



## **INVITATION TIL DFF træningssamling for børn og unge Juleferien den 27.-29. december i Kalundborg**

**TID TIL SERIØS TRÆNING OG HJERTEVARMENDE HYGGE!**

Kalundborg Fægteklub og DFF gentager tidligere års succes med træningssamling i juleferien for alle B&U fægtere i Danmark. Julelejren byder på masser af træning af spændende trænere.

### **Praktiske oplysninger**

Julelejren foregår fra lørdag den 27. dec. kl. 12.30 til mandag den 29. dec. kl. 15. Der er morgenmad, frokost og aftensmad under lejren – husk selv frokost til den første dag. Og det koster kun 200 kr. at deltage, som betales fredag.

Igen i år har vi fået stillet egen hal til rådighed med mulighed for masser af forskellige aktiviteter og overnatning:

Ulshøjhallen, Skovbrynet 51, 4400 Kalundborg

Ulshøjhallen er under lejren kun åbent og tilgængeligt for fægtere, trænere og forældre. Forældre er velkomne under lejren

## **Følgende kategorier kan deltage:**

(2005-)Miniorer

(04-03) Puslinge

(02-01) Dreng/pige

(00-98) Kadetter

## **Medbring**

- Sygesikringskort
- Pakke til max 30 kr. til pakkeløb
- Soveunderlag og sovepose
- Håndklæder og sæbe
- Alm. sportstøj og sko

## **Udstyr**

Miniorer og puslinge:

Jakke, bukser, maske: Minimum 350 N (klubmodel).

Klingestørrelse 0 for miniorer og 0-2 for puslinge.

Dreng/Pige og Kadet:

Jakke, bukser, maske og sikkerhedsvest: Alle FIE mærkede (d.v.s. 800-1600N)

Piger skal anvende brystbeskyttelse. Klingestørrelse 5.

## **Tilmelding:**

*Skal foregå gennem klubberne via Ophardt, senest 24.12.2014*

Evt. efter tilmelding til

KFK ved Jan Sylvest

Email: jansylvestjensen@gmail.com

Tlf: 40466411

Bemærk at der er begrænsede pladser på træningssamlingen.

**Det koster KUN 200 kr. at deltage!**

## **Program for julelejren – ændringer kan forekomme**

### **Lørdag den 27. dec.:**

12.30:	Velkommen til julelejren indkvartering
13.00-15.00:	Træning
15.00:	Boller og frugt
15.30-17.00	Træning
17.30:	Aftensmad
18.30-20.00:	Træning
20.30:	Pakkeløb

### **Søndag den 28. dec.:**

8.15-8.45:	Morgenmad
9.00-12.00:	Træning
12.00-13.00	Frokost
13.00- 15.00	Træning
15.00:	Brød og frugt
15.30-17.30:	Træning
17.30:	Aftensmad
18.30-20.00:	Træning
20.00	Friaften / dommeruddannelse for forældre

### **Mandag den 29.dec:**

6.30-8.00:	Morgenløb
8.00-9.00:	Morgenmad
9.00-12.00:	Træning
12.00-12.30:	Frokost
12.30-14.00:	Træningevaluering
14.00-15.00:	Fælles oprydning og farvel for i år

### **Kontaktpersoner.**

Jan Sylvest 40466411

Vi glæder os til at se jer alle  
Jan Sylvest