

TULOSSA: KEVÄÄN HAUSKIN JUDOLEIRI

Meido-kanin judojuniorit viettävät Vappua Pajulahdessa isolla joukolla judon, pelien, leikkien ja seikkailuradan merkeissä

AIKA: 29.4 - 1.5.2016

PAIKKA: Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola,
Puh. 03-885511
<http://www.pajulahti.com/>

KENELLE: 8-16 vuotiaille Meido-kanin judokoille huoltajineen

VETÄJÄT: Eki Korpiola, Tapani Piri, Pentti Niska, Jani Jukka, Sami Suominen, Erkka Heinola
Sensei Kyösti Korpiola, 7 Dan (huom: lempiteknikkavideoklinikka lauantaiaamuna!)

ILMOITTAUDU: 14.4. mennessä Ekille tai Tapanille sähköpostitse,
eki.korpiola@yahoo.com ja tapani.piri@gmail.com



ILMOITTAUTUMINEN 14.4.2016 MENNESSÄ:

Leirille mahtuu mukaan 30 ensimmäistä junioria ilmoittautumisjärjestyksessä. Leiri järjestetään, kun mukaan lähtee vähintään 20. Ilmoittaudu: eki.korpiola@yahoo.com tai tapani.piri@gmail.com

Alle 12v osallistujalta edellytetään mukaan yksi huoltaja tai majoittuminen kaverin kanssa, jolla on huoltaja mukana (ottaa ko. lapsen vastuulleen).

Ilmoittautumisen yhteydessä ilmoita:

- i) minkä huonetyypin otat (opisto tai hotelli)
- ii) osallistajat perheestäsi / majoitustoiveet (kenen kanssa majoitut)
- iii) osoite ja yöpyjien syntymäajat
- iv) puhelinnumerot, joista tavoittaa
- v) mahdolliset ruoka-ainerajoitteet
- vi) säännöllinen lääkitys (allergiat, diabetes jne.)
- vii) tarvitsetko kyytiä / haluatko tarjota kyydin
- viii) osallistutko seikkailupuistoon.

Judokoiden vanhemmat ja perheenjäsenet: olette erittäin lämpimästi tervetulleita viettämään vaikka koko perheen voimin huikeaa Wappua Suomen parhaisiin kuuluvien liikuntamahdollisuuksien äärelle Pajulahden urheiluopistolle. Monien liikuntamahdollisuuksien käyttö sisältyy täysihoitohintaan. Katso: <http://www.pajulahti.com/palvelut-ja-tilat/liikuntapaikat/>

VARUSTEET JA PELISÄÄNTÖJÄ

- yöpymisvarusteet, peseytymisvälineet, sisäliikuntavarusteet ml. sisäpelitossut, ulkoliikuntavarusteet,
- juomapullo, judopuku, sandaalit, pyyhe, ulkolenkkarit. Omat hanskat mukaan, jos olet menossa seikkailupuistoon
- kännykän saa ottaa mukaan mutta se pidetään äänettömällä eikä sitä käytetä ohjatun toiminnan tai ruokailujen aikana
- perjantaina tai sunnuntaina ei syödä makeisia, lauantai-iltana kohtuulliset vappuherkut on sallittu



Judojoukkueelle sopiva asiallinen käytös koko leirin ajan – mutta hauskaa saa ja pitää olla!

LEIRIN KUSTANNUKSET

1. Leirimaksu 35 euroa maksetaan Meido-kanin tilille per leirille osallistuva judoka 18.4.2016 mennessä (ei siis koske perheenjäseniä tai huoltajia).

