



DEFENDO
KOTKA



Vuoden 2019 Scandinavian
Defendon Suurleiri-
Kotkassa 11.-12.5.2019

LEIRIN OHJAAJAT:

Jyrki Saario

-pääkouluttaja Scandinavian Defendo

Antti Nurmi

4.aste musta vyö Defendo

-Defendo Blue pääkouluttaja

-I.D.D.I- ryhmän jäsen

Lari Kaurala/Defendo Kotka ry.

-3.aste musta vyö Defendo, R.A.I.D-ryhmän jäsen

PAIKKA:

Ristiniemen Leirikeskus.

Osoite navigaattoria/karttaohjelmaa varten:

Papinniityntie 118, 48810 Kotka.

AIKATAULU LA 11.5:

- klo 08.45-10.00** leiriläisten vastaanotto/ilmoittautumiset/majoitusten jako
- klo 10.00-11.45** Harjoitus 1 (sisältää aloitusinfon)
- klo 11.45-13.15** Lounas
- klo 13.15-14.45** Harjoitus 2
- klo 14.45-15.30** Kahvitauko
- klo 15.30-17.00** Treeni 3
- klo 17.00-18.15** Päivällinen
- klo 18.15-19.15** Treeni 4
- klo 19.15-21.00** Iltapalaa tarjolla ruokalassa
- klo 19.15→** saunat lämpöisenä ja vapaata illanviettoa yms.

AIKATAULU SU 12.5:

Klo 8.00-10.00 Aamupala (majoittuville)

Klo 9.00-10.00 Ilmoittautuminen (uusien osallistujien osalta)

Klo 10.00-12.00 Tasokokeet (treeni 1 niille, jotka eivät suorita tasokokeita)

Klo 12.00-13.30 Lounas

Klo 13.30-15.00 Treeni 2

Klo 15.00-15.45 Kahvitauko

Klo 15.45-17.15 Treeni 3

Klo 17.15-> Leirin päättäminen, majoitusten luovutus jne.

HUOM!!! Leirillä suurin osa tai kaikki treenit pidetään ulkona, joten varaa mukaasi säänmukainen treenivarustus. Ruokailuihin yms. on varattu aikaa varusteiden vaihdolle. Leirillä saatetaan myös harjoitella sisätiloissa (koulun salia vastaava lattia) joten varaa mukaasi myös sisätreeniin soveltuvat varusteet ja jalkineet (ellet halua treenata paljain jaloin). Sisätilojen käytön treeneihin päättää ohjaajat paikan päällä säätilan yms mukaan.

Leirillä mahdollisuus suorittaa kaikkia tasokokeita,
kts. Tasokoevaatimukset liiton sivuilta. **TASO-
KOKKEET VOIDAAN SUORITTA MYÖS
ULKONA MIKÄLI TASOKOKEEN PITÄJÄ
NÄIN KATSOO ELI VARAUDU MYÖS TÄHÄN.
SISÄLLÄ!!!**

LEIRIN HINNAT:

1 PV 55eur

2 PV 80eur

Tasokokeiden hinnat liiton tasokoehinnaston mukaan, tarkista hinnat www.defendo.fi sivuilta.

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

MAJOITUSPAKETIN JA LEIRIRUOKAILUN HINNAT:

Leiriruokailu maksaa 2pv 52eur tai jos on vain yhden päivän niin LA 36eur TAI SU 16eur.

- Leiriruokailu (2pv) kattaa lauantaina lounaan, päiväkahvin, päivällisen sekä iltapalan ja sunnuntaina lounaan ja päiväkahvin.
1pv leiriruokailu kattaa edellisistä ko. päivän tarjolla olevat ruuat.

Ruokailut tapahtuvat alueella olevassa ruokalassa, jossa ruokaa on tarjolla aikataulujen esittämällä aikaväleillä.

Majoituspaketti maksaa 85eur.

- Majoituspaketti sisältää samat ruuat kuin leiri-ruokailu sekä lisäksi sunnuntaina aamupalan sekä majoituksen leirikeskuksessa la-su välisenä yönä.

HUOM! Mahdollisuus majoittua myös pe-la välinen yö leirikeskuksessa 25eur/yö hintaan.

Jos majoittujia on tarpeeksi, niin la aamulle on mahdollista saada aamupala 10eur/hlö hintaan.

Sekä leiriruokailu, että majoituspaketti on

VARATTAVA ETUKÄTEEN!!! Kts.

Ilmoittautuminen sivulta viimeinen varauspäivä.

Majoitusta/leiriruokailua voi olla mahdollista saada vielä viimeisen ilmoitt.päivän jälkeen, kysy tästä

erikseen Larilta.

**HUOM!! Leiriruokailut sekä majoitusmaksut
maksetaan jälkikäteen Defendo Kotkan tilille.
Saat tästä maksuohjeet paikan päällä.**

ILMOITTAUTUMINEN JA AIKAMÄÄREET:

Ilmoittautumiset joko s-postilla tai puhelimitse (tekstiviesti tai Watsapp viesti).

Voit myös ilmoittautua Facebook-viestillä Larille. Yht.tiedot: ohjaajat@defendokotka.com tai 040 551 7966/Lari.

