



INVITATION TIL DFF træningssamling for børn og unge Juleferien den 28.-30. december i Kalundborg

TID TIL SERIØS TRÆNING OG HJERTEVARMENDE HYGGE!
(og noget vanvittigt sjovt)

Kalundborg Fægteklub og DFF gentager tidligere års succes med træningssamling i juleferien for alle B&U fægtere i Danmark.

Da DM for Kadetter og juniorer står for døren (14.-15. januar 2017 for kadetter og junior) vil der i år tilbud om at juniorer kan deltage også.

Julelejren byder på masser af spændende træning med engagerede trænere, som glæder sig til at underholde Danmarks skønneste børn og unge.....

Praktiske oplysninger

Julelejren foregår fra

onsdag den 28. december kl. 12.30 til fredag den 30. dec. kl. 15.00.

Der er morgenmad, frokost og aftensmad under lejren – husk selv frokost til den første dag. Og det koster kun 250 kr. at deltage, som betales mandag.

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

Hal 1, Kalundborg hallerne, J Hagemann-Petersens Alle 11, 4400 Kalundborg

Hal 1 er under lejren kun åben og tilgængelig for fægtere, trænere og forældre. Forældre er velkomne til besøg under lejren.



Følgende kategorier kan deltage:

(2007-) Miniorer

(06-05) Puslinge

(04-03) Dreng/pige

(02-00) Kadet

(99-97) Junior

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.

Øvrige:

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

Piger skal anvende brystbeskyttelse. Klingestørrelse 5.

Tilmelding og spørgsmål:

Senest 9.12.2016 til email: jansylvestjensen@gmail.com

Spørgsmål kan stilles på 23 66 43 49

Bemærk, at der er begrænsede pladser på træningssamlingen.

Det koster KUN 250 kr. at deltage!



Program for julelejren

Onsdag den 28. dec.:

12.30:	Velkommen til julelejren indkvartering
13.00-15.00:	Benarbejde og boldlege
15.00:	Frugt
15.30-17.00	Fægtning og lektioner
17.30:	Aftensmad
18.30-20.00:	Fægtestrategi
20.30:	Pakkeløb

Torsdag den 29. dec.:

8.15-8.45:	Morgenmad
9.00-12.00:	Parade-lære og boldlege
12.00-13.00	Frokost
13.00- 15.00	Fysisk træning og lektioner
15.00:	Frugt
15.30-17.30:	Crazy Christmas Fencing Cabaret II
17.30:	Aftensmad
18.30-20.00:	Konkurrence
20.00	Friaften

Fredag den 30.dec:

6.30-8.00:	Morgenløb (indendørs 6 dags løbeleg)
8.00-9.00:	Morgenmad
9.00-12.00:	Lektioner og fægtning i to hold
12.00-12.30:	Frokost
12.30-14.30:	Teknisk og "Stil, klasse og elegance"
14.00-15.00:	Fælles oprydning og farvel for i år

Kontaktperson:

Jan Sylvest 23 66 43 49

Fra alle os til alle jer..... Den bedste julelejr

