

A U S S C H R E I B U N G

OPTIMIST - TRAININGSLAGER - SCHWERPUNKTREGATTA

ORT: YACHTCLUB PIRAT - PORTOROZ - SLOWENIEN

TERMIN: Sa 27. März - So 4. April 2010, inkl. Regatta

! Voraussetzung für eine Teilnahmemöglichkeit: Mitgliedschaft bei der ÖODV !

*** Zeitplan:**

Sa. 27. März

Anreise im Laufe des Tages, Quartier beziehen und die Boote für das Training vorbereiten. Die Boote werden im Segelclub PIRAT, 300 m vom Hotel, abgestellt.

Ca. 20,00 Uhr: Besprechung im Konferenzsaal des Hotel Bernardin, Vorstellung der Trainer, vorläufige Gruppeneinteilung.

So. 28. März

10,00 Uhr: Treffen im Segelclub PIRAT

Den weiteren Tagesverlauf organisiert jeder Trainer für seine Gruppe selbst. Mittagspausen werden nach Bedarf gehalten.

Mo. 29. März bis Do. 1. April

Segeltraining: die Tagespläne werden abhängig von Wind und Wetter, von den Trainern der Gruppen erstellt.

Sie sind angehalten: Frühsport oder Auslaufen, Regelkunde, Spiele, Nachbesprechungen anzubieten bzw. durchzuführen.

Fr. 2. April vormittags: Regattavorbereitung und Bootspflege.

*** Trainingskosten**

Aufgrund der gestiegenen Kosten sehen wir uns leider gezwungen, den Trainingsbeitrag etwas anzuheben. Um Familien mit mehr als einem Kind etwas zu entlasten, gilt die Erhöhung nur für das erste Kind.

**Für diejenigen, die über Blaguss buchen, € 270,- für das erste Kind,
€ 250.- für jedes weitere Geschwisterkind**

**Für alle, die nicht über Blaguss buchen € 290,- für das erste Kind,
€ 270.- für jedes weitere Geschwisterkind**

Ohne Unterkunft, **mit** Liegeplatzgebühr, ohne Nenngeld für die Regatta

Die Liegeplatzgebühr beim YC Pirat beträgt € 5,00/Tag

Das Nenngeld für die Regatta wird am Donnerstag,
den 1. April im Laufe des Tages von unserem Kassier Martin Daum einkassiert!

*** Trainingsanmeldung:**

**Anmeldeschluss ist der
5. Februar 2010**

Anmeldungen für das Training ausschließlich online:
auf www.optimistsegeln.at!

Bitte den Anmeldetermin genau einhalten. Aus logistischen Gründen ist die Teilnehmeranzahl auf max. 110 Segler begrenzt. Nachmeldungen werden nur in begründeten Fällen, nach Rücksprache mit Heidrun Müller, angenommen.

Bitte **nur** die Kosten des Trainings inkl Liegeplatzgebühr auf unser Konto bei der BTV Innsbruck, ÖODV c/o Martin Daum; BLZ 16000; Kontonummer 100224577 überweisen, Danke

*** Quartier:**

Von der ÖODV empfohlene, vorreservierte und nachverhandelte Unterkunft (Preis, wie im vorigen Jahr):

Hotel HISTRION * * * * mit Hallenbad

Hotel VILE PARK * * * * mit freier Hallenbadbenützung

Die Hotels befinden sich am Rande von Portoroz, ca. 300 m vom Segelclub entfernt. Die Hotelbedingungen sind auf beiliegenden Unterlagen ersichtlich.

Hinweis: Die Buchungen für Hotel Histrion oder Vile Park sind über das >Reisebüro Blaguss< selbständig zu tätigen.

Meldeschluss für Hotelbuchung 7. Feber 2010

2006 und 2007 waren die Zimmer knapp, daher früh genug die Unterkunft buchen! Bitte das Formular der Firma BLAGUSS REISEN durchlesen und genau ausfüllen. Hotelbuchungen sind in erster Linie den TeilnehmerInnen, deren Angehörigen, TrainerInnen und Segelfunktionären der ÖODV vorbehalten.

Wenn es Fragen gibt, sind wir unter folgenden Telefonnummern, Email oder Fax erreichbar:

Heidrun Müller	Mobil. : 0650/366 80 56 Festnetz: 0463/26 11 46 Email: heidrun.mueller@chello.at
Brigitte Flatscher:	Mobil.: 0699/16624411; Fax: 0512/377239-11; Email: flatscherbri@gmx.net
Alexander Kohlendorfer:	Mobil 0664/3363915 oder Email: sailing@kohlendorfer.at
Agnes Scharnagl:	Mobil: 0650/88 41 707 Email: agnes.scharnagl@sbq.at
Martin Daum:	Mobil: 0664/2204500 Email: m.daum@daum.at

* Trainingsgruppen:

Die Gruppengrößen liegen bei 7 bis maximal 12 Kindern. Die Gruppeneinteilung erfolgt durch den Vorstand unter Einbindung der anwesenden Trainer.

