



## ESF tävlingsläger 6-9.6.2022

ESF traditionella tävlingsläger går av stapeln första veckan under sommarlovet,

**Kadettseglare, välkommen med!**

**OBS! Inbjudan för Regional- och Rankingseglare separat**

Under de fyra dagar långa lägret samlas seglare från olika träningsgrupper till läger ute på Paven. Lägre börjar på måndag och tisdag kl. 9 med morgonlänk/spel i Amiralshamnen varefter vi förflyttar oss ut till Paven. På måndag och tisdag slutar lägerdagen ca kl.16.15 i Amiralshamnen. Onsdag och torsdag börjar med konditionsträning på Harrys. Dessa dagar träffas vi kl. 12 i Amiralshamnen varifrån vi förflyttar oss ut till Harrys. Onsdagens och torsdagens lägerdagar slutar ca kl. 20. 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!

Priset för lägret är 160€ (lunch + mellanmål må, ti och middag ons, to ingår i priset. Utmanartävlingen ingår också). OBS! Anmälningen är bindande och deltagaravgiften betalas i samband med anmälan! 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/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