



ESF tävlingsläger 2021

7-10.6.2021 Regionalseglare

7-9.6 Ranking- & Zoomseglare

ESF tävlingsläger går av stapeln andra veckan under sommarlovet,

Regional-, Ranking- och Zoomseglare är välkomna med på läret som förverkligas som övernattningsläger i år!

Under det tre-fyra dagar långa lägret samlas seglare från olika träningsgrupper till läger ute på Paven. 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€ för Regionalseglare och 165€ för Ranking- och Zoomseglare (lunch + mellanmål äts i restaurangen medan morgonmål, middag och kvällsmål tillreds tillsammans, främst på Harrys). Lägre 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
- Regelbok (gåt tex att ladda ner på sin telefon)

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/esf-tavlingslager-1>

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-to: Regionalseglare (Ranking- och Zoomseglarnas program längre ned)

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 vid behov)

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

På torsdag kväll får Regionalseglarna gärna delta i ESF UtmanarRace. Tävlingen ingår i priset för lägret.

Må-ons: Ranking- och Zoomseglare

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

Tisdag-onsdag: 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 onsdag vid behov)

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