

Polar Lägret 7/11

JKV bjuder i samarbete med **Goat Academy** in till Polarlägret lördagen den 7 november. ❄️🚢 Häng med på en utvecklande träningsdag på Mälaren med grym coachning från Malcolm Dahlberg och Felix Öberg Palm.

En perfekt uppladdning inför Polar Cup där killarna agerar coach för alla!

Information

Seglarna har möjlighet till att övernatta i JKVs klubbhus.

Packa med (utöver seglingskläder), fyskläder, badkläder för bastu, varma !! ombyten och extra handskar + mössa.

JKV står för middag, frukost och varm mat efter söndagens tävling. Medtag egen lunch på lördagen.

Kostnad: 350 kr

Anmälan

Anmäl seglaren till aktiviteten "Polarlägret" under fliken Aktiviteter på JKVs hemsida.

Länk: [Anmälan Polar Lägret](#)

Till Polar Cup görs anmälan separat på Sail Arena.

Länk: [Anmälan Polar Cup](#)

Preliminärt Schema

10:00 Inledande samling

10:30 Seglingspass 1

13:00 Lunch

14:00 Seglingspass 2

16:30 Fysisk aktivitet

17:30 Dusch + Bastu

18:00 Middag

19:00 Kvällsaktivitet



