



”BÅSTAD EASTER RACE WEEK 2018”

Utvecklingsläger 29 mars – 2 april

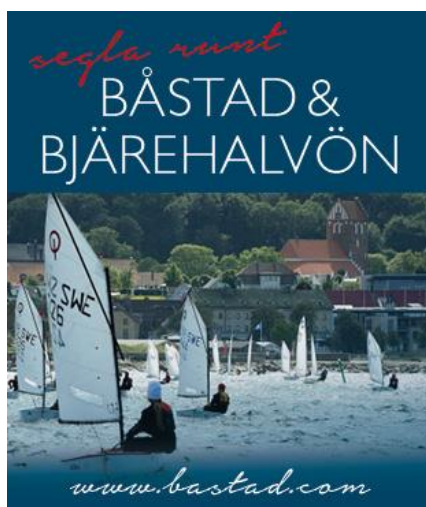
Båstad Båt & Segelsällskap tillsammans med Skånes Seglarförbund och Svenska Seglarförbundet, bjuder in till utvecklingsläger och påskregatta i Båstad 29 mars – 2 april 2018.

- Syfte** Att genomföra ett svenskt utvecklingsläger i samtliga rekommenderade juniorklasser med högsta tänkbara kvalitet anpassad efter Svenska Seglarförbundets kunskaps- och färdighetsmål för åldersanpassad träning och tävling.
- Klasser** Optimist, Zoom8, E-jolle, Laser 4,7 – R – Std, RS Feva, 29er och C55.
Träningsgrupper i nivåanpassade grupper om ca 8 seglare pr tränare.
- Tränare** Flera av SSFs klasstränare, tränarna på SSFs Seglarymnasier samt elit- och landslagstränare inom Svenska Seglarförbundet.
Följande tränare är redan klara; Björn Alm, Per Frykholm, Björn Johansson, Oscar Johansson, Simon Landenstad, Fredrik Lilje, Oscar Pantzare, Martin Strandberg, Robert Strange och Frida Winzell.
Ytterligare tränare tillkommer allt efter behov.
- Tränarutveckling** Klubb som har 5 seglare eller fler som deltagare på lägret i samma klass inbjuds att ta med sin klubbtränare på lägret för fortbildning. Mat o logi ingår då gratis för klubbtränaren. *Samma förutsättningar gäller för Hjuvikslägret!*
- Kostnader** Deltagarkostnad inkl luncher, middagar och fikor samt startavgift på **Musto Easter Cup** är;
- | | |
|--------------|-----------------|
| 1-mansjollar | 2.800 kr |
| 2-mansjollar | 4.000 kr pr båt |
| 3-mansjollar | 4.800 kr pr båt |
- Logi** Flera logimöjligheter finns där var och en bokar sitt eget boende;
- Båstads sportcenter Drivan (*ca 15 min promenad från hamnen*);
 - Logi 4-bäddsrum 220 kr pr person/dygn
 - 2-bäddsrum 305 kr pr person/dygn
- Bokning Drivan direkt:** tfn 0431-685 00 - Ange att du är seglare
- För familjer finns lokala hotell eller stughyrning genom Båstad Turism www.bastad.com
 - För seglare med ledare finns möjlighet till gruppboende i skolsal 80 kr/dygn
- Anmälan** Till hela Påskveckan - Först till kvarn gäller och sista anmälningsdag är 10 mars på följande länk <https://sv.surveymonkey.com/r/Z23KJK8>
Bekräftelse på att du antagits till lägret erhålles inom 1 vecka efter anmälan.
- Kallelse** Kallelse med mer detaljerat underlag för träningslägret skickas ut till deltagarna senast den 11 mars.

FrågorBesvaras genom Anders Larzon via mail anders@ssf.se eller tfn 0701-808558**Program**

	Torsdag 29 mars	Fredag 30 mars	Lördag 31 mars	Söndag 1 april	Måndag 2 april
08:00		Morgon fys	Morgon fys	Morgon fys	Tävling Färgade grupper Coaching av tränare
09:00		Gruppträning	Gruppträning	Gruppträning	
10:00	Incheckning				
13:00	Lunch o Info				
14:00	Diagnostikträning	Gruppträning	Gruppträning	Gruppträning	
15:00					
16:30	Dagens race	Dagens race	Dagens race	Dagens race	
18:00	Middag				
19:30	Temaföreläsning	Temaföreläsning	Temaföreläsning	Temaföreläsning	Debreefing
21:00					

- Fysträning** På Drivananläggningen finns möjligheter att utnyttja den fantastiska styrketräningslokalen.
- Temaföreläsningar** - Strategi & Taktik med Meteorologi och Kappseglingsregler
- Fart med Teknik och Trim
- Träningslära
- Föräldrarprogram** För föräldrar genomförs det under den aktuella veckan en rad olika aktiviteter på Bjärehalvön. Aktivitetsmöjligheter och utflyktsmål erhålles genom Båstad Turism www.bastad.com



På följande länk presenteras segling i Båstad <http://sailingbastad.se/blog/2016/01/23/presentation-of-bastad/>