



ESF tävlingsläger 1-4.6 och Kadett Race 6-7.6

ESF traditionella tävlingsläger går av stapeln första veckan under sommarlovet, i år måndag-torsdag. För att krona lägret ordnar ESF en ny Kadettävling veckoslutet efter, 6-7.6.

Perfekt kombination av läger och regatta.

Välkommen med!

Under det fyra dagar långa lägret samlas seglare från ESFs träningsgrupper till läger ute på Paven. Seglare från andra föreningar är också välkomna med. Lägret börjar måndag, tisdag med morgonlänk/spel i Amiralshamnen varefter vi förflyttar oss ut till Paven. På onsdag och torsdag börjar vi med konditionsträning på Harrys. Se det preliminära programmet nedan. Vi strävar till att köra två vattenpass (med väderreservation) per dag med lunchpaus i land. Under onsdagen ser programmet lite annorlunda ut då vi även deltar i onsdagens kvällssegling.

Priset för lägret är 160€ (lunch + mellanmål må, ti, to och middag ons 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
- 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 (Regional-, Rankinggrupperna)

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

Anmälningen är öppen till 15.5 →

Kadett Race 6-7.6 (öppen Kadettävling)

[Inbjudan och anmälning](#)

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)

Kadett-, Regional- och Rankinggrupperna

Må, ti, to

9.00 Träff i Amiralshamnen (färdigt ombytt till springkläder)

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

Ons

12.00 Träff i Amiralshamnen (färdigt ombytt till springkläder + flytväst)

Förflyttning till Paven, träning i/utanför Harrys

13.15 Palaver

13.30 Vattenträning

16.30 Middag

17.30 Palaver på stora trappan

17.45 Ut på vattnet + kvällssegling

Ca 19.45 prisutdelning

Ca 20 Transport tillbaka till Amiralshamnen