



DEFENDO
KOTKA



Vuoden 2012 Scandinavian Defendon suurleiri Kotkassa 27.-29.4

LEIRIN AIHEENA ON PYSTYKAMPPAILU (lyöntien ja potkujen merkitys itsepuolustuksessa jne.) SEKÄ SOVELLETUT HARJOITTEET.

LEIRIN OHJAAJAT:

Jyrki Saario

pääkouluttaja Scandinavian Defendo

Antti Nurmi/Madman Sport Center

I.D.D.I- Level 2 Instructor

Avustavat ohjaajat:

Miika Laitinen/Defendo Kotka ry.

RED-Instructor

Lari Kaurala/Defendo Kotka ry.

RED-Instructor

PAIKKA:

KyAMK Sosiaali- ja terveysalan toimipiste

Osoite navigaattoria/karttaohjelmaa varten:

Takojantie 1, Kotka

Oppilaitoksen oman karttalinkin löydät tästä:

<http://www.kyamk.fi/Yhteys/Kampukset%20ja%20kartat/Kartat%20toimipisteisiin/Kotka>

AIKATAULU PE 27.4 ja LA 28.4:

PE 27.4 klo 17.00-21.00 Jatkokoulutusta ohjaajille (Hinta 50eur/hlö)

LA 28.4 klo 09.20-10.00 leiriläisten vastaanotto/ilmoittautumiset

klo 10.00-12.00 Harjoittelua

klo 12.00-13.00 Lounastauko

klo 13.00-16.00 Harjoittelua (3 eri rastia)

klo 16.00→ tasokokeet alkavat (Leirillä mahdollisuus suorittaa kaikkia tasoasteita)

HUOM! Pe 27.4 koulutus ohjaajille pidetään Defendo Kotka ry:n salilla, osoitteessa Kukkulapolku 1. Tästä lisäinfoa Jyrkiltä jyrkidefendo@yahoo.com tai Antilta antti.nurmi@madman.fi .

AIKATAULU SU 29.4:

Klo 9.30-10.00 Ilmoittautuminen (uusien osallistujien osalta)

Klo 10.00-12.00 Harjoittelua

Klo 12.00-13.00 Lounastauko

Klo 13.00-15.45 Harjoittelua (2 rasti)

Klo 15.45-16.00 Leirin päättäminen

HUOM! SU 29.4 iltapäivän toinen rasti on ulkorasti joten varaa mukaan vuodenajan mukainen treenivarustus ulkotreeniä varten.

LEIRIN HINNAT:

1 PV 40eur

2 PV 65eur

Tasokoe 20eur (pelkkä tasokoe 30eur)

Maksut maksetaan paikan päällä ilmoittautumisen yhteydessä käteisellä. Varaathan ystävällisesti tasarahan jos mahdollista.

Huom! Myös leiriruokailu maksetaan samalla jos on ruuan etukäteän varannut (kts. seuraava sivu).

LEIRIRUOKAILUN HINTA:

Ruuan hinta on 10eur/hlö/päivä.

Ruoka varataan etukäteen (kts. ilmoittautumiset sivulta viimeinen varauspäivä).

Ruokavaihtoehdot ovat:

LA 28.4 Kinkkukiusaus (L,G) TAI Chili Con Carne (M,G).

SU 29.4 Hedelmäbroileria riisillä (L,G) TAI Lasagne.

Ruoka sisältää salaatin, leivän ja ruokajuoman (vesi,kotikalja).

Halutessasi lisätietoja ruuasta, ota yhteyttä (kts. yhteystiedot).

Lisäksi tarjolla aamusta alkaen kahvia sekä teetä.

ILMOITTAUTUMINEN JA AIKAMÄÄREET:

Ilmoittautumiset joko s-postilla tai puhelimitse:
ohjaajat@defendokotka.com ja 040 551 7966/Lari.

Kun ilmoittaudut, ilmoita seuraavat tiedot:

- Kuinka moneksi päiväksi osallistut
- Haluatko varata ruuan ja kumman ruuan haluat (kts. ruokavaihtoehdot per pvä)
- Osallistutko tasokokeeseen ja mikä taso
- Haluatko majoitusta Defendo Kotkan salilta

Ruuan varaavat ja/tai tasokokeeseen tulijat ilmoittautuvat SU 22.4.2012 mennessä.

Jos ei varaa ruokaa ja/tai osallistu tasokokeeseen niin leirille voi ilmoittautua tapahtumapäiviin asti (puhelimitse) tai vain saapumalla ajallaan paikalle. Pyydämme kuitenkin ennakoilmoittautumisia kaikilta keneltä se vain onnistuu jotta pystymme helpommin kartoittamaan osallistujamäärää per päivä.

HUOM! Ruuan suhteen takaraja ehdoton, tasokokeisiin voi osallistua ilmoittautumattakin, mutta tällöin diplomia ei saa mukaansa paikan päällä vaan se tulee jälkitoimituksella postitse. **TILATTU RUOKA PITÄÄ MAKSAA VAIKKA JOUTUISI PERUMAAN OSALLISTUMISENSA**, koska toimittaja laskuttaa tilattujen annosten mukaan.

MAJOITTUMINEN:

Majoitusmahdollisuus Defendo Kotkan salilla (Kukkulapolku 1, Kotka).

Salille mahtuu majoittumaan n.40-50 henkeä. Salilta löytyy suihku (2kpl),wc (2kpl) ja kahvin sekä vedenkeitin, mikroaaltouuni, jääkaappi,TV+DVD jne.

