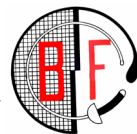


Rapport fra sommerleir i Ulvik



NORGES VAKRESTE FEKTELEIR 4. – 7. AUGUST

Bergens Fekteklubb og Stavanger Fekteklubb har igjen gjennomført fekteleir i vakre Ulvik torsdag 4. – søndag 7. august 2022.

På sommerleiren innerst i Hardangerfjorden har vi gode treningsfasiliteter innendørs, stor plass utendørs, kort vei til både strand, fjell og trygge omgivelser. Her treffer man gamle og nye venner på tvers av vestlandsklubbene – i en sportslig og sosial kombinasjon.



ANTALL OG MÅLGRUPPE

46 fektere i alderen fra 8 til 24 år deltok. Fekterne tilhører Bergen og Stavanger, samt to fektere fra Njård Fekteklubb. I tillegg hadde vi 3 trenere og en kurs- og stevneansvarlig, utenom frivillige foreldre som bidro.

At vi til og med klarer å tiltrekke oss eldre fektere ser vi som et kvalitetsstempel at de finner Ulvik-leiren som nyttig og kjekk. Vi vektlegger at fekterne sosialisere seg på tvers av alder, ved å bo, trene og spise sammen. I tillegg har vi alders- og nivåinndelt trening for å tilpasse innholdet best mulig.

I år hadde vi også med oss nyankomne ukrainske flyktninger, både barn, ungdom og mødre som deltok på fekteleiren på lik linje med de andre.

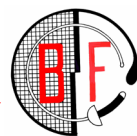
TRENERE

For tredje året på rad har vi hatt et dyktig og samkjørt trenerteam bestående av Matthieu Balteau, Gryta Krasikoviene og Tomas Krasikovas, som kunne gi fekterne god oppfølging.

Med flere trenere kan fekterne trene parallelt etter sitt nivå. De yngste kombinerer feking med lek og moro, mens de eldste og mest erfarne kan legge et godt grunnlag for en ny sesong med stevner. Slik er det rom for å bli med, enten man er erfaren eller om man er en mer fersk fekter.



Rapport fra sommerleir i Ulvik



NORGES VAKRESTE FEKTELEIR 4. – 7. AUGUST



FASCILITETER

På sommerleiren tar vi både i bruk den flotte flerbrukshallen til Brakanes skule for fekting og trening, skolen for overnatting, samfunnshuset Elvatun for bespising og omgivelsene rundt. Her har vi utendørs treningsapparater, fotball- og sandvolleyballbaner, strand og turområder.

Leie av lokaler er en av hovedkostnadene, som også har økt kraftig det siste året. Vi ser likevel at fascilitetene passer så godt for leirens opplegg og formål at vi håper vi fortsatt kan benytte dette. På grunn av en værmessig dårlig sommer, måtte vi i tillegg leie ekstralokaler i samfunnshuset for å få plass til all fekteaktivitet innendørs.



PROGRAM

Det er trening og aktivitet hver dag, og leiren avsluttes med Ulvik Cup på søndagen.

Treningen startet allerede med en treningsøkt ankomstdagen torsdag 4. august, hvor det både var bli kjent-aktiviteter og fekting.

Hver dag var det morgenjogg før frokost, mens resten av dagene var delt inn varierte økter.

I tillegg til fekting var det øvelser for reaksjon/hurtighet, hånd/øyne-koordinasjon, utholdenhet og styrke både inne og ute. Det ble inkludert benarbeid og lagfekting.

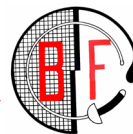
Det ble også gjennomført Mesternes Mester med lag. Her er lagene delt inn på tvers av klubb og alder for å forsterke samholdet i klubbene.

Alle måltider spises sammen, og fekterne sover i klasserom fordelt på alder og kjønn. På kveldene er det likevel flott å se hvordan de eldste spiller spill eller bruker tid med de yngste fekterne, slik eldre fektere har gjort da de var yngre.

Fekterne har også hatt mekkekurs for å selv kunne gjøre enkle reparasjoner og vedlikeholde kården sin.

Søndagen settes av til oppvarming og Ulvik Cup, før det er felles lunsj og medaljeutdeling til deltakere og vinnere.

Rapport fra sommerleir i Ulvik



NORGES VAKRESTE FEKTELEIR 4. – 7. AUGUST



FORELDREENGASJEMENT

Flere foreldre legger heldigvis ferien sin til Ulvik – og blir med på leiren, fra både Bergen og Stavanger fekteklubb. Vi ser at foreldreengasjementet er svært viktig for gjennomføring av leiren og har en stor verdi for fektemiljøet.

For det første er foreldredeltakelsen en flott mulighet til å bli kjent med andre foreldre i fektemiljø. Det har ført til at foreldre får et sosialt miljø innad og på tvers av klubbene, og de blir mer motiverte til å bidra. Erfaringsmessig er det også lettere å beholde de fekterne som har engasjerte foreldre, lenger i miljøet.

For det andre er vi helt avhengig av foreldrenes innsats og hjelp til å gjennomføre selve samlingen og lage en kjekk og trygg leir.

Alle måltider spises sammen, og det er stort fokus på god og sunn mat. Med hjelp av foreldre blir det servert en rikholdig frokost, varm lunsj og middag til mellom 70 og 80 stykker hver dag. I tillegg til foreldrenes hjelp til å lage og servere mat, er det behov for at de rydder/rengjør fellesområder og bidrar til en smidigere gjennomføring av aktivitetene.

Foreldre til de yngste fekterne overnatter ofte på skolen med fekterne, mens andre foreldre velger alternativer som hotell, AirBnb og camping. Uansett hvor de overnatter, samles vi til felles måltider.

OPPLÆRING

En annen fordel med stort foreldreengasjement, er muligheten til kursing og opplæring av foreldregruppen når de er samlet.

Vi har derfor benyttet dette som en arena for følgende kursing av foreldre:

- Innføring i dømming og stevnegjennomføring
- Mekkekurs og enkel kårde-reparasjoner
- Klubbopplæring

ARRANGØRER

Fekteleiren arrangeres i fellesskap av fekteklubbene i Stavanger og Bergens, og arrangementskomiteen gjenspeiler at dette er et samarbeidsprosjekt.

Komiteen for fekteleiren 2022 har bestått av:

Ole Eeg – Stavanger
Marianne Marsli – Stavanger
Maren Eide – Stavanger
Reinert Nordtveit – Stavanger

Susanne Rislå Andersen - Bergen
Sigrun Wølstaad – Bergen
Tore Eikanger – Bergen
Linda Vagtskjold – Bergen

ØKONOMI

Se eget vedlegg.