

SUPERSEIL 2023

SØLYST OG SANDNES



Gøy på vannet!

Viktig informasjon:

Klær:

Vi anbefaler våtdrakt og neoprenstøvler for seiling. Fra minimum 2mm til 5mm.

Ved kaldt sommervær:

Hvis været er kaldere enn vanlig, foreslår vi ull under våtdrakten, lue, regnjakke og ekstra sokker (kanskje hansker).

Hvis været er varmt/ sol:

Solkrem, hatt/ cap og solbriller er et **must**.

Det anbefales å ta med ekstra klær, siden det vil bli mye svømming

Mat:

Matpakke hjemmeifra. Seilerene vil ha lunsj på en annen øy hver dag, noe som betyr at de vil ha matpakken i båten sin. Maten må derfor være i en vanntett beholder eller en pose.

Parkering, henting, hvor og når:

Superseil **SØLYST**: Grasholmen 1, 4077 Hundvåg.

Superseil **SANDNES**: Daleveien 110, 4328 Sandnes

Helg:

Levering/ start: 09:00, hentetid: 15:00

En instruktør er på plass for å hjelpe med parkering, avlevering og henting.

Ukedag:

Levering/ start: 08:00 til 08:55, hentetid: 15:00



Sikkerhet:

Alle må ha med sin egen redningsvest/ seilervest/ flytevest.

Det er viktig å varsle klubben om eventuelle helseproblemer eller allergier.

Våre instruktører:

Våre instruktører er alle erfarne seilere/ utdannet av Norges Seilforbund og snakker norsk og engelsk.

Allmenn informasjon:

Det er en forutsetning for deltakelse på Superseil uke at en enten har gjennomført en Superseil helg eller annen tilsvarende basisopplæring i jolleseiling. Hvis det ikke er plass tilgjengelig for ønsket helg, vil vi lage plass eller tilby plass annen helg.

Alle deltagere på Superseil må være medlem av Stavanger Seilforening for å være dekt av vår forsikring.

Innmelding her:

<https://medlemskap.nif.no/Start/Index/24266>

Betaling for superseil:

Når du er påmeldt i SPOND appen får du en faktura fra Stavanger Seilforening på mail.

Kommunikasjon:

Kommunikasjon skjer i SPOND appen. Vennligst slå PÅ varsler for appen.

TIDSPLAN

Dag 1: 9-15

Møt og bli kjent dag!

Utdeling av seilbok.

Navn på båtdeler

Sikkerhet på vannet

Lunsj

Styring av båt

Morsomme aktiviteter



Dag 2: 9-15

Første steg med Optimist-seiling

Lunsj

SØLYST - Båt tur til Lindøy med rib og morsomme aktiviteter

SANDNES - Båt Tur til Store holmen/Strand

Dag 3: 8/9-15

Min første seileeventyr

Første Optimist-seileeventyr

SØLYST - Tur til Langøy og lunsj

SANDNES - Tur til Dyrnesodden og lunsj

Optimist-seiling

Morsomme aktiviteter

Dag 4: 8/9-15

Piratdag!

Optimist-seiling

SØLYST - Lindøy-innvasjon med store seilbåter, finn skatten!

SANDNES - Gauselholmen-innvasjon med store seilbåter, finn skatten!

SUP-race og morsomme aktiviteter

Dag 5: 8/9-15

Kjølbåtseiling

SØLYST - Oppdag av **Marøy** og lunsj

SANDNES Oppdag av **Sentrum** og lunsj

Optimist-seiling og SUP

Dag 6: 8/9-15

Optimist-seiling

Lunsj

Sup og seiling

Dag 7: 8/9-15

«Plastbevissthetsdag»

Plastbevissthet og strandoppyrdding

Lunsj

Optimistregatta og/eller morsom aktivitet

Utdeling av **diplom** og **premier**