Kun ilmoittaudut, ilmoita seuraavat tiedot:

- Kuinka moneksi päiväksi osallistut
 - Haluatko varata leiriruokailun tai majoituspaketin
 - Kenen kanssa haluat majoittua (samasta seurasta joku?) vai yksin?
 - Osallistutko tasokokeeseen ja mikä taso
- **Ruuan/majoituksen varaavat ilmoittautuvat PE 26.4.2019 mennessä.** Tämän ajankohdan jälkeen emme enää voi taata, että ruokaa pystytään tilaamaan lisää...voit kuitenkin kysyä vielä ns. peruutusruokia eli jos joku ruuan tilannut onkin perunut jne..
- **Tasokokeisiin ilmoittautuminen VIIMEISTÄÄN LA 11.5 leirillä ilmoittautumisen yhteydessä, mieluiten kuitenkin etukäteen. HUOM!! Muistathan varmistua tasokoesäännöistä, että suorittamasi tason vaatimukset täyttyvät.**

Jos ei varaa ruokaa ja/tai osallistu tasokokeeseen niin leirille voi ilmoittautua tapahtumapäiviin asti 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. TILATTU RUOKA PITÄÄ LÄHTÖKOHTAISESTI MAKSAA VAIKKA JOUTUISI PERUMAAN OSALLISTUMISENSA, koska leirikeskus laskuttaa tilattujen annosten mukaan. Jos ruoka on varattu ja perut osallistumisesi määräajan jälkeen, voi ruuan maksulta vältyä jos ruoka-annos saadaan myytyä eteenpäin jollekin muulle. Nämä katsotaan aina tapauskohtaisesti ja riippuu miten paljon leirikeskus joustaa asiassa, yksittäisten tilausten kohdalla ongelmaa ei ole, mutta jos peruutuksia tulee kymmeniä niin silloin ne varmasti laskutetaan. Tämän takia lähtökohtaisesti jokainen maksaa tilaamansa ruuat vaikka peruuttaisi tulonsa, mutta jokaisessa näistä tapauksista Lari vahvistaa asian vielä leirin jälkeen henkilökohtaisesti jokaiselle osallisille.

MAJOITTUMISINFO:

Majoitus tapahtuu Leirikeskuksessa 2 eri rakennuksessa. Tiloissa on suihkut ja wc-tilat erikseen miehille sekä naisille.

Majoitus on 2-4hh huoneissa ja samaan huoneeseen pyritään ensisijaisesti majoittamaan max 2 henkeä.

Tiloista löytyy pienet taukotilat, joissa on jääkaappi, kahvinkeitin, mikro yms. joten omin eväin varustautuvat pystyvät hyödyntämään näitä.

OMAT LIINAVAATTEET tai makuupussi otettava mukaan. Huoneissa on tyynyt ja peitot, mutta ei petivaatteita.

Lattiat voivat olla viileät ja muutenkin voi olla hyvä varata jotkut sandaalit/vast. Sisätossuiksi sisällä liikkumiseen.

MUUTA YLEISTÄ INFOA:

Valtaosa harjoittelusta tapahtuu ulkona ja vuodenajasta riippuen voi olla vielä luntakin, loskaa, hyvin märkää tai kuivaa...varaudu siis säänmukaisesti ja varaa riittävä määrä

vaihtovarusteita mukaan, mieluiten sellaisia varusteita, joiden sallit myös vähän kärsiä ulkona treenauksesta...

Tiloista löytyy kuivaustiloja, mutta jos leiriläisiä on paljon niin voi olla, että kaikkien tamineet eivät jatkuvasti ehdi kuivua jne joten varaudu tähän riittävällä määrällä sopivaa treenikampetta. On mahdollista, että osa harjoittelusta tapahtuu sisällä, mutta vähintään 80% treeneistä on ulkona, **SÄÄLLÄ KUIN SÄÄLLÄ**. Jos kelit suosivat on, hyvin todennäköistä että jopa kaikki treenit pidetään ulkona.

Varaamme paikalle EA-tarvikkeita (urheiluteippiä, kylmäpusseja, laastaria jne.) ja paikalla on EA-taitoista väkeä, mutta isommissa vammoissa tukeudumme Kymenlaakson Keskussairaalan ensiapuun. 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.

Opastus tapahtumapaikalle järjestetään tarpeen mukaan, navigaattorilla pitäisi päästä hyvin perille. Autojen paikoitukseen järjestetään opastus, jotta autot saadaan mahtumaan piha-alueelle hyvin.

Tapahtumapaikan lähin on kauppa on noin 10min ajomatkan päässä (ABC Amiraali). Pikaruokapaikkoja on muutama keskukselta n.10-20min 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 (pleksi)kypärä sekä tietenkin muut perussuojat ja treenivarusteet. Mitä paremmin osallistujilla on suojia yms. mukaana, sen parempi mahdollisuus niitä on sitten hyödyntää eri harjoitteissa.

Pyrihän tulemaan ajoissa paikalle lauantaina, jotta ehdit majoittua/vaihtaa ulkotreeniin soveltuvat varusteet. Niille ketkä eivät majoitu, järjestetään varusteiden vaihtoa varten tyhjiä huoneita, joissa voi myös säilyttää treenikamojaan jne.

Lähin otto-automaatti on tapahtumapaikalta n.10min ajomatkan päässä (ABC Amiraali), joten huomio tämä varatessasi käteistä maksuja yms. varten.

Mikäli mistään järjestelyihin tai ylipäätään mistä tahansa leiriin liittyvästä tulee kysyttävää etukäteen, älä epäröi laittaa viestiä tai s-postia ja kysyä. Puheluihin pystymme vastaamaan vähän huonosti töiden vuoksi, joten jos et saa asiaasi kysytyä

viestillä/Sähköpostilla niin laita viestillä soittopyyntö niin soitamme takaisin.

Toukokuussa tavataan suurleirillä, tervetuloa
merikaupunki Kotkaan!!