

GERÊS

ACAMPAMENTO ESTÁGIO

Campo Internacional

Sensei
Luis-María
Sanz

7º DAN

Parque Nacional Peneda-Gerês
Campo de Férias da EDP

Paradamonte

Ponte da Barca
Minho - Portugal

A tradição continua ...

shotokan

25
ANOS



PROGRAMA

QUINTA, dia 2

Concentração e montagem das tendas no Campo de Férias da EDP a partir das 15.30h

SEXTA, dia 3

07.00 h - 08.00 h	Todas as Graduações
10.00 h - 11.00 h	De 9º Kyu a 4º Kyu
11.00 h - 12.00 h	Castanhos e Dans
13.00 h	Almoço
17.30 h - 18.30 h	Castanhos e Dans
18.30 h - 19.30 h	De 9º Kyu a 4º Kyu
20.30 h	Jantar

SÁBADO, dia 4

07.00 h - 08.15 h	Todas as Graduações
08.15 h - 09.30 h	De 5º Kyu a Dans
10.30 h	Jogos Tradicionais
13.00 h	Almoço
18.00 h - 19.00 h	Treino Especial (**)
20.30 h	Projecção de Vídeo
21.15 h	Festa com Jantar * Musica ao vivo

DOMINGO, dia 5

08.00 h - 10.00 h	Todas as Graduações
10.00 h	Diplomas * Encerramento do Estágio

(**) Treino especial comemorativo dos 25 anos do Estágio

LOCAL

Campo de Férias da EDP
Paradamonte - Britelo
Ponte da Barca
Portugal

Coordenadas GPS: Lat. 41°51'20.00"N * Long. 8°16'19.00"O

Estágio do Gerês

Estágio de Campo

"... com um quarto de século de existência."

Parque Nacional Peneda-Gerês



Luis Sanz
7º DAN

Treino especial
25 ANOS

Jogos Tradicionais

Musica ao vivo

Treinos ao nascer do dia

Homenagens

Treinos ao ar livre

Projecção de vídeo

Jantar comemorativo
dos 25 anos do Estágio

2010
2 a 5 de Setembro

Campeonatos do Mundo:
Medalha de Ouro
* Granada (Espanha) 1992
Medalha de Bronze
* Cidade do México (México) 1990
* Kota Kinabalu (Malásia) 1994

Campeonatos da Europa:
Medalha de Ouro
* Hannover (Alemanha) 1991
* Den-Bosch (Holanda) 1992
* Praga (Checoslováquia) 1993
Medalha de Prata
* Madrid (Espanha) 1983
* Paris (França) 1984
* Génova (Itália) 1988
* Birmingham (Reino Unido) 1994
* Helsínquia (Finlândia) 1995
Medalha de Bronze
* Glasgow (Reino Unido) 1987
* Viena (Áustria) 1990
* Paris (França) 1996

12 vezes Campeão de Espanha

Informações adicionais:

shotovilakarate@sapo.pt / jluis.silva@sapo.pt / tlm 964439913

INFORMAÇÕES

Generalidades

- Todos os praticantes terão à sua disposição **gratuitamente** um Campo de Férias (Parque de Campismo);
- O Estágio do Gerês é um **Estágio/Acampamento**, pelo que é necessário que todos os praticantes que pretendam utilizar o Campo de Férias se façam acompanhar das respectivas Tendas de Campismo;
- Todos os praticantes inscritos terão direito a um **Certificado de Participação** no Estágio do Gerês;
- Aconselha-se todos os participantes a trazerem sapatilhas para além do respectivo Gi (Kimono);
- Todos os **Treinadores** que inscrevam mais de oito praticantes do seu Clube ficam isentos de pagamento;
- Todos os treinos serão realizados ao ar-livre com a primeira sessão a ter lugar às 7.00 horas da manhã, não fosse esta uma das principais particularidades deste Estágio.

