



**DANSK FÆGTE-FORBUND**

## FORÅRSLEJR 18.-20. MAJ 2018

Fægteklubben Trekanten Viborg har fornøjelsen af at indbyde til forårslejr på Flyvestation Karup, Herningvej 30, 7470 Karup J, i samarbejde med Dansk Fægte-Forbund. Som det før har været tilfældet ved klubbens årlige lejre, har vi lånt gymnastiksalen og de tilhørende faciliteter på den midtjyske flyvestation, og håber at se en masse kårde-, fleuret- og sabelfægttere i alle aldre og alle niveauer for enden af landingsbanen.

Programmet favner bredt, og er en lejr for både Børn & Unge fægttere, voksne breddefægttere og konkurrence/talent/elitefægttere i samarbejde med Dansk Fægte-Forbund.

Fredag 18. maj	Børn og unge	Voksne fægttere	Konkurrence/Talent/ elitetægttere
17:30-17:45	Velkomst og orientering		
17:45-18:30	Fri fægtning + lektioner	Fri fægtning	Fri fægtning
18:30-19:30	Aftensmad	Aftensmad	
19:30-21:30	Film	Fri fægtning	Aftensmad
21:30-23:00	Godnat	Rødvin & Ost	Film

Lørdag 19. maj			
08:00-09:00			Yoga
09:00-10:00	Yoga	Yoga	Trail Run
10:00-10:45	Benarbejde	Fægtning	Fægtning
10:45-11:45	Kendo/ aikido fægtning	Fægtning	
11:45-12:30	Fægtning	Fægtning	Frokost
12:30-13:30	Frokost	Frokost	Rundvisning
13:30-14:30	Fægtning + lektioner	Fægtning	Værdi Workshop
14:30-15:30	Sabel fægtning	Fægtning	TRX training

15:30-16:30	Forhindringsbane	Fægtning	Fægtning
16:30-17:30		Fægtning	Foam Roller + Mindfulness
17:30-19:00	Grill	Grill	Grill
19:00-22:30	Filmaften	Ost & Vin.	Værdi Workshop / Film

Søndag 20. maj			
8:00-9:00			Trail Run
8:30-11:00	Rundvisning på Flyvestationen	Valgfri rundvisning eller fægtning	Benarbejde + Fægtning
11:00-11:15	Kagepause	Kaffepause	Forhindringsbane
11:15-13:15	Bujinkan fægtning	Fægtning	
13:15-14:00	Frokost	Frokost	Frokost
14:00-15:00	Udstrækning	Fægtning	Opvarmning
15:00-17:00			Fægtning

## Foam Rolling

Vi har lånt en masse TPT foam rollers hos vores sponsor Active Aid. Gennem myofascial kompressionsteknik (det vi på jysk kalder "selvmassage" ☺) hjælper vi vores krop med at yde 100%. Man kan læse mere på Active Aids hjemmeside, [activeaid.dk](http://activeaid.dk).

## Trail Run

En løbetur bringer os rundt i flyvestationens militære terræn og forbi gemte bunkere fra Anden Verdenskrig.

## TRX

TRX træning er næsten en fast tradition på lejren. Active Aid har skræddersyet et program til fægtere som vi prøver på egen krop.

## Deltagelse af Petar Files, Andrea Breteau og andre udenlandske fægtere.

Igen i år kommer kroatiske Petar Files til vores lejr. Derudover har DFFs sportschef Laurence Halsted også arrangeret, at den spanske juniordame fleuretægter Andrea Breteau kommer til Danmark i anledning af lejren. Andre udenlandske kårde og fleuretægtere har desuden meldt deres ankomst.

Laurence Halsted deltager også selv i lejren (fredag-lørdag), og vil fortælle om talent- og elitearbejdet i DFF. Nuværende og fremtidige talent- og elitefægttere og deres pårørende får her en unik mulighed for at blive klogere på DFFs elitestrategi.

## **Bujinkan fægtning**

Bujinkan fægtning foregår med katana sværd, og bliver undervist af bujinkan shidoshi Uffe Kristensen. Kunsten kendes også som ninja fægtning.

## **Aikido fægtning**

Vi får mulighed for at stifte yderligere bekendtskab med fægtekunster fra Østen, når Viborgs aikido klub kommer og viser os aikido fægtning, der minder om kendo.

## **Sabelfægtning**

Igen i år kommer Dansk Sabelinitiativ for at ubrede kendskabet til et våben der fægtes alt for lidt af i Danmark, nemlig sabel.

## **Rundvisning på flyvestationen**

Flyvestation Karup er hjemsted for landets helikoptere. Udover besøg i hangarene, hvor helikopterne til daglig huser, kommer vi også forbi det sikre børnehit: Brandstationen.

## **Forhindringsbane**

Forhindringsbanen er som regel et yndet indslag, hvor pulsen kommer op og teknikken finpudses. Der bliver undervist i de forskellige teknikker, der skal til for at klare forhindringerne. For dem der har prøvet banen før, vil der være en hurtig gennemgang, hvorefter man selv bliver sluppet løs på forhindringerne.

## **Yoga/udstrækning**

Vores yoga instruktør hjælper os med at strække ud og forberede kroppen på dagens strabadser.

## **Overnatning**

Vi har forudbooket firemands værelser på flyvestationen. Reservation af værelser sker samtidig med tilmelding til weekenden.

## Mad og drikke

Fægteklubben sørger for mad og drikke fra fredag aften til søndag middag.

## Pris

Samlet pris **MED** overnatning: 450,- for B&U og voksne  
600,- for konkurrence/talent/elite

Samlet pris **UDEN** overnatning: 250,- for B&U og voksne  
400,- for konkurrence/talent/elite

## Tilmelding

Tilmelding sker pr. e-mail til Thibaut Guilbert ([tib@rdaf.dk](mailto:tib@rdaf.dk)) eller Simon Rewers Hansen ([simon-rewers@fiberpost.dk](mailto:simon-rewers@fiberpost.dk)) senest søndag 4. maj 2018.

Betaling sker samtidig med tilmeldingen til Mobile Pay nummer 41 96 42 63. Anden betalingsform sker efter aftale med Thibaut.

Husk at angive hvilket spor I ønsker at deltage i.

Da alle deltagere skal meldes i hovedvagten ved indgangen til flyvestationen, skal tilmelding indeholde både navn og CPR nummer.

**VEL MØDT TIL ENDNU EN UFORGLEMMELIG FÆGTEOPELSE**