

SENSEI LUIS NUNES



55

JAHRE TRAINING KARATE-DO

WIR FEIERN MEINE VIELE JAHRE DES TRAININGS, UND ICH MÖCHTE, DIESE MIT FREUNDEN
UND FÜR DIE FREUNDSCHAFT FEIERN, EGAL WELCHE SCHULE SIE PRAKTIZIEREN, WELCHES
LOGO SIE HABEN UND ALLE MENSCHEN, UNABHÄNGIG VON RASSE, ALTER ODER
GESCHLECHT, SIND WILLKOMMEN.

11. BIS 13. APRIL 2025 IM STADTZENTRUM VON ALICANTE

CENTRO DE TECNIFICACIÓN DE ALICANTE

FOQUERER JOSÉ RAMÓN GUILABERT DAVÓ 3 - 03005 ALICANTE - ESPAÑA

SENSEIS ODER MEISTER

Sensei Nakamura Sensei Mistry Sensei Yamashiro Sensei Linda





Liebe Freunde:

Wenn Ihr daran interessiert seid, im April am Gasshuku zum 55-jährigen Jubiläum teilzunehmen – Hier gibt es nun Informationen.

Wir laden Euch ein, mit uns sein Vermächtnis und seine Leidenschaft für Karate an einem Wochenende voller Lernen, Kameradschaft und Spannung zu feiern.

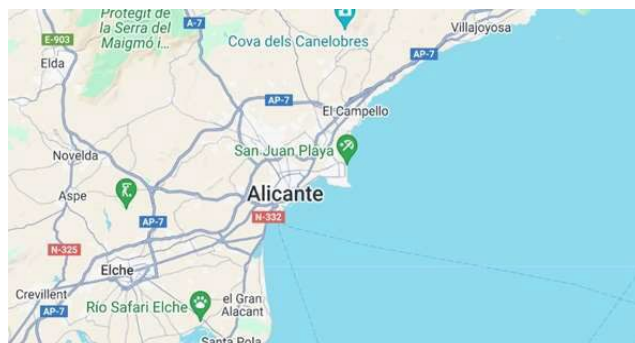
Diese Veranstaltung ist eine perfekte Gelegenheit, Eure Fähigkeiten zu verbessern und andere Kampfkunstbegeisterte zu treffen, mit großartigen Senseis zu trainieren aber vor allem unvergessliche Tage mit Sensei Luis zu feiern.

Es spielt keine Rolle, welchen Stil ihr praktiziert oder mit welchem Logo ihr kommt. J jeder, unabhängig von Rasse, Alter oder Geschlecht, ist zum besonderen Gasshuku zum 55. Jahrestag unseres geliebten Sensei Luis Nunes willkommen!

Verpasst es nicht, meldet Euch an und genießt die Feier!

Das Gasshuku findet **in Alicante an der Costa Blanca in Spanien** statt.

Der **Hafen von Alicante** ist einer der symbolträchtigsten und dynamischsten Orte der Stadt und verbindet seine reiche Seefahrtsgeschichte mit modernen touristischen Einrichtungen. Heute ist der Hafen ein Treffpunkt für Touristen und Einheimische, mit einer großen Auswahl an Restaurants, Bars und Geschäften entlang des Yachthafens.



Hier im Hafen im Club Náutico von Alicante findet die Sayonara Party statt



Link Inscripción al Entrenamiento-Bolsa Picnic-Sayonara-Camisetas-Alberge
Link Registration for Training-Picnic Bag-Sayonara-Shirts-Hostel
Lien D` inscription aux Formations-Sac Pique-Nique-Sayonara-T-Shirts-Hostel
Link zur Training -Picknicktasche-Sayonara-T-Shirts-Hostel

<https://forms.gle/DCgh2p4LtjUHHa5p6>

TRAINING

Das Gasshuku findet statt vom 11 bis 13 April im Centro de Tecnificación de Alicante, in der calle Foguerer José Ramón Guilabert Davó 3 – 03005 Alicante

