



ESF träningsläger 1/2025

2-5.6.2025

ESF träningsläger 1 går av stapeln första veckan under sommarlovet,

Röda- och Rankinggruppernas seglare är välkomna med på lägret som förverkligas som övernattningsläger!

Under det fyra dagar långa lägret samlas seglare från dessa träningsgrupper till läger ute på Paven. Lägret börjar på måndag kl. 9 med morgonlänk/spel i Amiralshamnen varefter vi förflyttar oss ut till Paven. Vi tränar två gånger per dag med lunchpaus i mellan. Under kvällarna ordnas lätt program och samvaro främst på Harrys. Se det preliminära programmet nedan. OBS! Under träningsläger 1 ordnas inte veckoträningar.

Priset för lägret är 260€ (lunch + mellanmål äts i restaurangen medan morgonmål, middag och kvällsmål tillreds tillsammans, främst på Harrys). OBS! Anmälningen är bindande och betalning sker i samband med lägeranmälan! 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 "ESF-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 (gåt tex att ladda ner på sin telefon)
- Underlakan, påslakan och dynvar eller sovsäck, underlakan och dynvar
- Personliga hygiensaker som tandborste, tandkräm mm

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

Anmälningen är öppen till 20.5 på ESF:s hemsida, se evenemangskalendern.

Alla med!

Har ni frågor får ni gärna höra av er, bäst når ni oss per e-post på junior@esbosegelforening.fi

Mvh.

ESF Juniortränare

Program (preliminärt)**Må-to:**

Måndag: 9.00 Träff i Amiralshamnen (färdigt ombytt till springkläder) - fysikträning

Tisdag-torsdag: 8.00 Väckning, fysikpass och morgonmål

10.15 Palaver ute på Paven seglingsfärdiga

10.30 Vattenträning

12.30 Lunch

13.30 Vattenträning

15.45 Mellanmål + palaver

16.15 Träningsdagen slutar på Paven (+ skjuts till Amiralshamnen på onsdag vid behov)

Måndag-onsdag : Lätt kvällsprogram (tex simning, spel, grillning, ons-segling på onsdag), middag och kvällsmål.

På torsdag efter lägret seglas ESF Utmanar Race – Röda gruppens seglare är välkomna att delta i tävlingen. Rankinggruppens seglare får gärna vara med i arrangörsteamet =)