2. Pajulahti täyshoitomaksu opistomajoituksessa (sisältää judoharjoitukset, oheisliikunnat, täysihoidon sekä iltapalat) maksetaan Pajulahteen. Kukin osallistuja (koskee vanhempia, jotka tulevat huoltajiksi, muita perheenjäseniä ja junnujudokoita) suorittaa itse sisään kirjautumisen yhteydessä Pajulahden urheiluopistolle täysihoitomaksunsa oheisen hinnaston mukaan:

- lapset 6-16v. 60 €/yö
- 17v. ja vanhemmat 65 €/yö

Vapaaehtoinen seikkailupuisto lauantaina 15 €/hlö - ilmoittaudu etukäteen!

<http://www.pajulahti.com/palvelut-ja-tilat/pajulahden-seikkailupuisto/> (120 cm minimipituusraja)

Jos osallistuja haluaa varata hotellitason majoituksen (2-6 hh), lisämaksu koko leirin ajalta junnuilta 10 € ja aikuisilta 20 €. Hotellitason huoneita on rajoitetusti ja ne täytetään varausjärjestyksessä.

Opistotasosta löytyy huoneita aina 2 hengen huoneista 8-10 hengen soluihin.

- opistohuoneissa on wc, suihku, tv, liinavaatteet + 1 pyyhe/asukas. Osassa jääkaappi
- hotellitason huoneissa (varattava etukäteen) on em. perusvarustuksen lisäksi kaikissa jääkaappi, mikroaaltouuni, kahvin- ja vedenkeitin, kahviastiasto, parveke/patio, ja hotellitason sisustus.

Check in on perjantaina klo 15 jälkeen, check out sunnuntaina klo 12.

Hintaan sisältyy maksuton oheistilojen käyttö (esim. palloilu, kuntosali, voimistelusalii koordinaatoratoineen, luokat yms).

Maksuttomat yleiset rantasaunavuorot perheenjäsenille: on pe klo 20-22 ja la klo 18-21.30.

Maksullinen yleisöuinti uimahallilla la klo 19-21 (junnut 2,20€ / 17v. ja vanhemmat 4,60 €).

Ruokailuajat perheenjäsenille:

- päivällinen pe klo 16.30-20, la klo 16.30-19
- lounas klo 11-13.30
- aamiainen klo 7.15-19.15
- iltapala klo 20.30-22

LEIRIOHJELMA:

Pe 29.4.2016

16.30–16.45 Infotilaisuus ja leirin pelisäännöt (oppilasruokala Fanni respan vieressä)
16.45–17.30 Rekisteröityminen vastaanottoon, minkä yhteydessä suoritetaan maksut, ja päivällinen (ruokala)
18.00–19.30 Judotreenit (judosali)
19.45–21.30 Leikkejä sekä iltapala (auditorio ja ruokala)
22.00 Hiljaisuus ja nukkumaan

La 30.4.2016

7.15–7.45 Judollinen aamujumppa (yli 12 vuotiaille - nuoremmille vapaaehtoinen)
8.00–8.30 Aamupala (ruokala)
9.00–11.00 Judotreenit (judosali) (halukkailta videokuvataan harjoitusten yhteydessä lempitekniikat – Sensein henkilökohtainen palaute)
11.30–12.30 Lounas (ruokala)
12.45–14.45 Liikuntahalli (sisäpelejä ja leikkejä) sekä wappusimat ja munkit
15.00–16.15 Judo (judosali)
16.30–17.00 Päivällinen (ruokala, ulkovarusteet mukaan seikkailupuistoon lähtijöille)
17.00–19.30 (seikkailupuisto – hanskat mukaan)
19.45–21.30 leffailta sekä iltapala (auditorio ja ruokala)
22.00– Hiljaisuus ja nukkumaan

Su 1.5.2016

7.15–7.45 Aamulenkki (yli 12 vuotiaille - nuoremmille vapaaehtoinen)
8.00–8.30 Aamupala (ruokala)
9.00–11.00 Judotreenit (judosali)
11.00–12.00 Huoneiden luovutus
12.00–12.30 Lounas ja kotiinlähtö

Lisätietoja:

Eki Korpiola 040-7746606 tai
Tapani Piri 040-7525417

Tervetuloa leirille!

