



Iron Samson Gym és a Vaskakas Krav Maga Egyesület nyári edzőtábora

Szombathely 2024. augusztus 10-11.

1. nap; 2024. augusztus 10, szombat

HELYSZÍN: Oladi Kilátó melletti tisztás

Gyülekező: 2024. augusztus. 10. 09.⁰⁰

Gyülekező helye: Oladi Kilátó (9700 Szombathely, Dob u. 1. sz. szembeni erdei bekötőút.)

Google maps:

<https://goo.gl/maps/a2Gj6XrGyMoYBoyt5>

Elhelyezés:

- 3-4 ágyas szobákban, **a Garda Hotelben** (részletek lentebb)

vagy:

- sátorban (saját sátor szükséges)
- ill. közösségi térben (edzőterem helyben, saját derékalj, hálósák szükséges)

Augusztus 10, szombat délelőtt

Időtartam: **09³⁰-12³⁰**

Program leírása: Krav Maga önvédelmi edzés kés, maroklőfegyver (pisztoly, revolver) elleni védekezés puszta kézzel, ill. 3. személy védelme ugyanezen támadásokkal szemben

Helyszín: Oladi Kilátó melletti tisztás

Időtartam: kb. 3 óra

12.³⁰-13.³⁰ Szállás elfoglalása vagy sátor állítás, kicsomagolás



Ebéd: 13³⁰-14⁰⁰

„Bázis”

Menü:

- Rántott hús, rizs, saláta
- Sütemény

Augusztus 10, szombat délután

Időtartam: 14⁰⁰-15⁰⁰

Program leírása: Szabad program

- Íjászat
- Kés- fejszedobálás
- Gerelyhajítás
- Légpuska lövészet
- Medence használat
- Napozás/pihenés
- Trambulinozás

Helyszín: „**Bázis**”

Augusztus 10, szombat délután

Időtartam: 15⁰⁰-18⁰⁰

Program leírása: Krav Maga önvédelmi edzés hosszú lőfegyver (puska, gépkarabély) elleni védekezés pusztá kézzel, ill. 3. személy védelme ugyanezen támadásokkal szemben

Helyszín: Oladi Kilátó melletti tisztás

Időtartam: kb. 3 óra

18⁰⁰-22⁰⁰-ig Vacsora: pizza sütés, szabad program, „kertmozi”

Helyszín: „**Bázis**”

Augusztus 10, szombat éjszaka

Kezdés: 22⁰⁰

Program leírása: Éjszakai Krav Maga edzés gyakori pusztakezes támadások védelme rossz látási viszonyok között

Helyszín: Oladi Kilátó melletti tisztás

Időtartam: kb. 1 óra



2. nap; 2020. augusztus 11, vasárnap

08⁰⁰-09⁰⁰-ig reggeli

Helyszín: „Bázis” Oladi Kilátó mellett

09⁰⁰-09³⁰-ig sátorbontás, a szállás elhagyása

Augusztus 11, vasárnap délelőtt

Időtartam: 10⁰⁰-14³⁰

Program leírása: „**Active Shooter**” – **Munkahelyi, iskolai lövöldözés kezelése**- Krav Maga technikák és taktikák alkalmazása valóshoz nagyon közeli körülmények közt, zárt térben (épületben), különböző helyzetekben, váratlan támadások háritása és feladatmegoldás

Helyszín: Irodaépület (helyszín egyeztetés alatt)

Időtartam: kb. 4 óra

kb. 14⁰⁰-14³⁰-ig táborzárás

Instruktorok

Dancs I. Roland (E3) Szombathely

Pálinger Ottó (E3) Győr

Nagy Andrea (G5) Győr

Mit hozz magaddal?

Napi több póló, edzőnadrág, védőfelszerelések, törölköző, meleg ruha, esőkabát – esetleges rossz idő esetére –váltócipő, elemlámpa, szúnyogriasztó. esetleg fürdőruha.

Az edzéshehelyszínek között mozgás egyénileg.

Résztevők több klubból, több országból, jó hangulat, új technikák és taktikák!

A tábor min. 25 fő résztvevő jelentkezése esetén kerül megrendezésre.

Árak: 2024. augusztus 5-ig fizetve: 45.000.- Ft

**A részvételi díj tartalmazza:**

az edzéseket, étkezéseket, medence használatot és a szabad programon használt eszközök díját.

A részvételi díj NEM tartalmazza:

- a szállás díjat

Részvételi díj csak az 1. napon (edzés+étkezés): 27.000.-

Részvételi díj csak az 2. napon (edzés+étkezés): 18.000.-

Lehetőség van **csak az edzéseken való részvételre**, akár csak az egyik napon is (étkezés, szállás nélkül):

Edzés:	08.10. de.:	7.500.- Ft
	08.10. du.:	11.500.- Ft
	08.10. éj.:	2.000.- Ft
	08.11. de.:	16.000.- Ft
Étkezés:	08.13. ebéd.:	3.500.- Ft
	08.13. vacsora.:	2.500.- Ft
	08.14. reggeli.:	2.000.- Ft

Szállás:

- **Garda Hotel – kb. 8.500.- Ft/fő/éj (3-4 ágyas emeletes ágygal ellátott szobákban), foglalás egyénileg, vagy bárhol máshol egyéni szervezésben, igény szerint**
- **Sátorhely** (elektromos csatlakozóval, világítással, WC/zuhanyzó-, medence használattal,) – **2.000.- Ft/éj**
- **Közösségi szállás (edzőterem helyben)** (elektromos csatlakozóval, világítással, WC/zuhanyzó-, medence használattal,) – **2.000.- Ft/éj**



A foglalás **2024. augusztus 05-e után NEM módosítható**, határidőn túli (2024.08.05) lemondás esetén minden díjat ki kell fizetni.

Jelentkezni a **saját KMG instruktorodnál**, vagy a **0670/310-1000**-es mobilszámon, ill. a **dancsir@gmail.com** email címen.

Részvételi díj fizetése a **saját KMG instruktornál KP**, vagy **utalással** a Dancs István Roland E.V. **OTP Bank 11773470-00416395-000000000** számlaszámra.