



ÄGYPTEN-Trainingsablauf

Samstag 23. bis Samstag, 30. Oktober 2021

Lehrgangisleiter:

Sabomnim Dr. Andreas Held

Trainingsplätze:

Sportplatz Rasen

Sportplatz Kunstrasen

Steinfliesen

Strand von Makadi Bay

Sa, 23.10.2021 ANKUNFTSTAG

Check-in nach Ankunft

Eröffnungstraining 17.30 bis 19.00 Uhr für ALLE auf dem Sportplatz Kunstrasen

Abendessen 19.30-21.15 Uhr

Camp-Ablaufbesprechung von 21.30 bis 22.30 Uhr im Konferenzsaal

Intensiv-TRAININGSTAGE Sonntag bis Dienstag:

7.00-8.30 Uhr Training Strand

11.00-12.00 Uhr Training Kunstrasen

16.00-17.30 Uhr Training Rasen

21.00-22.00 Uhr Training Kunstrasen

MI, 27.10. PRÜFUNGSTAG

7.00-8.30 Uhr Training für Alle

11.00-12.00 Uhr Farbgurtprüfungen

ab 14.00 Uhr **Schwarzgurtprüfungen**

DO, 28.10. AUSFLUGSTAG mit Bus und Jause für unterwegs vom Hotel

-> 6.00 Uhr Abholung vom Hotel

Fahrt zur Moschee El Mina Masjid von Hurghada

Training (30 min) und Gurtübergabe zum 1. DAN/POOM, Fotos

-> 9.00 Uhr Abfahrt zum Hafen

9.45 Uhr Boot legt ab und Fahrt nach Giftun-Insel

Mittagessen auf dem Boot

-> 11.00 Uhr Ankunft Giftun-Insel

Training (30 min) und Prüfung zum 2. DAN/POOM und Baden

-> 14.00 Uhr Rückfahrt

-> 15.00 Uhr vom Hafen Weiterfahrt mit Safari-Tour, zuerst Kamelreiten, dann mit Quads und Buggies (mehrsitzige Quads für Eltern mit Kindern) durch die Wüste

In der Wüste Training mit Gurtübergabe zum 3. DAN

Fotos und Videos, abschließend Barbecue Dinner

-> 20.00 Uhr Abfahrt zum Hotel Cleopatra Luxury Makadi Bay

Fr, 29.10. Abschlusstraining und Get Together

11.00-12.00 Uhr Training Steinfliesen

16.00-17.30 Uhr Abschluss-Training am Strand

18.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Sa, 30.10. ABREISETAG

Frühstück und Training

12.00 Uhr Check-Out, Abfahrt ist um 13.00 Uhr zum Flughafen

Retourflug Hurghada – Wien 15:55 – 20:15 / OS 2340

Essenzeiten im Hotel:

- ▶ Breakfast von 07:00 bis 10:00 Uhr
- ▶ Lunch Kids von 12:00 bis 13:00 Uhr
- ▶ Lunch Buffet von 12:30 bis 14:30 Uhr
- ▶ Dinner Kids von 18:00 bis 19:00 Uhr
- ▶ Dinner Buffet von 18:30 bis 21:30 Uhr

Ausflugskosten:

Kinder bis 3,99 Jahre: 0 Euro

Kinder von 4 bis 11,99 Jahren: 55 Euro

Ab 12-Jährige und Erwachsene: 75 Euro

Prüfungsgebühren:

1. POOM 150,- inkludiert einen Rucksack mit Namensbestickung
2. POOM 250,- inkludiert eine Jacke mit Namensbestickung
3. POOM 350,- inkludiert eine Jacke mit Namensbestickung

1. DAN 180,- inkludiert einen Rucksack mit Namensbestickung
2. DAN 280,- inkludiert eine Jacke mit Namensbestickung
3. DAN 380,- inkludiert eine Jacke mit Namensbestickung
4. DAN 480,- inkludiert eine Jacke mit Namensbestickung

Die Ausflugskosten und Prüfungsgebühren sind im Camp bis spätestens Sonntag, den 24. Oktober bei Frau Silvia Haselmayr abzugeben - vielen Dank!

Wir wünschen allen TeilnehmerInnen eine erlebnisreiche und spannende CAMP-Woche in ÄGYPTEN!

Sabomnim Dr. Andreas Held und das YU Taekwondo Team