



CAMP-Ablauf TENERIFFA

Freitag, 25.10.2019 ANKUNFTSTAG

Treffpunkt 4.50 Uhr Wien Flughafen Schwechat
Abflug Wien mit Eurowings, EW 5288 um 7.00 Uhr
Ankunft in Teneriffa um 11.15 Uhr
Transfer zum Hotel Be Live Experience La Nina

15.00-16.00 *Eröffnungstraining (ALLE)*

16.00-18.00 *Training in 2 Gruppen: GM Held (Gruppe F) + M Miljan (Gruppe A)*

Samstag, 26.10.

7.15-8.00 *GM Held Kimoodo Stand + Stretching (ALLE)*

8.00-9.00 *GM Held (Gruppe A) + M Miljan (Gruppe F)*

13.00-14.00 *GM Held (Gruppe F) + M Miljan (Gruppe A)*

17.00-18.30 *GM Held (Gruppe A) + M Miljan (Gruppe F)*

21.00-22.00 *GM Held Kraft + Stretching (ALLE)*

Sonntag, 27.10.

7.15-8.00 *GM Held Kimoodo Diagramm + Stock (ALLE)*

8.00-9.00 *GM Held (Gruppe F) + M Miljan (Gruppe A)*

13.00-14.00 *GM Held (Gruppe A) + M Miljan (Gruppe F)*

17.00-18.30 *GM Held (Gruppe F) + M Miljan (Gruppe A)*

21.00-22.00 *GM Held Kimoodo Diagramm + Stock (ALLE)*

Montag, 28.10.

7.15-8.00 *M Miljan Stock + Messer (ALLE)*

8.00-9.00 *GM Held (Gruppe A) + M Miljan (Gruppe F)*

13.00-14.00 *GM Held (Gruppe F) + M Miljan (Gruppe A)*

17.00-18.30 *GM Held (Gruppe A) + M Miljan (Gruppe F)*

21.00-22.00 *M Miljan Stock + Messer (ALLE)*

Dienstag, 29.10.

7.15-7.45 *M Miljan Freikampftaktik (ALLE)*

7.45-9.30 *GM Held (Gruppe A) + M Miljan (Gruppe F)*

11.35 *Abholung FREEBIRD (Dolphin & Whale-Watching)*

13.15-17.45 *Tour - 19.30 Rückkehr*

21.00-22.00 *M Miljan Freikampftaktik (ALLE)*

Mittwoch, 30.10.

7.45-9.00 *GM Held (Gruppe F) + M Miljan (Gruppe A)*

ab 10.30 *Farbgurtprüfungen*

ab 12.00 *Start SCHWARZGURT-Prüfungen open end*

14.00 *Mittagessen*

ab 15.30 *SCHWARZGURT-Prüfungen open end*

Donnerstag, 31.10.

7.00 Abfahrt

8.00 Ankunft **Garachico** (15x I. DAN)

30 min Training auf dem Platz + 30 min Endprüfung + 30 min Schwimmen

10.00 Abfahrt

10.30 Drachenbaum „**Drago Milenario**“ (5x II. DAN)

15 min Endprüfung

11.00 Abfahrt

11.30 **Lago Martinez**

150 min Schwimmen: 5,5 € Erwachsene / 2,5 € Kinder 5-12 Jahre ODER Shopping PLUS Mittagessen
(zahlt jeder für sich selbst)

14.00 Abfahrt

15.00 Lorbeerwald **Cruz de la Carmen** (2x III. DAN)

15 min Wanderung

45 min Training

15 min Endprüfung

15 min Wanderung

17.00 Abfahrt

18.30 kurz vor der Seilbahn beim **Pico del Teide** (2 x IV. DAN)

30 min Training

15 min Endprüfungen

19.30 Abfahrt

ca. 21.00 Ankunft im Hotel

Freitag, 1.11. ABREISETAG

Frühstück 7.30 Uhr

Check-Out **Info folgt**

Abfahrt vom Hotel **Info folgt**

Abflug Teneriffa Süd mit Eurowings, EW 5289 um 11.30 Uhr

Ankunft in Wien um 17.20 Uhr

ALLGEMEINES

Sonnenaufgang 8.20 Uhr

Sonnenuntergang 19.30 Uhr

Wasserflaschen 1,5 l bekommt man jederzeit an der Poolbar

Trainingszeiten: 7.15-9.00 // 13.00-14.00 // 17.00-18.30 // 21.00-22.00

7 Trainingsplätze:

1) Platz im Park

2) Rasen beim Park

3) Kunstrasen auf dem Dach am Strand

4) Strand links

5) Strand rechts

6) TV Halle

7) Poolbereich

Essenszeiten 7.30-10.30 // 13.00-15.00 // 19.00-22.00

Extra bei der Poolbar: 10.30-13.00 Spätes Frühstück // 13.00-15.30 Snack Buffet // 15.30-18.30 Sandwiches

2 Gruppen: GM Held, M Miljan Weiss-Blaugurt (Gruppe A) + Rotgurt + DAN (Gruppe F)
Großmeister Dr. Andreas Held und das YOUNG-UNG Team freuen sich auf ein erlebnisreiches Trainings-Camp auf der kanarischen Insel TENERIFFA!