



Invitation til INTERNATIONAL FÆGTELEJR 2009

25. marts til 27. marts 2009
København

Formål:

- at skabe en international fægtelejr på højt niveau for piger/drenge og kadetter på kårde og fleuret samt at fægtere, trænere og ledere får gode oplevelser både fægtemæssigt, socialt og kulturelt.
- at skabe grundlag for en årlig tilbagevendende international fægtelejr i Danmark.

International fægtelejr 2009 gennemføres som et samarbejde mellem Fægteklubben Trekanten og Dansk Fægte-Forbund.

Deltagere: I alt forventes **50 til 60 fægtere** at deltage i lejren.

Indhold:

Onsdag d. 25. marts til fredag d. 27. marts 2009

Træning i Trekantens fægtesal, Ryparkens Idrætsanlæg, Lyngbyvej 110, DK-2100 København Ø.

Lørdag d. 28. marts og søndag d. 29. marts 2009, Valbyhallen.

Trekanten Internationale for alle aldersgrupper på fleuret, FIE-satelite-WC, fleuret samt internationalt kårdestævne for børn og unge.

Fleuret – alle kategorier

Kårde – dreng/pige og kadet



Fægtelejrens forløb

Fægtelejren starter onsdag d. 25. marts 2009 om morgenen. Der trænes i lejrperioden hver formiddag og eftermiddag bortset fra fredag eftermiddag, hvor træningen slutter tidligt, idet fægterne gerne skal være klar til fægtning lørdag og søndag i Valbyhallen til Trekanten International. Selve træningen ledes af en gruppe af trænere fra de forskellige deltagende klubber og en inviteret udenlandsk fægtemester.

En typisk dag vil forløbe sådan:

09.00 til 12.00

- Briefing
- Opvarmning
- Bearbejde
- Lektion
- Fægtning

12.00 til 13.00

- Frokost

13.00 til 16.00

- Opvarmning
- Øvelser
- Fægtning

16.00 til 17.00

- Pause
- Snacks

17.00 til 20.00

- Puljer
- Lektion

20.00 – 21.00

- Aftensmad

Træningspas 09.00 – 12.00 (primært puslinge og dreng/pige)

Træningspas 13.00 – 16.00 (primært puslinge til junior)

Træningspas 17.00 – 21.00 (primært junior til senior)

Indkvartering: (se invitationen til Trekanten International)

Forplejning: Den daglige forplejning vil være i vores lokaler i Ryparken. Der vil blive lavet god sund mad til fægterne.

Pris:

Unge fægtere der deltager i de første to træningspas: 350 kr. for alle tre dage

Fægtere der deltager i de to sidste træningspas: 100 kr. per dag

Fægtere der kun deltager i et træningspas: 50 kr.

Svar udbedes:

I bedes give svar om jeres deltagelse i lejren snarest muligt!

På vegne af Fægteklubben Trekanten & Dansk Fægte-Forbund

Malte Trier Mørch

tlf. 2683 4408, e-mail maltetm@hotmail.com