

# Juniori- ja harjoitusleiri Puolangalla 2.3.2012 - 4.3.2012



**Tervetuloa Puolangan harjoitus- ja juniorileirille!  
Leiri on avoinna kaikille vyöarvoille ja erityisesti Taekwon-Doa  
harrastaville junioreille!**



**Leirille ilmoittautuminen:**

**Pyydämme leirille osallistuvia ilmoittautumaan leirille välittömästi. Ajoissa tehdyt ilmoittautumiset auttavat meitä leirin järjestelyissä (osaamme varata ajoissa leirille riittävän määrän valvoja, opettajia ja apuopettajia). Ajoissa tehdyt ilmoittautumiset helpottavat myös ruokailujen sujuvaa järjestämistä. Kaikki 20.2.2012 mennessä ilmoittautuneet saavat lahjaksi hienon Taekwon-Do aiheisen t-paidan (IIC 2011 t-paita). T-paidan arvo on 20 euroa.**



### **Perjantai**

21.30 saapuminen leiripaikalle (sali on varattu klo 21.30 asti musikaali tapahtumalle)

21.30-22.30 venyttelyharjoitus

23.00 hiljaisuus

### **Lauantai**

10.00 - 10.30 saapuminen leiripaikalle ja

ennakoilmoittautumisten tarkastus

10.30 - 12.00 harjoitus 7-14 vuotiaalle (kaikki vyöarvot)

10.30 - 12.00 harjoitus 15-> vuotiaalle (kaikki vyöarvot)

12.30 ruokailu

13.30 - 15.00 harjoitus 4 gup – Dan

15.30 - 17.00 harjoitus 7-14 vuotiaalle (10 gup – 5 gup)

15.30 - 17.00 harjoitus 15-> vuotiaalle (10 gup – 5 gup)

17.15 - 18.15 harjoitus kaikki vyöarvot 7-14 vuotiaalle

17.15 - 18.15 harjoitus kaikki vyöarvot 15-> vuotiaalle

18.15-19.30 vyökoe

19.30 iltapala ja illanvietto (yhteistä ajanvietettä leikkien ja pelien parissa)

22.00 hiljaisuus

### **Sunnuntai**

10.00 aamupala

11.00 - 12.30 harjoitus 10 gup - 6 gup

11.00 - 12.30 harjoitus 5 gup - Dan

12.30 ruokailu

14.00 - 15.00 10 gup - Dan harjoitus kaikki vyöarvot 7-14 vuotiaalle

14.00 - 15.00 10 gup - Dan harjoitus kaikki vyöarvot 15-> vuotiaalle

15.30 - 16.30 10 gup - Dan harjoitus kaikki vyöarvot 7-14 vuotiaalle

15.30 - 16.30 10 gup - Dan harjoitus kaikki vyöarvot 15-> vuotiaalle

16.30 - 17.00 leiripaikan siivous

### **YHTEISKULJETUS OULUSTA:**

Lähtö: Lauantaina 3.3.2012 klo 08.30

Oulun linja-autoasemalta

Välipysähdys Muhoksen lukion pysäkillä klo 09.00

Paluu: Sunnuntaina 4.3.2012 klo 17.00

Puolangalta Oulun linja-autoasemalle noin klo 19.00

Välipysähdys Muhoksen Lukion pysäkillä.

## YLEISTÄ

Leiripaikkana on Puolangan yläasteen liikuntasali. Leiristä myönnetään 12 harjoitusmerkintää (2 kpl/pe, 5 kpl/la ja 5 kpl/su). Leirille on järjestetty yhteinen ruokailu johon osallistuminen on vapaaehtoista. Muista tutustua etukäteen leirin turvallisuussuunnitelmaan ja tarkistaa että lisenssivakuutuksesi on voimassa.

## YÖPYMINEN

Harjoituspaikalle on järjestetty yöpymismahdollisuus ja ympärivuorokautinen valvonta. Yöpaikka sisältyy leirin hintaan. Ota mukaasi makuupussi ja leiripatja.

## ILMOITTAUTUMINEN

Leirille ja ruokailuun voi ilmoittautua vain ja ainoastaan maksamalla etukäteen leirimaksun ja ruokailumaksun seuraavien ohjeiden mukaisesti. Mikäli olet leirillä 2-3 päivää niin leirimaksu on 35 euroa + ruokailumaksu 20 euroa. Mikäli osallistut vain lauantaiksi tai sunnuntaiksi niin leirimaksu 25 euroa ja ruokailumaksu 10 euroa. Ilmoittautuminen on sitova. Sairastapauksissa leirimaksu palautetaan (lääkärintodistus). Mitään muuta ilmoittautumista ei tarvita paitsi jos olet allerginen joillekin ruoka-aineille tai noudatat jotain erikoisruokavaliota, tässä tapauksessa lähetä tarkka kuvaus osoitteeseen [ruokailu@xlnt-sport.fi](mailto:ruokailu@xlnt-sport.fi)

2-3 päivän harjoitusmaksu 35 euroa

1 päivän harjoitusmaksu 25 euroa

päivällinen ja iltapala lauantaina yhteensä 10 euroa

aamupala ja lounas sunnuntaina yhteensä 10 euroa

yhteiskuljetus linja-autolla Oulu - Puolanka - Oulu 30 euroa

Ilmoittaudu maksamalla leirimaksu tilille seuraavien ohjeiden mukaan:

Saaja: Janne Ahonen

Tilille: 113435-238358

Summa:

35 euroa (pelkkä leiri)

55 euroa (ruokailun kanssa)

85 euroa (leiri, ruokailu ja yhteiskuljetus)

Viesti: Leirille osallistujan nimi ja puhelinnumero



## ILLANVIETTO

Lauantaina iltapalan jälkeen järjestetään illanvietto pelien ja pienten kilpailujen merkeissä.

## VARUSTEMYYNNTI

Varustemyynnistä voit hankkia ja kokeilla pukuja, vöitä, suoja, Taekwon-Do aiheisia t-paitoja yms. tuotteita. Halutessasi voit tutustua ja tilata varusteita etukäteen osoitteessa [www.xlnt-sport.fi](http://www.xlnt-sport.fi) ja tällä tavalla varmistaa haluamiesi varusteiden saatavuuden.

## LISÄTIEDOT

Puhelin: Janne Ahonen 0409115929

Facebook: XLNT Sport

Sähköposti: [janne.ahonen@xlnt-sport.fi](mailto:janne.ahonen@xlnt-sport.fi)