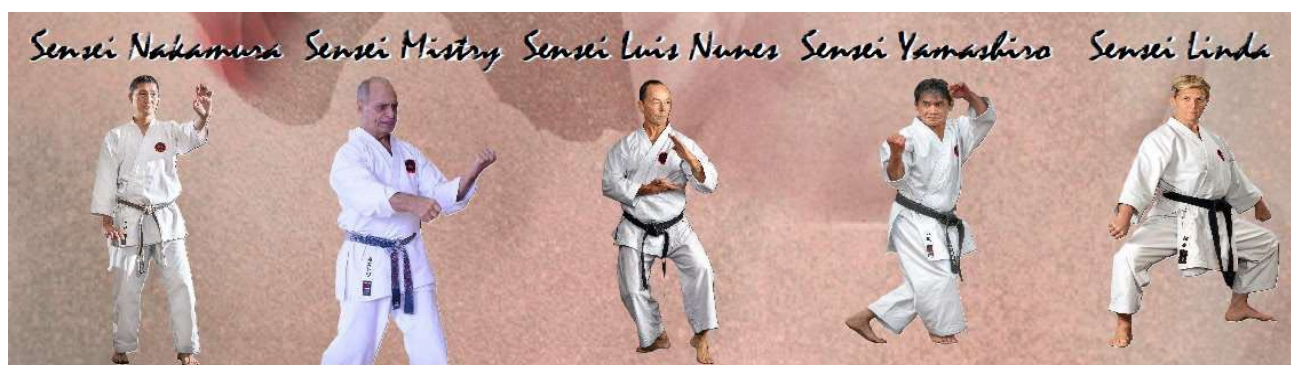


Google Maps: Centro de Tecnificación Deportiva click aquí

https://www.google.es/maps/place/Centro+de+Tecnificaci%C3%B3n+Deportiva+Alicante/@38.3543453,-0.4975816,16z/data=!4m6!3m5!1s0xd6236f89f5462c9:0x49b25f6d182e692d!8m2!3d38.3543411!4d-0.4950067!16zL20vMGdfNnAx?hl=es&entry=ttu&g_ep=EgoyMDI0MTAxNi4wIKXMDSoASAFQAw%3D%3D



Unsere SENSEIs:



Unser Trainingsplan

HORARIO – SCHEDULE – CALENDRIER – ZEITPLAN

POLIDEPORTIVO CENTRO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE ALICANTE

Dirección: Foguerer Gilabert Davó s/n 3005, Alicante, España

11/04/2025 VIERNES – FRIDAY- VENDREDI – FREITAG 17:00 h – 20:00 h	12/04/2025 SÁBADO – SATURDAY- SAMEDI – SAMSTAG 09:30 h – 16:00 h	13/04/2025 DOMINGO – SUNDAY - DIMANCHE – SONNTAG 09:30 h – 14:00 h
	Todos los grados - All grades Tous les grades - Alle Graduierungen 09:30 h – 10:00 h	Todos los grados - All grades Tous les grades - Alle Graduierungen 09:30 h – 10:00 h
	Entrenamiento por Grupos - Group training Formation de groupe – Gruppentraining 10:00 h – 13 :00 h	Entrenamiento por Grupos - Group training Formation de groupe – Gruppentraining 10:00 h – 13 :00 h
	13:00 h – 13:45 h Almuerzo – Lunch-Déjeuner – Mittag Puedes solicitar Bolsa Picnic You can request a Picnic Bag Vous pouvez demander un Sac Pique-Nique Sie können eine Picknicktasche anfordern	
Todos los grados - All grades Tous les grades - Alle Graduierungen 17:00 h – 17:30 h	Entrenamiento por Grupos - Group training Formation de groupe – Gruppentraining 13:45 h – 15:45 h	Todos los grados - All grades Tous les grades - Alle Graduierungen 13:00 h – 14.00 h
Entrenamiento por Grupos - Group training Formation de groupe – Gruppentraining 17:30 h – 19 :30 h	Todos los grados - All grades Tous les grades - Alle Graduierungen 15:45 h – 16:00 h	
	Tarde Libre Free afternoon Après-midi libre Freier Nachmittag	
Todos los grados - All grades Tous les grades - Alle Graduierungen 19:30 h – 20:00 h	Sayonara Party Cena Despedida-Farewell Dinner Diner d`adieu - Abschiedessen 20:30 h - Restaurante Poniente Club Nautico de Alicante	

