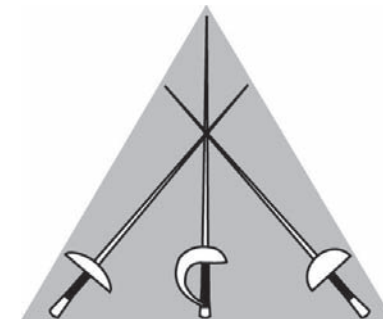


SUMMER CAMP 2011

LONG CAMP | LANG LEJR

SOMMERLEJR



Praktiske oplysninger, program og kursuskatalog | *Practical information, programme and course catalogue*

PRAKTISKE FORHOLD | PRACTICAL INFORMATION

Ankomst og afrejse

Den lange træningslejr varer fra tirsdag d. 2. august til søndag d. 7. august 2011.

Ankomst tirsdag d. 2. august kl. 14.00.

Afrejse sker søndag d. 7. august fra kl. 17.00 efter oprydning.

Adresse

Lejren finder sted på:
Sakskøbing Sportscenter
P. Hansens Vej 15
4990 Sakskøbing

Bus til/fra DGI-byen

Der er fælles transport med bus fra DGI-byen (v. Københavns Hovedbanegård) til Sakskøbing og tilbage igen. Bussen kører **præcis** kl. 12.00

Arrival and departure

The long camp runs from Tuesday the 2nd of August till Sunday the 7th of August 2011.

Arrival on Tuesday the 2nd of August at 14.00.

Departure on Sunday the 7th at 17.00 after packing.

Address

*The camp is located at:
Sakskøbing Sportscenter
P. Hansens Vej 15
4990 Sakskøbing*

Bus to/from Cph central station

There will be a shuttle bus from Copenhagen Central Station to and from Sakskøbing. The bus will leave at 12.00 on Tuesday



fra Ingerslevsgade tirsdag og kl. 17 fra Saksøbing søndag eftermiddag. Turen varer knap 2 timer.

Tilmelding til fællestransport skal ske senest d. 25. juli til Signe Hertzum (sh@trekanten.org). Pladser vil blive tildelt efter først til mølle princippet.

Turen koster 100 kr. hver vej. Der betales kontant i bussen.

Kørsel i egen bil

Fra motorvejen (E47) drejes fra ved frakørsel nr. 46. Drej til venstre og fortsæt ad Stadionvej ca. 800m. Drej til højre ad Nystedvej og igen til højre ad P. Hansens Vej.

Offentlige transportmidler

Fra Hovedbanegården. Tag med regionaltog i retning mod Nykøbing F. Stå af på Nykøbing F station. Tag derfra med lokaltog i retning mod Nakskov. Stå af på Saksøbing Station.

Sportscenteret ligger 5 minutters gang fra stationen.

Turen tager mellem 2,5 og 3 timer. Tjek togtider på internettet: www.rejseplanen.dk

Lejrledere

Malte Trier Mørch - 26 83 44 08
Signe Hertzum - 25 11 04 61

from Ingerslevsgade and at 17.00 on Sunday from Saksøbing. The journey time is 2 hours.

Registration for the bus service should happen no later than the 25th of July to sh@trekanten.org. Seats will be allocated on a first come first served basis.

The price is 100 kr. one way which should be paid in cash at the bus.

Arrival by car

Leave the high way (E47) at exit no. 46. Turn left and continue on Stadion Vej for 800 meters. Turn right into Nystedvej. Turn right again into P. Hansens Vej.

Public transport

From Copenhagen Central Station. Take a Regional train towards Nykøbing F station. Leave the train at Nykøbing F station. Take a local train towards Nakskov. Leave the train at Saksøbing Station.

The sports center lies within 5 minutes walking distance from the station.

The journey time is between 2,5 and 3 hours. Check travel times on the internet: www.rejseplanen.dk.

Camp leaders

Malte Trier Mørch ++45 26 83 44 08
Signe Hertzum ++45 25 11 04 61

Betaling

Danske lejrdeleger skal indbetale lejrgebyret samtidig med tilmelding til klubbens konto i Danske Bank, Reg.nr. 0271 Kontonr. 10021928.

Udenlandske deltagere betaler enten ved ankomst til lejren eller ved bankoverførsel.

Bank navn: Danske Bank
SWIFT: DABADKKKHRL
IBAN: DK8130000010021928

Deltagergebyret dækker kost, logi, kurser og al fægtetræning.

