



# CAMP MALTSCHACH 2023

## Ablauf und Checkliste

### 1. Tipps zum Mitnehmen

- Mindestens zwei (bis drei) Doboks mitnehmen
- Trainingsartikel (Stock, Gummimesser, POOM- und DAN-Anwärter bekommen ihre Holzbretter bei Sabomnim beim DAN-Ritual)
- Falls es mal kühler wird, z. B. für das Morgentraining: leichte Jacke/ Weste/Pullover  
—> MÖGLICHST „YOUNG-UNG“ GEBRANDET
- Sportschuhe, Sandalen, Badeschuhe
- T-Shirts (auch für Trainingseinheiten) —> MÖGLICHST „YOUNG-UNG“ GEBRANDET
- Sportbekleidung (Jogginghose, Leggings, etc.) —> MÖGLICHST „YOUNG-UNG“ GEBRANDET
- Badesachen
- Block/Mappe und Stift für Notizen
- Tasche/Rucksack für unterwegs und Ausflüge
- Handtuch & Pflegeartikel
- Reiseapotheke
- Hygieneartikel
- Persönliche Sachen
- Sonnenschutz (Kappe, Sonnenbrille) —> MÖGLICHST „YOUNG-UNG“ GEBRANDET
- Regenschutz (auch bei Regen trainieren wir im Freien)

### 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.
- Bei 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.
- habt Vertrauen in uns und bleibt flexibel wenn mal etwas nicht ganz nach Euren Vorstellungen klappt oder einfach eine Gruppenanpassung gefordert ist.

### 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, lustigen, lockeren und freundschaftlichen Rahmen mit unseren Verhaltensweisen.

## 4. Ablauf

### Sa, 12.8.23 Start

16.00 Check In  
17.00-19.00 Eröffnungstraining  
19.30 Abendessen  
21.00 Campbesprechung im Speisesaal (Ablaufbesprechung, Gruppeneinteilung, Menubekanntgabe  
Ausflug, Camp-Shirt, Bezahlung Ausflugsgebühren und Prüfungsgebühren DAN+POOM)

### So, 13.8.23 - Di, 15.8.23 Trainingstage

7.00-8.30 Frühtraining  
9.00-10.00 Frühstück  
11.30-12.30 Mittagsstraining  
13.00-14.00 Mittagessen  
17.00-19.00 Abendtraining  
19.30-20.30 Abendessen

### Mi, 16.8.23 Prüfungen

7.00-8.30 Frühstück  
9.00 Prüfungen Farbgurt + Start Prüfungen DAN  
13.00-14.00 Mittagessen  
14.30-19.30 Prüfungen DAN  
20.00-21.00 Abendessen

### Do, 17.8.23 Ausflug

6.00-7.00 Frühstück  
7.00 Abfahrt mit 4-5 Grossbussen (**Busfahrt inkludiert**)  
**7.30-10.00 Training ALLE + Prüfungen 1. DAN/POOM**  
beim grossen Rasenplatz vor der **Burgruine Landskron** (mit anschl. Foto-Shooting am Burgruinen Eingang)  
**10.30-12.30 Prüfungen 2. DAN/POOM**  
**Römerschlucht** (mit anschließender kurzer Wanderung mit wunderschönen Naturerlebnis)  
13.00-14.30 Mittagessen (IBIS Hotel Raststätte Wörthersee) (**Essen inkl.**)  
—> es wird 3 Menu zur Auswahl geben (wird am 12.8.23 bei der Abendbesprechung bekanntgegeben)  
**15.00-17.00 Prüfungen 3. DAN/POOM (Sondergenehmigung)**  
**Pyramdienkogel** (Eintritt inkl. / aber exkl. Rutsche)  
**17.30-19.00 Training ALLE + Prüfungen 4. DAN**  
**Neuer Platz Klagenfurt (Sondergenehmigung)**  
20.00-21.00 Abendessen im Hotel  
21.00 Urkundenübergabe + FEIERN

**Preis** (Inkl. Bus, Sondergenehmigungen Pyramidenkogel+Hauptplatz Klagenfurt, Eintritt Pyramidenkogel, Mittagessen):

<b>Erwachsene</b>	<b>69 Euro</b>
<b>Kinder (bis 10,99)</b>	<b>49 Euro</b>

### Fr, 18.8.23 Abschluss

7.00-9.00 Frühstück  
9.30-10.30 Abschlusstraining  
11.00 Check Out

## **5. Prüfungsgebühren**

9.-5. Kup 60,-

4.-1. Kup 80,-

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

Wir freuen uns auf Euch

SABOMNIM und das YU-Team