ENTRENAMIENTO-TRAINING-ENTRAÎNEMENT

AÑOS-YEARS-ANNÉES-JAHRE	HASTA-UNTIL-JUSQU`À-BIS 15 ENERO-JANUARY-JANVIER-JANUAR	DESPUÉS DE-AFTER-APRÈS-NACH 15 ENERO-JANUARY-JANVIER-JANUAR
12 - 14	55 €	65 €
15 - 17	75 €	85 €
+ de-of-de-von 18	95 €	105 €

Sayonara Party

長年
練習
感謝



MENÚ ESPECIAL



GASSHUKU
SENSEI LUIS NUNES
AÑOS ENTRENANDO
YEARS TRAINING
KARATE-DO

12 DE ABRIL DE 2025

ENTONANDO EL CUERPO CON JUNBI UNDO

(準備運動)

Ensalada

Pasta con Bonito, pepino, York, Maíz, Queso Feta y nuestro aliño

RECUPERANDO HOJO UNDO

(補助運動)

Crema de Puerro y sus crotons especiados

AGA/AJADOS/ CON MAKIWARA

(巻藁)

Degustación de arroz del Señor con su Alioli y Limón

CULMINARON CON KATA SANCHIN

(三戦)

Carrillera ibérica estofada con parmentier de patata y zanahoria al perfume de ajo tostado

ALGO DULCE EN LA KATA TENSHO

(転掌)

Tarta Chojun Miyagi

OPCIÓN MENÚ VEGETARIANO

Ensalada de pasta con tofu, pepino, maíz, cherrys y pasas

Crema de Puerro y sus crotons especiados

Degustación de arroz del Bancal con su Alioli y Limón

Guiso de garbanzos y espinacas con sus verduras de vigilia

Perras al Vino

40 €

(1 Copa de sobremesa incluida)
(Seguientes Copas a 6 €)



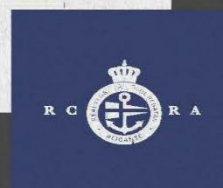
MENÚ INFANTIL

(Hasta - Until - Jusqu'à - Bis 12 Años)

PLATO COMBINADO

- Ensaladilla Rusa
- Jamón de bodega
- Croquetas de jamón
- Patatas Fritas
- Empanado de Pechuga
- Postre
- Bebida

25 €



Für die kurze Mittagspause am Samstag kannst du ein Picknick bestellen. Das kannst du bei der Anmeldung angeben: Bolsa Picnic

Hinweis: für all die in der ALBERGUE übernachten: Das Picknick ist im Preis inbegriffen. Es dann ein Mittag zum Mitnehmen. Am Morgen beim Frühstück einfach mitnehmen.

Das Picknick enthält:

Zum Wählen:

Brötchen mit Jamón Serrano und Manchego Käse und Tomate

oder

Vegetarisch – Brötchen mit Käse und Tomate

Bei den Brötchen kannst du wählen: Weißbrot – Vollkornbrot – Glutenfrei

Getränke

Ein Wasser 50 CL für alle

Und ein zweites Getränk:

Wasser 33 CL/ Coca-Cola/Fanta Orange/Aquarius Limón/Nestea Té con Limón

Obst

Ein Apfel und eine Banane

1 Barrita ohne Gluten

Preis: 6,50 €



Camisetas - T-shirts 15 €

(Pedidos hasta **31 de Marzo**)
(Orders until **March 31st**)
(Commandes jusqu'au **31 Mars**)
(Bestellungen bis **31 März**)

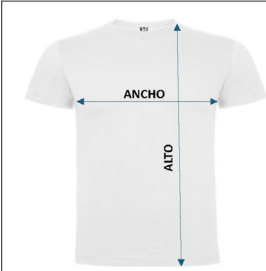
*-Por favor tenga en cuenta las diferentes medidas en la misma talla si son para Hombre o Mujer


*-Please note the different measurements in the same size if it is for Men or Women

*-Merci de prendre en compte les différentes mesures dans une même taille si elles sont pour Homme ou Femme

*-Bitte berücksichtigt die unterschiedlichen Maße, wenn es sich um Herren- oder Damengrößen handelt



HOMBRE - MAN - HOMME - MANN		
	Talla	Ancho (cm)
	Alto (cm)	
S	48	69
M	50	71
L	54	73
XL	58	75
2XL	62	77
3XL	66	79
4XL	70	81
5XL	74	83
* Las medidas anteriores pueden tener una tolerancia de ± 2 cm		

