



Nybegynnerkurs Optimist 2011

Søndag	01.mai	– Bassentrening Stinta
Tirsdag	03.mai	– Seiling
Tirsdag	10.mai	– Seiling
Søndag	22.mai	– Seiling
Tirsdag	24.mai	– Seiling
Tirsdag	31.mai	– Seiling
Tirsdag	07.juni	– Seiling
Tirsdag	11-13 juni	– Pinseleir Hove
Tirsdag	14.juni	– Seiling
Weekend	21.juni	– Seiling
Sommer	treningstilbud juli	
Seilskole	3 dager 2. uke i august	
Høstsesong	Oppstart 16. august	



Seilerne må ha:
Våtdrakt/regntøy
Flytevest
Voksen hjelper
Tørt skift

Optimistjollen

- velegnet for å lære grunnleggende seilferdigheter
- velprøvd og lett tilgjengelig for alle nivåer

Nybegynnerkurs i Arendals Seilforening

- Samling på land for å bli kjent. Lære ord og uttrykk
- Lære grunnleggende ferdigheter (krysse, lense, sløre)
- Lære å bli trygg på kullseiling
- Lære å rigge båten
- Regatta
- Turseiling
- Fokus på at seiling er gøy
- Bli kjent med de andre jolleseilerne
- Treninger lagt til helg fordi øvelse gjør mester, og da gjelder det å få tid til å seile mye
- Låner båt av ASF

