



ESF tävlingsläger 7-10.6.2021

ESF traditionella tävlingsläger går av stapeln första veckan under sommarlovet,

Kadettseglare, välkommen med!

OBS! Inbjudan för Regional- och Rankingseglare separat

Under det fyra dagar långa lägret samlas seglare från olika träningsgrupper till läger ute på Paven. Lägret börjar på måndag och tisdag kl. 9 med morgonlänk/spel i Amiralshamnen varefter vi förflyttar oss ut till Paven. Onsdag och torsdag 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 i onsdagens kvällssegling och på torsdag kväll seglas ESF Utmanartävling. Tävligen ingår i lägret! För de som vill övernatta finns det möjlighet att göra det. OBS! Välj mellan alternativen övernattar eller övernattar inte då du anmäler dig.

Priset för lägret är 160€ för de som inte övernattar (lunch + mellanmål må, ti och middag ons, to ingår i priset. Utmanartävlingen ingår också) och 220€ för de som övernattar (lunch + mellanmål äts i restaurangen medan morgonmål, middag och kvällsmål tillreds tillsammans, främst på Harrys. Utmanartävlingen ingår också). Lägret faktureras. 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 "ESF-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

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-juniorevenemang/esf-tavlingslager-1>

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 Kadettseglare (preliminärt)

Må, ti:

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

OBS! Ingen Kadetträning på måndag kväll!

Ons, to

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

För de som övernattar ordnas lätt morgon-/kvällsprogram måndag-onsdag (tex morgonmål, simning, spel, grillning, middag och kvällsmål)