



Træningssamling for alle piger & kvinder d. 21.-22. marts 2015

Kom og vær med!

Igen i år indbyder Trekanten til træningssamling for alle piger og kvinder i weekenden d. 21.-22. marts 2015. Vi vil styrke netværket piger/kvinder imellem på tværs af klubberne og tilbyde en sjov og lærerig weekend med masser af fægteinspiration.

Træningssamlingen støttes af Dansk Fægte-Forbund, og er for alle danske pige/kvindefægttere uanset alder, erfaring, ambitionsniveau og våben. De yngste fægttere (minorer og puslinge) skal dog have enten en klubtræner, en ældre fægter eller en forældre med, der kender dem og som er ansvarlig for at hjælpe dem med det praktiske og oversætte for dem, da en del af lejrens undervisning foregår på engelsk.

Træningslejren ledes af Lene Jensen, Trekanten i samarbejde med trænerne/gæstetrænerne. Den konkrete liste over trænere og gæstetrænere er endnu ikke på plads, men vi arbejder igen i år på at sammensætte et trænersteam, der er lige så internationalt og inspirerende som de foregående år.

Foreløbigt program:

Lørdag d. 21. marts	Kl.	Søndag d. 22. marts	Kl.
Ankomst og omklædning	12.30-12.50	4. træningspas: Fælles opvarmning, bearbejde, øvelser, lektioner og fægtning.	9.00-11.30
Velkomst: Formål, program og præsentation af trænerne	12.50-13.00	Frokost	11.30-12.30
1. træningspas: Fælles opvarmning, bearbejde, øvelser, lektioner og fægtning	13.00-15.00	Hockey, leg og opvarmning	12.30-13.00
Pause: Frugt, kage og saft	15.00-15.30	5. træningspas: Flere muligheder. Bl.a. 'Sabel for alle - prøv kræfter med sabelfægtningen!'. Lektioner og fægtning.	13.00-15.00
2. træningspas: Fægtning og lektioner. Coachede kampe.	15.30-18.00	Tak for i år, afslutning og kage. Madpakker til hjemturen kan pakkes!	15.00-15.15
Aftensmad og pause (og tak for i dag til minorer og puslingefægttere efter aftensmaden, medmindre andet er aftalt)	18.00-19.00	Omklædning og afrejse	15.15-16.00
Hockey, leg og opvarmning	19.00-19.30	Tak for i år!	16.00
3. træningspas: Holdfægtning og anden spas :-)	19.30-21.00		
Natmad og omklædning	21.00-21.30		
Tak for i dag...	21.30		

NB: Der tages forbehold for ændringer, når det endelige deltagerantal kendes!

Pris:

Pris for deltagelse i træningssamlingen er 150 kr. for én dag, og 250 kr. for to dage. Beløbene dækker fuld forplejning under træningssamlingen samt adgang til mindst én lektion om dagen.

Overnatning:

For udenbys fægtere vil vi sørge for overnatning enten privat eller i Hellerup Fægteklub. Fægterne skal medbringe sovepose og underlag. Overnatningen er gratis.

Tilmelding og betaling:

Tilmelding skal ske på lene-jensen@ofir.dk **senest onsdag d. 11. marts.**

Anfør navn, alder, klub, våben, mail + mobiltlf. nr. på din tilmelding, samt hvor mange dage og hvilke dage, du ønsker at deltage. Skriv også, om vi skal finde overnatning til dig.

Samtidig med mailen til Lene, skal betalingen indbetales på følgende konto: 1551 - 7079435. På indbetalingen skal der anføres navn og hvilke dage, du deltager (fx lørdag + søndag).

Din tilmelding er først gyldig, når betalingen er indbetalt!

Efter tilmeldingsfristens udløb er tilmeldingen bindende, og du kan kun få pengene tilbage, hvis du bliver syg på selve dagen eller får en skade i dagene op til træningssamlingen.

Adresse:

Træningssamlingen foregår på Trekantens Fægtesal i Ryparkens Idrætsanlæg, Lyngbyvej 110, København Ø.

Kontaktperson:

Alle spørgsmål vedr. lejren og tilmelding rettes til Lene Jensen på mail: lene-jensen@ofir.dk. Under selve lejren kan tlf. 30 30 70 27 benyttes.

**Vi håber, at rigtig mange har lyst til at deltage!
Sidste år var vi 40 deltagere, men vi kan sagtens være endnu flere...**

Mange hilsner

Lene Jensen, Trekanten

