



Fredrikstad Seilforening
- Etablert 1882 -



INVITASJON

Fredrikstad Seilforening

NYBEGYNNERKURS OPTIMIST VÅR OG HØST 2025

JENTER OG GUTTER BARNESKOLEALDER

2 MANDAGER **VÅR** (uke 23, 25)

mandag 02. JUNI

mandag 16. JUNI

3 MANDAGER **HØST** (uke 33, 34, 35)

mandag 11. august

mandag 18. august

mandag 25. august





1 INVITASJON

- 1.1 Fredrikstad Seilforening inviterer til nybegynnerkurs i Optimist ledet av Hanne Marie Jørstad. Det avholdes to kurs; ett kurs denne våren og ett kurs til høsten. Hvert kurs foregår på ettermiddagen. 2 mandager denne våren og 3 mandager til høsten.
- 1.2 På kurset vil deltakere disponere Fredrikstad Seilforening sine Optimistjoller med rigg og seil.

2 DELTAKERE

- 2.1 Kurset er åpen for alle barn i barneskolealder, 1-7 klasse. Alle barn må kunne svømme.
- 2.2 Kurset vil ha begrensede antall plasser; først til «mølla» gjelder.

3 BEKLEDNING

- 3.1 Alle deltakere holder sin personlige bekledning
- Flytevest (ikke oppblåsbar)
 - Våtdrakt/vanntette klær
 - Ull undertøy
 - Skift
 - Vannflaske

4 PÅMELDING OG BETALING

- 4.1 Påmelding gjøres via [manage2sail](#). Link gitt under:
VÅR kurs (påmelding åpen 08.05 til 30.05.2025)
[NYBEGYNNER KURS VÅR 2025 manage2sail](#)
HØST kurs (påmelding åpen 08.05 til 08.08.2025)
[NYBEGYNNER KURS HØST 2025 manage2sail](#)
- 4.2 Pris per seiler for 2 mandager VÅR kurs: kr 500,-
Pris per seiler for 3 mandager HØST kurs: kr 750.-
Betales ved registrering i [manage2sail](#).



5 PROGRAM OG ÅPNINGSTIDER

- 5.1 Oppmøte ferdig skiftet etter forholdene kl. 17:30 alle kursdager.
- 5.2 Alle aktiviteter foregår på vannet og utendørs.
Seilerne kommer på land ca. 19:30 og er ferdig ca. kl. 20:00.

6 SMITTEVERNSTILTAK

- 6.1 Arrangementet vil følge Norges Seilforbund sin smitteveileder og Fredrikstad Kommune sine retningslinjer på gjeldende tidspunkt.

7 KONTAKTPERSONER

- 7.1 Kontaktpersoner for arrangementet:
Hanne Marie Jørstad,
tlf. 47 29 99 59,
mail: hanne-marie@seiling.no

