

Inbjudan: Gratis regionläger i 2-mans jolle, 18-19/5 UGSF

(Info från helgens tränare Jonathan Åhlander, telefonnummer: 0733141498)

Var?

Vi utgår från USS, men man kan ha sin båt på både ESS och UKF.

Det betyder att våra teoripass kommer ske på USS, det praktiska sker på vattnet precis utanför USS.

När?

Primärt 18e och 19e maj, bonus 15e.

Första samling 10:00 på lördagen, för er som reser långt.

Första samling 09:00 på söndagen, för att sluta vid 16:00, senast.

Jag kommer vara på plats redan fredag, den 17e, eftermiddag. Så ni som vill ut och köra ett pass för att vara mer uppvärmd och ha koll på båten/materialet får ett extra pass redan på fredagen, typ 17:00 till 20:00

För vem?

Lägret är för dig med kappseglingsambition under 2024. Oavsett om du är i början eller slutet på din Feva karriär, 29er eller något annat. Ju fler vi blir, ju bättre träning!

Förberedelser?

Jag vill att Ni som deltagare seglat minst 4 pass innan lägret. Dvs man kommer inte på lägret som säsongspremiär, detta för att alla ska få ut så mycket som möjligt av vår helg tillsammans.

Förväntningar?

Förvänta er avrustning inför säsongens tävlingar, teknik och taktik kommer stå för huvudfokus. Fundera på er tävlingsambition med säsongen 2024, jag kommer vilja prata med er om det.

Upplägg?

Extrapass på fredagen.

Minst 2 vattenpass på lördagen, minst 1 teoripass på lördagen.

Minst 1 långt vattenpass alt. 2 normala vattenpass på söndagen.

Packa?

Kläder för väder! Jag säger torrdräkt för alla! Alt. Varm våtdräkt.

Jag förväntar mig att alla kan bada tidigt på passet och stanna ute resterande timmar av passet.

Jag kan även komma att börja passet med badövning, eller vattenjumpa.

Fyskläder om vi inte kan segla eller om man vill ta ett varv innan eller efter seglingarna.

Ni som haft mig innan vet att jag älskar anteckningar, så ta med för kunna...

Hel och komplett båt.

Mat?

Japp, egen matlåda krävs. Gärna en som är anpassad för att inte kunna värmas, för att kunna käckas ute på sjön och för långa dagar, kaloririk.

Boende?

Om man kommer långvägars finns det begränsat antal sovplatser i ett av klubbhusen, på golvet.

Förfrågningar?

Om du önskar få ut något specifikt av helgens träning hör gärna av dig till mig i god tid och fråga, det betyder inte nödvändigtvis att det passar, hinns med eller blir av.

Anmälan, senast 5/5 till:

per.ek.737@gmail.com