

SOMMER LEJR 2012



SAKSKØBING SPORTSCENTER 7./9. - 12. AUGUST 2012

Fægteklubben Trekanten indbyder til sommerlejr på Sakskøbing 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.

LANG LEJR/KORT LEJR

Den lange lejr starter tirsdag d. 7. august kl. 14 og er for de bedste danske og udenlandske kadet, junior og seniorfægtere.

Den korte lejr starter torsdag d. 9. august kl. 10 og er for alle fægtere uanset alder og niveau.

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 i juni.

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 fægtekurrencer. 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.

KURSER

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

STED

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

OVERNATNING

Overnatning sker enten på Sakskøbing Vandrehjem, eller i hytter på den nærliggende campingplads. Det er i år også muligt at overnatte på skolen, som ligger i forbindelse med sportscenteret, til nedsat deltagergebyr (medbring selv sovepose)

FÆGTEKLUBBEN TREKANTEN

WWW.TREKANTEN.ORG

SAKSKØBING SPORTS CENTER

WWW.SAXSPORT.DK

SAKSKØBING CAMPING

WWW.SAXCAMPING.DK

VISIT LOLLAND FALSTER (turist information)

WWW.VISITLOLLAND-FALSTER.DK

FORÆLDRE OG LEDSAGERE

Forældre, søskende og andre ledsagere kan deltage i lejren til reduceret pris. Maks. én ledsager per fægter. Alternativt er der mulighed for at bo tæt på lejren på fx den nærliggende campingplads eller byens hotel.

TILMELDING OG BETALING

Tilmelding skal ske pr. mail til :

Signe Hertzum - sh@trekanten.org

Du skal ved tilmeldingen oplyse følgende: Fødselsår, våben, klub og deltagelsesperiode.

Se deltagergebyrerne på den vedlagte prislise. Prisen dækker ophold og mad, kurser og fægtning.

Bemærk, nedsat gebyr ved tilmelding inden d. 15. juni!

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.

PROGRAM

Alle deltagere vil modtage det fulde program for lejren, med alle praktiske detaljer, i løbet af juni måned.

KURSER

Dommerkursus - begyndere

Begynderkurset sigter imod at give deltagerne den mest grundlæggende teoretiske og praktiske viden, som skal til for med tiden kunne dømmes til mindre stævner.

Dommerkursus - videregående

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. 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.

Sportspsykologi

På dette kursus vil du lære om de mest basale psykologiske mekanismer som påvirker en fægter på til træning og ved stævner.



BUS TIL/FRA DGI-BYEN

Der er fælles transport med bus fra DGI-byen (v. Københavns Hovedbanegård) til Saksøbing og tilbage igen. Bussen kører kl. 12.00 fra Ingerslevsgade tirsdag og kl. 8 torsdag. Afgang fra Saksøbing søndag eftermiddag kl. 17. 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 eller ved overførsel samtidig med tilmelding til lejren.

Typisk dagsprogram

07.30 – 08.00	Morgenløb
08.00 – 08.30	Morgenmad
09.00 – 11.30	Morgenprogram <i>Fægtning og kurser</i>
12.00 – 12.30	Frokost
14.00 – 16.30	Eftermiddagsprogram <i>Fægtning og kurser</i>
17.00 – 18.00	Svømmehal
18.30 – 19.00	Aftensmad
20.00 – 22.00	Aftenprogram <i>Fægtning, kurser, seminarer</i>

SOMMER LEJR 2012

PRISER **TILMELDING INDEN 15. JUNI**

	Trekantenmedlemmer	Ikke-medlemmer
Overnatning på vandrehjem/i campinghytter.		
Lang lejr	1.900 kr. (€ 255)	2.500 kr. (€ 335)
Kort lejr	1.600 kr. (€ 215)	2.100 kr. (€ 280)
Dagsdeltagelse	450 kr. (€ 60)	600 kr. (€ 80)
Overnatning på skole (medbring sovepose og liggeunderlag).		
Lang lejr	1.700 kr. (€ 225)	2.300 kr. (€ 305)
Kort lejr	1.400 kr. (€ 185)	1.900 kr. (€ 255)
Dagsdeltagelse	400 kr. (€ 55)	550 kr. (€ 75)
Uden overnatning		
Lang lejr	1.600 kr. (€ 215)	2.200 kr. (€ 295)
Kort lejr	1.300 kr. (€ 175)	1.800 kr. (€ 240)
Dagsdeltagelse	350 kr. (€ 45)	500 kr. (€ 65)
Uden fægtning og kurser (forældre)		
Lang lejr	1.800 kr. (€240)	2.100 kr. (€280)
Kort lejr	1.300 kr. (€ 175)	1.800 kr. (€ 240)
Dagsdeltagelse	350 kr. (€ 45)	450 kr. (€ 60)

PRISER **TILMELDING EFTER 15. JUNI**

	Trekantenmedlemmer	Ikke-medlemmer
Overnatning på vandrehjem/i campinghytter.		
Lang lejr	2.100 kr. (€ 280)	2.700 kr. (€ 360)
Kort lejr	1.800 kr. (€ 240)	2.300 kr. (€ 305)
Dagsdeltagelse	500 kr. (€ 65)	650 kr. (€ 85)
Overnatning på skole (medbring sovepose og liggeunderlag).		
Lang lejr	1.900 kr. (€ 255)	2.500 kr. (€ 335)
Kort lejr	1.600 kr. (€ 215)	2.100 kr. (€ 280)
Dagsdeltagelse	450 kr. (€ 60)	600 kr. (€ 80)
Uden overnatning		
Lang lejr	1.800 kr. (€ 240)	2.400 kr. (€ 320)
Kort lejr	1.500 kr. (€ 200)	2.000 kr. (€ 265)
Dagsdeltagelse	400 kr. (€ 55)	550 kr. (€ 75)
Uden fægtning og kurser (forældre)		
Lang lejr	2.000 kr. (€265)	2.300 kr. (€305)
Kort lejr	1.500 kr. (€ 200)	2.000 kr. (€ 265)
Dagsdeltagelse	400 kr. (€ 55)	500 kr. (€ 65)