



## Træningssamling for piger og kvinder på tværs af våben og alder 26. - 27. februar 2011

"Halløj - hvor er alle de andre henne?" Føler du dig ofte som den eneste pige/kvinde til træning i din klub? Måske, men du er ikke den eneste pige/kvinde, der fægter i hele Danmark. Lad os mødes til en fælles træningssamling på tværs af alder og våben - vi er flere, end du tror!

I samarbejde med Dansk Fægteforbund inviterer Fægteklubben Trekanten alle piger og kvinder til træningssamling i København. Formålet med denne to dages træningssamling er at styrke netværket piger/kvinder imellem, finde ud af hvordan man kan fastholde piger og kvinder i fægtesporten samt gøre sporten mere attraktiv - og så selvfølgelig at få en god og udbytterig træningssamling med masser af fægtning og lektioner.

Træningssamlingen ledes af Ferenc Toth, Trekanten og gæstetræner Gertrud Berta fra Ungarn. Programmet består af 2 daglige træningspas, en alternativ holdkonkurrence på tværs af våben og alder samt en løbende snak om, hvordan vi gør det sjovere at være pige/kvinde i fægtesporten.

I hele weekenden sørger vi for fuld forplejning, og kommer du udenbys fra, vil vi forsøge at finde dig et sted, hvor du kan overnatte gratis.

Pris for træningssamlingen er 200 kr. Tilmelding skal ske gennem klubberne med tilmeldingsfrist senest fredag den 4. februar på e-mail [lene-jensen@ofir.dk](mailto:lene-jensen@ofir.dk)

**Dato:** 26. -27. februar 2011.  
**Sted:** Fægteklubben Trekanten  
Ryparkens Idrætsanlæg  
Lyngbyvej 110  
2100 København Ø

**Deltagere:** Alle kvindelige fægtere uanset våben og ambitionsniveau i Danmark (dog minimum 13 år) og deres klubtræner.

**Overnatning:** Udenbys fægtere indkvarteres hos fægtere i nærområdet.

Har du spørgsmål om fægteweekenden så kontakt arrangørerne:

Marlene Spanger mspanger@ruc.dk eller tlf. 5044 4180

Lene Jensen lene-jensen@ofir.dk eller tlf. 3536 9940

Signe Hertzum sh@trekanten.org eller tlf. 2511 0461

Vi glæder os til at se jer!

## Foreløbigt program

### Program d. 26. februar:

- |                    |  |
|--------------------|--|
| Kl. 12.30 - 12.45: | Ankomst  |
| Kl. 12.45 - 13.00: | Velkomst: Formål med træningssamlingen og præsentation af deltagere og undervisere   |
| Kl. 13.30 - 15.00: | 1. træningspas: <ul style="list-style-type: none"><li>• Fælles opvarmning</li><li>• Bearbejde og øvelser ved gæstetræner</li></ul> |
| Kl. 15.00 - 15.30: | Pause: frugt og saftvand   |
| Kl. 15.30 - 16.00: | 2. træningspas: <ul style="list-style-type: none"><li>• Fægtning / lektion ved gæstetræner</li></ul>                               |
| Kl. 16.15 - 18.00: | Fægtning   |
| Kl. 18.00 - 20.00: | Aftensmad og afslapning  |
| Kl. 20.00 - 22.00: | 3. træningspas: <ul style="list-style-type: none"><li>• Alternativ holdkonkurrence på tværs af våben og alder</li></ul>            |
| Kl. 22:            | Tak for i dag!   |

## Program d. 27. Februar:

Kl. 9.00 - 12.00:

4. træningspas:

- Opvarmning
- Benarbejde og øvelser ved gæstetræner
- Fægtning / lektioner ved gæstetræner

Kl. 12.00 - 13.00:

Frokost og diskussion

- Hvordan er det at være pige/kvinde i din fægteklub?  
Hvordan kan man gøre det endnu bedre i klubben og på landsplan? Har kvinder og piger andre behov end drenge og mænd?

Deltagelse i diskussionen Martin Wiuff, breddekonsulent DFF.

Kl. 13.00 - 14.30:

5. træningspas

- Fægtning på tværs af alder og våben.

Kl. 14.45 - 15.00:

Afslutning og tak for denne gang med frugt og kage.