



## ESF tävlingsläger 8-11.6.2020

ESF tävlingsläger går av stapeln andra veckan under sommarlovet,

**Regional- och Rankingseglare välkommen med på läger som förverkligas som övernattningsläger i år!**

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 kl. 9 med morgonlänk/spel i Amiralshamnen varefter vi förflyttar oss ut till Paven. Vi tränar två gånger per dag med lunchpaus i mellan. Under kvällarna ordnas lätt program och samvaro främst på Harrys. Se det preliminära programmet nedan.

Priset för lägret är 220€ (lunch + mellanmål äts i restaurangen medan morgonmål, middag och kvällsmål tillreds tillsammans, främst på Harrys). 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 31.5:

<https://esbosegelforening.fi/verksamhet/juniorverksamhet/anmalan-till-juniorevenemang/tavlingslager-i-2020>

**Alla med!**

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

Mvh.

ESF Juniortränare

---

**Program (preliminärt)**

Må-to: Regional- och Rankinggruppen

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

Tisdag-torsdag: 8.00 Väckning, morgonjumnastik och morgonmål

10.15 Palaver ute på Paven seglingsfärdiga

10.30 Vattenträning

12.30 Lunch

13.30 Vattenträning

15.45 Mellanmål + palaver

16.15 Träningsdagen slutar på Paven (+ skjuts till Amiralshamnen på torsdag)

Måndag-onsdag : Lätt kvällsprogram (tex simning, spel, grillning, kvällssegling (ons)), middag och kvällsmål