

# Svenska Racerbåtförbundets Elitläger 2018

**Datum:** 27–29 april 2018

**Plats:** Bosön, Stockholm

**Boende:** Flerbäddsrumsrum

**Mat:** helpension med frukost, lunch, middag och kvällsfika

**Deltagaravgift:** 1000 kr

**Anmälan:** anmälan är bindande

**Antal platser:** 30 platser. Först till kvarn gäller.

## Träning/fokusområden

Fokus under lägret kommer att vara att utveckla dig som elitförare/-navigator genom både fysisk och mental träning. Programmet innehåller bl.a. träningslära, idrottspsykologi, idrottnutrition, funktionell träning samt en del gemensamma pass med ungdomslägret. Tidsprogram för helgen kommer närmare inpå till den mejladress som angetts vid anmälan.

## Samling

Lägret startar fredagen den 27 april med incheckning och middag klockan 18:00. Efter middagen samlas vi för att gå igenom helgens upplägg.

## Boende

Boendet är på Bosön, i flerbäddsrumsrum samt enstaka dubbel och enkelrum. Se rumslista när du anländer till receptionen för incheckning.

## Resa

Du bokar och bekostar din resa själv, hör gärna med andra deltagare om det finns möjlighet till samåkning.

## Turtletest

På söndagen har du som deltar på lägret möjlighet att göra turtletest. Turtletestet genomförs i enlighet med [UIM:s riktlinjer](#) samt med två nationella tillägg – sista gången skall turtletestet göras med svarta glasögon (tillhandahålls av räddningsteamet) samt att offshoreåkare skall ta ut någon annan ur turtlen. Separat anmälningslänk till turtletest kommer att skickas ut.

## Utrustning

Fullständig racingutrustning för dig som ska göra turtletest.

Träningsskor för inom och utomhusbruk

Träningskläder för inom och utomhusbruk

Badkläder

Vattenflaska

## Avbokningsregler

Anmälan är bindande men om du skickar in ett sjukintyg anses det som en giltig anledning.

Har du några frågor, skicka ett mail till [josefine@svera.org](mailto:josefine@svera.org)