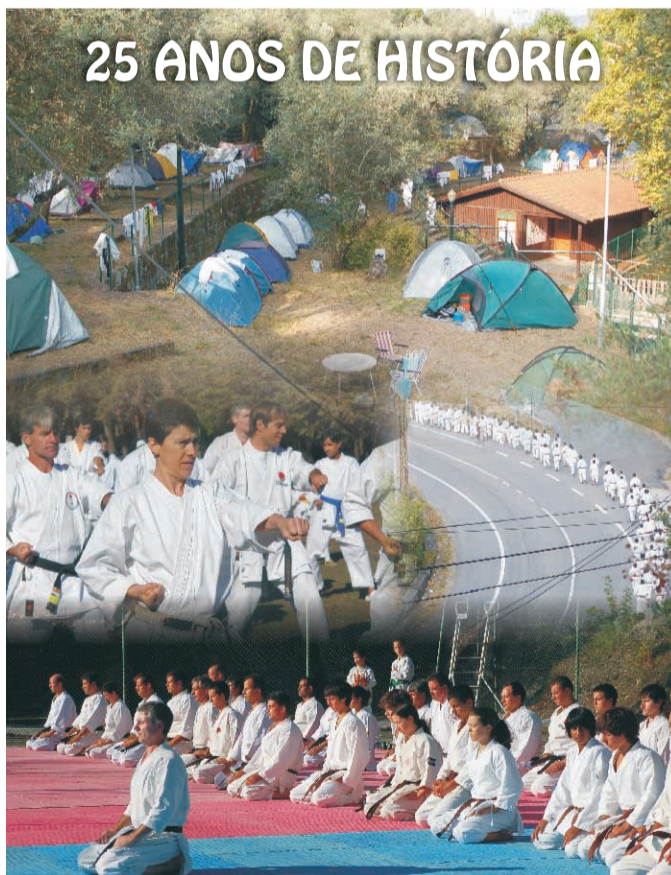
Alojamento alternativo

- Existe a possibilidade de se alugar na região, quartos em Casas de Turismo Rural e Turismo de Habitação:
 - * Casa de Cabecinhos (Sara) - ☎ 258 576 526
 - * Casa Laranjeira - ☎ 258 576 118
 - * Casa Prazeres - ☎ 258 576 178

- Face ao isolamento do local e ao consequente número limitado de camas na região, é aconselhável para quem não pretenda utilizar o Campo de Férias (Campismo), que se façam as devidas reservas atempadamente;

Festa comemorativa dos "25 anos"

- Na edição deste ano do Estágio do Gerês, e porque o mesmo comemora 25 anos de vida, realizar-se-á no interior do próprio Campo de Férias, um Jantar especial para assinalar esse acontecimento;
- Nesse Jantar, que se realizará no Sábado dia 4, para além de homenagens e dos habituais discursos de praxe, haverá muita animação e musica ao vivo;
- É absolutamente necessário, não só para os praticantes como também para os acompanhantes, uma inscrição prévia no Jantar e o respectivo pagamento antecipado, cuja data limite deve ser respeitada por todos sob a pena de não poder ser aceite;
- Salienta-se que os praticantes inscritos no 25º Estágio do Gerês, apenas pagarão metade da importância do referido Jantar, importância essa já mencionada no respectivo Boletim de Inscrição;
- A Organização muito ficaria honrada com a presença neste Jantar de todos os intervinientes no Estágio do Gerês, tanto os do presente, como aqueles que no passado e ao longo de todos estes anos ajudaram a construir este acontecimento "sui generis".



25 ANOS DE HISTÓRIA

Organização



Centro de Karate Shotokan
Vila Verde

Associação Desportiva sem fins lucrativos fundada em 1981

Apoios



Centro Português de Karate



edp - energias de portugal

INSCRIÇÃO

Inscrição Individual (Destacar e enviar)

NOME _____

CLUBE _____

GRADUAÇÃO _____ IDADE _____

E-MAIL _____

(Assinalar com X)

ESTÁGIO DE KARATE 25.00 €

JANTAR COMEMORATIVO "25 ANOS"

Praticante 8.00 €

Acompanhantes Nº X 16.00 €

Inscrição de Grupo

Para a respectiva inscrição, poderá ser utilizada também a opção de Inscrição de Grupo, cujo formulário é enviado para os Responsáveis de cada Clube/Associação ou quando solicitado.

Observações:

- As inscrições para o estágio que se realizem depois do dia 30 de Agosto e no próprio local terão um agravamento de 2.50 €;
- Os acompanhantes dos praticantes também poderão usufruir do Jantar comemorativo dos 25 anos do Estágio, desde que devidamente inscritos com antecedência e assinalados como tal;
- As respectivas inscrições deverão ser enviadas atempadamente e com a cópia do comprovativo de pagamento para uma das seguintes opções:
 - * Email -- shotovilakarate@sapo.pt
 - * Fax -- (00351) 253 311 181
 - * Correio (CTT) -- Centro de Karate Shotokan - Vila Verde
Praça 5 de Outubro, 29
4730-731 Vila Verde

Pagamento por Transferência Bancária (Até ao dia 30 de Agosto)

Caixa de Crédito Agrícola Mutuo de Vila Verde
NIB: 0045 1290 40069041226 18 (Portugal)
IBAN: PT50 0045 1290 4006 9041 2261 8 (Estrangeiro)
SWIFT/BIC: CCCMPTPL
Centro de Karate Shotokan