



INVITATION til FKT Vordingborgs og Dansk Fægte-Forbunds

B&U EFTERÅRS FÆGTELEJR 2017

Kårde & fleuret og begyndere-letøvede på sabel.



Vordingborg byder jer velkommen til en sjov fægtelejr med træning og konkurrencer på alle våben og 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 med flere træningsrum, soverum, køkken og hyggerum.

Ankomst: Onsdag d. 18. oktober 2017 kl. 12:00

Afgang: Fredag d. 20. oktober 2017 kl. 17:00

Fuld forplejning og indkvartering på bløde madrasser – husk: Eget sengetøj.

PRIS: kun kr. 250.- som betales direkte på FKTV's Nordea konto: 0040 6885 316 806

senest fredag d. 13.10.2017. Sidste tilmeldingsfrist: 13.10.17.

Familieovernatning er mulig på Danhostel, Vordingborg. Ca. 2 km fra Panteren

Børn og unge på alle niveauer kan deltage til og med 1.års Kadetter.



Ekstra muligheder:

- Styrketræningsrum
- Bordtennis
- Elektronisk pistolskydebane
- Internetadgang
- Gratis frugt og slikbod til små priser

Fægtetrænere

Vi har aftale med dygtige trænere fra andre klubber, der vil stå for sjov og udfordrende træning og giver lektioner på fleuret, sabel og kårde.

Voksenhjælpere fra FKTV, voksenhjælpere fra tilmeldte klubber og trænere

Lejrens gennemføres med hjælp fra klubbens forældre og ledsagende voksne fra andre klubber og trænere.

Ved tilmelding af over 5 fægttere SKAL klubben sende mindst 1 træner eller 1 frivillig voksen.

Ved tilmelding af børn under 8 år SKAL klubben altid sende en voksen uanset samlet deltagerantal.

Den frivillige voksne/træner skal være med under HELE lejren i samarbejde med FKTV. Forældre kan dog skiftes til at hjælpe og bo på lejren.

Opgaverne består af praktiske gøremål i forbindelse med måltider, indkvartering og kontrol med børnenes adfærd.

Forældre, der ledsager deres børn, forventes at hjælpe til.

Voksenhjælpere fra klubberne er ulønnede, men deres deltagelse på lejren er GRATIS.

Udstyr

Miniorer og puslinge:

Jakke, bukser, maske: Minimum 350 N (klubmodel). Klingestørrelse 0 for miniorer og 0-2 for puslinge.

Øvrige:

Jakke, bukser, maske og sikkerhedsvest: Alle FIE mærkede (d.v.s. 800-1600N). Piger skal anvende brystbeskyttelse. Klingestørrelse 5.

Med venlig hilsen

Fægtekлубben TREKANTEN, Vordingborg & Dansk Fægte-Forbund

Lejrleder: Erik Pock mobil 40419434



PROGRAM – med forbehold for ændringer

Onsdag

12:00 Ankomst, indkvartering, frokost og omklædning

13:15 Opvarmning med sjove lege

14:00 Fægtning + lektioner på alle våben efter ønske

15:00 Pause og forfriskninger

15:30 Fægtning + lektioner

17:00 Afspænding, leg og omklædning til spisning

18:00 Aftensmad

19:00 Rollespilsfægtning og intro til showfigth, våbenkursus & aftenhygge

21:30 GODNAT – forskellige soverum efter alder og køn.

Torsdag

07:15 Frivillig morgenjogging og let styrketræning (lær gode hjemmeøvelser)

08:15 Morgenbuffet til kl. 09:00

09:30 Opvarmning

10:00 Fægtning + lektioner

11:30 Omklædning til frokost

12:00 Frokost

13:15 Opvarmning

14:00 Kårdekonkurrence til Moderne 4-kamp + fleuret/sabellektioner

16:45 Afgang til svømmehal – gåtur 8 min.

17:00 Konkurrence 50m og 100m svømning til Moderne 4-kamp – fri badning slut 17:45

18:00 Aftensmad

19:00 Løb/skydning til Moderne 4-kamp konkurrencen + fri fægtning

20:30 Aftenhygge - forældre dommerkursus

21:30 GODNAT

Fredag

07:15 Frivillig morgenjogging og let styrketræning (lær gode hjemmeøvelser)

08:15 Morgenbuffet til kl. 09:00

09:30 Opvarmning

10:00 HOLDKAMPE på kårde, fleuret og sabel i sammensatte hold

12:00 Frokost

13:00 HOLDKAMPE fortsat.

16:30 Præmieoverrækkelse for Moderne 4-kamp og holdfægtingen

17:00 Farvel