



Aktiviteter i Juniorafdelingen, Strandby Sejlklub

Vild med vand

Version 1.0 – April 2011

Dette dokument beskriver de aktiviteter som vi igennem året arrangerer eller deltager i i Juniorafdelingen i Strandby Sejlklub. Aktiviteterne kulminerer i sommerperioden, og der holdes en lille pause i efterår/vinter-perioden.

Januar

1. Svømning evt. styrketræning

Februar

1. Svømning evt. styrketræning

Marts

1. Svømning evt. styrketræning
2. Svømmeprøve 200 m
3. Kæntrings-øvelse
(rejse jolle og finde luftlomme)
4. Evt. sejlads med modelbåde

April

1. Sejlads-teori-undervisning
2. Jolle-klargøring
3. Forældre-infomøde
4. Arbejdsdag (mest forældre)

Maj

1. Standerhejsning
2. Sejlads-træning på vandet
3. Evt. surf-kursus
4. Evt. skole-sejlads / fritidsordning

Juni

1. Sejlads-træning på vandet
2. Evt. træning med nabo-klub
3. Kapsejlads hos nabo-klub
4. Rønnerhavns-tur

Juli

1. Sommer-sejlads i Fr.havn eller Strandby

August

1. Sejlads-træning
2. Evt. træning med/i naboklub
3. Kapsejlads hos nabo-klub

September

1. Sejlads-træning
2. Fællestræning i Strandby
3. Enkel kapsejlads i Strandby

Oktober

1. Fællesspisning med diplomer

November

Ingen aktiviteter
(dog evt. vintertræning i Aalborg)

December

1. Sildesalg/optog med julemanden
2. Evt. vintertræning i Aalborg

