

# ÆFINGABÚÐIR NAUTHÓLSVÍK 2019



Æfingabúðir hjá Siglingafélagi Reykjavíkur - Brokey 29. júní til 6. júlí 2019.

Dagskráin byrjar laugardaginn 29. júní á frjálsri siglingu eftir hádegið (öryggisbátur verður á sjó), formleg dagskrá hefst síðan á sunnudeginum og æft verður alla daga fram á fimmtudag en á föstudag og laugardag verður æfingabúðamót. Nánari dagskrá er að finna hér neðar.

Áriðandi er að fólk skrái sig fyrir þriðjudaginn 20. júní.

## Aðstaðan:

Siglingaaðstaðan í Nauthólsvík er mjög góð en aðalega eru tvö siglingasvæði, fjörðurinn sjálfur og svo fyrir utan og verða bæði svæðin notuð, allt eftir veðri og vindum. Gistiaðstaða fyrir þátttakendur sem koma utan að landi verður hjá Siglingafélaginu Ými. Þeir sem eru í gistingu verða að koma með dýnur og annan viðlegubúnað sjálfir.

## Dagskrá:

Laugardagurinn 29. júní er komudagur og hægt verður að sigla eftir hádegið (frjáls dagur).

Setning búðanna verður í sal Brokeyjar kl. 18:00 um kvöldið og þá verður farið yfir uppbyggingu vikunnar.

Annars verða dagarnir skipulagðir í meginatriðum á eftirfarandi hátt:

08:00 - 09:00	Hjólátúr / útihlaup (frjálst)
09:00 - 09:30	Morgunmatur (salur)
09:30 - 10:30	Fundur um viðfangsefni dagsins (salur)
10:30 - 11:00	Bátar gerðir sjóklárir
11:00 - 13:00	Æfingar á sjó
13:00 - 14:00	Hádegismatur með léttum fundi á eftir
14:00 - 15:30	Æfingar á sjó
15:30 - 16:00	Millimál / Kaffi

Miðvikudagur 3. júlí verður regluæfingar í sal Brokeyjar fyrir hádegi og siglt eftir hádegi.

Föstudagur 5. júlí og laugardagur 6. júlí verður æfingabúðamót.

09:00 - 09:30	Morgunmatur
09:30 - 10:00	Skipstjórafundur
11:00 -	Fyrsta viðvörunarflaut *
	Hádegismatur verður úti á sjó
	Millimál / kaffi þegar komið er í land

\*Sjá nánar NOR fyrir mótið.

Laugardagur 6. júlí kl: 18:00 - Grill og verðlaunaafhending í sal félagsins (Aðstandendur keypt sig inn í hana gegn vægu gjaldi.)

Frágangur og brottför er sunnudaginn 10. júlí en ekki verður boðið upp á mat eða kaffi þann dag.

# ÆFINGABÚÐIR NAUTHÓLSVÍK 2019



## Matarmál

Innifalið í þátttökugjaldinu er:

Morgunverður, brauð, álegg, morgunkorn ofl.

Hádegisverður, t.d. súpa ofl.

Millimál / kaffi, t.d. brauð og ávextir

Grillpartí er laugardaginn 6. júlí.

## Þátttökugjald

Þátttökugjald og matur 20.000 kr

Keppnisgjald 3.500 kr

**Samtals: 23.500 kr**

## Aðstandendur:

	Fullorðnir	Börn
Morgunmatur (vikan)	3.000 kr	1.500 kr
Grill 6. júní (verðlaunaafhending)	2.000 kr	1.000 kr

## Skráning

Skráningin fer fram með því að senda póst á [skraning@brokey.is](mailto:skraning@brokey.is) og skulu þátttakendur tilgreina hvort þeir séu í gistingu hjá Ými. Einnig er gott að vita tímalega hvort aðstandendur séu í mat eða ekki.

## Greiðsla

Greiða skal með millifærslu á reikning: 516-26-11609 Kt: 681174-0449. Senda staðfestingu á [skraning@brokey.is](mailto:skraning@brokey.is)

## Afþreying

Fjöldmargt er í boði og nágrenni Nauthólsvíkur fyrir foreldra og aðstandendur. Við hvetjum alla til að taka reiðhjólin með.

## Annað

Félögin eru beðin um að skaffa umsjónar og ábyrgðarmenn þeirra þátttakenda sem verða í gistingu. Þeir ábyrgðaraðilar sem koma með þátttakendum geta átt vona á að fá fleiri minniháttar störf sem fylgja æfingabúðum sem þessum. Langar þið að hjálpa til? Það eru fjölmörg verkefni í boði. Endilega láttu vita

Nánari upplýsingar gefa:

Marcel Mendes da Costa s: 690 5172

Áki Guðni Karlsson s: 895 1551

Karl Brady - yfirþjálfari s: 854 1804