

International Karate Research Foundation
Camp Himalaya 2010
18. až 24. dubna 2010
letovisko Dynasty, Khyrpatal, Nainital

Po velmi úspěšném programu Camp Himalaya 2009, kterého se zúčastnili trenéři karate z Turkmenistánu, Uzbekistánu, Sri Lanky, USA a hostující Indie, pořádáme další kolo Camp Himalaya od 18. do 24. dubna 2010. Se stále rostoucím společenským důrazem na rozhodování a úspěšný život je nutný správný trénink na všech úrovních osobního života. Mezinárodní program karate na Camp Himalaya prověřuje sportovce v kontextu takto výkonnostně zaměřeného prostředí a rozebírá základní koncepty mistrovství, které se mohou naučit a cvičit sportovci a trenéři různých forem karate.

Protože cesta do Velkého Himaláje a Transhimaláje je dlouhá a vyžaduje namáhavý pochod, šestidenní intenzivní program karate na Camp Himalaya 2010 bude organizován na úpatí Himalájí, známém také pod jménem Malý Himaláj.

(Komentář k obrázku) První zónou je nejvíce obydlený Malý Himaláj. Území je zavlažováno řekami Kosi, Gomti, Saryu, východní a západní Ramganga a Gagas. Jejich břehy, známé jako „seras“, jsou velmi úrodné. Zde se nacházejí hlavní osady Malého Himaláje jako Pithoragarh, Lohaghat, Champawat, Gangolihat, Berinag, Bageshwar, Kapkot, Ramgarh, Nainital, Almora, Ranikhet, Dwarahat, Chaukhutia, Someshwar a Kausani.

(Komentář k obrázku) Druhá zóna je Velký Himaláj. Jeho hlavní část je pod trvalou sněhovou pokrývkou. Většina sněhem napájených řek pochází z oblasti ledovců jako Sunderdhunga, Pindari, Kafni, Namik, Poting, Milam, Lwa,, Balati, Meola a Panchchuli a dalších.

(Komentář k obrázku) Třetí zóna, Transhimalájská oblast údolí Malla Johar, Darma a Byans, se nazývá Himaláj Tethys, i když jde jen o rozšíření povodí Velkého Himalájs. Toto vyprahlé území, obývané hlavně kmenem Shauků, je známé ve spojení s obchodem s Tibetem, s poutí Kailas-Mansrovar a s výrobou vlněného zboží a koření.

Abychom mezinárodní program karate na Camp Himalaya přetvořili ve výjimečný zážitek, které obohatí a změní váš život, zahrnuli jsme do něj unikátní techniky tradičního karate a himalájské jógy, které podporují technickou vyspělost sportovců a trenérů. Jedinečné části tohoto programu jsou výsledkem nepřetržitého výzkumu.

(Komentář k obrázku) Umístění základního tábora. Letovisko Dynasty (<http://www.dynastyresort.com>) je umístěno v nadmořské výšce 1700 metrů u jezera Khurpatal, mezi hustými borovicovými lesy s panoramatickým výhledem na jezero a hory, pouze 8 kilometrů západně od Nainitalu. Trénink se bude konat v různých místech úpatí Himalájí.

Jste srdečně zván k účasti na Camp Himalaya 2010.
Hlavní trenér sensei Rajeev Sinha
3-106 Millennium, Plot-2, Sector-9, Dwarka, New Delhi-110075
Tel: (+91-11) 25074452 Fax: (+91-11) 2536-8571 Mb: (+91) 989 1576 989
Mail: ikaref@gmail.com

Camp Himalaya ... vstříc nekonečnému !

Stručný přehled osnov Camp Himalaya 2009

1. Přehled forem
 - Přehled všech forem karate a experimentální porovnání technik
2. Budo
 - Co je budo
 - Jaké jsou základní principy budo
 - Jak rozvíjet techniky podle principů budo
 - Co je mushin a jakou technikou ho dosáhnout
3. Učitel
 - Jaký je rozdíl mezi trenérem a učitelem
 - Jaké jsou typické znaky trenéra a učitele
 - Jak rozvíjet kvality dobrého trenéra a učitele
4. Kata
 - Fyzický a metafyzický účel kata
 - Vývoj charakteru a prvků kata
 - Návrh kata podle linií kosmické energie
5. Kumite
 - Aplikace získaných technických znalostí v kumite. V reálných situacích, na ulici, neexistují pravidla, omezení, tradiční nebo sportovní karate, wushu nebo taekwondo. Je to hra o přežití.

