



© Robert Hajduk | 2017 29er European CH

## JNoM träning & tävling

Båstad, 29 juli – 4 augusti

Nu närmar det sig JNoM i Båstad med träning och tävling.

*Charlie Ekberg, 12 år som mästerskapstränare, förra årets EM-coach i optimist och klasstränare i 29er bjuder in till träning och coachning under JNoM i Båstad.*

### **Program:**

Träningsläger 29-30 juli i Båstad (se nedan för exakt schema). Första samlingen är söndagen 29/7, kl 10.00 riggade och klara.

Två seglingspass/dag söndag och måndag.

Tävling 31-4 augusti (se nedan för exakt schema).

Tune-up på tisdagen, tävling onsdag till lördag.

NOR till tävlingen finns här:

<http://seglarveckanbastad.se/wp-content/uploads/2018/07/NoR-JNoM-2018-2018-03-25.pdf>

### **Boende:**

Alla seglare hittar eget boende. Om ni har problem att hitta boende så kontakta gärna Charlie.

Jag kan rekommendera **Campingen i Båstad (20 min cykling från seglingen)**: <http://bastadcamping.se/>

### **Mat:**

Vi kommer genomföra två gemensamma planerade "aftersail-BBQ", en under träningsläget den 30/7 samt en under regattan preliminärt den 3/8, medtag vad som vill ligga på grillen. Övrigt fixar seglarna egen mat.

### **Anmälan:**

För er som har intresseanmält genom enkäten behöver betala in. Övriga som är intresserade anmäler via mejl till Charlie Ekberg, [charlie.enlundekberg@talentq.se](mailto:charlie.enlundekberg@talentq.se). Ange namn, segelnummer och telefonnummer.

### **Kostnad:**

Kostnad 850 kr/seglare.

Betalning sker till Swish 0730 836 535 eller Swedbank 8327-9,984 782 177-5. För utländska deltagare kan betalning ske på plats. Ange namn (samma som anmälan). Kvitto skickas efter att betalning är genomförd.

Glöm inte att betala startavgift till JNoM, info: <http://seglarveckanbastad.se/sailors-info/#jonm>

## Kontakt:

Charlie Enlund Ekberg: Mobil +46730 836 535 alt. mejl [charlie.enlundekberg@talentq.se](mailto:charlie.enlundekberg@talentq.se).

## Ta med:

Mobiltelefon och anteckningsblock för samling och genomgångar. Fyskläder för utomhus.

Välkommen!

	Första tre dagarna		
Kl	Söndag 29 juli	Måndag 30 juli	Tisdag 31 juli
07:30			
08:00		Samling	
09:00	Riggning	Gruppträning	Registrering och inmätning
10:00	Gruppträning		
11:00		Genomgång	Coach på vattnet
12:00	Lunch o info		Tune-up race
13:00	Gruppträning	Gruppträning	
14:00			Genomgång
15:00			
16:00			
17:00	Genomgång	Genomgång	
18:00	Grillning BBQ		Invigning
19:00			
20:00			

	Tävling		
Ons	01-aug	Tävlingsdag 1	Första start 11.00
Tors	02-aug	Tävlingsdag 2	Första start 11.00
Fre	03-aug	Tävlingsdag 3	Första start 11.00
Lör	04-aug	Tävlingsdag 4	Första start 11.00