



Välkomna till ett kombinerat träningsläger och tävling för såväl OK jolle som ILCA. Ett utmärkt tillfälle för långväga gäster att upptäcka det riktiga Sverige där nätterna är långa och vattnet är klart. Gör er redo för den första 63N Hike & Bike in Umeå.

Onsdag, torsdag 29-30 juli	Tvådagars träningsläger med coaching av den tidigare världsmästaren och lokala seglaren Thomas Hansson-Mild. Vi går igenom allt mellan taktik, boathandling och lär er nycklar för speed. Träningen kommer att variera mellan öppet hav med vågor och segling nära kusten. Mountainbike-pass kommer att hållas vid SCA Arena precis vid klubben. Leder för alla nivåer av fysik. Anmälan till lägret gör ni här: https://forms.gle/EffTtUWuqoNDcSmU7 Dag 1 10:00 samling introduktion 11:00 seglingspass 1 13:00 lunch 14:30 seglingspass 2 16:30 debriefing genomgång dagen 17:30 bastu, dusch omklädning / tid för cykelpass 19:30 Grillkväll för alla seglare och funktionärer hos Thomas Hansson-Mild, Kvarnvägen 16. Transport mellan klubben kan ordnas.
--	--

	Dag 2 08:00-09:00 valfritt cykelpass för de som vill orkar och kan. Samling SCA arena. 10:00 samling genomgång 11:00 seglingspass 3 13:00 lunch 14:30 seglingspass 4 träningskappsegling 16:30 samling genomgång dagarna summering 17:30 bastu, dusch omklädning/ tid för cykelpass
Fre 31 juli , Lör 1 augusti	Två dagar kappsegling. OK tävlingen är en del i Sverigerankingen. Anmälan tävlingen gör ni på Sailarena: 63°N HIKE & BIKE Umeå Cup 4 OK jolle & ILCA Jollecup Norrland - Sailarena
Sön 2 Augusti	Söndag resdag

USS klubb: 

Visit Northern Sweden: 

What's app: 