



# ÄGYPTEN-Camp 2021 Checkliste

Samstag, 23. bis Samstag, 30. Oktober 2021

## **Cleopatra Luxury Resort Makadi Bay**

**Safaga Road, Hurghada, Red Sea, Egypt**

Tel: 0020 065 359 1700, [info@cleopatraluxurymakadi.com](mailto:info@cleopatraluxurymakadi.com)

### **Flugzeiten mit Austrian Airlines:**

23. Oktober: Wien – Hurghada 10:45 – 14:45 / OS 2339

30. Oktober: Hurghada – Wien 15:55 – 20:15 / OS 2340

Reisepass muss mindestens 6 bis 8 Monate gültig sein! Visum ist nicht im Reisepreis inkludiert und entweder bei der Ankunft oder online zu kaufen (spätestens 7 Tage vor Ankunft).

**Ankunft und Check-in:** Zimmer sind sofort bezugsbereit. Die Verpflegung ist All Inclusive. Erste Verpflegungsleistung: Abendessen am Anreisetag. Letzte Verpflegungsleistung: Frühstück am Abreisetag.

**Treffpunkt am Flughafen Wien Schwechat ist am Samstag, den 23. Oktober um 8.45 Uhr in der Früh beim Austrian Airlines Schalter (Terminal 3).**

Eingecheckt wird mit einem gültigen Reisepass (siehe oben) und der 3 G-Regel (PCR-Test oder GEIMPFT mit ausgedrucktem Impfzertifikat oder GENESEN mit TEILIMPfung und PCR-Test).

**WhatsApp-Gruppe: 0676/697 50 35, bitte die Infos in der Gruppe beachten!**

## **1. Tipps zum Mitnehmen**

- Mindestens zwei bis drei Doboks mitnehmen!
- Trainingsartikel (Stock, Gummimesser, POOM- und DAN-Anwärter haben ihre Holzbretter von Sabomnim beim DAN-Ritual am 7. August überreicht bekommen)
- Target, Shinai-Stock und Gummimesser mitnehmen
- Falls es mal kühler wird, z. B. für das Morgentraining: leichte Jacke/Weste/Pullover
- Sportschuhe, Sandalen, Badeschuhe
- T-Shirts (auch für Trainingseinheiten) -> MÖGLICHST YU Taekwondo gebrandet
- Sportbekleidung (Jogginghose, Leggings, etc.) -> MÖGLICHST YU Taekwondo gebrandet
- Badesachen und Strandtücher
- Nette Bekleidung für Abends/Restaurant (lange Hosen für Männer!)
- Tasche/Rucksack für unterwegs und Ausflüge
- Handtuch & Pflegeartikel
- Reiseapotheke
- Hygieneartikel
- Persönliche Sachen
- Sonnenschutz (Kappe, Sonnenbrille) —> MÖGLICHST YU Taekwondo gebrandet

## **2. Empfehlungen für unser Camp**

- Gleich nach dem Aufstehen ½ Liter reines Wasser trinken.
- Füße jeden Abend konsequent eincremen und sie bleiben samtweich und strapazierfähig.
- Zu jedem Essen eine Zitrone im Wasser ausgepresst trinken hält die Abwehrkräfte fit, vertreibt Müdigkeit und macht die Verdauung stark.
- Nahrungsergänzungen für Mineralien und Vitamine sind hilfreich, sollte jeder selbst für sich ausprobieren. Hochwertige Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke wirken aus Erfahrung nach besser.
- Dobok immer ausziehen, bevor man ins Restaurant/an die Bar geht.
- Auf den Wegen vom und zum Trainingsplatz den Gürtel ausziehen und verknotet an der linken Hand tragen.
- Zum Kimoodo morgens ein Handtuch zum Sitzen mitnehmen, wenn der Boden kalt ist.
- Bei Fragen jederzeit auf den Schulleiter oder andere Schwarzgurte zugehen.
- Sprecht offen mit allen Aktiven aus den verschiedenen Schulen und lernt die Leute kennen. Oft ergeben sich gute und tiefgehende Gespräche und viele lustige Geschichten.
- Power Nap: In den Pausen für 15 – 20 Minuten mit Wecker hinlegen gibt dem Körper einen enormen Regenerationsschub und tiefenwirksame Frische - bitte ausprobieren.
- Genießt das ganze Camp und nehmt es als „Euer eigenes Camp.“ Einfach einmal eine Zeit lang auf den eigenen Geist und Körper konzentrieren → Balsam für die Seele: gut essen, gut schlafen, positiv denken, gut trainieren, Kraft tanken und Freude ausstrahlen. Handy, Laptop und Internet wegstecken und möglichst wenig Telefonate führen. So gibt das Camp innere Ruhe und ist eine enorme Kraftquelle – insbesondere auch durch die vielen weiteren tollen Eindrücke, die wir sammeln werden.

## **3. Vorbildfunktion als Kampfkünstler**

- Wir räumen unseren Müll auf.
- Wir hinterlassen den Bus, unser Zimmer, benutzte Plätze, Tische etc. sauber.
- Wir sind freundlich und zuvorkommend zu anderen Gästen und dem Hotelpersonal.
- Wir achten darauf, dass unsere Aktivitäten wie Training, Besprechungen, Ausflüge etc. dezent bleiben und andere Personen nicht stören.
- Wir unterlassen das Rauchen. Zumindest so, dass es niemand anderer der Gruppe wahrnimmt.
- Wir konsumieren Alkohol in Maßen und bleiben im angenehmen, fröhlichen, lockeren und freundschaftlichen Rahmen mit unseren Verhaltensweisen.
- POOM- und DAN-AnwärterInnen müssen bei jeder Trainingseinheit mitmachen.