

# Programm

## Überlebenstraining

### 26.-28.06.09

#### Freitag, 26.06.09

Treffpunkt BODYSHOCK um 16:15 Uhr!  
Fahrt zur Unterkunft  
Sicherheitsinfo, Unterrichtung in Karte, Kompass, Ernährung  
Zubereitung von Nahrung  
Marsch zum ersten Zwischenziel  
Verlegen mit Luftfahrzeug

#### Samstag, 27.06.09 – Sonntag 28.06.09

Start ca. 03:00 Uhr  
Abseiltechnik  
Wasserüberquerung  
Simulation – Wasser (3 Std. im Wasser)  
Schwimm- und Überlebenstechnik auf offener See  
Bauen von Flößen, Schwimmhilfen  
Seilsteg  
Überlebensgrundlagen (Feuer, Wasser, Essen Zu- bzw. Aufbereitung)  
Unterweisung im Unterkunftsbaus, Lagerfeuer, Grillen

#### Sonntag, 28.06.09

Debriefing des gesamten Events  
Urkundenausgabe  
Ende ca. 16:00 Uhr

#### ■ Leistungen, Kosten, Sonstiges

##### Leistungen, die in den Gesamtkosten enthalten sind:

Freitag/Samstag, 26./27.06.09  
Flugticket, Verpflegung, Übernachtungsgebühr, Getränke, Transportkosten  
Sonntag, 28.06.09  
Abendessen auf der Burg Badenburg - Rückverlegung

**Gesamtkosten:** pro Person nur 50,00 €

**Sonstiges:** Mindestteilnehmerzahl: 9, maximale Teilnehmerzahl: 18!

#### ■ Mitzubringen!

- § Waschzeug, Handtuch, Seife etc.
- § Schlafsack - wenn nicht vorhanden stellen wir einen
- § Festes Schuhwerk - **keine** Turnschuhe
- § Handschuhe - Stoff geht, Leder ist besser
- § Wechselsachen: - 2x lange Hose, 5 Paar Socken, die mindestens schon einmal getragen wurden, 3x T-Shirt, wasserfeste Jacke (Windbreaker) etc., Badehose
- § 1 Paar Ersatzschuhe, Neoprenschuhe (werden gestellt)
- § Rucksack - bitte **kein** Moderucksack, da er ca. 48 Stunden getragen werden muss!
- § Taschenlampe - Kopflampe geht auch
- § 2 oder 3 Müllsäcke - ca. 50-100 l bzw. wasserfesten Sack
- § Regensachen!

#### ■ NICHT mitzubringen!!!

Lebensmittel, Getränke, Zigaretten, Alkohol

**Wenn Ihr noch Fragen habt, ruft bitte Tom an unter 0171 7784722.**  
**Fotos von 2008 findet ihr auf der BODYSHOCK-Website unter Fotos/Videos -> Events**

# Anmeldung Überlebenstraining 26.-28.06.09

Vorname/Name \_\_\_\_\_

Handy-Nr. \_\_\_\_\_

Körpergewicht \_\_\_\_\_ Kg

Hiermit melde ich mich **verbindlich** zur oben genannten Veranstaltung an.

Mir ist klar, dass ich auf eigene Gefahr teilnehme. BODYSHOCK, Toms Tauchshop sowie die Ausbilder bzw. Betreuer übernehmen keine Haftung irgendeiner Art!

Ich werde bei Anmeldung eine Anzahlung in Höhe von € 30,- leisten. Die restlichen € 20,- werde ich spätestens eine Woche vor der Veranstaltung bar bezahlen.

Falls ich an der Veranstaltung nicht teilnehmen kann, werde ich BODYSHOCK sofort informieren. Ein Ersatzteilnehmer kann gestellt werden. Falls kein Ersatzteilnehmer gefunden werden kann, wird BODYSHOCK versuchen, mir meine Kosten zurück zu erstatten. Eine Rückerstattung der Kosten ist insbesondere dann nicht möglich, wenn dadurch die Mindestteilnehmerzahl\* der Veranstaltung unterschritten wird!

Falls die Veranstaltung seitens BODYSHOCK abgesagt wird, erhalte ich mein bereits bezahltes Geld in voller Höhe zurück.

\_\_\_\_\_  
Datum / Ort

\_\_\_\_\_  
Unterschrift (ggf. des Erziehungsberechtigten)

\*Mindestteilnehmerzahl: 9

# Checkliste

## Überlebenstraining

### 26.-28.06.09

Um sicher zu gehen, dass du wirklich alles Notwendige dabei hast, benutze beim Packen diese Checkliste!

Hake jedes Kästchen ab, wenn du die entsprechenden Artikel eingepackt hast. Viel Glück!

#### Was muss ich mitbringen?

- Waschzeug (inkl. Handtuch, Seife etc.)
- Schlafsack (wenn nicht vorhanden, bitte Tom informieren und wir stellen einen)
- Festes Schuhwerk (keine Turnschuhe)
- Handschuhe (Stoff geht, Leder ist besser)
  - Wechselsachen
    - 2x lange Hose
    - 5x Socken, die mindestens schon einmal getragen wurden
    - 3x T-Shirt
    - Wasserfeste Jacke –Windbreaker etc.
    - Badehose
    - 1x Ersatzschuhe, Neoprenschuhe – werden gestellt
- Rucksack (bitte kein Moderucksack, der muss ca. 24 h getragen werden)
- Taschenlampe (Kopflampe geht auch)
- 2 oder 3 Müllsäcke ca. 50-100 l bzw. wasserfesten Sack
- Regensachen

#### Was soll ich daheim lassen?!

Lebensmittel, Getränke, Zigaretten, Alkohol

Wenn Ihr noch Fragen habt, ruft Tom an: 0171 7784722.

**Freitag, 16:15 Uhr – Treffpunkt BODYSHOCK**