



TENERIFFA-CAMP 2019 Checkliste

Freitag, 25. Oktober bis Freitag, 1. November 2019

Abflug Wien: Freitag, den 25.10. um **7.00 Uhr** mit der **Eurowings, Flug: 5288**

Treffpunkt: Freitag, den 25.10. um **4.40 Uhr** am **Flughafen Schwechat, Terminal 1** am **Check-In** Schalter 151 - 156

Ankunft Teneriffa: um **11.15 Uhr**

- Bitte pünktlich am Flughafen beim Check-In Schalter sein, damit in Ruhe gemeinsam eingecheckt und Eventualitäten abgefangen werden können.
- Gemeinsamer Check-In mit dem **GÜLTIGEN Reisepass**

Hotel in Teneriffa

Hotel Be Live Experience La Nina 4****

Inkludiert: Flug, Transfer, Hotel All inclusive

Reisepass, Gepäck & Co

- Gültiger Reisepass -> Gültigkeitsdatum überprüfen!
- Wegen den Gepäckregularien bitte nur 1 großes Hauptgepäckstück (bis 20kg kostenfrei) und 1 Handgepäckstück mitnehmen. Ansonsten können Zusatzkosten entstehen.
- Bargeld, EC-Karte, Kreditkarte
- Krankenversicherungskarte
- Vollmacht für alleinreisende Kinder, ev. Einverständniserklärung des/der Obsorgeberechtigten

1. Tipps zum Mitnehmen

- Mindestens zwei, bis drei Doboks mitnehmen
- Trainingsartikel wie Shinai-Stock und Gummimesser mitnehmen
- POOM- und DAN-Anwärter bekommen ihre Holzbretter bei Sabomnim in der Stammschule
- 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
- Tasche/Rucksack für unterwegs und Ausflüge
- Handtuch & Pflegeartikel
- Reiseapotheke
- Hygieneartikel
- Persönliche Sachen
- Sonnenschutz (Kappe, Sonnenbrille) —> MÖGLICHST „YOUNG-UNG“ GEBRANDET
- Nette Bekleidung für Abends/Restaurant mitnehmen

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 tief gehende 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 trainieren, gut essen, gut schlafen, positiv denken, 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, lustigen, lockeren und freundschaftlichen Rahmen mit unseren Verhaltensweisen.

Großmeister Dr. Andreas Held und das gesamte YOUNG-UNG Team freuen sich auf ein erlebnisreiches Camp auf der wunderschönen kanarischen Insel TENERIFFA!