



DANSK FÆGTE-FORBUND

FORÅRSLEJR 24.-26. MAJ 2019

Fægteklubben Trekanten Viborg indbyder igen til forårslejr på Flyvestation Karup, Herningvej 30, 7470 Karup J, i samarbejde med Dansk Fægte-Forbund.

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 24. maj	Børn og unge	Voksne og Fly Femkæmpere
19:00-19:30		
19:00-20:00	Benarbejde og fysisk træning	Fri fægtning
19:00-21:30	Film	Fægtning
21:30-23:00	Godnat	Rødvin & Ost

Lørdag 25. maj		
08:00-09:00	Morgenmad	
09:00-10:00	Yoga	Yoga
10:00-10:45	Benarbejde	Fægtning
10:45-11:45	Fægtning	Fægtning
11:45-12:30	Bujinkan fægtning	Fægtning
12:30-13:30	Frokost	Frokost
13:30-14:30	Fægtning/ Foredrag om livet som bruttofægter	Fægtning
14:30-15:30	Fægtning + lektioner	Fægtning
15:30-16:30		Fægtning
16:30-17:30	Forhindringsbane	Fægtning
17:30-19:00	Grill	Grill
19:00-22:30	Filmaften	Ost & Vin.

Søndag 26. maj		
8:00-9:30		
9:30-10:15	Morgenmad	Morgenmad
10:15-11:30	Rundvisning	Rundvisning
11:30-12:15	Frokost	Frokost
11:15-13:15	Fægtning + lektioner	Fægtning
13:15-14:00	Benarbejde	Fægtning
14:00-15:00	Udstrækning	Fægtning
15:00-16:00	Oprydning og afslutning	Oprydning og afslutning

Trail Run

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

Bujinkan fægtning

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

Rundvisning på flyvestationen

Flyvestation Karup er hjemsted for Flyveskolen, hvor fremtidens piloter udvælges.

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

Vores yoga instruktør Jakob 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 lørdag morgen til søndag middag. Der vil være let forplejning fredag aften.

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) eller Simon Rewers Hansen (simon-rewers@fiberpost.dk) senest søndag 12. maj 2019.

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 FORRYGENDE FÆGTEOPLEVELSE