



"BÅSTAD EASTER RACE WEEK 2017" påskträningläger

Båstad Båt & Segelsällskap tillsammans med Skånes Seglarförbund och Svenska Seglarförbundet, bjuder in till påskträningläger och påskregatta i Båstad 9-14 april 2017.

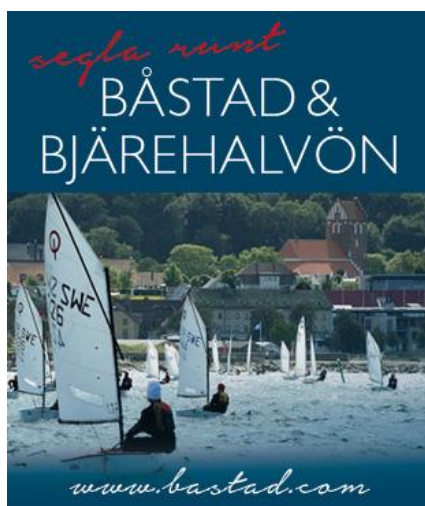
- Syfte** Att genomföra ett svenskt påskträningläger med högsta tänkbara kvalitet anpassad efter Svenska Seglarförbundets kunskaps-och färdighetsmål för åldersanpassad träning och tävling.
- Klasser** Optimist, Zoom8, E-jolle, Laser 4,7 – R – Std, RS Feva, 29er, C55 och KonaOne. Träningsgrupper i nivåanpassade frupper om ca 8 seglare pr tränare.
- Tränare** Flera av SSFs klasstränare, tränarna på SSFs Seglargymnasier samt elit-och landslagstränare inom Svenska Seglarförbundet.
- 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.
- Kostnader** Deltagarkostnad inkl luncher, middagar och fikor samt startavgift på **Musto Easter Cup** är 3.000 kr som inbetalas till BBSS bankgiro 402-6506 efter erhållen bekräftelse.
- Logi** Flera logimöjligheter finns;
- För i första hand seglare och tränare finns möjligheter till boende på Båstads sportcenter Drivan (*ca 15 min promenad från hamnen*);
 - Logi inkl frukost o sängkläder 4-bäddrum 220 kr pr person/dygn
 - 2-bäddrum 305 kr pr person/dygn
- Bokning Drivan direkt:** tfn 0431-685 00 - Ange att du är seglare (*samtliga rum är förhandsbokade*)
- För familjer finns lokala hotell eller stughyrning genom Båstad Turism www.bastad.com
- Anmälan** Till hela Påskveckan - Först till kvarn gäller och sista anmälningsdag är 25 mars på följande länk <https://sv.surveymonkey.com/r/V8PYDKZ>
Bekräftelse på att du antagits till lägret erhålles inom någon dag efter anmälan.
- Kallelse** Kallelse med mer detaljerat underlag för träninglägret skickas ut till deltagarna senast den 27 mars.

Program

	Söndag 9 april	Måndag 10 april	Tisdag 11 april	Onsdag 12 april	Torsdag 13 april	Fredag 14 april
08:00		Morgon fys	Morgon fys	Morgon fys	"Musto Easter Cup"	
09:00		Gruppträning	Gruppträning	Gruppträning	Tävling Färgade grupper Coaching av tränare	Tävling Färgade grupper Coaching av tränare
10:00	Incheckning					
13:00	Lunch o Info					
14:00	Diagnostikträning	Gruppträning	Gruppträning	Gruppträning		Avslutning
15:00						
16:30	Dagens race	Dagens race	Dagens race	Dagens race		Individuella samtal med tränare
18:00	Middag					
19:30	Temaföreläsning	Temaföreläsning	Temaföreläsning	Temaföreläsning	Debreefing	
21:00						

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 www.bastad.com



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