



nestor

## **Sjakkurs i Melsomvik voksne - litt øvet**



**Kom til Melsomvik og opplev hyggelig samvær med andre sjakkinteresserte, dyktig instruktør og ikke minst god mat i godt selskap.**

**Tid: Onsdag 3. – fredag 5. februar 2016 (uke 5)**

**Sted: Nestor, Melsomvik**



## Sjakkurs i Melsomvik –voksne – litt øvet

Onsdag 3. – fredag 5. februar 2016 (uke 5)

**Kurset er for** deg som har spilt noe sjakk og behersker spillereglene. Det vil også være mye lærerikt for de som har spilt turneringssjakk tidligere. Vi går gjennom de vanligste strategiske elementene og vi skal trene på taktikk, den viktigste årsaken til at vi alle taper partier. Verdensmesterne har ikke alltid kommet fra Norge, og vi skal bli kjent med historien og partiene til noen som var viktige for utvikling av sjakken slik vi kjenner den i dag.

En av de flotte tingene med sjakk er at det kan uttøves med like stor glede uavhengig av alder og nettopp på tvers av alder, kjønn og bakgrunn. Men kurs hos Nestor er primært for de som er eller nærmer seg pensjonsalder.

Ved påmelding, oppgi din rating, hvis du har en. Men Sheila vil tilpasse kurset slik at det blir noe for alle. Dette handler også litt om vår egen innstilling. Vi må akseptere at noen er bedre og noen er svakere, men at kurset skal gi oss alle noe. Målet er 3 sosiale sjakkdager!

Vi skal også prøve ut det vi har lært ved å spille mot hverandre. De som vil kan notere partiene de spiller slik at vi fortløpende kan gå gjennom dem etterpå og se på hva som ble gjort riktig og feil. Å analysere egne partier er en veldig effektiv og hyggelig innlæringsmetode.

**Instruktør** er WIM Sheila Barth Sahl. Hun har representert Norge i 28 år, har over 120 landslagspartier, var på 1. bordet på Norges lag i dameklassen i OL og spiller 1. bord i EM for landslag i november. Hun underviser på flere skoler og klubber og har også voksne og unge privatelever. Flere av elevene er i Norgestoppen i sine årsklasser. I tillegg er Sheila regjerende kafésjakkemester!

Sheila Barth Sahl driver Sheilas Sjakkskole i Oslo og er kjent for å være en meget behagelig og sympatisk sjakklærer med evne til å formidle vanskelig stoff på en enkel og forståelig måte.

Vi kombinerer instruksjon og spill. Undervisning på formiddagen og litt forskjellig turneringsspill på ettermiddag og kveldstid og vi lar oss utfordre! En eventuell stor styrkeforskjell kan utjevnes ved å bruke sjakklokker. Vi har program både formiddagen og ettermiddagen, men du får også god tid til å slappe av og nyte god mat og sosialt selskap.

**Pris:** **Pris kr 2.200,-.** Prisen inkluderer kursavgift, teorihefte, spill og turnering samt overnatting og alle måltider. (Du må selv dekke valgfritt drikke utenom vann til måltidene. Du må også dekke reisekostnadene, men hvis du kommer med tog, så tilbyr vi gratis skyss fra og til Stokke stasjon, se nedenfor). Eventuell dagdeltagerpris inkl. lunsj og middager kr. 1.500,-

**Sted:** Nestor, Melsomvikveien 79, 3159 Melsomvik

**Påmelding:** Ring Anne på tlf 33 33 55 00, e-post: [post@nestorutvikling.no](mailto:post@nestorutvikling.no) eller bruk vårt påmeldingsskjema på [www.nestorutvikling.no](http://www.nestorutvikling.no)

**Påmeldingsfrist:** Fortløpende. Begrenset antall plasser (minimum 20 deltakere)

**Instruktør:** Sheila Barth Sahl

**Kursansvarlig:** Bente

**Sist oppdatert:** 04.11.2015/BS

## Sjakkurs i Melsomvik –voksne – litt øvet

Onsdag 3. – fredag 5. februar 2016 (uke 5)

Vi tar forbehold om endringer i programmet.

### Onsdag 3. februar

- Før 1200 Ankomst og innkvartering i resepsjonen i undervisningsbygget  
1200-1220 Kursåpning – velkommen og presentasjon!  
1220-1300 Teori – Strategi  
1300 Lunsj  
1345-1430 Teori - Taktikk  
1445-1700 Turnering (og partianalyser) del 1  
1800 Middag i Sveitservillaen  
1900-2100 Turnering (og partianalyser) del 2

### Torsdag 4. februar

- 0800-0930 Frokost  
1000-1245 Teori – Verdensmestere og deres kunstverk  
1300 Lunsj i Sveitservillaen  
1445-1800 Turnering (og partianalyser) del 3  
1900 Middag i Sveitservillaen  
2030 Underholdning i Sveitservillaen

### Fredag 5. februar

- 0800-0930 Frokost  
1000-1245 Teori. Gjennomgang av partier spilt på kurset  
Fra 1245 Lunsj i Sveitservillaen før avreise

#### MÅLTIDER:

Frokost kl. 0800-0930, lunsj kl. 1300, middag mandag kl. 1800 og tirsdag kl. 1900 (i Sveitservillaen). Frukt eller kake serveres i enkelte pauser.

**Måltidene** foregår i stuene i den vakre Sveitservillaen. Nestor er kjent for god mat, personlig service og god tilrettelegging av seminar. Alle skjenkerettigheter.

## Informasjon om Nestor / stedet



Vi inviterer til tre inspirerende og sosiale dager i Melsomvik i Stokke kommune, midt mellom Tønsberg og Sandefjord. Vi ligger derfor sentralt i Vestfold og med gangavstand til sjøen, badeplass og den flotte kyststien.

Du finner oss 1,5 time med bil fra Oslo, eller 5 minutter fra togstasjonen i Stokke (Vestfoldbanen med hyppig togforbindelse med bl.a. Oslo Lufthavn Gardermoen). Det er 20 minutter å kjøre fra Torp flyplass. Gratis parkering på stedet.

**Forslag til transport:** Hvis du kommer fra Oslo, foreslår vi tog som går fra Oslo Sentralbanestasjon kl 09.39 med ankomst Stokke kl 11.10. Transport fra jernbanestasjonen på Stokke og ned til Nestor og retur fra Nestor til Stokke jernbanestasjon onsdag, ligger innbakt i kursprisen. Returtoget vi foreslår onsdag har avgang Stokke kl. 13.47 med ankomst Oslo S kl. 15.21.

Du bor godt på Nestor – Pensjonistskolen i Melsomvik siden 1979. Nestor tilbyr sjarmerende **hovedhus** (i sveitserstil), undervisningsbygg og overnattingskapasitet til 60 gjester - fordelt på 40 rom (20 dobbelt-/tosengsrom og 20 enkeltrom).



Vi tilbyr gode lokaler med høytaleranlegg, teleslynge og alle nødvendige AV-midler. Gratis trådløst nettverk tilgjengelig på hele området.

Kontakt oss på tlf 33 33 55 00 hvis du er i tvil om hvordan finne fram / komme hit eller send en forespørsel på [post@nestorutvikling.no](mailto:post@nestorutvikling.no)

## Velkommen!