

VÄLKOMMEN TILL TJEJLÄGER I STOCKHOLM!

Svenska
Optimistjolleförbundets
TJEJLÄGER
8-9 juni, 2019



Välkommen till tjejläger i Djursholm!

Vi förbereder en kul helg med segling och möjlighet att träffa både nya och gamla kompisar och bäst av allt är att det bara är tjejer!

Lägret vänder sig till dig som tränar segling i Optimistjolle på Blå, Röd eller Svart nivå.

Tränare under lägret

Josefine Åkesson kommer vara huvudtränare tillsammans med flera andra duktiga tjejränare.

KSSS Djursholm

Väringavägen, 182 63 Djursholm

Pris och anmälan

350 kr per lägerdeltagare som betalas till Svenska Optimistjolleförbundet **OCH** anmälningsavgiften till Gill Stockholm Cup som betalas i samband med anmälan till regattan på KSSS hemsida, www.ksss.se.

Anmälan till lägret görs via denna länk:

Anmälningsavgiften kan swishas till telnr. 123 652 4300 eller sättas in på Postgiro: 623682-2. ANGE SEGLARENS NAMN! **Sista anmälningsdag: 1 juni**

I anmälningsavgiften ingår samtliga måltider, träning samt övernattnig.

Registrering

Lördag:

Registrering i KSSS Djursholm klubbhus i hamnen mellan kl. 8.00 och 9.00.

Frukost serveras för samtliga seglare mellan 8.00 och 9.00.

Vi förutsätter att samtliga barn övernattar mellan lördag och söndag om inte något annat angivits i anmälan.

Övernattning sker i Scoutstugan och KSSS lilla klubbhus i Djursholm. I klubbens omklädningsrum finns duschar att använda.

Packning lämnas i hamnen lördag morgon.

Saker att ha med:

- Många ombyten ifall det blåser och seglarna kapsejsar.
- Fyskläder och handduk.
- Sövsäck, kudde och liggunderlag/luftmadrass.
- Vattenflaska, keps och solskyddskräm.



Glöm inte att märka upp dina saker med namn.

VIKTIGT!

Eftersom vi har allergiker med på lägret är det **totalförbud** mot nötter under hela lägret!

Program:

Lördag kl. 8.00-9.00 registrering, frukost och riggning
kl. 9.00 samling
kl. 10.00-12.30 segling
kl. 13.00 lunch
kl. 14.00-16.30 segling
kl. 17.00 fysträning
kl. 18.00 middag
kl. 19.00-20.00 kvällsaktivitet
kl. 20.30 "macka"
kl 22.30 släckt och tyst

Söndag kl 7.30 morgonfys och frukost
Genomgång med tränarna inför Gill Stockholm Cup
4 seglingar är planerade med support från tränarna.
ca 16.00 avslutning

Ordningsregler:

- Respektera alla andra deltagare på lägret.
- Respektera ledarna och deras tillsägelser.
- Vara rädd om de lokaler och material som vi använder.
- Hjälptill att städa inom de områden vi vistas på.
- Kom i tid till alla aktiviteter och samlingar.
- Respektera tider för läggning på kvällarna samt vid uppgång på morgonen.
- Lämna inte hamnen eller området utan att ha pratat med en ledare.
- Bär alltid flytväst när du vistas i eller på båt/brygga.
- Du ansvarar själv för samtliga medhavda tillhörigheter inklusive fickpengar (kommer inte behövas) och mobil.
- För att du ska orka genomföra lägret på ett bra sätt är det viktigt att du äter och dricker ordentligt när möjlighet ges!

Nu hoppas vi på riktigt goda seglingsförutsättningar och ett kul läger ihop!

VÄLKOMNA!

Kontakt:

Josefine Åkesson, tel. 0760249524

Anna Kristensen, tel. 0761192516