MUJER - WOMAN - FEMME - FRAU		
	Talla	Ancho (cm)
	Alto (cm)	
S	41	62
M	44	64
L	47	66
XL	50	68
2XL	54	69
3XL	57	70
* Las medidas anteriores pueden tener una tolerancia de ± 2 cm		

*En breve os presentaremos el diseño de la camiseta

*We will soon present you the design of the T-shirt

*Nous présenterons prochainement le design du T-shirt

*Das T-shirt-Design stellen wir in Kürze vor

Unterkünfte

Unterkunft Albergue (Limitierte Plätze - 50 Reserviert)



NUESTROS SERVICIOS



Comedor



Biblioteca



Sala de TV



Lavandería
(autoservicio)



Sala de estudio
exclusiva para
residentes



Wifi y puntos fijos
de internet



Servicio de limpieza



Pistas deportivas

Residencia Juvenil La Florida

Avda. de Orihuela, 59. Alicante
Teléfono de la Generalitat: 012
Teléfono Residencia Juvenil La Florida:
965 918 250
laflorida_ivaj@gva.es

La residencia forma parte de
las instalaciones juveniles del
Institut Valencià de la Joventut.



* Todas las habitaciones son
individuales con baño privado.

Hostel - PREIS 40 € PRO PERSON FÜR ZWEI NÄCHTE und INBEGRIFFEN:

Übernachtung von Freitag bis Sonntag im Einzelzimmer mit Bad und Halbpension.

Laken und Handtuch.

Check-in ab 13:00 Uhr und **Check-out** bevor 11:00 Uhr

Halbpension: Abendessen Freitag, Frühstück und Picknick am Samstag und Frühstück Sonntag.


Essenszeiten:

Abendessen Freitag von 20:30 bis 22:30 Uhr

Frühstück von 8:00 bis 10:00 Uhr.

Die Albergue ist die einzige Unterkunft, die über die online-Registrierung buchst.

Für andere Unterkünfte gibt es Vergünstigungen und Angebote speziell für das Gasshuku.

Diese können über  **bookaris** gebucht werden wie im Folgenden beschrieben:

Hotels

bookaris ist das offizielle und kooperierende Unternehmen, das Reservierungen für die verschiedenen Arten von Unterkünften vornimmt, die am besten zu unseren Teilnehmern und Familien passen, mit Rabatten und Sonderangeboten für dieses Gasshuku.



Derzeit haben sie ein Hotel zum Gruppenpreis mit 25 verfügbaren Zimmern wie folgt blockiert:

