



Inbjudan Sprintläger C-55 med taktik och strategi i fokus

22 – 24 Mars, Skanörs hamn

Svenska Seglarförbundet, i samarbete med Skanörs Båtklubb och Falsterbokanalens Båtklubb, inbjuder till Sprintläger i Skanörs hamn.

Lägret fokuserar på sprintsegling i C-55 och de taktiska och strategiska moment som uppkommer i denna form av segling. Lägret riktar sig mot jolleseglare i åldern 15 – 25 år. Vi kommer träna mycket taktik och båt mot båt som är relevant oavsett vilken jolleklass du seglar normalt. Lägret är en perfekt uppladdning för ungdomar som planerar segla Division 1, Jr Cup eller Allsvenskan.

Övergripande program:

Fredag 22/4 kl. 17:30 samlas vi i Skanörs klubbhus för gemensam middag som vi själva tillagar. Efter middag går vi igenom helgens program.

Lördagen kommer vara lång, intensiv och bestå av olika övningar från viktiga moment inom sprintsegling. Efter segling arrangerar vi en innebandyturnering och därefter middag och kvällsaktiviteter

På söndagen kommer vi arrangera en sanktionerad sprinttävling. Tränarna från lördagen kommer agera som coacher under söndagens tävling.

När: 22 - 24 mars. Samling fredag kl. 17:30. Slut ca 16:00 söndag eftermiddag.

Båtar: Vi seglar med 6 st tillhandahållna C-55. skador som uppkommit på grund av vårdslös eller felaktig hantering kommer att faktureras i efterhand, max båtens självrisk, per enskild händelse.

Lag: Max 12 st lag. Varje lag består av 3 personer.

Boende: Vi kommer bo i två olika hus nere i Skanörs hamn. Killar och tjejer i olika hus. Ni tar själva med all sovutrustning inklusive madrass och kudde.

- Mat:** fredag: Gemensam middag
Lördag: frukost, varm lunch, mellanmål och middag
Söndag: frukost och möjlighet till matpaket och varm lunch.
- Tränare:** Martin Strandberg (2st OS, Americas Cup), Hugo Johansson (Svensk mästare i C-55) samt en tränare till.
- Övrigt:** Ta med fyskläder för både inomhus och utomhus. Skor för löpning samt inomhusskor, innebandyklubba.
- Transport** Det är lätt att åka kommunalt ner till Skanör. Enklast är att ta tåg ner till Malmö Central och där byta till Buss nr 100 som går varje halvtimme.
[Google maps resa till Skanör](#)
- Betalning:** Lägret kostar 895 kr per person. Betalning av lägret måste göras senast 15/3. Betalning görs med SWISH. Swisha till [123 056 30 64](tel:1230563064). Skriv "sprintläger förnamn efternamn"
- Anmälan:** Görs på: <https://goo.gl/forms/vbSDI9rDMGM3sOnr1>
Sista anmälningsdag är fredag 8/3.
- Frågor:** Kontakta Martin Strandberg på 0708–92 68 00 eller maila martin.strandberg@ssf.se

Program

Fredag:

17:30 Samling och middag.

Lördag:

07:30 Frukost

08:15 Genomgång, uppdelning av arbete (sjösätta, rigga m.m.)

9:30 - 11:30 Segling pass 1

12:00 Lunch, varm mat

13:30 - 15:30 Segling pass 2

16:00 Mellanmål/genomgång

16:45 Avfärd med buss/bil till gympahall

17:00 - 19:00 Fys

19:00 - 19:30 Dusch

19:45 Middag i Hamnen

Söndag:

07:30 Frukost

08:00 Briefing/genomgång domare

9:00 Ca första start

9:00 - 15:00 Segling

11:00 - 13:00 varm soppa i klubbhus. Ni disponerar detta själva i förhållande till ert matchschema.

16:00 Slut

Varmt välkomna till ett kul och härligt läger som startar upp seglingssäsongen 2019!