Pokračování v osnovách Camp Himalaya 2010

1. Kihon
 - Jak uspořádat základní techniku k dosažení bleskurychlých a výjimečně silných pohybů.
 - Ověřitelné výsledky tréninku a experimentů zaznamenány živě na HD kamerách.
2. Kata
 - Zevrubné porozumění kata, jejich prvků a jejich použití k dosažení dokonalosti v různých stránkách lidského života.
3. Kumite
 - Odstranění dominance soutěžních technik v mysli, k získání výbušné techniky.
4. Himalájská jóga
 - Trénink himalájské jógy, která je skrytá v karate a příbuzných bojových uměních.
 - Úvod do himalájské jógy, síla pohlédnout za omezení průměrného člověka.

Místa, která navštívíte během Camp Himalaya 2010

(detailní popisy turistických atrakcí jsem vynechal, pozn. Překl.)

Okolí jezera Naini (samotné jezero, vysokohorské ZOO, lanová dráha do 2270 metrů, panorama s vyhlídkovými body do 2290 metrů, západ slunce v Hanuman Garhi). Himaláje prožijete nejlépe měsíc dlouhou túrou !

Obecné informace

1. Ubytování

Ubytování vyžaduje sdílení lůžek, konkrétně dva lidé na dvojlůžku v ložnici manažerského apartmá a další dva lidé v obývacím pokoji téhož apartmá.

2. Rodina

Rodiče a sourozenci jsou zváni a mohou se účastnit jako hosté.

3. Stravování

Každému hostovi bude každý den připravena jedna snídaně, jeden oběd a jedna večeře, vše formou bufetu.

4. Doprava

Vedle dopravy Dílí – Nainital – Dílí bude zajištěn výlet do Nainitalu. Protože pohyb těžkých vozidel v Nainitalu je omezen, autobus bude účastníky vysazovat a nabírat na určených místech v Nainitalu. Plavby člunem, cesty lanovkou a další možné vyjížďky si účastníci hradí individuálně.

5. Jídlo a pití navíc

Každé další jídlo a pití nad zde uvedené bude placeno účastníky individuálně přímo letovisku.

6. Individuální platby za jídlo a pití

Všechny platby za další jídlo a pití musí být zaplacený buď hotově, nebo kreditní kartou (pouze MasterCard nebo Visa).

7. Oblečení a další potřebné vybavení

Každý účastník by si měl přivést teplé oblečení, sportovní boty, pohodlný běžný oděv, baterka, léky proti bolesti podle lékařského předpisu.

8. Mobilní pokrytí a telefonáty z hotely

Prostor letoviska Dynasty pokrývají pouze operátoři BSNL a Idea. Všechny místní i dálkové hovory z hotelových místností jsou účtovány individuálním účastníkům.

9. Účastnický poplatek

Účastnický poplatek je 400 USD za osobu, což zahrnuje:

- A) Tréningový poplatek
- B) Dopravu Dílí – Nainital – Dílí luxusním autobusem
- C) Ubytování a stravování po 7 dní / 6 nocí v letovisku Dynasty, Khurpatal, Nainital. (Umístění a obrázky hotelu najdete na webu <http://www.dynastyresort.com>.)
- D) Ubytování se sdílením lůžek, konkrétně dva lidé na dvojlůžku v ložnici manažerského apartmá a další dva lidé v obývacím pokoji téhož apartmá.
- E) Jeden výlet do Nainitalu.
- F) Snídaně během cesty Dílí – Nainital.
- G) Oběd během zpáteční cesty.

10. Poplatek pro hosty

Poplatek pro hosty je 300 USD za osobu, což zahrnuje všechny předchozí body s výjimkou tréninkového poplatku.

11. Příplatek za jednolůžkové nebo dvojlůžkové pokoje

V závislosti na dostupnosti je možné připlatit si za celé manažerské apartmá pro jednu nebo dvě osoby. Toto však musí být plánováno s velkým předstihem.

A) Za dvojlůžkový pokoj příplatek 100 USD.

B) Za jednolůžkový pokoj příplatek 200 USD.

12. Lhůty

Lhůta k zaplacení je 10. března 2010.

13. Vízum

Velmi doporučujeme žádat o turistické vízum, protože to je ve srovnání s jinými typy víz vyřizováno mnohem rychleji.

14. Ubytování v Dílí

Cena za klimatizovanou místnost pro dvě osoby v hotelu v Dílí je 30 USD za místnost a den (bez jídla). Na požádání mohou být v místnosti ubytovány tři osoby za stejnou cenu.

15. Prohlídka Dílí

Doprava na prohlídku Dílí bude zdarma pro všechny účastníky, vstupenky do památek a další náklady si účastníci hradí individuálně.

16. Prohlídka oblastí Agra a Jaipur

Prohlídku oblastí Agra a Jaipur můžeme zprostředkovat za pomoci našich cestovních kancelářů.