

Ble du litt interessert?

**Ran seilforening har
Vestlandets største
jolleklubb!**

**Du vil få mange nye
venner og lære deg å seile!**

**Dette er idretten du har
glede av hele livet!**

Om du ikke får plass på
nybegynnerkurset, kan vi sette deg
på liste, og ringe deg når vi har plass
Skriv epost til: jolle@ranseil.no



**Har du lyst å bli jolleseiler?
Velkommen til RAN Seilforening
Nybegynnerkurs 9. og 10. mai 2015**



Velkommen til Ran seilforening!!

Vi har plass til 20 seilere fra 9 til 12 år

**Pris kr 700 inkludert varm lunsj
Tid 10.30 til 16 begge dager**

Vi har fast trening hver onsdag kl 18:00 – kl 20:00

Velkommen til oss i RAN Seilforening!

Mer informasjon på: www.ranseil.no

Har du spørsmål, kontakt oss på; jolle@ranseil.no



Har du badetøy og seilvest?

Da har du alt du trenger for å starte med seiling. Eller....du må også ha lyst til å være ute i friluft og å treffe andre på din egen alder.

Trenger jeg båt?

Nei, båt får du låne av Ran seilforening, men du må ha litt hjelp fra mor/far/den som følger for å rigge opp/ned båten du skal bruke og få den på sjøen og opp igjen etter bruk. I starten viser vi og hjelper dere med hvordan det gjøres.

Trenger jeg spesielle klær?

Nei, for nybegynnerkurs og sommerseiling trenger du bare å kle deg etter været, men husk at det alltid er litt kaldere på sjøen enn på land. Ull med overtrekksdrakt eller tynt regntøy er supert. Bruke gjerne joggesko du ikke er redd for.

Trenger jeg seilutstyr?

Bare en redningsvest UTEN krage

Er det trygt?

Ja, Ran seilforening er veldig opptatt av sikkerhet. Derfor har vi alltid tilstrekkelig med voksne i sikringsbåter på sjøen. Av og til er det din mor/far/den som følger som får oppgaven med å være med i en av våre sikringsbåter.

Hvordan trener vi?

I Ran seilforening har vi flinke trenere som lærer dere å seile. Vi trener hver onsdag fra kl 18 til ca kl 20. Da må seilerne ha gjort klar «sin båt» og være kledd til å gå på sjøen. I starten hjelper vi deg med å klargjøre båten, og etter noen ganger klarer du det selv med hjelp fra mor/far/den som følger.

Får jeg nye venner når jeg sitter alene i en båt?

Ja, Ran seilforening er opptatt av at alle skal føle seg velkommen og inkludert. Selv om seiling er en individuell idrett, bli vi godt kjent og har det veldig gøy sammen. Seilmiljøet er ganske lite slik at du vil få gode venner i egen klubb og bli godt kjent med andre seilere i hele Hordaland. Av og til har vi helgesamlinger der vi også får ekstra god tid til å bli kjent og ha det gøy sammen.

Når får jeg seile regatta?

Regatta er når vi konkurrerer i seiling. Når vi har lært litt grunnleggende seiling og litt seilingsregler, avslutter vi ofte treningene med uhøytidelig regatta. Det er gøy og spennende.

Akkurat som i andre idretter har vi lokale cuper. Da reiser vi til andre seilforeninger i Hordaland og konkurrerer med flere seilere.

Når du har seilt en stund kan du også være med på Norgescuper og Norgesmesterskap.

Hvilken båt kan jeg seile?

I Ran seilforening vil du vanligvis starte i optimistjollen. Optimistjollen er verdens mest populære og mest utbredte enmannsjolle for barn og unge. Den blir brukt som opplærings- og konkurransejolle over hele verden, og med sine gode seilegenskaper og enkle konstruksjon er det en perfekt enmannsjolle for nybegynnere fra 8 til 15 år. I Ran seilforening har vi også Zoom8 jolle som du kan låne som nybegynnerbåt om optimistjollen er for liten for deg. Det arrangeres både VM, EM, NM og Norgescup i begge klassene.