



DANSK FÆGTE-FORBUND

INVITATION til FKT Vordingborgs og Dansk Fægte-Forbunds

B&U EFTERÅRSFERIE-FÆGTELEJR 2015 (Kårde & Fleuret)



FKTV-fægttere fra 2015 DM i Odense byder jer velkommen til nogle sjove og intensive fægtedage med undervisning og konkurrencer både på KÅRDE og FLEURET. Multisport træning/konkurrencer med løb/pistolskydning, svømning og fægtning. Lær nemme styrketræningsøvelser til vinterens hjemmetræning.

Lejren afholdes på fægtekubbens træningssted:

PANTEREN, Solbakkevej 43-56, 4760 Vordingborg,
ca. 2000 m² i flere træningsrum, soverum, cafeteria og hyggerum.

Ankomst: Onsdag d. 14. oktober 2015 Kl. 12:00

Afgang: Fredag d. 16. oktober 2015 kl. 17:00

Fuld forplejning og indkvartering på bløde madrasser – i eget sengetøj.

PRIS: kun kr. 200.-, som betales direkte på FKTV's Nordea konto: **0040 6885 316 806**
senest fredag d. 11.10.2015 efter afsendelse af tilmeldingsblanketten.

Der bliver undervisning og træning på alle niveauer: BEGYNDERE i den nye sæson 2015/16, erfarne konkurrencefægttere fra miniorer, puslinge, dreng/pige og 1.års Kadetter **på begge våben.**

Vi har rigtig mange *nye* pigefægttere i Vordingborg, som glæder sig til at møde nye fægteveninder og seje drengfægttere, der vil lære fra sig til yngre og mindre erfarne fægttere.

Yderligere oplysninger: Erik Pock mobil 40419434 e-mail: saucekok@mail.tele.dk



DANSK FÆGTE-FORBUND

PROGRAM for EFTERÅRSFERIE-FÆGTELEJR 2015 (Kårde & Fleuret)

Onsdag	Kl. 12:00	Ankomst, indkvartering, sandwich og omklædning til opvarmning	
	Kl. 13:15	Opvarmning og sjove lege	
	Kl. 14:00	Fri fægtning "get together" kampe	
	Kl. 15:00	Pause og forfriskninger	
	Kl. 15:30	Fægtning med specielle opgaver	
	Kl. 17:00	Afspænding og omklædning til spisning	
	Kl. 18:00	Aftensmad	
	Kl. 19:00	Aftenhygge med videofilm, spil og snak	
	senest	Kl. 21:30	GODNAT - forskellige soverum og sovetider efter alder.
Torsdag	Kl. 07:00	Vækning - Morgenjogging & let styrketræning (lær hjemmeøvelser)	
	Kl. 08:15	Morgenbuffet	
	Kl. 09:30	Omklædt til opvarmningsøvelser (30min.)	
	Kl. 10:00	Fri fægtning og pistol skydetræning til Multisportkonkurrencerne	
	Kl. 11:30	Omklædning og Frokostbuffet kl 12:00 - 12:30	
	Kl. 13:15	Opvarmningsøvelser 30 min	
	kl. 14:00	KÅRDEkonkurrencen til Moderne 3- og 4-kampskonkurrencen eller fri fleuretfægtning	
	Kl. 17:00	Svømmehal - badning og svømmekonkurrence i 50m og 100m fri til Moderne 4-kamp	
	Kl. 18:00	Aftensmad	
	Kl. 19:00	Løb/skydning indendørs på Panteren. Distancer efter alder.	
Kl. 20:00	Aftenhygge med videofilm, spil og snak.		
Kl. 21:30	GODNAT - forskellige soverum og sovetider efter alder.		
Fredag	Kl. 07:00	Vækning - Morgenjogging & let styrketræning (lær hjemmeøvelser)	
	Kl. 08:15	Morgenbuffet	
	Kl. 09:30	Omklædt til konkurrenceopvarmning	
	Kl. 10:00	Holdkampe - alle skal fægte kårde & fleuret på holdet. Hele dagen.	
	Kl. 12:00	Frokost - Forplejning - står klar til kl 16:00	
	ca.	Kl. 16:30	Præmieoverrækkelser i Multisport og fægteholdkampe
	Kl. 17:00	Farvel	

Ekstra muligheder:

-Styrketræningsrum med løse vægte, medicinbolde m.m. , så du øve styrketræning til hjemmebrug.
- Elektronisk pistolskydebane med præcisionsskiver.
- Gratis frugt og slikbod med små priser.
- Internetadgang overalt på Panteren.



Fægtetrænere på lejren

Vi har aftale med mindst tre meget dygtige fægtetrænere fra andre fægteklubber. De vil stå for en sjov og udfordrende træning samt give individuelle lektioner både på kårde og fleuret sammen med vore egne trænere.

Voksen hjælpere/deltagere

Lejren gennemføres med hjælp fra klubbens forældre, der skiftes til at hjælpe ved forplejningen, indkvarteringen og serviceopgaver overfor de mindste deltagere.

**Klubber, der sender mere end 5 fægtere til lejren, skal sende en frivillig voksen.
Klubber, der sender fægtere under 8 år, bedes sende mindst en frivillig voksen.**

Frivillige voksne tilbydes følgende kurser:

- Fægteundervisning for både fædre & mødre
- Dommer for dummies ”
- Våben- og ledningsreparation – Reparer dit barns våben og ledning.

Vel mødt til en sjov lejr, der giver nye og erfarne fægtere/forældre mulighed for at lære hinanden at kende under hyggelige omgivelser.

Med venlig hilsen

Fægteklubben TREKANTEN, Vordingborg & Dansk Fægte Forbund

Lejrleder: Erik Pock mobil 40419434

Faglig fægteleder: Dan Bjerrevang, Fleche Holbæk.