



Side 1 - 2

Sports FÆGTERE fra hele landet indbydes til B&U fægtning med træning og konkurrencer.

DGI-huset, Solbakkevej 42, 4760 Vordingborg - Cafeteria med meget rimelige priser og fint udvalg - med sandwich, mini pizzaer, durumruller, pølsebrød.

Periode: MANDAG d. 17.10 kl. 10:00 indtil TIRSDAG d. 17. 10 kl 17:00.

Mandag 17.10 11:00 KÅRDE konkurrence for B&U fægtere
slut ca. kl: 13:00

14:30 LASER/RUN - konkurrence en olympisk multisport .
Kombineret laserpistol skydning og indendørs løb.
slut ca. kl 15:30

Tirsdag 18.10 10:30 FLEURET konkurrencer for B&U fægtere
slut ca. kl 12:30

13:00 SABEL undervisning og konkurrencer
slut ca. kl 16:00

GRATIS udlån af Våben og ledninger til alle våben

Dommer: u/13 og u/15-fægtere dømmer selv deres kampe.

Relevante træningsaktiviteter for fægtere - Åben for træning kl. 10 - 17 begge dage.

Makkerfægtning : Fægtepiste med to KÅRDE-fægtere på hver side, der er forbundet til det samme meldeapparat..

Reaktions fægtetavle - Få målt din hurtighed og præcision i 10 udfald.. Flere forsøg pr fægter.

Benarbejde - styrke og balance træning og Testbane gennemløb.

Bevægelses testbaner - Træn og test din totale smidighed, balance og hurtighed på bløde forhindringsbaner

Aktiviteter for ALLE i DGI - hallen mellem kl 10 - 17 begge dage.-

Afslapning med:

Bordtennis
Bord fodbold
Mini hockey
Armbrøst skydning m/bløde pile.
Bueskydning m/bløde sikkerhedspile
Laserpistol skydning

Cirkus - sjov med:

Ethjulet cykler
Hoppe sticks
Stylter
Linegang
Jonglerings redskaber

Historisk FÆGTESJOV

med *bløde* våben:
Sværd/skjold
Langsværd (tohånds sværd)
Sabler og rapirer
Star Wars Lyssværd



Side 2 - 2

PRAKTISKE OPLYSNINGER

OVERNATNINGS MULIGHED med egne madrasser/soveposer. Fine toilet- og bademuligheder i DGI-huset.

Svømmehallen er **ÅBEN** hele mandagen til kl 20:00 - desværre er svømmehallen **LUKKET** hele tirsdagen.

Indkvartering senest mandag kl 17. Ro fra kl 22:00 - God morgen vækning kl 07:00 - Morgenmad fra kl 08:00

Fægterne indkvarteres i samme store sal, med et blødt gulv, men medbring liggeunderlag og sovepose.

PRIS: incl. mandag aftensmad og tirsdag morgenmad - samlet for deltagerne i vores klublokale.

kr. 150.- pr person

Fægte forældre og søskende kan også overnatte og spise med til prisen.

Tilmelding - med og uden overnatning - **helst senest fredag d. 14.10 kl. 12:00**

send MAIL til: erikpock@gmail.com eller på mobil 40419434