



Æfingabúðir SÍL og Nökkva á Akureyri 6.-13. júlí 2013.

Dagskráin byrjar á laugardegi 6. júlí eftir hádegi og æft verður alla daga fram á fimmtudag en á föstudag og laugardag verður afmælimót Nökkva en klúbburinn er 50 ára í haust.

Áríðandi er að fólk skrái sig fyrir laugardaginn 29. júní og gott væri að vita hvort börn verða ein eða með foreldrum, hvort þau gista í sameiginlegri aðstöðu eða ekki.

Gisting

Boðið verður upp á gistingu í Íþróttahúsinu við Laugargötu, þar verður komið upp aðstöðu til morgunverðar og aðstaða verður einnig í húsnæði Nökkva fyrir þátttakendur til þess að matast. Þátttakendur þurfa að vera með dýnu og svefnpoka/sæng.

Í Laugargötu er ágæts búningaaðstaða með sturtum og Sundlaug Akureyrar er við hliðina.

Hægt er að tjalda nærri íþróttahúsi á tjaldsvæðum bæjarinns. Einnig er möguleiki fyrir foreldra og forráðamenn að gista inni í Íþróttahúsinu.

Matarmál (innifalið í mótsgjaldi)

Morgunverður verður snæddur upp í Íþróttahúsinu við Laugargötu alla morgna (innifalið)

Hádegisverður + eitthvað til að grípa í þegar komið er í land er í siglingingaaðstöðu hjá Nökkva.

A.m.k. tveir kvöldverðir eru fyrirhugaðir, annar í miðri vikunni og svo er aðalkvöldverðurinn eftir mótið á laugardeginum 13. júlí.

Foreldrar geta keypt sig inn í matinn fyrir kr. 1.000,- hverja máltíð. (vinsamlega látið vita við skráningu)

Siglingasvæði

Aðstaða fyrir báta verður í og við athafnarsvæði Nökkva við Drottningarbraut.

Þjálfarar

Yfirþjálfari eins og áður verður Tom Wilson frá Bretlandi. Alberte Lindberg Lasersiglari frá Danmörku verður einnig með okkur auk þjálfara frá siglingafélögunum á landinu og sameina þeir krafta sína í að gera þessa viku einstaklega skemmtilega og eftirminnilega.

Dagskrá

Á laugardag er mæting fyrir hádegi og eftir hádegi er farið á sjó milli 13:00 – 16:00. Sigling, hugsanlega nokkrar stuttar æfingakeppnir og þjálfarar skoða hvernig verður skipt upp í hópa. Sett verður upp trapizu braut.

Tímaplan sunnudag til fimmtudags.

09:00 - 10:00 Optimist og Topaz hópar í video briefing uppi í skóla
(16 ára og eldri verður boðið upp á líkamsrækt með Óla Víði)

11:00 Mæting niðri í Nökkva gera sjóklárt ofl.

12:00 - 14:30 Æfingar á sjó

14:30 - 15:00 Matur

15:00 - 17:00 Æfingar á sjó

17:00 - 18:00 Frágangur (video briefing fyrir Laser og 29er)



Æfingabúðir SÍL og Nökkva á Akureyri 6.-13. júlí 2013.

Verð

Gjald fyrir æfingabúðir er kr. 16.000,- á mann. (Innifalið er gisting, morgunmat og hádegisverður, auk áður nefndra kvöldverða og mótsgjalds.)

Verð fyrir þá sem ekki gista í sameiginlegri gistingu er kr. 10.000,- á mann (Innifalið er hádegisverður, auk áður nefndra kvöldverða og mótsgjalds.)

Bolir fyrir afmælistótið. Allir sem eru skráðir á æfingabúðirnar fá bol að gjöf, hægt er að velja um fallega bleikan eða skærbláan lit og gott væri samhliða skráningu að fá stærðir á þátttakendum og lit. Aðstandendur og aðrir geta keypt aukaboli sem við látum framleiða eftir þörfum.

Annað

Fjölmargt er í boði á Akureyri fyrir foreldra og aðstandendur. Fjölmargir veitingastaðir eru í bænum auk safna og útivistarmöguleika. Allar nánari upplýsingar um bæinn og afþreyingu þar má finna á www.visitakureyri.is

Vinsamlega ath að við gætum fundið upp á að gera eitthvað skemmtilegt einn daginn og brjóta upp æfingarnar, sjáum til hvernig veðurguðirnir láta við okkur og spilum með aðstæðum??

Hafið samband við Rúnar Þór formann Nökkva í síma 6947509 ef einhverjar spurningar vakna.