



Stavern Fektecamp 2022

HEI FEKTERE FRA REGION ØST!

Njård Fekting og Bygdø Fekteklubb i samarbeid med Norges Fekteforbund har gleden av å invitere deg til fektecamp/sommerleir. Dette er veldig gledelig etter to år med amputert trening og lite sosialt samvær.

Sted: Stavern, [Larvik](#) kommune i [Vestfold og Telemark](#) fylke.

Tid: uke 32 fra og med mandag 8. august til og med fredag 12. august.

Målgruppe: Fektere i aldersklasser U15-U23 fra fekteklubber i Region Øst.

Mål: Forberede seg til en ny fektesesong, bli bedre kjent på tvers av klubbene. Treningsleiren er viktig og hyggelig for fektemiljøet i Region Øst og i Norge.

Beskrivelse: Treningsprogrammet består av fekteleksjoner, fekte- og basistreninger i grupper.

Målet med samlingen, foruten sportslig utvikling, er å utvikle enda bedre relasjoner og god lagånd. I tillegg til den sportslige treningsplanen har vi lagt opp samt sosiale og fysiske aktiviteter for styrket samhold på kveldstid. Det blir møter etter endt trening, noe fektefaglig påfyll og ikke minst aktiviteter i vann, på stranda og land.

Grillfest: torsdag 11. august kl 18:00. Foreldre inviteres til grillfest og lek. Heder og ære deles ut til de utøverne som har utmerket seg med god innsats og lagånd; «innsatsprisen», «Lagåndprisen» deles ut. En konkurranse alle kan vinne uansett alder og nivå.

Trenere: Anatoliy Herey fra Njård Fekting og Samuil Kaminski fra Bygdø Fekteklubb står for treningsopplegget sammen med andre trenere.

Losji: Vi bor på Folkehøyskolen i Stavern. Her samles alle under ett tak i dobbelt rom, med delt bad. Rett over veien ligger Stavern Hallen hvor det meste av treningen vil foregå. Har man ønsker hvem man vil dele rom med, send inn så hensyn tar vi så godt vi kan. Det er frokost, lunsj og middag. Vi er opptatt av sunt kosthold, så meny er under utarbeidelse. Allergier må meldes inn.





Reise: Avreise mandag 8. August kl 09:00. Oppmøte Njårdhallen for felles avreise med buss. Første økt starter etter lunsj ved ankomst i Stavern.

Hjemreise fredag 12. August ca kl 14:00 med felles buss til Njård ankomst ca kl 16. Foreldre som kommer ned til grillfest torsdag kan ta med seg utøverne hjem.

Påmelding og betaling: Vi har 50 tilgjengelige plasser, så meld deg på nå!

Frist for påmelding er **30. juni**. Betales ved påmelding. Betalingslink kommer snart.

Pris per person 3000.- kr som inkluderer transport, leie av hall, kost og losji i dobbelt rom (med delt bad) og grillfest torsdag. Ta kontakt for spesielle hensyn/allergier.

Pakkeliste: Fullt fekteutstyr (husk fektebukser og fekestrempor) med nok antall kårder og ledninger som fungerer (ønsker du å låne så møt tidlig opp før avreise for å hente i klubben), nok antall t-skjorter og undertøy, treningstøy og sko for å trene både inne og ute, regnjakke (klær og sko etter vær), badetøy, badehåndkle, solkrem, toalettsaker, brettspill, badminton, frisbee ol. aktiviteter som engasjerer flere, men tar lite plass. Sengetøy er inkludert i leien.

Spørsmål og info: Kontakt treneren din, eller henvend deg til Thea Bjelland Spant som vil være til stede på samlingen; thebjellspant@gmail.com 908 555 93.