Die Kriterien sind:

Aktueller Stand in der Bestenliste 2009.

TeilnehmerInnen, deren Können uns noch nicht bekannt ist, werden am ersten Trainingstag zusammengefasst und dann auf die, für sie best geeigneten Gruppen aufgeteilt. Wenn notwendig wird eine Sichtungsregatta durchgeführt. Ein Gruppenwechsel während des Trainings ist aber auch möglich. Die Entscheidung darüber wird im Einvernehmen mit dem Trainer und der Kursleitung getroffen.

**** ACHTUNG - ACHTUNG - ACHTUNG ****

**Für EM- und WM-Aspiranten ist die Teilnahme am Training keine PFLICHT!!!
SeglerInnen, wird aber dringend angeraten beim Training teilzunehmen. Eine ASP im Frühling zählt auf jeden Fall zur Qualil! (Siehe Qualirichtlinien).**

**** ACHTUNG - ACHTUNG - ACHTUNG ****

* Trainer:

Wir werden wiederum versuchen von denen, für uns verfügbaren OptitrainerInnen, die Besten zu engagieren. Die Anzahl der TrainerInnen hängt von den gemeldeten TeilnehmerInnen ab. Darum ist es für uns sehr wichtig, so früh wie möglich Eure Nennungen zu bekommen.

* Übungen:

Startübungen, Wende - und Halsetechnik, Wellentraining, Regattataktik, Segel- und Bootstrimm, Bojenmanöver, kleine Regatten in der Gruppe u. mit anderen Gruppen.

* Ausrüstung:

Bekleidung zum Segeln:

Regattaschwimmweste, ein **dichter** Trockenanzug ist unumgänglich und darunter Faserpelz, dazu ev. Langlaufunterwäsche, Ausreithose, Neoprenschuhe, Neoprenhandschuhe, Kopfbedeckung, Sonnenbrille mit Sicherheitsband, **Segleruhr (Startuhr)**

! WICHTIG ! : Eure Ausrüstung muss auch für schlechte Wetterbedingungen ausgerichtet sein

Zum Sport und Spiel: Trainingsanzug, Windjacke, Laufschuhe, Shorts.

Zum Schwimmen im Hotel - Hallenbad: Badeanzug bzw. Badehose.

Boot: Muss gemäss IODA Klassenregeln ausgerüstet sein, wie z.B:

mit intakten Auftriebskörpern, einer 8 m langen, schwimmfähigen Schleppleine, mit Ruder, Mast und Schwertsicherung (Bändsel) Paddel, ein Pfeifferl, einer großen Pütz, dazu Schwamm, Reservebändsel, etc.

WICHTIG:

Der Nachweis (Fotokopie) einer gültigen Bootshaftpflicht-versicherung ist bei der Meldung zur Regatta vorzuweisen. Ebenfalls ist der Messbrief mitzubringen

Sonstiges

Reisepass, Seglerpass, Jausenbox, Schreibzeug, Auslandskrankenschein, persönliche Medikamente; zum Trocknen der Sachen: (wenn Platz im Auto ist) Wäscheständer od. Leine.

*** Camper:**

Zur Info: Der Parkplatz vor dem Club ist inzwischen bewirtschaftet. Vom Hotel haben wir als Preis pro Caravan bzw Wohnmobil einen Preis von € 20,- pro Tag genannt bekommen. Auch wird das Abstellen von Autos, die nicht im Hotel wohnen etwas kosten. Bitte dies zu berücksichtigen. Achtung kein Wasseranschluss am Parkplatz..

*** Haftung:**

Die österreichische Optimist Dinghy Vereinigung übernimmt keinerlei Haftung für irgendwelche Schäden an Personen oder Materialien, die während des Trainings, der Regatta oder der An- und Abreise entstehen. Ausdrücklich übernehmen die unterfertigten Erziehungsberechtigten eine allfällige Haftung für die minderjährigen Teilnehmer dieser Veranstaltung.

**** S c h w e r p u n k t r e g a t t a ****

Fr. 2. April 2010:

ca. 13.00 Uhr, Start zur ersten Wettfahrt!

Sa. 3. April und So. 4. April:

Start der weiteren Wettfahrten lt. Ausschreibung

Nenngeld: Ist nicht in den Trainingskosten inkludiert, Höhe noch nicht bekannt!

Es wird i. A. des Clubs von unserem Kassier eingehoben und an diesen weitergeleitet.

Die meisten TrainerInnen werden ihre Gruppen während der Wettfahrten betreuen. Sie werden mit den einzelnen Gruppen eine Regatta Vor- und Nachbesprechung durchführen und die Wettfahrtergebnisse analysieren.

Für Österreicher mit Wettfahrtsleiter- oder Jurylizenz, die in Portoroz anwesend sind, wird vom Veranstalter, Mithilfe in der Wettfahrtsleitung, bzw. in der Jury gebeten.

InteressentInnen mit solcher Ausbildung bitte bei Heidrun Müller melden. Direktjudging ist, wie im vergangenen Jahr, auch vorgesehen.

