



KARATE AUSTRIA



KARATE
CLUB
GÖTZIS

KARATE
VORARLBERG

15.-18. AUGUST 2024

KUMITE

ON THE ROCKS



SOMMERCAMP
IM MONTAFON



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



**ALISA
BUCHINGER**

U18 WELTMEISTERIN
MEHRFACHE U21
EUROPAMEISTERIN
WELTMEISTERIN 2016
2. WORLDGAMES 2024
GOLD PARIS OPEN
GESAMTSIEGERIN
PREMIER LEAGUE
WM BRONZE
2. EUROPEAN GAMES

LZ TRAINERIN
SALZBURG



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

**DANIEL
DEVIGILI**

ACHTUNG: LIMITIERTE TEILNEHMERZAHL!

SOMMERCAMP MONTAFON 15.-18. AUGUST 2024



KARATE
CLUB
GÖTZIS

DIE UNTERKUNFT

Vorarlberger Schulsport-Zentrum Tschagguns

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 und Breitensport 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 Donnerstag, 15. August bis 14.00 Uhr.

Das erste Welcome Training findet um 15.00 statt. Die Unterbringung erfolgt in Vierbett-, Dreibett- und Zweibettzimmern (getrennte Etageduschen). 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
Donnerstag bis Sonntag
250,- EUR pro Person**

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

SOMMERCAMP MONTAFON 15.-18. AUGUST 2024



Trainingsplan (provisorisch)

Sommercamp 2024

DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	07.00 - 07.45 Uhr Frühspurt für alle	07.00 - 07.45 Uhr Frühspurt für alle	Ausschlafen
	08.00 FRÜHSTÜCK	08.00 FRÜHSTÜCK	ab 08.00 FRÜHSTÜCK
	9.15- 10.30 Uhr Kumite / Taktik Leistungskader	9.15- 10.30 Uhr Kumite / Taktik Leistungskader	9.30 - 11.00 Uhr Abschlusstrainings
	10.30 - 11.45 Breitensportgruppe Kumite / Kihon / Kata	10.30 - 11.45 Breitensportgruppe Kumite / Kihon / Kata	Eistauchen ;-) im Wildbach
bis 14:00 Uhr Anreise, dann Zimmerbezug	ab 12.00 MITTAGESSEN	ab 12.00 MITTAGESSEN	ZIMMER RÄUMEN danach Abreise, ca 12/13.00 Uhr
15 - 16.30 Uhr Welcome Training für alle Gruppen	14.00 - 15.45 Uhr Kumite / Taktik	13.00 - 18.00 Uhr Ausflug / Hochseilgarten / Wandern / Schwimmbad je nach Wetterlage	
ab 18.00 ABENDESSEN	16.00 - 17.15 Breitensportgruppe Kumite / Kihon / Kata	bzw. zusätzliche Traingseinheit	
19.30 - 21.00 Uhr Kumite / Taktik	19.30 - 21.00 Uhr Kumite / Taktik	ab 19.30 Uhr ABSCHLUSSGRILLFEST (witterungsabhängig)	

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

- 1 -> Per email an 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 2024“
- >> **Einzahlungsbescheid gilt als Anmeldung**



KARATE
VORARLBERG

SOMMERCAMP IM MONTAFON 15-18. AUGUST 2024



AGENTUR MUTHER
ANDREAS & TOBIAS