke kan trænerne ikke præstere deres bedste og derfor skal sejlernes familier bidrage med henholdsvis madpakker og aftensmad til 2 trænere. Herudover er det af hensyn til børnenes sikkerhed nødvendigt med en fast havnevagt og vi skal selvfølgelig også levere en dagbog til OCD.

Arbejdsopgaverne er fordelt efter sejlernes placeringer i udtagelsessejladserne

Opgaver:	Havnevagt	Madpakker	Aftensmad	Dagbog
Søndag	1. dreng	2. dreng	3. dreng	4. dreng
Mandag	1. pige	2. pige	3. pige	4. pige
Tirsdag	5. dreng	6. dreng	7. dreng	8. dreng
Onsdag	5. pige	6. pige	7. pige	8. pige
Torsdag	9. dreng	10. dreng	11. dreng	12. dreng
Fredag	9. pige	10. pige	11. pige	12. pige
Lørdag	13. dreng	14. dreng	13. pige	14. pige

I har selvfølgelig mulighed for at bytte indbyrdes. Det klarer I selv.

### 13. Spørgsmål/Svar:

Spørgsmål:            Svar:

Hvad koster overnatning på camping ved ASC?	Kr: 600 pr. familie
Hvordan får jeg opdateret denne mappe?	Opdateret version vil ligge på <a href="http://www.ocd.dk">www.ocd.dk</a>
Hvor finder jeg program for Nordisk Mesterskab?	Se arrangerende sejlklubs hjemmeside <a href="http://www.jnm.optisejler.dk/">http://www.jnm.optisejler.dk/</a>
Hvad gør jeg hvis jeg har spørgsmål til Nordisk Mesterskab?	Sender en mail til Ole Rindom på email <a href="mailto:ole_rindom@mail.dk">ole_rindom@mail.dk</a> . Hvis spørgsmålet er relevant vil andre også modtage kopi af svar.

## 14. Tilbage melding

Vi vil meget gerne modtage dine "karakterer" på nedenstående underpinde. På forhånd tak for hjælpen.

Venlig hilsen  
Ole Rindom

Skemaet bedes sendt til Ole Rindom, Lupinvej 85, 8700 Horsens. Evt. via e-mail: [Ole\\_Rindom@mail.dk](mailto:Ole_Rindom@mail.dk)

Jeg vurderer de enkelte elementer i forbindelse med Nordisk Mesterskab på følgende måde:

På en skala fra 1 til 5 med 5 som det bedste bedes du give din vurdering af:

Bedømmelse	5	4	3	2	1
Udtagelsesjlad 1					
Udtagelsesjlad 2					
Information fra OCD					
Familieweekend i Aabenraa					
Præsentationsmappe til NM					
Træning op til stævnet					
Selve stævnet					
Sociale aktiviteter					
Pris i forhold til udbytte					
Drengetræners præstationer					
Pigetræners præstationer					
Pigeholdleders præstationer					
Drengeholdleders præstationer					

Yderligere kommentarer:

Navn:

Telefonnummer:

## Deltagerliste:

Fornavn	Efternavn	Sejl Nr.	Sejlkлуб	Email	Telefon	Mobil
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
<b>Pigetræner</b>						
31	Rasmus	Schaal		<rschaal@tiscali.dk>		2888 0805
<b>Drengetræner</b>						
32	Nikolaj	Dyring		<a href="mailto:Admin@nikolajdyring.dk">Admin@nikolajdyring.dk</a>	86127552	21267552
<b>Holdleder</b>						
33	Ole	Rindom		Ole_rindom@mail.dk		
34						

-

## **Bestillingsliste / størrelser NM-Tøje**

**Extra trøjer: 170 kr/stk. Trøjer til sejlere er indeholdt i deltagergebyr.**

Fornavn	Efternavn	Størrelse 12/14 år S: Small M: medium L:large X-large	Telefon	Mobil
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				

## **Bestillingsliste / størrelser NM-Tøje**

**Extra trøjer: 170 kr/stk. Trøjer til sejlere er indeholdt i deltagergebyr.**

Fornavn	Efternavn	Størrelse 12/14 år S: Small M: medium L:large X-large	Telefon	Mobil
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				

**Bookningsliste Camping 5-15 juli Aabenraa Sejl Club**  
**a kr. 500 pr. familie**

	Efternavn	Antal personer	Telefon	Mobil
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				

**Nordisk Mesterskab  
Optimistjolle  
Aabenraa  
2003**



Stort tillykke med din udtagelse til Nordisk Mesterskab i  
Optimistjolle

- Her kan du finde Tourmanualen for JNOM 2003: [www.ocd.dk](http://www.ocd.dk)
- Prisen er Kr. 2000,- + kr. 600,- ved camping på Aabenraa havn (excl. Campingvogn!)+ 170 kr pr. ekstra NM-trøje indbetales på 2500-43 74 273 316 med angivelse af navn på sejler.
- Husk at bestille OCD rygmærke ved Tove/ Aahus Seashop i dag!
- Husk at bestille / og angive størrelse på NM-trøje i dag
- Husk at Booke Camping på Aabenraa havn
- Husk trænings/familieweekend d. 20-22 juni i Aabenraa

Endnu engang stort tillykke med din udtagelse!

Ole Rindom  
Holdleder JNOM 2003  
[ole\\_rindom@mail.dk](mailto:ole_rindom@mail.dk)  
mobil 5124 9257  
telefon 7564 1425