



ESF tävlingsläger 2, 30-31.7.2024

Tävlingsläger 2 är riktat till ESFs seglare i Röda- och Rankinggrupperna 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 dagsläger och börjar på dagligen kl. 10 i Amiralshamnen varefter vi förflyttar oss ut till Paven (meddela i fall du kommer direkt till Paven). Lägret slutar båda dagarna kl. 16.15. Se det preliminära programmet nedan. Vi strävar till att segla två gånger per dag (med väderreservation).

Priset för lägret är 90€ (måltider ingår i priset). Lunch och mellanmål äts i restaurangen. 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)

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

Anmälningen är öppen på ESFs hemsida (se kalendern) till 20.7

Alla Röda- och Rankinggruppernas seglare 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

Dagsprogram (preliminärt)

10.00 Träff i Amiralshamnen 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