



# Besøgsdag for kommende værnepligtige ved V Bataljon, Jydske Dragonregiment



Fredag den 14. marts 2025

# Invitation

Som kommende værnepligtig ved Jydske Dragonregiment, **HOLD AUG 2025**, indbydes du hermed til besøgsdag for kommende værnepligtige på Dragonkasernen, fredag d. 14. marts 2025 kl. 1000.

På denne dag vil du have mulighed for at se dit kommende tjenestested, som vil være rammen for fire måneders hektisk og medrivende uddannelse. Du vil blive orienteret om uddannelsen og hvad du bør gøre som forberedelse op til indkaldelsesdagen. Derudover kommer du til at prøve et par af vores fysiske test. Alt sammen har til formål, at du får det bedst mulige forløb i forbindelse med tjenesten som soldat.

Besøgsdagen afholdes i forbindelse med Pårørendedag for vores nuværende værnepligtige.

Der vil på dagen være mulighed for at se forskelligt materiel, samt hvor du skal bo i fire måneder.

Der vil være diverse aktiviteter gennemført af personel fra værnepligtsenheder ved V Bataljon.

Dagen er dermed en god mulighed for dig, og dine pårørende, til at få en god og oplevelsesrig fredag samtidig med, at du bliver klogere på den verden, der bliver din virkelighed til august.

**"Hver deltager må medbringe op til to pårørende".**

Helle Reinhold  
**Oberstløjtnant**  
**Bataljonschef V JDR**



**Kontakt ved spørgsmål:**  
**JDR-KTP-5UDDBTN@MIL.DK**



## Dagens program

- 1000: Ankomst til kasernen  
(modtagelse ved hovedvagten og samling jf. kort)
- 1000-1030: Samling af kommende værnepligtige, som anvist på kort. Her gives instruks for dagens program.**
- 1030-1050: Mulighed for at se indkvarteringsforholdene ved ESK.
- 1100-1200 Velkomst i **Auditorium S**. Herefter oplæg omhandlende tjenesten som værnepligtig og fysisk træning.
- 1200-1330 Gennemførelse af fysisk test.
- 1330-1430 Bad og omklædning, samt mulighed for at se dele af uddannelsen på display ved værnepligtsenhederne.

### Bespisning:

Ved rettidig tilmelding modtager kommende værnepligtige en madpakke på dagen. Denne madpakke udleveres kl. 11.00 som del af velkomsten.

Det vil ikke være mulighed for medfølgende pårørende at spise i forsvarets cafeteria, men madpakke kan medbringes.



**Belastningsforebyggelse:** I bataljonen oplever vi ved gennemførelse af hvert hold værnepligtige, at vi bliver nødsaget til at hjemsende folk i utide grundet overbelastningsskader. For at give dig de bedste muligheder for forberedelse forud for aftjening af din værnepligt/-ret gennemføres der derfor et program for, hvordan du forbereder dig bedst inden indkaldelsesdagen.

Efterfølgende vil der blive gennemført en kort (vejledende) fysisk test og en løbetest, så du kan få testet din nuværende fysiske tilstand. Testen vil give dig en god indikation på, hvor du evt. skal forbedre dig fysisk samt hvordan du skal træne inden første mødedag.

**Du skal derfor ved fremmøde medbringe idrætstøj, løbesko, håndklæde/sæbe og skiftetøj.** Det kan være en fordel at være iklædt allerede ved ankomst.

Der vil være mulighed for bad og omklædning før/efter test.

BASISKRAV						
	UDHOLDENHED (UHT)		STYRKE (ST)			
	12 MIN	BIBTEST	SPLIT SQUAT	DIPS PÅ BÆNK	TRÆK TIL BRYST	BUR-PEES
ALDER	<i>Meter</i>	<i>Niveau</i>	<i>Sæt x reps</i>	<i>Sæt x reps</i>	<i>Sæt x reps</i>	<i>Sæt x reps</i>
-49	2200	8,3	3 x 15	3 x 15	3 x 5	1 x 15
50-59	2000	6,9	3 x 12	3 x 12	3 x 3	1 x 10
60-	1800	5,9	3 x 10	3 x 10	3 x 2	1 x 5



