



Samlingsläger med workshop kring fysträning i Stockholm 14-16:e maj för florettfäktare och sabelfäktare födda 2012 - 2009

Florettfäktare och Sabelfäktare födda 2012 till 2009 förväntas delta på träningsläger i Stockholm. Fäktare bosatta utomlands kan få sin frånvaro godkänd vid genomförande av fystester på hemmaplan enligt instruktion. Det är obligatoriskt för alla fäktare med landslagsambitioner att genomföra fystester.

Fokus på lägret kommer att ligga på fäktarnas utveckling av sina fysiska förmågor. Inför sommaren är det viktigt att se över sin fysiska kapacitet och säkerställa att de får den träning de behöver för att kunna utveckla den. Sommaren innebär ofta ett uppehåll när det gäller fäkträning och tävling men är en viktig period för att öka sin prestationsförmåga samt rehabilitera eller förebygga skador. Pontus Weman Tell, Svenska fäktförbundets fystränare, kommer delta på lägret och dela med sig av sin expertis. FK för florett och sabel kommer också delta.

Lägret genomförs under Kristihimmelsfärdshelgen, det vill säga helgen innan USM.

Plats

En Garde Fäktförbunds lokaler i Solna.

Boende

Boende kan lösas hos fäktare från EGF som deltar på lägret. För att få hjälp med detta, kontakta info@engarde.se

Mat

Fäktarna står själva för lunch. Det finns en mataffär tvärs över gatan och flera restauranger i närheten. Det råder strängt nötförbud i EGF:s lokaler på grund av allvarlig nötallergi. Informera ledare i förväg om eventuella övriga allergier.

Kostnad

Lägret finansieras delvis av Svenska fäktförbundets landslagsverksamhet och medför därmed ingen deltagaravgift. Deltagarna står istället för resa, mat och eventuell logi. För fäktare bosatta utanför Stockholmsområdet finns det möjlighet att ansöka om resebidrag om maximalt 500 SEK.

Tänk även på att det kan finnas ett behov av att resa kollektivt i Stockholm. Ladda då ned SL-appen i telefonen.

Schema

Lägret startar klockan 14:00 på torsdagen för att man ska kunna resa till Stockholm torsdag förmiddag eller onsdag kväll. Lägret kommer att vara slut 15:00 på lördagen för att man ska resa hem lördag kväll eller söndag förmiddag. Utöver detta är schemat endast preliminärt. För att kunna ha en vilodag innan veckan inför USM börjar. Biljettpriser är i nuläget billigast onsdag kväll. Ankomst till Stockholm måste koordineras med den familj som fäktaren bor med i så fall.

Torsdag

13:00 - 14:00: Ankomst

14:00: Start:

18:00: Slut

Fredag

09:00: Start

18:00: Slut

Lördag

09:00: Start

15:00: Slut

Anmälan skickas in klubbvis senast 14:e april till jonathan.bladin@fencing.se

Om man ej har möjlighet att delta på lägret, maila jonathan.bladin@fencing.se