



UPPSTARTSLÄGER

18-19 april 2020 arrangerar LjSS sitt årliga Uppstartsläger med tränare Sebastian Juhlin. Lägret är inriktat på gröna, blå och röda seglare. Gruppindelning efter kunskapsnivå.

Klasser som kan vara med: Tera, Aero och Laser

Fokus på mycket båthantering och teknik i båten.

När: 18-19 april 2020

Var: LjSS klubbhus, dagläger

Kostnad: 500 SEK/seglare

Måltider: Varm lunch serveras i klubbhuset. Hjälps med inköp + tillagning behövs av två frivilliga föräldrar.

Vem kan vara med:

- Tera, Aero och Laser seglare som är medlemmar i LjSS, SS Viken Ägir, Tjuvkills KK, LESS, Gefle SS
- Medtag egen båt eller hyr din Tera (Sport och PRO) från LjSS för 1500 kr (säsongshyra) + medlemsavgift
- 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
- Vara 10 -19 år
- Kunna segla kryss, läns och halvwind
- Ha prövat att segla en bana (start, kryss och läns)
- Kunna resa upp Teran efter kappsejsning och komma upp i Teran efter kappsejsning

HÅLLTIDER:

Lördag 18 april

9.30 Avlastning och riggning

10.00 Samling med frukt

16.00 Avslutning lördag och söndag

Tränaren ansvarar för lägerprogram.

PRAKTISK INFORMATION:

Huvudtränare: Sebastian Juhlin Assisterande tränare: Helena Barne Säkerhetsbåt: Frivilliga föräldrar

Anmälan och betalning:

Anmälan och betalning görs samtidigt till helena.barne@gmail.com **senast 13 april**

OBS! Uppge allergier eller specialkost vid anmälan.

Betalning sker till: Bankgiro 867-1794 eller swish 123 143 6955.

Märk betalning med namn, pnr, mobilnr, "uppstartsläger" och klass.

Frivilliga föräldrar: Önskas till inköp+tillagning lunch lördag och söndag. Säkerhetsbåt lördag och söndag.

Meddela per mail om du kan laga till en lunch eller 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