Payment

Danish participants must pay the camp fee upon entry to the club's account in Danske Bank.

Foreign participants can either pay the fee in cash upon arrival or transfer to the club's bank account:

*Bank name: Danske Bank
SWIFT: DABADKKKHRL
IBAN: DK8130000010021928*

The fee covers accommodation, all meals, courses, and all fencing practice.

GEBYRER | FEES (registration before june 15th)

	FKT-medlem <i>FKT member</i>	Ikke-medlem <i>Non member</i>
Lang lejr <i>long camp</i>	1.800 kr.	2.400 kr.
Dagsdeltagelse <i>Per day</i>	400 kr.	550 kr.
Forældre <i>Parents</i>	1.300 kr.	1.800 kr.

Overnatning

Overnatning sker på Saksøbing Vandrehjem og i hytter på Saksøbing Grøn Camping. Både vandrehjem og campingplads ligger i forbindelse med sportscenteret.

Fægterne får tildelt værelser efter køn og alder. Der er dyner og puder på alle værelser. Du kan enten selv medbringe sengelinned eller leje det på stedet for 50 kr.

Accommodation

The fencers will be accommodated at Saksøbing Hostel and in cottages at Saksøbing Camping. Both places are lying in connection with the sports centre.

The fencers will be allocated rooms depending on their sex and age. There are duvets and pillows in all rooms. You must either bring your own linen or rent it at the hostel.



Der skal være stille på alle værelser efter kl. 22.00.

Forplejning

Sportscenteret sørger for god forplejning dels på vandrehjemmet og dels i centerets cafeteria.

Hvis du skal have speciel kost fx vegetar eller allergiker, skal dette meddeles os senest d. 25. juli.

Foruden morgenmad, frokost og aftensmad serveres der frugt og saft før morgenløbet og i løbet af eftermiddagen. Husk at medbringe en drikkedunk til vand og saft under træningen.

Forældre, søskende og andre er velkomne til at besøge lejren og spise med om aftenen for 75 kr. Gæster tilmeldes senest d. 25. juli.

Husk at medbringe:

- Sengelinned
- Fægteudstyr
- Plaster, sportstape og medicin til eget forbrug.
- Badetøj til svømmehallen
- Drikkedunk

All rooms must be quiet after 22.00.

Food

All meals will be served at the sports centre and the hostel.

Please notify us before July 25th if you need a special diet - e.g. diabetic, vegetarian or allergies.

Besides breakfast, lunch and dinner, fruit and snacks will be served before the morning run and in the afternoon. Remember to bring a drinking bottle for bringing water to the training sessions.

Parents, siblings and others are welcome to visit the camp and join us for dinner for 75 kr. Please let us know before July 25th if any guests are joining us for dinner.

Remember to bring:

- Linnen
- Fencing gear
- Plaster, sportstape and medicine for personal use.
- Swimsuit
- Drinking bottle

Fægtetræning

Fægtning i form af fysisk træning, benarbejde, fægteøvelser, lektioner og kampe er naturligvis hovedindholdet i sommerlejren. Fægte-træningen bliver ledet af klubbens egne trænere sammen med specielt inviterede fægtemestre fra udlandet.

Ved fægtetræningen vil fægterne blive inddelt i grupper efter våben og niveau. Der vil blive ophængt lister på vandrehjemmet og i hallerne, hvoraf det fremgår hvilken gruppe man er i og i hvilken hal man skal træne. Om aftenen arrangeres utraditionelle konkurrencer eller turneringer som fx holdfægtning på tværs af alder, våben og køn, hvor man får mulighed for at lære de andre deltagere at kende.

Lektioner

Alle fægtere vil have mulighed for at få lektioner af lejrens fægtemestre. Der vil blive ophængt lektionslister i hallerne. Hver fægter kan højst skrive sig på to lektionslister om dagen.

Trænere

- Ferenc Tóth (HUN/DEN)
- Malte Trier Mørch (DEN)
- Giorgio Guerrini (ITA)
- Grzegorz Supel (POL)
- Sylvain Puteaux (FRA)
- Stewart Watson (GBR/DEN)
- Nick Lapuste (ROU/DEN)
- Wojtek van Barneveld (NED)
- Roland Steinke (GER)

Fencing

Fencing practice in the form of foot-work, fencing drills, lessons and bouts is of course the main content of the camp. The fencing practice is lead by the clubs own coaches together with a group of foreign fencing masters.

