

Hold 7+8
Rugby

Kære kommende polit-studerende.

Velkommen på banen og hjerteligt tillykke med optagelse på Danmarks fedeste studie! Kan du lide adrenalin og taktik? Eller er du bare kæmpe fan af "Invictus"? Så er du netop kommet til det helt rigtige hold! Hold Hårdt byder nemlig til Finalekamp i KU's største turnering, CSS.

For at starte med et "spark" træder i direkte ind på rugbybanen. Vi vil være jeres "tutorer" eller "coaches" og støtte jer gennem hvert "tackle" og "try". Men lad os ikke glemme den vigtigste del af rugby: holdånden og fællesskabet. Vi er her for at danne et solidt "rugbyhold". Vi opfordrer jer til at støtte hinanden og være "teamplayers" i denne rejse.

Opvarmningen vil starte med fire dages træning efterfulgt af en intens-ugelang-rugby finale:

Tirsdag d. 22. august 2022 kl. 09:00

På CSS, Øster Farimagsgade 5a, hvor der vil være et benhårdt og toptrænet rugbyhold, der tager imod jer ved hovedindgangen. Som sande rugbyspillere bedes I troppe op i jeres almindelige hverdagstøj passende til vejret, hvorefter I vil få uddelt Rugby-farver og komme i tryghed i vores huddle efter et hårdt første træningspas. Opvarmningen er benhårdt, og i den forbindelse vil vi råde jer til at tage en stor og nærende lunch med for at holde energiniveauet skarpt! Der vil i øvrigt være sørget for aftensmad, så I kan tage mætte til kamp kl. 20.00 i Nordens New Zealand - kommunen.

Onsdag d. 23. august 2022 kl. 11.00

Mødetid til træning er kl. 11. Dagen vil indeholde masser af taktik for den kommende sæson, og give jer masser af forberedelse, så I føler jer helt klar til at troppe op til første halvleg. Der vil være noget introduktion fra studievejledningen og derefter taktik til de forskellige kampe (fag) af de tidligere sportsstjerner (forelæserne). Derefter et indblik i hvordan jeres fremtid kan ende efter jeres karrierer på banen. Husk igen en proteinholdig frokost. Dagen afsluttes kl. 17.30, så det er muligt for de hårde spillere at restituere.

Torsdag d. 24. august kl. 10.00

Mødes vi igen på CSS, hvor du vil blive introduceret for studievejledningen. Efterfulgt af dette vil der være foreningsbazar på skolen, der vil fortælle jer om nogle af de forskellige sociale muligheder der er udenfor boldbanen. Efterfulgt af oplæg fra jeres bedste støtte igennem denne tid, fagforeningerne. Vi afslutter dagen med lounge i solhaven med drikkepause til de tørstige og råhygge for alle. Aftenen slutter omkring kl. 20.

Fredag d. 25. august kl. 09.45

Møder vi ind til sidste dag på rugbyskolen, hvor i forhåbentligt vil opnå jeres tackle-licens! Denne dag skal vi på en workshop med Bain & co. og få et indblik i hvad en færdiguddannet rugby-spiller kan ende med at gå og lave! På fjerdedagen vil der igen være kamp i Storbritannien. Her vil der blive serveret dejlig mad, af landets bedste træningskokke "Polits Madhold" og blive holdt en smuk efterfest med drikkevarer som tilkøb :))

Mandag d. 28. august kl. 11.00

drager vi på rustur til Drengeborg, Blåbærvej 69, 9982 Ålbæk - <https://drengeborg.dk/> hvor i bedes møde frem ved skolens hovedindgang kl. 11.00, hvor vi vil vende hjem fredag d. 1. september. Mere informationer følger i introdagene.

Hold 7+8

Rugby

Arrangementerne er desværre ikke gratis og I bedes derfor være forberedte på at komme af med 760 kr. for hhv. rustur (210 kr.) og introdagene (550 kr.). Det er selvfølgelig ikke obligatorisk at deltage, men vi ser gerne at I er til stede så meget som muligt!

Til slut vil vi anbefale dig at melde dig ind i gruppen, "Rugby - polit hold 7 + 8, 2023" (https://www.facebook.com/groups/1642407916279908/?ref=share_group_link) og smide @tacklerdigbagfra et follow på insta! Facebook vil agere som vores direkte informationskanal til jer (og instaen mere til sjov og ballade)!

Vi ønsker dig en fantastisk start på polit og vi glæder os rigtig meget til at ser jer!

Tutorerne fra hold 7 + 8

Praktisk information vedr. introdage samt rustur:

Tirsdag d. 22. august 2023

Mødetid: 09.00

Adresse: CSS, Øster Farimagsgade 5A, 1353 København K

Onsdag d. 23. august 2023

Mødetid: 11.00

Adresse: CSS, Øster Farimagsgade 5A, 1353 København K

Torsdag d. 24. august 2023

Mødetid: 10.00

Adresse: CSS, Øster Farimagsgade 5A, 1353 København K

Fredag d. 25. august 2023

Mødetid: 09.45

Adresse: CSS, Øster Farimagsgade 5A, 1353 København K

Alle dage

- Husk madpakke
- Mobilepay til betaling af alkohol, samt 760 kr. til hhv. introdage og rustur.
- Godt humør!
- Passende tøj til vejret

Rustur

Mødetid: **mandag d. 28. august kl. 11.00**

Afgang: **mandag d. 29. august kl. 12.00**

Vi tager til Drengeborg, Blåbærvej 69, 9982 Ålbæk - <https://drengeborg.dk/>

Hold 7+8

Rugby

I skal huske følgende:

- Sovedyr (det er ikke en joke, men MEGET vigtigt)
- Sovepose, lagen og evt. hovedpude
- 2 toiletruller
- 2 viskestykker
- 2 karklude
- Praktisk tøj til alt slags vejr
- Badetøj (evt. badesko, da der er mange sten ved stranden)
- Indendørssko
- Toiletsager
- Håndklæde
- MobilePay til betaling af din barregning
- Kostume til temafester (info følger på Facebook)
- Madpakke til busturen

Har i nogle spørgsmål er i velkomne til at kontakte alle tutorerne på Facebook-gruppen, eller ringe til Jacob Didriksen, tlf: 53656080.