



INVITATION til FKT Vordingborgs og DFF's

## B&U EFTERÅRSLEJR 2019

Kårde & fleuret og begyndere-letøvede på sabel



DANSK FÆGTE-FORBUND



*FKT Vordingborg og Dansk Fægte-Forbund byder jer velkommen til endnu en sjov fægtelejr med træning og konkurrencer på alle våben, multisport træning/konkurrencer med løb/pistol skydning, svømning og fægtning (= moderne 4-kamp).*

**MASSER AF FÆGTNING OG ANDRE SJOVE AKTIVITETER F.EKS. SHOW FIGTH KURSUS – SE EKSTRA MULIGHEDER PÅ SIDE 2 OG DET SPÆNDENDE PROGRAM PÅ SIDE 3!**

Lejren afholdes på fægteklubbens træningssted:

**DGI-HUSET Vordingborg, Panteren, Solbakkevej 43, 4760 Vordingborg**, ca. 2000 m<sup>2</sup> med flere træningsrum, soverum, køkken og hyggerum

**Ankomst: Onsdag d. 16. oktober 2019 kl. 12:00**

**Afgang: Fredag d. 18. oktober 2019 kl. 17:00**

Fuld forplejning og indkvartering på bløde madrasser – husk: Eget sengetøj.

**PRIS: kun kr. 350.** Betales til klubbens Nordea konto: Reg.nr. 2426 konto nr. 6885 316 806 **senest mandag d. 14.10.**

**Tilmelding: Udfyld medsendte tilmeldingsblanket. Sidste tilmeldingsfrist: Fredag d. 11.10.19.**

Familieovernatning er mulig på Danhostel, Vordingborg. Ca. 2 km fra Panteren eller i huset på madrasser i trænerens soverum eller med børnene.

**Børn og unge på alle niveauer kan deltage inkl. 1 og 2. års Kadetter.**

Vi håber, at mange nye fægttere fra denne sæson og fra foråret 2019 vil deltage i lejren. Nye og gamle Vordingborg fægttere glæder sig til at møde andre begyndere og letøvede fægttere fra rigtig mange andre danske klubber.

For mere *erfarne* konkurrencefægttere bliver der hård træning, lektioner og kampe på højt niveau!



## INVITATION til FKT Vordingborgs og DFF's

# B&U EFTERÅRSLEJR 2019

Kårde & fleuret og begyndere-letøvede på sabel



DANSK FÆGTE-FORBUND

### **Ekstra muligheder:**

- Svømmehal 2 gratis besøg
- Bordtennis, badminton, bordfodbold
- Elektronisk pistolskydebane
- Internetadgang
- Gratis frugt og slikbod til små priser

### **Fægtetrænere**

Vi har aftale med dygtige trænere fra andre klubber, der vil stå for sjov og udfordrende træning og give lektioner på fleuret, sabel og kårde.

### **Voksenhjælpere fra FKTV, voksenhjælpere fra tilmeldte klubber og trænere**

Lejrens gennemføres med hjælp fra klubbens forældre og ledsagende voksne fra andre klubber og trænere.

**Ved tilmelding af over 5 fægttere SKAL klubben sende mindst 1 træner eller 1 frivillig voksen.**

**Ved tilmelding af børn under 8 år SKAL klubben altid sende en voksen uanset samlet deltagerantal.**

Den frivillige voksne/træner bedes være med under HELE lejren i samarbejde med FKTV- forældre og lejrledelsen. Forældre fra andre klubber kan skiftes til at hjælpe og bo på lejren.

Opgaverne består af praktiske gøremål i forbindelse med måltider, indkvartering og kontrol med børnenes adfærd og sovedisciplin.

Voksenhjælpere fra klubberne er ulønnede, men deres deltagelse på lejren er GRATIS.

### **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.

**HUSK:** Eget sengetøj/sovepose, håndklæder, sæbe, tandbørste, personlig medicin OG alm. træningstøj til indendørs multisport & BADETØJ til svømmehal.

Fægttere, der normalt fægter fleuret / kårde, kan låne udstyr, hvis de vil deltage i træning eller holdkonkurrencer på et andet våben, end de selv har udstyr til.

**Med venlig hilsen**

**Fægteklubben TREKANTEN, Vordingborg & Dansk Fægte-Forbund**

Lejrleder: Erik Pock mobil 40419434



## INVITATION til FKT Vordingborgs og DFF's

# B&U EFTERÅRSLEJR 2019

Kårde & fleuret og begyndere-letøvede på sabel



DANSK FÆGTE-FORBUND

### PROGRAM – med forbehold for ændringer

#### Onsdag

- 12:00 Ankomst, indkvartering, frokost og omklædning
- 13:15 Opvarmning med sjove lege
- 14:00 Fægtning + lektioner på alle våben efter ønske
- 15:00 Pause og forfriskninger
- 15:30 Fægtning + lektioner
- 17:00 Svømmehal – fri svømmetræning og leg i varmtvandsbassin, rutsjebane og sauna.
- 18:00 Aftensmad
- 19:00 Slikbod åbner
- 19:00 Valgfri deltagelse: Fri fægtning, leg + showfight-kursus m. rollespilsvåben og sabel.
- 21:00 Aftensnack
- 21:30 GODNAT – forskellige soverum efter alder og køn.

#### Torsdag

- 07:15 Frivillig morgenjogging og let styrketræning
- 08:15 Morgenbuffet til kl. 09:00
- 09:00 Opvarmning - traditionel og på en agility handlebane
- 10:15 Fægtning + lektioner
- 11:30 Omklædning til frokost
- 12:00 Frokost + leg
- 13:15 Opvarmning
- 14:00 Kårdekonkurrence til Moderne 4-kamp. Fleuret / sabellektioner for ikke 4-kæmpere.
- 15:00 Pause og forfriskninger
- 16:45 SVØMNING: Svømmekonkurrencen til Moderne 4-kamp + fri badning slut kl. 18:00
- 18:15 Aftensmad
- 19:00 Slikbod åbner
- 19:00 Valgfri deltagelse: Kombineret løb og skydning til Moderne 4-kamp konkurrencen.
- 21:00 Aftensnack
- 21:30 GODNAT

#### Fredag

- 07:15 Frivillig morgenjogging og let styrketræning (lær gode hjemmeøvelser)
- 08:15 Morgenbuffet til kl. 09:00
- 09:30 Opvarmning
- 10:00 HOLDKAMPE på kårde, fleuret og sabel i sammensatte hold
- 12:00 Frokost
- 13:00 HOLDKAMPE fortsat.
- 16:30 Præmieoverrækkelse for Moderne 4-kamp og holdfægte konkurrencen.
- 17:00 Farvel