Salilta on keskustaan n.5-6km matka, lähimpään kauppaan n.250m ja pizzeriaan n.500m. Autot saa salin eteen/kadunvarteen parkkiin maksutta. Salilta on erittäin helppo ajaa leirin tapahtumapaikalle (n.5-10min ajomatka).

Salimajoitus maksaa 5eur/yö/hlö (siivouskulujen yms. kattamiseksi).

Muistathan varata mukaan omat majoittumistarvikkeet (makuupussi tms.).

HUOM! Salille voi majoittua aikaisintaan PE 8.4 klo 21.15 alkaen johtuen ko. illan ohjaajien koulutustilaisuudesta salilla.

Sokos Hotel Seurahuone Kotkan kanssa on saatu neuvoteltua tarjoushintaiset huoneet seuraavasti: **1hh 89 eur ja 2 hengen huoneessa 54,50eur/hlö ja 3 hengen huoneessa 43eur/hlö.**

Varatessasi huonetta ilmoita alennuskoodi "Suurleiri 2012". Tarjoushintaisia huoneita on hotelli varannut 20kpl ja jos ne täyttyvät, huoneita voi saada tarjoushinnalla lisääkin riippuen hotellin varaustilanteesta.

Hotellin huonevaraukset nrosta **010 78 21000** tai s-postilla sales.kotka@sokoshotels.fi

HUOM! Tarjoushintaiset huoneet pitää varata viimeistään LA 31.3.2012, koska hotelli tarvitsee tiedon lopullisista tarjoushintaista yöpyjistä viimeistään pari viikkoa

ennen yöpymisajankohtaa. Mikäli varaat huoneen tuon ajankohdan jälkeen ei hotelli takaa että että saat enää tarjoushintaista huonetta, yrittää toki kannattaa, riippuu hotellin varaustilanteesta.

Muita majoitusvaihtoehtoja Kotkassa:

Hotelli Merikotka <http://www.hotellimerikotka.fi/>

Hotelli Cumulus Karhula http://www.cumulus.fi/hotellit/kotka/fi_FI/kotka/

Hotelli Karhulan Hovi <http://www.nexthotels.fi/kartanomme/karhulanhovi/>

MUUTA YLEISTÄ INFOA:

Harjoittelu tapahtuu koulun liikuntasalissa, joten jalkineiksi käy myös tavalliset valkopohjaiset sisäpelikengät. **SU iltapäivällä harjoitellaan myös ulkona, jossa treenialustana asfaltti. Huomioi sateen tms. mahdollisuus vaatetuksessasi.**

Varaamme paikalle EA-tarvikkeita (urheiluteippiä, kylmäpusseja, laastaria jne.) ja paikalla on EA-taitoista väkeä, mutta isommissa vammoissa tukeudumme Kymenlaakson Keskussairaalan ensiapuun, jonne on tapahtumapaikalta alle kilometrin matka. Ilmoitathan ennen harjoittelun alkua ohjaajille mahdollisista vammoista tai sairauksista (esim. diabetes, astma jne.).

Leiriläisiä ei ole vakuutettu erikseen vaan jokainen harjoittelee omalla vastuullaan ja vahinkotapauksissa hoitaa itse asiat eteenpäin vakuutusyhtiön kanssa.

Tapahtumapaikalla on hyvin parkkitilaa ja järjestämme opaskilvet molempina aamuina tapatumapaikan risteykseen sekä ohjaamaan ilmoittautumispisteelle.

Paikanpäällä EI OLE mikroja tai kylmäsäilytysmahdollisuutta. joten jos tulet omilla eväillä varustautuneena, huomioithan tämän. Tapahtumapaikan lähellä on muutamia ruokapaikkoja, huoltamoita, kauppoja jne. reilun 5-10min ajomatkan päässä.

Tarvitessasi opastusta ajoreittiin tms. liittyen tapahtumapäivinä tai ennakkoon, ota yhteyttä nroon **040 551 7966/Lari**. Ilmoita ko. nroon myös jos esim. jostain syystä saavut myöhässä tai olet viime hetkellä estynyt osallistumasta.

Varaa mukaasi grapp.hanskat ja nyrk.hanskat, säärisuojat ja kypärä sekä tietenkin muut perussuojat ja treenivarusteet. Mitä paremmin osallistujilla on suoja yms. mukaana, sen parempi mahdollisuus niitä on sitten hyödyntää eri harjoitteissa.

Paikanpäälle järjestetään varustemyynti, joten erilaisia suoja, treenivaatteita yms. on mahdollista ostaa myös leirin aikana (HUOM! Vain käteismaksu).

Pyrihän tulemaan ajoissa paikalle. Tapahtumaan odotetaan kohtuu suurta määrää osallistujia ja pukuhuonetilat on kuitenkin mitoitettu vähän pienemmälle määrälle väkeä. Myös ilmoittautumiset jne. vievät oman aikansa.

Lähin otto-automaatti on tapahtumapaikalta n.5-10min ajomatkan päässä keskustassa, joten huomio tämä varatessasi käteistä maksuja yms. varten.

Mikäli mistään järjestelyihin tai ylipäätään mistä tahansa leiriin liittyvästä tulee kysyttävää etukäteen, älä epäröi soittaa tai laittaa s-postia ja kysyä.

**Huhtikuussa tavataan suurleirillä, tervetuloa
merikaupunki Kotkaan!!**