



## ESF tävlingsläger I 4-7.6.2018

ESF traditionella tävlingsläger går av stapeln första veckan under sommarlovet, Välkommen med!

Under det fyra dagar långa lägret samlas seglare från kadett- och regionalgruppen till läger ute på Paven. Rankingseglarna kommer träna tillsammans med BS på Brändö. Seglare från andra föreningar är också välkomna med. Lägret börjar måndag och tisdag kl. 9 med morgonlänk/spel i Amiralshamnen varefter vi förflyttar oss ut till Paven. På onsdag och torsdag börjar Kadett- och Regionalgrupperna med konditionsträning på Harrys kl. 12. 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. Tävlingen ingår i lägret!

Priset för Kadett- och Regionalseglarna är 160€ (lunch + mellanmål må, ti och middag ons, to ingår i priset. Utmanartävlingen ingår också). 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 (Regionalgruppen)

**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/taevlingslaeger-i-2>

Info om Utmanartävlingen:

<https://esbosegelforening.fi/verksamhet/kappsegling/oppna-tavlingar/1035-esf-utmanar-race-2018>

**Alla med!**

Har ni frågor får ni gärna höra av er, bäst når ni oss per e-post på [junior\(at\)esbosegelforening.fi](mailto:junior(at)esbosegelforening.fi)

Mvh.

ESF Juniortränare

---

### **Program (preliminärt)**

#### **Må & ti**

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 & to**

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

12.01 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 enligt tävlingsinbjudan

~20.00 prisutdelning + transport tillbaka till Amiralshamnen