



## Välkommen på ESF:s föreningsläger till Solvalla 26-27.11.2022

Lägret är planerat för våra kappseglare, dvs Optimistseglare (Ranking – och Regionalgruppen), lättbåts seglare (606-seglare, ligaseglare mm), kölbåtsseglare samt alla andra kappseglingens intresserade medlemmar. Du kan sova över (15 platser reserverade, i 2 pers. rum) men också bara delta under dagen/dagarna precis som du vill.

För de **yngre juniorerna (regional)** ordnas lägret som ett **dagläger under lördagen den 26.11 kl. 9.15-17.30.**

På programmet har vi intressanta föreläsningar med teman som mental träning, taktik och regler. Som föreläsare fungerar bl.a Tuula Tenkanen, Michael Whalroos och Michael Röllich. Det finns också en hel del fysisk träning inplanerad.

### **Anmälning:**

Anmälningen är öppen på ESF:s hemsida. Meddela om möjliga dieter i samband med anmälningen.

OBS! Sista anmälningsdag är 12.11!

Anmälning dagdeltagare:

<https://esbosegelforening.fi/kalender/evenemang/klubbverksamhet/sollalager-dagdeltagare>

Anmälning övernattare:

<https://esbosegelforening.fi/kalender/evenemang/klubbverksamhet/sollalager-overnattning>

### **Program (preliminärt):**

Lö 26.11

9.15 Ankomst till Solvalla

9.30-11.30 Föreläsning 1 – Regler (Michael Röllich)

11.30-12.30 Lunch

12.45-14 Arenan (fysikträning)

14.30-16.15 Föreläsning 2 – Taktik/väder/navigering från havskappseglarens synvinkel (Michael Whalroos)

16.30-17.30 Middag

17.45-19 Studio Rantala (fysikträning)

19-20.30 Bastu + kvällsmål

Sö 27.11

7.30-8.30 Frukost

9-9.45 Morgonlänk ute

10-11.30 Föreläsning 3 – Mental träning (Tuula Tenkanen)

11.30-12.30 Lunch

13-14.45 Föreläsning 4 – Taktik (Kaarle Tapper)  
15-16 Arenan (fysikträning)  
Lägret slutar

**Med behöver du:**

Anteckningsmaterial

Både inne- och utejumpkläder (OBS! Skilda skor för inomhusbruk)

Vattenflaska

Handduk

Simdräkt för bastubadare

Personlig utrustning för de som övernattar (lakan finns)

**Pris:**

1 dag 50€/barn(<14år), 60€/vuxen (lunch och middag ingår)

2 dagar utan övernattnig 85€/barn (<14år), 100€/vuxen (lunch och middag under lördagen och lunch under söndagen ingår)

hela lägret med övernattnig 120€/barn (<14år), 150€/vuxen (följande måltider ingår: lunch, middag, kvällsmål (lö) och frukost, lunch (sö)).

**Vid frågor kan du kontakta**

Pontus 0500-444499 eller Erica 040-1241412

**Välkommen!**