

# Invitation til DS IQ Efterårslejre 2022

## Elite- og talentcenter Øst, Nivå Bådelaug 25-27 november 2022

Kære sejler

Vi har hermed fornøjelsen af at invitere dig/jer til træningslejre den 25-27 november 2022. Lejren afholdes fra Elite- og talentcenter Øst i Nivå Bådelaug.

### Lejren er åben for følgende klasser/discipliner

IQ Foil junior, youth og senior

### Overordnet program

fredag den 25. november

- 17-18:00. Ankomst til havnen
- Kl 18.15. Velkomst og aftensmad
- Kl 19.00 teori og video omkring Windsurf foil teknik
- Kl 20.30 afgang til skolen og indlogering

lørdag den 26. november

- Dagen starter med fælles fysisk warm up kl 07:30 ved Nivå Bådelaug og efterfølgende morgenmad
- To sessions på vandet, frokost, aftensmad, debrief mv. Hvis vejret ikke er til at sejle laver vi fysisk træning og teori.

søndag den 27. november

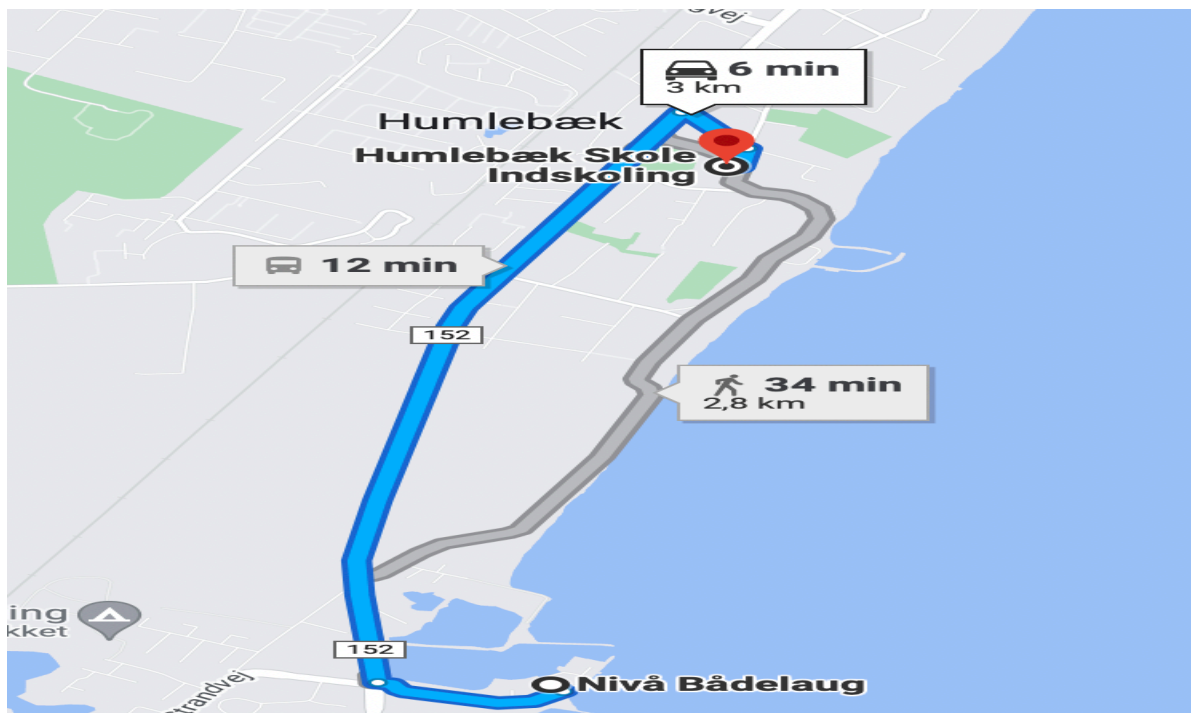
- Dagen starter med fælles fysisk warm up kl 07:30 og efterfølgende morgenmad
- To træningssessions på vandet adskilt af frokost, evt kun én
- Vi slutter lejren kl. 15:00 søndag

### Lejrens fokus

Fokus på lejren bliver på teknisk træning på vandet, fysisk træning og samarbejde. Vi finder på relevante øvelser, samt laver kapsejladslignende træning.

### Mulighed for overnatning

Sejlere opfordres til at hjælpe hinanden med overnatning, samt at overnatte hjemme. Der er mulighed for gratis overnatning på Humlebæk skole som ligger GI Strandvej 132, 3050 Humlebæk. Skolen ligger 3 km fra Nivå Bådelaug



#### Campingpladser i nærheden

8 km <https://www.fredensborgcamping.dk>

10 km <https://www.nyrupcamping.dk>

#### Tilmelding, tilmeldingsfrist og pris

- Tilmelding via [nicolas@sejlsport.dk](mailto:nicolas@sejlsport.dk) & betaling MOBILE PAY 25265
- Der er seneste tilmelding torsdag den 17. november
- Prisen per deltager er kr 600.-. I den pris er der aftensmad fredag og lørdag, morgenmad og frokost lørdag og søndag.

#### Spørgsmål til lejren

Har du spørgsmål til lejren kan du skrive eller ringe til en af følgende:

- Nicolas Brandt Hansen, IQ træner ETC Øst, [nicolas@sejlsport.dk](mailto:nicolas@sejlsport.dk), +45 93 83 17 87

Vi glæder os til at træne med jer☺ Hilsen Nicolas