



UPPSTARTSLÄGER på LjSS



**1 – 2 april 2023 arrangerar LjSS sitt årliga Uppstartsläger med tränarna
Thea Enander och Johan Barne m fl.
Läget är inriktat på gröna, blå och röda seglare. Gruppindelning efter kunskapsnivå.
Klasser som kan var med: Tera, Aero, Laser
Fokus på mycket båthantering, teknik i båten samt taktik.**

När: 1 - 2 april 2023

Var: LjSS klubbhus, dagläger

Kostnad: 600 SEK/seglare

Måltider: Varm lunch för 50 kr/seglare/resursperson serveras i klubbhuset

Vem kan vara med:

- Tera, Aero och Laser seglare som är medlemmar i LjSS, SS Viken Ägir, LESS, Gefle SS eller andra närliggande klubbar.
- Medtag egen båt eller hyr din Tera (Sport och PRO) från LjSS för 300 kr eller säsongshyra.
- Det kan vara kallt att segla på våren och det innebär några krav på seglarna.
Torrdräkt och tillhörande förnuftiga kläder **samt fyskläder** (underställ, fleece, mössor, varma vantar, sockor m m)
- Ha seglat i minimum 1 säsong
- Kunna segla kryss, läns och halvwind
- Ha provat att segla en bana (start, kryss och läns)
- Kunna resa upp Teran efter kappsejsning och komma upp i Teran efter kappsejsning

HÅLLTIDER - Lördag 1 april

9.30 Avlastning och riggning

10.00 Samling med frukt/mellis

16.00 Avslutning lördag och söndag

Tränarna ansvarar för lägerprogram.



Huvudtränare: Thea Enander & Johan Barne

Assisterande tränare: Helena Barne , Simon Hansen

Säkerhetsbåt: Frivilliga föräldrar

Anmälan och betalning:

Anmälan och betalning görs samtidigt till ljss.se **senast 25 mars**

Hyra Tera?

Maila Helena, se nedan.

Frivilliga föräldrar: Säkerhetsbåt lördag och söndag.

Meddela per mail om du kan vara med i säkerhetsbåt halvdag eller heldag.

Utan föräldrars insats har LjSS inte möjlighet att arrangera uppstartsläget.

Frågor:

Har du några frågor eller funderingar? Maila Helena på helena.barne@gmail.com eller ring 0722-426622