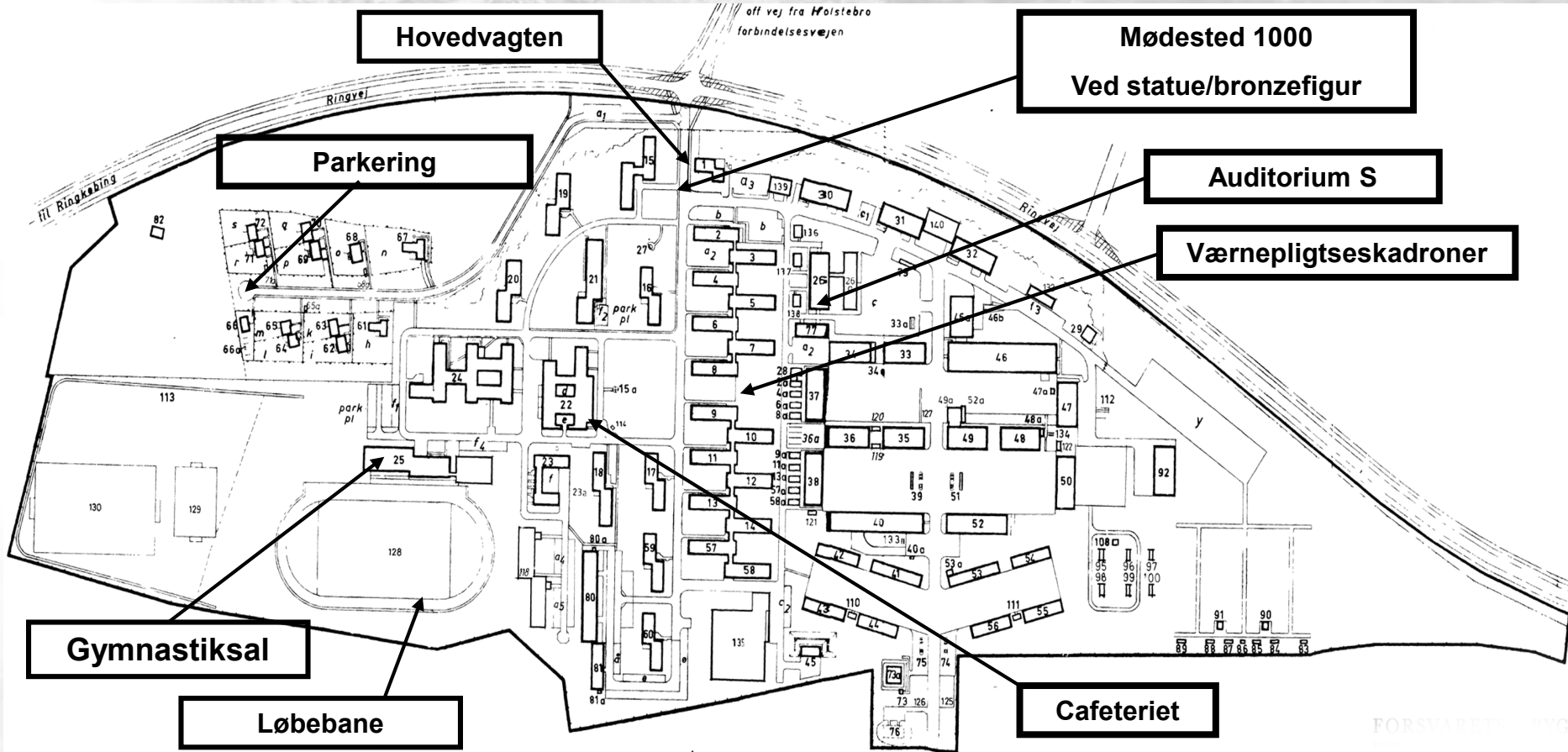


# TILKØRSELSVEJE TIL DRAGONKASERNEN

GPS: Dragonkasernen 1, 7500 Holstebro



# Dragonkaserne



# Praktiske detaljer

- Husk idrætstøj, håndklæde mv.
- Kom i god tid, da der vil være mange gæster på dagen.
- Parkering vil blive anvist ved ankomst.
- Det er en fordel at komme i så få biler som muligt grundet begrænset parkeringskapacitet.
- Der bestilles kun madpakker til kommende værnepligtige, så pårørende skal selv medbringe frokost.
- Du må gerne medbringe op til to pårørende.
- Spørgsmål omkring dagen kan stilles på: **JDR-KTP-5UDDBTN@MIL.DK**