



ESF tävlingsläger 2, 8-9.8.2022

Tävlingsläger 2 är riktat till ESF Regional- och Rankingseglare samt möjligen inbjudna gäster.

Lägret fungerar som träningsläger inför höstens Rankingtävlingar och FM.

Under det två dagar långa lägret samlas seglare från de olika träningsgrupperna till läger ute på Paven. Lägret förverkligas som övernattningsläger och börjar på måndag kl. 10 i Amiralshamnen varefter vi förflyttar oss ut till Paven (meddela i fall du kommer direkt till Paven). Lägret slutar på tisdag kl. 16.15. Se det preliminära programmet nedan. Vi strävar till att segla två gånger per dag (med väderreservation).

Priset för lägret är 110€ (måltider + övernattning ingår i priset). Lunch och mellanmål äts i restaurangen. Övriga måltider görs tillsammans. Ta med egna lakan (pås- och underlakan samt dynvar eller sovsäck, underlakan samt dynvar + handduk). Lägeravgiften betalas i samband med anmälningen. 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)
- Egna lakan/sovsäck och handduk (pås- och underlakan samt dynvar eller sovsäck, underlakan samt dynvar)

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

Anmälningen är öppen till 31.7 →

<https://esbosegelforening.fi/verksamhet/juniorverksamhet/anmalan-till-juniorevenemang/tavlingslager-2-2022>

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)

10.00 Träff i Amiralshamnen (måndag) 10.15 Palaver ute på Paven

10.30 Palaver + Vattenträning

12.30 Lunch

13.30 Vattenträning

15.30 Mellanmål + palaver

16.00 Seglingsträningen slutar för dagen 16.15 Lägret slutar i Amiralshamnen (tisdag)

Lätt kvällsprogram, middag samt kvällsmål på måndag kväll / morgonprogram samt morgonmål på tisdag morgon