The fencers will be divided into groups depending on their weapon and level of fencing. Lists showing which fencers belong to which group and will be posted in the halls.

In the evenings we will organize small tournaments or competitions. There will be special games and team fencing with teams mixed across age group, weapon and nationalities.

Lessons

All fencers will have the opportunity to receive lessons from the fencing masters present at the camp. Lists will be posted in the halls. Fencers can write their name on no more than two lists per day.

Coaches

- Ferenc Tóth (HUN/DEN)
- Malte Trier Mørch (DEN)
- Giorgio Guerrini (ITA)
- Grzegorz Supel (POL)
- Sylvain Puteaux (FRA)
- Stewart Watson (GBR/DEN)
- Nick Lapuste (ROU/DEN)
- Wojtek van Barneveld (NED)
- Roland Steinke (GER)

Hver aften kl. 20 er der tematime. Her kan Trekantens fægtere, trænere og ledere diskutere emner med relevans for klubben.

Torsdag aften vil der være valg af to ungdomsrepræsentanter til klub-

bens bestyrelse. Repræsentanterne vælges blandt og af B&U-fægterne.

Fredagens og lørdagens temaer er valgfrit. Her vælger deltagerne et emne man ønsker belyst eller diskuteret.

KURSER | COURSES

Den fysiske aktivitet er suppleret med forskellige teoretiske kurser, som alle på en eller anden måde relaterer sig til sporten.

På de næste sider kan du se en beskrivelse af de kurser der tilbydes på sommerlejren. Tilmelding til kurserne sker på lejren. Der vil være ophængt tilmeldingslister på sportscenteret.

Bemærk, at der på nogle kurser kan være et begrænset deltagerantal.

The physical training is supplemented by theoretical courses which all are related to fencing.

On the following pages you can see the description of the courses offered. Course registration happens at the camp. Sign up lists will be posted at the sports centre.

Please note that there are a limited number of places at some courses. Some courses are only taught in Danish.

DOMMERKURSUS

Begyndere

TID: FREDAG 14 - 16.00 og LØRDAG 14 - 16.00

ALDERSGRUPPE: ALLE

SPROG: ENGELSK/DANSK

REFEREING

Begginers

TIME: FREDAG 14 - 16.00 og SATURDAY 14 - 16.00

AGE GROUP: ALL

LANGUAGE: ENGLISH/DANISH

Kurset sigter imod at give deltagerne den mest grundlæggende teoretiske og praktiske viden, som skal til for at give sig i kast med at dømme kampe – og måske med tiden kunne dømme til små eller store stævner. Der undervises i både kårde og fleuret.

This course is designed to help fencers referee a match in both epee and foil. The course will focus on seeing and understanding the different fencing actions – and call the right phrase in connection to the action seen on the piste.

IDRÆTSMASSAGE

TID: FREDAG og LØRDAG 9-12
ALDERSGRUPPE: +15 ÅR
SPROG: DANSK, ENGLISK, TYSK

På idrætsmassagekurset lærer du om hvordan kroppen fungerer under fysisk pres og hvordan man med enkle greb kan løse op for de mest almindelige "fægteømheder".

SPORTSMASSAGE

TIME: FRIDAY and SATURDAY 9-12
AGE GROUP: +15
LANGUAGE: DANISH, ENGLISH, GERMAN

Learn how the body works under stressed athletic pressure and how soreness etc. can be cured with easy hands-on exercises.

SKADESFØREBYGGELSE

TID: LØRDAG 14 - 16.00
ALDERSGRUPPE: +12 ÅR
SPROG: DANSK, ENGLISK, TYSK

På denne sommerlejr har vi fokus på skadesforebyggelse. På dette kursus vil du lære generelle øvelser i forhold til fægtning, massage og især udstrækningsøvelser og -teknik.

PREVENTION OF INJURIES

TIME: SATURDAY 14 - 16.00,
AGE GROUP: +12
LANGUAGE: DANISH, ENGLISH, GERMAN

On this course you will learn different massage and stretching exercises and techniques who will help you to prevent injuries.

4-KAMP

TID: FREDAG 14 - 16 og 20 - 22
LØRDAG 17-18 og 20 - 22
ALDERSGRUPPE: +14
SPROG: DANSK OG ENGLISK

Få en introduktion til moderne 4-kamp. Vi skal træne 5-kampsfægtning (kampe til ét touche), svømning og combined. Combined består i en vekslen mellem faldmålsskydning og terrænløb. Kombinationen disciplinen har netop erstattet de traditionelle skyde- og løbediscipliner i Moderne Femkamp.