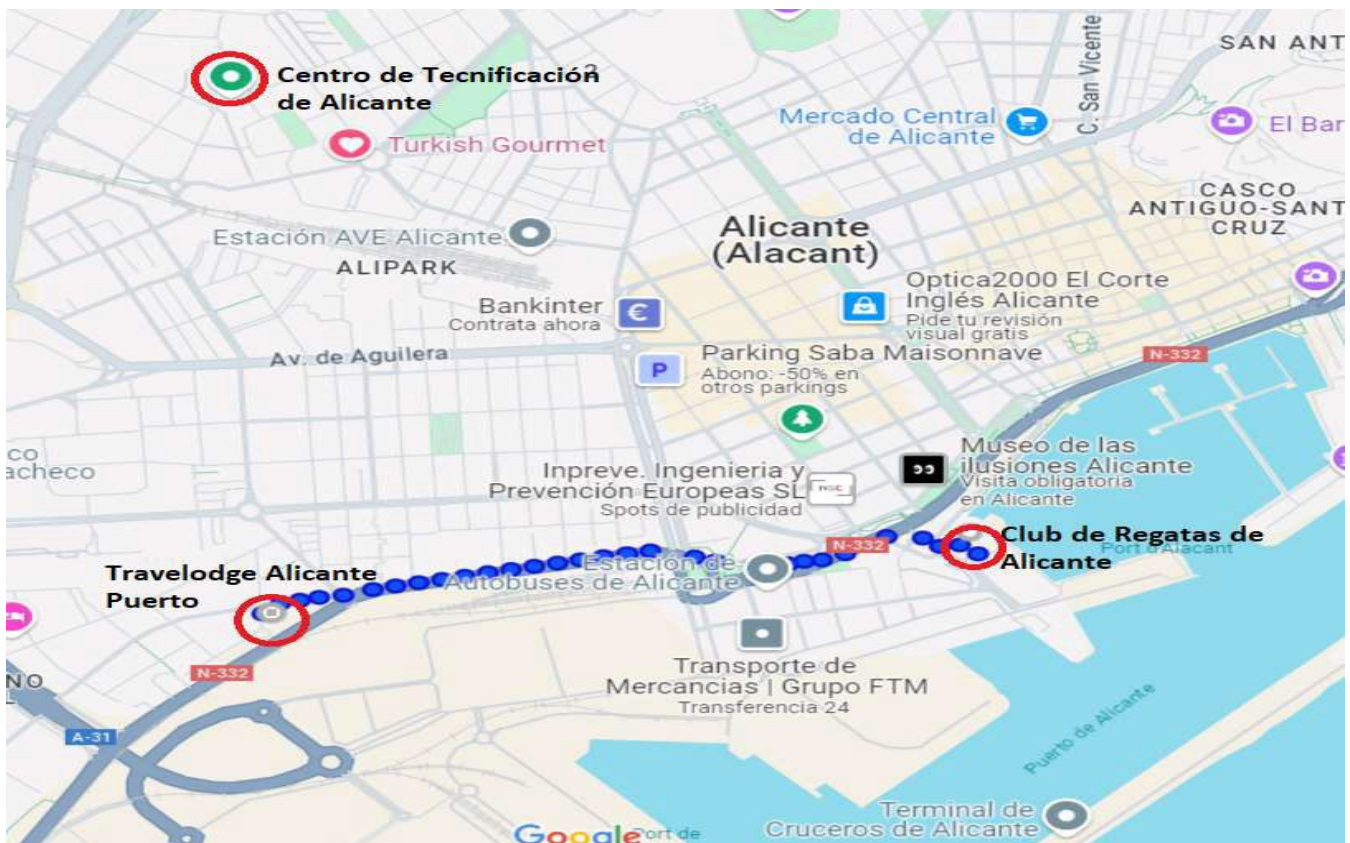
HOTEL TRAVELODGE ALICANTE PUERTO***

- Preis für ein Doppelzimmer mit Frühstück: 110€/ Nacht
- Preis für ein Dreibettzimmer mit Kind oder für 3 Erwachsene mit Frühstück: 142€/ Nacht

Für eine Reservierung bitte eine Mail an reservas@bookaris.com.

Bedenkt, dass der Platz begrenzt ist und wenn Sie ein Zimmer reservieren, muss es fest sein. Bitte benachrichtigt uns in jedem Fall umgehend, damit das Zimmer freigegeben werden kann.

***Sowohl in der Nähe des Hotels als auch des Trainingsortes ist das Parken unkompliziert.



Auf der anderen Seite bietet Bookaris neben dem Hotel Travelodge Puerto mit Gruppentarif und um die Auswahl der Unterkunft zu erleichtern, einen zusätzlichen Rabattgutschein an, der in allen seinen Unterkünften (**Pensionen, Apartments, Hotels jeder Kategorie usw.**) online angeboten wird.

Gutschein Rabatt: IOGKF

*Cupón válido por un año

Der zusätzliche Rabattcoupon wird direkt auf der Seite angewendet bei der Bestätigung der Reservierung:
<https://www.bookaris.com>

Bei Fragen zur Unterkunft wenden Sie sich bitte an die folgende E-Mail: reserva@bookaris.com

DATOS PERSONALES

Inicia sesión - Regístrate

Importante: El nombre debe corresponder con una de las personas que vaya a disfrutar de la estancia para no tener problemas al llegar al establecimiento.

Nombre

Apellidos

NIF

Población

Provincia

Teléfono

Email

Confirma Email

PREFERENCIAS

☐ Habitaciones comunicadas

☐ Cama de matrimonio

☐ Preferible piso bajo

☐ Preferible piso alto

☐ Camas separadas

☐ Luna de miel

☐ Habitaciones contiguas

☐ Cuna, sujeto a disponibilidad

☐ Clientes llegarán tarde

DESCUENTO EXTRA

☒ Tengo un cupón descuento de Bookaris

IOGKF

APLICAR CUPÓN

Später informieren wir Euch über optionale Aktivitäten für Begleitpersonen, die nicht trainieren,

¡Bleibt dran!