



Fridykker træningssamling i Odsherred

Fridykkerudvalget under Dansk Sportsdykker Forbund inviterer landets fridykkere til en træningssamling i Odsherred. Her vil der være workshops inden for forskellige discipliner, samt inspirationsoplæg og vidensdeling. Instruktørerne vil være lige fra erfarne fridykkere til erfarne styrketrænere, som kan inspirere os til optimering af egen praksis. Formålet med weekenden er at samle landets fridykkere om det vi alle holder af, nemlig at holde vejret. Vi ønsker at de enkelte klubber kan få ny inspiration til træning og konkurrence, både under AIDA og CMAS.

Program

Fredag	Lørdag	Søndag
Kl. 18.00-20.00 Aftensmad <i>'Flydende' ankomst til Fyrgaarden</i>	Morgenmad hvis man vil Kl. 7.00-10.00 Træning v/ Jakob Hansen og Stig Pryds <i>Vig Svømmehal</i>	Morgenmad hvis man vil Kl. 7.00-10.00 Konkurrencetræning v/ Mikkel Branth og ... (mere info følger) <i>Vig Svømmehal</i>
Kl. 20.00-21.00 Anekdoter fra fridykkere (mere info følger) <i>Fyrgaarden</i>	Kl. 11.00-12.00 Frokost <i>Fyrgaarden</i>	Kl. 11.00-14.00 Brunch og div. Oplæg: CMAS freediving v/ ... Dansk fridykning v/ Jesper Risløv <i>Fyrgaarden</i>
	Kl. 12.00-13.30 Teoretisk oplæg (mere info følger) <i>Fyrgaarden</i>	
	Kl. 14.00-15.30 Pustepause: Guidet gåtur ved Vejrhøj af Carl Henrik <i>Vejrhøj</i>	
	Kl. 16.00-18.00 Mindfulness i vand v/ Stense Vestergaard og DNF tekniktræning v/ ... <i>Vig Svømmehal</i>	
	Kl. 19.00 - Aftensmad og røverhistorier	

Der er fuld forplejning* gennem weekenden, hvor vi vil få mad leveret fra Korskildegaards Køkken. Vi vil handle lidt let morgenmad til før træning lørdag og søndag, til dem der måtte ønske det, samt løs frugt gennem dagene.

Overnatning er på Fyrgaarden beliggende ved strand og skov. Her er der både lederrum og sovesal, samt større lokale til indtagelse af måltider og spændende ny viden. Du skal selv medbringe sovegrej + evt. Ørepropper!

Vores vand-træninger kommer til at foregå i Vig Svømmehal som ligger ca. 15 min kørsel fra Fyrgaarden, hvorfor vi skal prøve at arrangere fælleskørsel – i må gerne selv også tage initiativ til dette.

Praktisk information:

Svømmehalsadresse:

Ravnsbjergvej 25, 4560 Vig

Svømmebassiner:

25 m bassin med 6 baner

Stort babybassin (70 cm dybde)

Overnatning:

Fyrgaarden

Tangvej 1, 4540 Fårevejle

Medbring:

Dyne, hovedpude eller sovepose + sengelinned/lagen

Fridykkergrej: både til statisk i varmtvandsbassin, samt dynamiske discipliner (med og uden finner)

Påklædning til gåtur i al slags vejr

Link til tilmelding og betaling:

Link:

Pris: 500 kr