



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.

<p>Onsdag, torsdag 29-30 juli</p>	<p>Tvådagars träningsläger med coaching av den tidigare världsmästaren och lokala seglaren Thomas Hansson-Mild och Ian Elliot för ILCA.</p> <p>Vi går igenom allt mellan taktik, boathandling och lär er nycklar för speed.</p> <p>Träningen kommer att variera mellan öppet hav med vågor och segling nära kusten.</p> <p>Mountainbike-pass kommer att hållas vid SCA Arena precis vid klubben. Leder för alla nivåer av fysik.</p> <p>Anmälan till lägret gör ni här: https://forms.gle/EffTtUWuqoNDcSmU7</p>
<p>Fre 31 juli , Lör 1 augusti</p>	<p>Två dagar kappsegling. OK tävlingen är en del i Sverigerankingen.</p> <p>Anmälan tävlingen gör ni på Sailarena: 63°N HIKE & BIKE Umeå Cup 4 OK jolle & ILCA Jollecup Norrland - Sailarena</p>
<p>Sön 2 Augusti</p>	<p>Söndag resdag</p>

