



# Svenska E-jolle Förbundet

## *Riksläger på Marstrand* *21-23 oktober*

### Lägret

Den 21-23 oktober är det dags för årets Riksläger för E-jollar på Marstrand. Lägret, som är ett prestandaläger, är till för alla E-jolleseglare och träningen kommer att vara nivåanpassad i grupper ute på Marstrandsfjorden. Bor gör vi på vandrarhemmet Båtellet som ligger på Marstrandsön, all mat ingår. Förutom tränarna så kommer vi att behöva några föräldrar som hjälper till med lite av varje.

### Tränare

Ambitionen är att det skall vara 8-9 seglare per tränare. I dagsläget har Jörgen Holm ifrån Green Sails i Danmark tackat ja samt båda bröderna Dackhammar. Naturligtvis kommer även vår klasstränare Kristian Åderman att närvara. Allt eftersom anmälninarna kommer in fyller vi på med tränare. Jörgen Holm kommer även att hjälpa till med trim av segel och master. Ta med mastkurvan om ni vill att Jörgen tittar extra på hur ni kan utveckla er fart i båten.

### Anmälan och avgift

Anmälningsavgiften är **1000 kr** per seglare och inkluderar träning, boende och mat på Båtellet. För föräldrar som vill stanna kvar på Marstrand under lägret kostar det **750 kr** för boende och mat.

**Anmälan via mail till [bergquist.hushallsservice@telia.com](mailto:bergquist.hushallsservice@telia.com) senast söndag 25/9.**  
Anmäl både seglare samt ev. medföljande förälder.

Vänligen ange:

- Namn på seglare
- Segelnummer
- Tel nr. till förälder under lägret
- E-mail adress
- Ev. medföljande förälder
- Möjlighet att dra upp coachbåt - J/N
- Allergier J/N

Vi kommer att bo i 4-6 bäddsrum och lägeransvarig kommer att göra rumsindelningen. Medtag lakan eller sovsäck.

**Betalning till SEF:s [Plusgiro 72 33 80-2](#) där ni anger "Marstrand 2011 + namn".**  
**Sista betaldatum är måndag den 3 oktober.**

## Program

### Fredag 21/10

19:30-20:00 Ankomst/incheckning (Seglaren och jollen lämnas vid Båtellets ingång)  
20:00 Gemensam måltid med information  
21:00 Kvällsaktivitet  
23:00 God Natt (släckt ljus och tyst)

### Lördag 22/10

07:45 Väckning  
08:00 Lättare fyspass  
08:30 Frukost  
09:45 Samling riggade och klara  
10:00-12:00 Segelträning  
12:30 Lunch  
13:45 Samling riggade och klara  
14:00-16:00 Segelträning  
17:00 Middag  
18:00-20.00 Bad I varmbadet  
20:00-21:30 kvällsaktivitet  
22:00 Kvällsmat  
23:00 God Natt (släckt ljus och tyst)

### Söndag 23/10

07:45 Väckning  
08:00 Lättare fyspass  
08:30 Frukost  
09:00 Städning av rummen  
10:15 Samling riggade och klara  
10:30-12:00 Segelträning  
12:30 Lunch  
13:15 Samling riggade och klara  
13:30-15:00 Segelträning  
15:30 Avslutning (Seglaren och jollen hämtas vid Båtellets ingång)

## Kontaktuppgifter:

Sten Bergqvist, [bergquist.hushallsservice@telia.com](mailto:bergquist.hushallsservice@telia.com), +46705-250725

Hälsningar

Styrelsen

Svenska E-jolleförbundet