



## UPPTAKTSLÄGER FÖR TEROR OCH FEVOR

**Nu är det dags att starta säsongen 2017 med ett härligt upptaktsläger hos LjSS, på Sparreviken 29-30 april, tillsammans med LjSS tränare Claes Gregart, Malin Nicklasson samt Jennifer Lundvall från SSVÄ. Lägret kommer att äga rum dagarna innan LjSS traditionsenliga tävling Majbrasan som ingår i Liros cup. Lägret är inriktat på gröna och blå Feva- och Teraseglare. Perfekt tillfälle att stanna kvar och även segla Majbrasan.**

**När:** 29-30 april 2017

**Var:** KFUM Sparreviken, Ljungskile, DIRHUVUD 504, 459 91 Ljungskile

**Logi:** Medtag sovsäck och kudde.

**Kostnad:** 850 kr/segelare, inklusive mat (lunch, em fika, middag, kvällsfika, frukost, lunch) och boende.

### PROGRAM

#### Lördag 29 april

9.30 Avlastning och riggning

10.00 Samling

10.30-12.00 Seglingspass 1

12.00 Lunch

13.00 Ombytta och klara för samling

13.30-15.30 Seglingspass 2

16.00 Samling med em fika

17.30 Middag

18.30-20.00 Kvällsaktivitet

20.30 Kvällsfika

## **Söndag 30 april**

7.30 Morgonfys

8.00 Frukost

9.30 Samling riggade och klara

10.00-11.30 Seglingspass 3

12.00 Lunch

13.00 Samling / avslutning

13.30-14.00 Avriggning / lastning och flytt av båtar till LjSS klubbhus

15.00 Slut

### **Anmälan och betalning:**

Anmälan görs till [helena.barne@gmail.com](mailto:helena.barne@gmail.com) **senast 10 april.**

Bekräftelse på anmälan skickas ut via mail. **OBS!** Uppge allergier vid anmälan.

### **Betalning sker till:**

Bankgiro 867-1794. Märk betalning med namn och ”träningläger”.

### **Frågor:**

Har du några frågor eller funderingar? Maila Helena på [helena.barne@gmail.com](mailto:helena.barne@gmail.com) eller ring 0722-426622