Für die bestplatzierten ÖsterreicherInnen ist, wie immer eine eigene kleine Preisverteilung, vorgesehen.

Für unsere " ganz Kleinen" die nicht an der SP Regatta teilnehmen wollen - können, wird eine "JÜNGSTEN REGATTA " unter der Leitung des ÖODV, durchgeführt. Wir werden versuchen wieder Sachpreise zu organisieren.

*** Allgemeines:**

Änderungen des Programms, die beispielsweise durch Ausfall eines Motorbootes oder andere Probleme erforderlich werden, müssen wir uns vorbehalten. Auf Grund unserer Erfahrungen der letzten Jahre kann man diese Trainingswoche allen empfehlen. Das Revier bietet für alle Leistungsstufen etwas. Kleinere und noch nicht so versierte SeglerInnen können im Inneren der Bucht bleiben, und die Experten werden weiter hinaus, aufs freie Meer segeln.

In der „segelfreien Zeit“, Mittwoch oder Donnerstag abends wird unser traditionelles „GO KART“ für Jung und Alt organisiert.

*** Revierbeschreibung und Rückblick:**

15 Jahre führen wir nun schon dieses Trainingslager zu Ostern durch.

Die Wind- und Wetterverhältnisse können sehr unterschiedlich sein. Von Schwach- bis Starkwind, von kalter bis sommerlicher Wetterlage ist alles möglich. Das bekamen wir leider 2005 zu spüren. Beim Training war noch einigermaßen Wind, zur Regatta gab es leider keinen mehr. Die Regatta konnte nicht durchgeführt werden, erstmalig seit Bestand und unserer Anwesenheit in Portoroz

Denn es gab z.B. bei den Regatten 1994, 1995 und 1998 - BORA, das hieß STARKWIND. 1999 - schönes Wetter und gute Windverhältnisse. Im Jahr 2000 waren die Windverhältnisse etwas schwach, 2001 hingegen sehr gut. 2002 (bei sehr niederen Temperaturen), 2003 und 2004 während des Trainings sehr gute Windverhältnisse, bei der Regatta in diesen Jahren hingegen wieder eher wenig Wind.

2007 gab es einige Starkwindtage, 2008 waren die Windbedingungen ziemlich wechselhaft und recht kalt, 2009 war die ganze Woche hindurch eher wenig Wind, aber sehr schönes Wetter.

Für unsere jüngeren Teilnehmer ist es von Vorteil, wenn eine Begleitperson in Ufernähe bleibt um zu helfen, wenn Ihr aus irgendwelchen Gründen früher als die Gruppe hereinkommt.

Bei extremen Windverhältnisse ist die Entscheidung der Trainer, ob z.B. gesegelt wird, zu akzeptieren oder nicht.

Alle, in Portoroz anwesenden Funktionäre des ÖODV, stehen gerne für Eure Fragen zur Verfügung.

Hier noch einige Hinweise und Tipps, NICHT NUR für Neueinsteiger und Optimisten die gerade mit dem Regattasegeln begonnen haben und das erste Mal in Portoroz teilnehmen

Kontrolliert während des Winters eure Segelbekleidung. Schaut, dass keine Löcher im Trockenanzug sind. Das Wasser ist zu Ostern noch ziemlich kalt und wenn man friert, vergeht einem sicher die Lust am Segeln. Sind die Auftriebskörper dicht???

Kontrolliert das Boot auf Beschädigungen und das Segel auf Risse oder Löcher! Ist das Sprietfall und der Haken noch in Ordnung? Sind die Mast-, Ruder- und Schwertsicherungen vorhanden? Kontrolliert das Pinnenauslegergelenk! Habt Ihr den Verklicker und genug Reservebündsel, ist die Schot da und drehen sich die Blöcke?, usw.

Also schaut einmal im Laufe des Winters nach Eurem Boot, damit Ihr beim Auspacken in Porto Roz vor dem Training keine unliebsamen Überraschungen erlebt.

Am Besten Ihr erstellt eine "Checkliste", da sieht man sofort was da ist, oder was noch fehlt.

Betreibt regelmäßig Sport, auch im Winter!

*Ein Ausdauertraining und leichtes Krafttraining (mit dem eigenen Körper, ohne Gewichte!!) wie z.B. Situps, Liegestütze, Klimmzüge etc. im Winter, sind für das Segeln sehr nützlich. Auch ein gezielt ausgeübter Ausgleichssport, wie Schifahren, Snowboarden, Schilanglaufen oder Eislaufen etc. hat noch keinem Segler geschadet, denn natürlich besteht das Leben nicht nur aus Segeln.
Aber treibt es nicht zu wild, damit ihr ohne Verletzungen über den Winter kommt!*

Wir wünschen Euch für heuer noch einen schönen Winter und viel Vergnügen bei all Euren sportlichen Tätigkeiten und hoffen wieder viele von Euch, in der Osterwoche 2010 in Portoroz zu sehen.

Mit optimistischen Grüßen

Klagenfurt im Jänner 2010

*Heidrun Müller
u. der Vorstand des ÖODV*