

# Weekend Camp for voksne fægtere, d. 29. – 30. april 2023



Dansk Fægteforbund og Fægteklubben Trekanten inviterer til Weekend Camp for voksne fægtere på alle tre våben og alle niveauer. Målet er at få et par sjove og inspirerende dage, hvor du kan arbejde på nye måder med din fægtning. Vi garanterer dig, at du stifter bekendtskab med opvarmning og benarbejde på helt nye måder, og du får masser af kampe i benene og nye gode fægtebenedtskaber. Du er også med til at sende de danske deltagere i Veteran EM 2023 godt afsted, da campen er deres forberedelsestræningslejr.

Kom glad og vær med – du kan deltage i hele weekenden eller en enkelt dag.  
Vi glæder os til en sjov og lærerig weekend!

## Hvor og hvornår:

Lørdag d. 29. april og søndag d. 30. april 2023

Ryparkens Idrætsanlæg

hos Fægteklubben Trekanten, Lyngbyvej 110, 2100 København Ø.

## Hvem kan deltage:

Campen er åben for alle voksne fægtere i Danmark uanset nationalitet, våben eller niveau.

Vi definerer voksne fægtere som alle, der er 18 år eller ældre (men evt. yngre fægtere, der træner på voksenhold i deres respektive klubber kan også være med).

## Trænere:

Du vil primært møde trænere fra Trekanten. Vi arbejder også på at få besøg af en udenlandsk gæstetræner.

## Forplejning:

Frokosten medbringer du selv – eller du kan gå en tur i den nærliggende LIDL og købe den.

Vi giver snacks, frugt og kage, så ingen går kold undervejs i træningspassene.

Trekantens klubkiosk sælger kolde drikkevarer.



## Tilmelding:

Der er plads til 30 deltagere pr. dag. Pladserne tildeles efter først til mølle.

Du tilmelder dig ved at sende en mail til [tournament@trekanten.org](mailto:tournament@trekanten.org) med information om:

- Navn
- Klub
- Fødselsår
- Våben
- Antal år, du har fægtet
- Hvilken dag/dage du deltager

## Pris og betaling:

Pris begge dage: 450 kr.

Pris for én dag: 250 kr.

Du betaler på MobilePay på 824005

Husk at notere **dit fulde navn + Camp** på betalingen!

Tilmeldingen er først gældende, når betalingen er modtaget.

## Program:

### Lørdag den 29. april

- kl. 10.00: **Velkommen**  
kl. 10.05-10.45: **Opvarmning og benarbejde**  
kl. 10.45-12.00: **Fægtning og lektioner**  
kl. 12.00-13.00: **Frokostpause** (husk at medbringe egen frokost!)  
kl. 13.00 -14.00: **Kursus: Mentaltræning i praksis**  
kl. 14.30-15.00 **Opvarmning**  
kl. 15.00-16.30: **Fægtning og lektioner**  
kl. 16.30-17.00: **Udstrækning** + snacks og mulighed for at købe øl/vand i baren 😊

### Søndag den 30. april

- kl. 12.30: **Velkommen**  
kl. 12.35-13.10: **Opvarmning og benarbejde**  
kl. 13.10-14.45: **Fægtning og lektioner.** Mulighed for at se dig selv fægte på video.  
kl. 14.45-15.00: **Snackpause**  
kl. 15.00-16.30: **Fægtning og lektioner.** Mulighed for at se dig selv fægte på video.  
kl. 16.30-17.00: **Udstrækning** + snacks og mulighed for at købe øl/vand i baren + tak for denne gang 😊

## Vi glæder os til en sjov og lærerig weekend!

De bedste hilsner

'The Camp-Crew' 😊

– Lene Jensen, Fægteklubben Trekanten og Simon Jeiner, DFF's Veteran Komite

