



ESF tävlingsläger II, 6-7.8.2019

Tävlingsläger II är riktat till ESF Regional- och Rankingseglare som deltar i FM/Kadettävlingen i Åbo.

Lägret börjar varje dag kl. 9.30 med träff i Amiralshamnen varefter vi förflyttar oss ut till Paven. De som kommer direkt till Paven bör vara seglingsfärdiga kl. 10.00. Vi strävar till att segla två gånger per dag (med väderreservation). Gruppindelning görs på plats. Lägret slutar daglingen ca kl. 16. Se det preliminära programmet nedan.

Priset för lägret är 80€ (lunch + mellanmål ingår i priset). 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 (den som har)

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

Anmälningen är öppen till 30.7 →

<https://esbosegelforening.fi/verksamhet/juniorverksamhet/anmalan-till-juniorevenemang/tavlingslager-ii-3>

Alla Regional- och Rankingseglare 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)

Regional- och Rankinggrupperna

Ti, ons

9.30 Träff i Amiralshamnen/skjuts till Paven (gärna färdigt ombytta till seglingskläder)

10.00 Palaver ute på Paven (seglingsfärdiga)

ca 10.15 Vattenträning

12.30 Lunch + palaver

13.30 Vattenträning

15.30 Mellanmål + palaver

16.00 Lägret slutar på Paven + skjuts till Amiralshamnen