

LANG LEJR/KORT LEJR

Den lange lejr starter tirsdag d. 3. august kl. 14 og er for de bedste danske og udenlandske kadet, junior og seniorfægttere.

Den korte lejr starter **torsdag d. 5. august kl. 10** og er for alle fægttere uanset alder og niveau.

Deltagergebyr

Prisen dækker ophold og mad, kurser og fægtning.

	Trekanten-medlem	Ikke-medlem
Lang lejr	1.800 kr.	2.400 kr.
Kort lejr	1.500 kr.	2.000 kr.
Dagsdeltagelse	400 kr.	500 kr.

INFORMATION

Spørgsmål ang. lejren kan rettes til:

- Ferenc Tóth
ft@trekanten.org, tel. 60 82 44 08
- Malte Trier Mørch
mtm@trekanten.org, tel. 26 83 44 08

Deltagerne vil få tilsendt et fuldt program efter sidste tilmeldingsfrist.

TILMELDING OG BETALING

Tilmelding skal ske pr. mail til *sh@trekanten.org*.
Sidste frist for tilmelding er d. 15. juni. Du skal ved tilmeldingen oplyse følgende: Alderskategori, våben, klub og deltagelsesperiode.

Deltagergebyret skal indbetales samtidig med tilmelding til klubbens konto i Danske Bank, Reg.nr. 0271 Konto 10021928. Husk at anføre tydeligt navn. Tilmeldingen er ikke gældende før vi har modtaget din indbetaling.

FORÆLDRE OG LEDSAGERE

Forældre, søskende og andre ledsagere kan deltage i lejren til reduceret pris. Prisen reduceres med 100 kr. per dag. Alternativt er der mulighed for at bo tæt på lejren på fx den nærliggende campingplads eller byens hotel.

FÆGTEKLUBBEN TREKANTEN
WWW.TREKANTEN.ORG

SAKSKØBING SPORTSCENTER
WWW.SAXSPORT.DK

SAKSKØBING CAMPING
WWW.SAXCAMPING.DK

VISIT LOLLAND FALSTER
WWW.VISITLOLLAND-FALSTER.DK

SOMMERLEJR 2010

LANG LEJR 3.-8. august
KORT LEJR 5.-8. august



SAKSKØBING
SPORTSCENTER

Fægteklubben Trekanten indbyder til sommerlejr på Saksøbing Sportscenter.

Træningslejren er for hele klubben. Denne ene gang om året mødes alle klubbens medlemmer til en uge med hyggelige og aktive fægtedage, hvor der er aktiviteter for alle uanset alder, køn, våben og niveau. Det er klubbens største sociale begivenhed - og så er der rig mulighed for at lære en masse nyt og komme inspireret, trimmet og »kampklar« ind i den nye sæson.

Ud over Trekantens egne medlemmer inviteres også fægtere og trænere fra vores venskabsklubber i bl.a. Danmark, Sverige, Ungarn, Tyskland, Frankrig, Holland og USA. Også de udenlandske gæster repræsenterer forskellige alderstrin, våben og fægteniveauer.

STED

Sommerlejren afholdes igen i år på Saksøbing Sportscenter. Her har vi idelle forhold med bl. a. to haller, svømmehal og kursusfaciliteter. Der arrangeres fælles bustransport fra København til Saksøbing.

KURSER

Den fysiske aktivitet er suppleret med forskellige teoretiske kurser, som alle på en eller anden måde relaterer sig til sporten. Endnu er kurserne ikke lagt helt fast, men vi sigter imod at afholde følgende kurser:

Dommerkursus

Der vil være dommerkursus for både begyndere og øvede. Begynderkurset sigter imod at give deltagerne den mest grundlæggende teoretiske og praktiske viden, som skal til for med tiden kunne dømmes til mindre stævner. Det videregående kursus er for fægtere, der allerede har erfaring med at dømmes. Kurset vil afsluttes med DFF's dommerprøve.

Idrætsmassage

Lær hvordan man med enkle greb kan løsne op for de mest almindelige "fægteømheder".

Våbenreparation

På kurset lærer man at lave de mest almindelige småreparationer på sit eget våben selv. For de mere erfarne vil der desuden blive undervist i mere avanceret fejlfinding på pisten.

Femkamp

Det vil også i år være muligt at teste sit niveau inden for fire af femkampens discipliner, nemlig skydning, løb, svømning og et-støds kårde fægtning.



OM PROGRAMMET

En sommertræningslejr består af mange forskellige aktiviteter. Fægtning i form af fysisk træning, fægteøvelser, lektioner og kampe er naturligvis hovedindholdet. For den fægtemæssige side af sagen står klubbens egne trænere sammen med specielt inviterede fægtemestre fra udlandet.

Desuden arrangeres der forskellige former for seminarer og mere eller mindre traditionelle fægtekonkurrencer. Her er bl.a. masser af holdfægtning på tværs af alder, våben og køn, så man får mulighed for at lære de andre deltagere at kende.

Typisk dagsprogram

07.00 – 07.30	Morgenløb
07.30 – 08.30	Morgenmad
09.00 – 12.00	Morgenprogram <i>Fægtning og kurser</i>
12.30 – 13.00	Frokost
14.00 – 16.30	Eftermiddagsprogram <i>Fægtning og kurser</i>
17.00 – 18.00	Svømmehal
19.00 – 19.30	Aftensmad
20.00 – 22.00	Aftenprogram <i>Kurser, seminarer</i>