

Æfingabúðir á Sauðárkróki 5-13. júlí 2014.

Dagskráin byrjar á laugardegi 5. júlí eftir hádegi og æft verður alla daga fram á fimmtudag en á föstudag og laugardag verður æfingabúðamót. Nánari dagskrá er að finna hér á eftir. Áriðandi er að fólk skrái sig fyrir laugardaginn 28. júní og gott væri að vita hvort börn verða ein eða með foreldrum og hvort þau gista í sameiginlegri aðstöðu eða ekki.

Aðstaðan:

Siglingaaðstaða Drangeyjar er við smábátahöfnina á Sauðárkróki. Gistiaðstaða fyrir þátttakendur og aðstandendur þeirra verður í gamla grunnskólahúsinu við Freyjugötu, sem er í um 600m fjarlægð frá smábátahöfninni. Þar verður gist í íþróttasal hússins með aðgengi að sturtum og búningsklefum. Einnig verður boðið upp á gistingu í tómu einbýlishúsi sem stendur á lóð skólans. Engin húsgögn eru í húsinu og ekki er baðaðstaða til staðar en þar er að finna þvotta- og eldunaraðstöðu en öll áhöld og leirtau til eldunar vantar. Þeir sem eru í gistingu verða að koma með dýnur og annan viðlegubúnað sjálfir.

Hús-Frítímans stendur við Sæmundargötu í um 100m frá grunnskólahúsinu, þar verður boðið upp á morgunmat og video/fundaraðstöðu. Sundlaug Sauðárkróks og tjaldstæði eru í um 200m fjarlægð frá skólanum en þátttakendum í siglingabúðunum verður boðið frítt í sund.

Dagskrá:

Laugardaginn 5. júlí er mæting fyrir hádegi og eftir hádegi er frjáls tími á sjó milli 13:00 – 16:00. Upp úr 16:00 verður farið yfir uppbyggingu vikunnar. Annars verða dagarnir skipulagðir í meginatriðum á eftirfarandi hátt:

08:00 – 09:00	Morgunmatur
09:00 - 10:00	Video briefing
10:30	Mæting niðri í Drangey, gera sjóklárt ofl.
11:00 - 13:00	Æfingar á sjó
13:00 - 13:30	Matur
13:30 - 15:00	Æfingar á sjó
15:00 - 15:30	Millimál
15:30 - 17:00	Æfingar á sjó
17:00 - 18:00	Frágangur báta

Föstudaginn 11. júlí og laugardaginn 12. júlí verður siglingakeppni, nánara fyrirkomulag kynnt síðar. Frágangur og brottför sunnudaginn 13. júlí.

Æfingabúðir 2014

Þjálfarar

Yfirþjálfari kemur frá Spáni en auk hans koma þjálfarar frá siglingafélögunum á landinu og sameina þeir krafta sína í að gera þessa viku einstaklega skemmtilega og eftirminnilega.

Matarmál

Samið hefur verið við veisluþjónustuna Gott í gogginn um að annast morgunverð, hádegismat og miðdegishressingu og tvo sameiginlega kvöldverði. Boðið verður upp á miðdegishressingu laugardaginn 5. júlí sem er komu dagur og morgunmat brottfarardag sunnudaginn 13 júlí. Morgunmatur verður í Húsi-Frítímans sem fyrr segir, en hádegismatur og miðdegishressing verður í tjaldi við siglingaaðstöðu Drangeyjar. Tveir sameiginlegir kvöldverðir verða svo annars vegar í Húsi-Frítímans og hins vegar að Borgarmýri 1 (höfuðstöðvum Gott í gogginn). Þá stendur foreldrum og aðstandendum keppenda til boða hádegisverðar hlaðborð hjá Gott í gogginn í Borgarmýri 1 gegn vægu gjaldi.

Kostnaður

Gjald fyrir æfingabúðir (hvort heldur sem gista er í skóla eða ekki) og fyrir fullt fæði með tveimur sameiginlegum kvöldverðum er samtals 19.000 kr. Gjald fyrir aðstandendur fyrir fullt fæði með tveimur sameiginlegum kvöldverðum er 19.000 kr. hvort heldur sem þeir gista í skóla eða í annari gistingu. Þá geta aðstandendur keypt sameiginlegan kvöldverð á 1.800 kr./kvöldverðurinn.

Skráning

Skráningin fer fram hjá félögunum og skulu þátttakendur tilgreina hvort þeir séu í gistingu í skóla. Þá eru aðstandendur einnig beðnir um að skrá sig í mat eingöngu annars vegar eða hins vegar í mat og gistingu ef ætlunin er að taka annað hvort.

Félögin eru svo beðin um að koma skráningarlistum sínum á eftirfarandi aðila eigi síðar en 1. júlí:

- Hallbjörn Björnsson, sími 864 2225, netfang hallbjorn.bjornsson@capacent.is
- Ingvars Páls Ingvarssonar, sími 862 9061, netfang ipi@skagafjordur.is

Annað

Félögin eru beðin um að skaffa umsjónar og ábyrgðarmenn þeirra keppenda sem verða í gistingu í skóla.

Æfingabúðir 2014

Afþreying

Fjölmargt er í boði á Sauðárkrók og nágrenni fyrir foreldra og aðstandendur. Fjölmargir veitingastaðir eru í bænum auk safna og útivistarmöguleika. Við hvetjum alla til að taka reiðhjólin með. Allar nánari upplýsingar um bæinn og afþreyingu þar má finna á <http://www.visitskagafjordur.is>.

Ef næg þátttaka fæst þá verður boðið upp á eitthvað af eftirfarandi:

- Ferð að Reykjum og farið í Grettislaug, þaðan siglt út í Drangey fyrir þá sem það vilja.
- Heimsókn til Skotfélagsins Ósmann, þar sem fólki yngra en 15 ára verður boðið upp á að skjóta af boga og loftrifli. Fyrir 15 ára og eldri verður til viðbótar boðið upp á að skjóta úr haglabyssu og riffli.
- Útreiðatúr með reiðskóla Ingimars Pálssonar.

Verð, tímasetningar og annað fyrirkomulag eftir nánara samkomulagi.

Þá er upplagt að skella sér í einhverja af þeim sex sundlaugum sem eru í Skagafirði, en einnig er þar að finna tvær náttúruleugar sem gaman er að heimsækja.

Matur

Meðfylgjandi er matseðill frá Gott í gogginn, athugið að hann getur breyst án fyrirvar ef tilefni er til: Í morgunmat verður hægt að fá súrmjólk, ávaxtasúrmjólk, mjólk, Cheerios, Kornflex, og ávexti. Annars hefur eftirfarandi tillaga verið sett upp fyrir vikuna.

Dagur:	Hádegismatur	Middagshressing	Kvöldverður
Laugard		Skúffukaka, svali	
Sunnud.	Hakk og spaghettý	Muffins, djús, svali	
Mánudagur	Pylsupasta og hrásalat	Wöflur og rjómi/djús	Pizzuveisla
Þriðjudagur	Kjötbollur	Ástarpungar/svali	
Miðvikudagur	Nautagúllas / kartöflumús	Jólakaka/kakó	
Fimmtudagur	Fiskibollur	Skúffukaka, svali	
Föstudagur	Nauta lasagnja	Kleinur/djús	
Laugardagur	Grjónagrautur/brauð	Hjónabandssæla	Grill,,,lamb, svín, pylsur
Sunnudagur			