



KARATE AUSTRIA



KARATE  
CLUB  
GÖTZIS

KARATE  
VORARLBERG

12.-15. AUGUST 2023

KUMITE

ON THE ROCKS



SOMMERCAMP  
IM MONTAFON



**ANDREAS KLEINEKATHÖFER**  
3. DAN  
LZ TRAINER VORARLBERG  
13 X ÖSTERR. MEISTER  
EM BRONZE 1991, 1993



**ALISA  
BUCHINGER**

U18 WELTMEISTERIN  
MEHRFACHE U21  
EUROPAMEISTERIN  
WELTMEISTERIN 2016  
2. WORLDGAMES 2023  
GOLD PARIS OPEN  
GESAMTSIEGERIN  
PREMIER LEAGUE  
WM BRONZE  
2. EUROPEAN GAMES

LZ TRAINERIN  
SALZBURG



**5. DAN**  
**BUNDESTRAINER NW**  
WELTMEISTER 1994 -75KG  
VIZEWELTMEISTER  
2002 ALLKATEGORIE  
3. EM WKF  
US OPEN SIEGER

**DANIEL  
DEVIGILI**

**ACHTUNG: LIMITIERTE TEILNEHMERZAHL!**

# SOMMERCAMP MONTAFON 12.-15. AUGUST 2023



KARATE  
CLUB  
GÖTZIS

## DIE UNTERKUNFT

Vorarlberger Schulsport-Zentrum Tschagguns

[www.vsz-tschagguns.at](http://www.vsz-tschagguns.at)

Durch die günstige Lage sind alle Sportstätten und das Schwimmbad mit dem Aktivpark Montafon bequem zu Fuß in wenigen Minuten erreichbar. Sport und Wohnen unter einem Dach mit Ausstattung für Indoor- und Outdoor Aktivitäten wie z.B. Sportklettern, Basketball, Beachvolleyball, Fitnesstraining ... Mehrbett (2-5er) Zimmer stehen zur Verfügung, Aufenthaltsräume, behindertengerechte Einrichtungen, Freiterrasse, Grillplatz, sowie Parkplätze. Das Montafoner Küchenteam verwöhnt die Gäste im „Schlemmersaal“ mit täglich neuen Köstlichkeiten. Der Speiseplan ist auf die Ernährung für Sportler (auch für Vegetarier und Allergiker) abgestimmt.

## Wettkampfkumite bis zu 3 Einheiten täglich, Spiele, Laufen und Spaß!

Mit Kumite Kadersportlern aus der Schweiz, aus Deutschland und Österreich werden es Sessions auf hohem Niveau.

### Ankunft und Zimmerbezug Samstag,

**12. August bis 13.00 Uhr.**

Das erste Welcome Training findet um 15.00 statt. Die Unterbringung erfolgt in Vierbett-, Dreibett- und Zweibettzimmern (getrennte Etagenduschen). Taschengeld nicht vergessen!

Mitbringen: 2 Karate Gi's, Kumite Schutzausrüstung, Badesachen, Sportausrüstung inkl. Regenjacke für Innen und Draussen, Taschen- oder Stirnlampe, Isotonische Getränke, Kartenspiele, Tischtennisschläger etc, feste Turn/Trekkingschuhe für Ausflug, zusätzliche Handtücher



**Teilnehmergebühr  
Samstag bis Dienstag:  
250,- EUR pro Person**

**inklusive Trainingsgebühren,  
Übernachtung mit Vollpension  
+ Getränke & Grillfest**

# SOMMERCAMP MONTAFON 12-15. AUGUST 2023



## Trainingsplan (provisorisch)

Sommercamp 2023

### SAMSTAG

bis 13:00 Uhr  
Anreise, dann  
Zimmerbezug

15 - 16.30 Uhr  
Welcome Training

ab 18.00 ABENDESSEN

19.30 - 21.00 Uhr  
Kumite / Taktik

### SONNTAG

07.00 - 07.45 Uhr  
Frühspport  
für alle

08.00 FRÜHSTÜCK

9.30 - 11.00 Uhr  
Kumite / Taktik

ab 12.00 MITTAGESSEN

15.00 - 16.30 Uhr  
Kumite / Taktik

ab 18.00 ABENDESSEN

19.30 - 21.00 Uhr  
Kumite / Taktik

### MONTAG

07.00 - 07.45 Uhr  
Frühspport  
für alle

08.00 FRÜHSTÜCK

9.30 - 11.00 Uhr  
Kumite / Taktik

ab 12.00 MITTAGESSEN

13.00 - 18.00 Uhr  
Ausflug / Hochseilgarten /  
Wandern / Schwimmbad  
je nach Wetterlage

ab 19.30 Uhr  
ABSCHLUSSGRILLFEST  
(witterungsabhängig)

### DIENSTAG

Ausschlafen

ab 08.00 FRÜHSTÜCK

9.30 - 11.00 Uhr  
Abschlusstraining

Eistauchen ;-)  
im Wildbach

ZIMMER RÄUMEN  
danach Abreise,  
ca 12/13.00 Uhr



## Anmeldung **ACHTUNG: LIMITIERTE TEILNEHMERZAHL!!!!**

- 1 -> Per email an [info@karateclubgoetzis.at](mailto:info@karateclubgoetzis.at) mit kurzer Info zur Verpflegung (vegetarisch, Allergene, Halal ...)
  - 2-> **Teilnehmerbetrag 250,-** einzahlen unter Sparkasse Feldkirch: IBAN: AT 1420 60 400 1000 10461 mit Name und Verwendungszweck: „SOLA 2023“
- >> **Einzahlungsbescheid gilt als Anmeldung**



KARATE AUSTRIA



KARATE CLUB GÖTZIS



KARATE VORARLBERG



# SOMMERCAMP IM MONTAFON 12-15. AUGUST 2023



Agentur\_Muther  
Andreas & Gerd