

Fall IQ Camp 2023

Elite- og talentcenter Øst, Hellerup/Nivå 10-12 november 2023



Kære sejler

Vi har hermed fornøjelsen at invitere IQ surferne til 3 dages træningslejr, hvor vi sammen vil fokusere på masser af timer på vandet med board handling, trim og tætte taktiske situationer.

program

fredag den 10. november

- 17-18:00. Ankomst til havnen
- Kl 18.15. Velkomst og aftensmad
- Kl 19.00 teoretisk oplæg og hygge
- Kl 21.00 indlogering i sportshal logi gratis, eller efter eget valg.

lørdag den 11. november

- Dagen starter med fælles fysisk warm up kl 07:30 i hal 1 /gården og efterfølgende morgenmad 08.30
- To sessions på vandet, frokost, aftensmad, debrief mv. Hvis vejret ikke er til at sejle lave vi fysisk træning og teori.

søndag den 12. 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. 16:00 søndag

Lejren er for følgende Discipliner: IQ Foil junior, youth og senior

Lokation: Elite og Talentcenter Øst, Strandparksvej 36A i Hellerup.

Logi: Sejlere opfordres til at hjælpe hinanden med overnatning, samt at overnatte hjemme. Der er mulighed for gratis overnatning i gymnastik hal i forbindelse med sejlklubben i Hellerup. Hellerup Sejlklub udlejer værelser via

<https://shop.hellerupsejlklub.dk/collections/lokaleleje>

Tilmelding, tilmeldingsfrist og pris

- Tilmelding via <https://sejlsport.wufoo.com/forms/s1mbirmg1hs07hk/>
- Der er seneste tilmelding tirsdag den 7. november klokken 12.00
- Prisen per deltager er kr. 750.-. I den pris er der aftensmad fredag og lørdag, morgenmad og frokost lørdag og søndag, samt løbende frugt og snacks. Prisen dækker også brændstof til coachbåde.

Spørgsmål til lejren

Har du spørgsmål til lejren kan du skrive eller ringe til en af følgende til Nicolas Brandt Hansen, IQ træner ETC Øst, nicolas@sejlsport.dk, +45 93 83 17 87

Vi glæder os til at træne med jer ☺ Hilsen Nicolas