

# 2° CAMP MULTIDISCIPLINARE DI ARTI MARZIALI

## JUDO – AIKIDO – BUDO – KAJUKENBO

### ANDREIS 10-11-12 AGOSTO 2018

Tre giornate dedicate alla cultura orientale e alla tradizione giapponese. In mezzo alla natura la pratica, l'origine e la storia delle principali arti marziali alternando momenti attorno al fuoco e passeggiate in buona compagnia.



# LIBERTAS



A.S.D. JUDO - AIKIDO VITTORIO VENETO

A.S.D. POLISPORTIVA VILLANOVA



**A TUTTI I PARTECIPANTI VERRÀ RILASCIATO UN ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE**

## VENERDÌ: ARRIVO, SISTEMAZIONE E PRIME ATTIVITÀ

- 10.00 Ritrovo ad Andreis (Vittorio Veneto partenza ore 8.30 dal Palasport)  
10.00-11.00 Sistemazione brande/camerate o tende in esterna, logistica (rifiuti, scarpe...)  
11.00-12.00 Primo Allenamento ed Introduzione al **JUDO** (M. Fabio Tonon)  
12.00-14.30 Pranzo, pulizie e breve pausa  
14.30-15.45 Primo Allenamento di **BUDO** al ruscello (Jo/Bo, Keikogi e Costume)  
15.45-16.30 "**Breve storia del KAJUKENBO**" a cura del M. Maurizio Fornarolo  
16.30-17.45 Primo Allenamento ed Introduzione al **KAJUKENBO** (M. Maurizio Fornarolo)  
17.45-18.30 Tempo in libertà  
18.30-20.30 Cena, pulizie e breve pausa.  
20.30-21.30 "**Breve storia del BUDO**" a cura del M. Fabio Tonon  
21.30..... Giochi in scatola, a carte, svago, chiacchiere e riposo..

## SABATO: DAY OFF TECHNOLOGY (Niente elettricità/elettronica dalle 7.00 alle 22.00)

- Sveglia a sorpresa: Primo Allenamento di **AIKIDO** (Katana/Bokken e Keikogi)  
08.00-09.30 Colazione e pulizie sempre tutti insieme  
09.30-10.30 Allenamento di **JUDO** (M. Tonon Fabio)  
10.30-12.30 Meditazione in solitaria e produzione di un oggetto personale nella natura.  
12.30-14.30 Pranzo, pulizie e riposo  
14.30-15.30 Oggetti da lancio: arco tradizionale e kyudo, shuriken, shaken.  
15.30-16.15 Allenamento di **KAJUKENBO** (M. Maurizio Fornarolo)  
16.30-18.00 Introduzione e prime prove di **SHODO**  
18.00-18.45 **AIKIDO**: "le tecniche dalla Guerra alla Pace" con e senza armi.  
19.00-20.00 Cena a lume di candela all'aperto  
20.00-21.00 Pulizie e riposo  
21.00-21.45 "**La storia del JUDO**" e le impressioni sullo stage attorno al fuoco  
22.00..... Giochi in scatola, a carte, chiacchiere e riposo..

## DOMENICA: GRIGLIATA ED ULTIME ATTIVITÀ

- 07.30 Sveglia  
08.00-09.00 Colazione e pulizie sempre tutti insieme  
09.30-10.15 "**Breve storia dell'AIKIDO**".  
09.30-11.30 Allenamento di **JUDO** (M. Tonon Fabio)  
11.30-14.00 Grigliata assieme a famigliari ed amici  
14.30-16.00 Passeggiata e relax al fiume  
16.00-18.00 Ultima lezione di **SHODO**: esecuzione su vera carta di riso giapponese  
18.45-20.00 Cena e pulizie finali tutti assieme  
21.00..... Partenza per il ritorno a casa  
(Rientro previsto a Vittorio Veneto per le ore 22.30 circa)

## TUTTO IL NECESSARIO..

- Sacco a pelo ed indumenti per tre giorni tra cui una Felpa, materiale per igiene personale.
- Se pernottate in tenda provvedere in autonomia alla stessa ed ai picchetti, corde etc..
- Keikogi (divisa/indumento da allenamento), Costume, Asciugamano, Ciabatte.
- Scarponi da Montagna/Trekking oppure anche scarpe da ginnastica robuste. Una torcia.
- Coltellino per la fabbricazione di un utensile/oggetto nella giornata senza la tecnologia.
- Una candela di cera a persona per la cena del sabato sera.
- Portare giochi da tavolo, carte, etc.
- KIT Armi: Bastone di legno, Spada di legno o Katana per la pratica.

Chi ne fosse sprovvisto è pregato di procurarsi un bastone/spada in autonomia o contattare: Elena 3460865053 per farsi riservare un kit armi da utilizzare al camp (8€).

## CHALET DI ANDREIS – LOCALITÀ SOTT'ANZAS

Lo chalet di Andreis è situato in Località Sott'Anzas dispone di molti posti letti, docce, acqua corrente, riscaldamento, cucina e caminetto. Più aree per le tende esterne.

E' possibile trovare la località segnalata anche in Google Maps.

## RECAPITI E NUMERI UTILI

Il sabato con la giornata senza la tecnologia i ragazzi non saranno raggiungibili dalle ore 07.00 alle ore 22.00, per eventuali urgenze od emergenze contattare gli unici due cellulari sempre attivi dell'organizzazione: **Elena 3460865053 – Fabio 3400642023.**

## COME ISCRIVERSI?

- Tramite il portale Keepsporting nell'Area CAMP col proprio account personale Keep.
- Via Mail a [fabio.tonon@keepsporting.com](mailto:fabio.tonon@keepsporting.com) o via cell. 3400642023 (Fabio) specificando:
  1. Nome, Cognome, Data di Nascita, Cellulare, Arte Marziale (se praticata) e Dojo.
  2. La preferenza per il pernottamento se in tenda o presso lo chalet.
  3. Se Camp Completo (tutti e tre i giorni) o Camp Giornaliero (in quali giornate).
  4. Se sprovvisto di copertura assicurativa e certificato medico della propria società dovrà specificarlo, all'occorrenza verrà creata una posizione assicurativa prima del Camp.
  5. Indicare inoltre la propria taglia di maglietta (possibile maglia in regalo).

## COPERTURA SPESE

- 3 giorni: 88 euro per le 3 giornate dormendo in chalet, tutti i pasti, lezioni e materiali.
- 3 giorni: 78 euro per le 3 giornate, come sopra, ma dormendo in autonomia in tenda.
- 1 giorno: 36 euro comprensivo di tutti i pasti, lezioni e materiali della giornata.