



## TIROL-Camp 2020 Checkliste

Sonntag, 25. bis Samstag, 31. Oktober 2020

### **HOTEL DAS RIESER SUPERIOR**

Karwendelstrasse 40

6213 Pertisau

Tel: 05243/5251

<https://www.hotel-rieser.com/de/>

Ankunft und Check-In: 14 Uhr, Check-Out: 12 Uhr

Frühstück, Mittag- und Abendessen sind inkludiert (exkl. Getränke

Ortstaxe kostet pro Person und pro Tag ab 16 Jahren 3 Euro)

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

**Eigenanreise:** Es stehen direkt beim Hotel genügend Gratis-Parkplätze zur Verfügung. Eingecheckt wird mit dem Namen.

**Achtung:** Nicht über das deutsche Eck fahren -> Corona-Test Pflicht bei der Durchreise durch Deutschland!

### **Arzt in Pertisau:**

Dr. Helmut Danzl (750 Meter entfernt) mit Röntgen, Notfallmedizin/Ultraschall, Einrichtung und Ruhigstellung von Knochenbrüchen, Versorgung von Schnitt- und Rissquetschwunden

Karwendelstraße 93, Tel.: +43 (0)5243 5535, Pertisau

**Nächstes Krankenhaus** ist in Schwaz, 30 Minuten entfernt

Swarovskistraße 1/3, 6130 Schwaz, Tel: 05242/6000, <https://www.kh-schwaz.at>

### **1. Tipps zum Mitnehmen**

- Mindestens zwei bis drei Doboks mitnehmen
- Trainingsartikel (Stock, Gummimesser, POOM- und DAN-Anwärter bekommen ihre Holzbretter bei Sabomnim)
- Warme Bekleidung, Jacke, Schal, Mütze
- Bergwanderschuhe, Sportschuhe
- Sportbekleidung wie T-Shirts, Jogginghose, Leggings —> MÖGLICHST „YOUNG-UNG“ GEBRANDET
- Nette Bekleidung für Abends/Restaurant
- Badesachen
- Tasche/Rucksack für unterwegs und Ausflüge
- Handtuch & Pflegeartikel
- Reiseapotheke
- Hygieneartikel
- Persönliche Sachen
- Sonnenschutz (Kappe, Sonnenbrille) —> MÖGLICHST „YOUNG-UNG“ 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, lustigen, lockeren und freundschaftlichen Rahmen mit unseren Verhaltensweisen.