



## ESF tävlingsläger 3-6.6.2019

ESF traditionella tävlingsläger går av stapeln första veckan under sommarlovet,

Välkommen med!

Under det fyra dagar långa lägret samlas seglare från olika träningsgrupper till läger ute på Paven. Seglare från andra föreningar är också välkomna med. Lägre börjar på måndag och tisdag kl. 9 med morgonlänk/spel i Amiralshamnen varefter vi förflyttar oss ut till Paven. Onsdag och torsdag börjar Rankinggruppen kl. 9 medan Kadett- och Regionalgrupperna börjar med konditionsträning på Harrys kl. 12. Se det preliminära programmet nedan. Vi strävar till att segla två gånger per dag (med väderreservation). På onsdagen deltar vi med Kadett- och Regionalgrupperna i onsdagens kvällssegling och på torsdag kväll seglas ESF Utmanartävling. Tävligen ingår i lägret!

Priset för lägret är 160€ (lunch + mellanmål må, ti och middag ons, to ingår i priset för Kadett- och Regionalgrupperna medan lunch och mellanmål ingår för Rankinggruppen. Utmanartävlingen ingår också för Kadett- och Regionalgrupperna). Direkt betalning sker i samband med anmälningen på hemsidan. OBS! Anmälningen är bindande! Vi beställer mat i restaurangen enligt de specialdieter som meddelas i samband med anmälan. Är det något annat viktigt som tränarna bör veta om seglarna ber vi er meddela om detta före lägrets början.

### Med på lägret behöver du

- Egen båt (eller "nimikkobåt")
- Springkläder/träningskläder + ordentliga länkare
- Seglingskläder enligt väder och vind
- Byteskläder/bytesskor (flera omgångar)
- Solskydd (solsalva, solglasögon, något att ha på huvudet mm)
- Vattenflaska med lina (som går att fästa i båten)
- Simkläder + handduk
- Startklocka, regelbok (Regional-, Rankinggrupperna)

**OBS!** Kom ihåg att märka dina saker väl med namn och segelnummer!

**Anmälningen** är öppen till 20.5:

<https://esbosegelforening.fi/verksamhet/juniorverksamhet/anmalan-till-junioevenemang/tavlingslager-i>

Info om Utmanartävlingen: <https://esbosegelforening.fi/verksamhet/kappsegling/oppna-tavlingar>

**Alla med!**

Har ni frågor får ni gärna höra av er, bäst når ni oss per e-post på junior(at)esbosegelforening.fi

Mvh.

ESF Juniortränare

---

**Program (preliminärt)**

Må, ti: Kadett- och regionalgrupperna / Må-to: Rankinggruppen

9.00 Träff i Amiralshamnen (färdigt ombytt till springkläder) - fysikträning

10.15 Palaver ute på Paven

10.30 Vattenträning

12.30 Lunch

13.30 Vattenträning

15.30 Mellanmål + palaver

16.00 Lägret slutar på Paven + skjuts till Amiralshamnen

Ca 16.15 strävar vi till att alla är tillbaka i Amiralshamnen

Ons, to (Kadett- och regionalgrupperna. OBS! Rankinggruppens program må-to ovan)

12.00 Träff i Amiralshamnen (färdigt ombytt till springkläder + flytväst)

Förflyttning till Paven, fysikträning i/utanför Harrys

13.15 Palaver

13.30 Vattenträning

16.30 Middag

17.30 Palaver på stora trappan

17.45 Ut på vattnet + kvällssegling enligt tävlingsinbjudan

Ca 20 prisutdelning + transport tillbaka till Amiralshamnen