TETRATHLON

TIME: FRIDAY 14 - 16 og 20 - 22
SATURDAY 17-18 og 20 - 22
AGE GROUP: +14
LANGUAGE: DANISH AND ENGLISH

Get an introduction to modern tetrathlon. We will practice pentathlon fencing (one touche bouts), swimming and the combined event. The combined event is a combination of cross country running and target shooting. The combined event has recently replaced the traditional running and shooting events in modern pentathlon.

DOMMERKURSUS

Videregående, DFF eksamen
TID: TORSDAG og FREDAG 20 - 22
LØRDAG og SØNDAG 9 - 12
ALDERSGRUPPE: +14
SPROG: ENGLISK/DANSK

Dette kursus henvender sig til fægtere, der har været dommere i klubben eller til mindre stævner. Der undervises både i teori og praktisk dommervirksomhed. Kurset afsluttes med teoretisk og praktisk prøve på både fleuret og kårde. Deltagerne kan blive certificerede danske dommere. Deltagerne kan forberede sig forud for lejren ved at gennemgå reglementet, som kan findes på følgende hjemmeside: www.fencingofficials.org

REFEREEING

Advanced, DFF exam
TIME: FRIDAY and THURSDAY 20 - 22
SATURDAY and SUNDAY 9 - 12
AGE GROUP: +14
LANGUAGE: ENGLISH/DANISH

This course is open to fencers who have previous experience in refereeing. The course will prepare the participants to take the Danish refereeing exam (written exam in english) in either epee, foil or both weapons. The exam consists of both a practical and a theoretical exam. The participants can prepare themselves by reading up on the regulations which can be found on the following website: www.fencingofficials.org

VÅBENREPARATION

TID: FREDAG 20 - 22
ALDERSGRUPPE: ALLE
SPROG: DANSK OG ENGLISK

Somme tider virker skidt bare ikke: Våbnet duer ikke rigtigt, ledningen er mærkelig, eller er det mon oprulleren, der er noget galt med? På kurset lærer man at lave de mest almindelige småreparationer selv. For de mere videbegærlige vil der blive undervist i avancerede reparationer samt fejlfinding på pisten.

WEAPON REPAIR

TIME: FRIDAY 20 - 22
AGE GROUP: ALL
SPROG: DANSK OG ENGLISK

Sometimes your gear just doesn't work... And you can't quite figure out what is wrong! On this course you learn to make the most common minor repairs yourself. There will also be taught advanced repair and trouble shooting on the piste for those who are a little more experienced.

KURSER | COURSES



TORSDAG | THURSDAY

FREDAG | FRIDAY

LØRDAG | SATURDAY

SØNDAG | SUNDAY

MORGENPROGRAM | MORNING PROGRAM | MORGENPROGRAM | MORNING PROGRAM | MORGENPROGRAM | MORNING PROGRAM

9.00 - 12.00 Dommerkursus - øvede
Refereeing - advanced

9.00 - 12.00 Dommerkursus - øvede
Refereeing - advanced

9.00 - 12.00 Idrætsmassage
Sports massage

9.00 - 12.00 Idrætsmassage
Sports massage

EFTERMIDDAGSPROGRAM | AFTERNOON PROGRAM | EFTERMIDDAGSPROGRAM | AFTERNOON PROGRAM | EFTERMIDDAGSPROGRAM

14.00 - 16.00 Dommerkursus - beg.
Refereeing - beginners

14.00 - 16.00 Dommerkursus - beg.
Refereeing - beginners

14.00 - 16.00 4-Kamp
Tetrathlon

14.00 - 16.00 Skadesforbyggelse
Prevention of injuries

17.00 - 18.00 4-Kamp
Tetrathlon

AFTENPROGRAM | EVENING PROGRAM | AFTENPROGRAM | EVENING PROGRAM | AFTENPROGRAM

20.00 - 22.00 Dommerkursus - øvede
Refereeing - advanced

20.00 - 22.00 Dommerkursus - øvede
Refereeing - advanced

20.00 - 22.00 4-Kamp
Tetrathlon

20.00 - 22.00 4-Kamp
Tetrathlon

20.00 - 22.00 Våbenreparation
Weapon repair