



# Syysleiri Oulussa

## 3.–4.11.2018

Tervetuloa Taekwon-Do Akatemian perinteiselle syysleirille Ouluun **3.–4.11.2018**. Leiri on avoin Suomen ITF Taekwon-Do -seuroille sekä kaikille vyöarvoille aina valkoisista mustiin vöihin. Leirin pääopettajana toimii Taekwon-Do Akatemian päävalmentaja mestari Mikko Allinniemi, 7. Dan, apunaan Jukka Ahola, 5. Dan (Oulun ITF Taekwon-Do), Antti Kukkonen, 4. Dan, Jani Salmivaara, 4. Dan (Taekwon-Do Akatemia) sekä Henni Ylimäinen, 3. Dan (Taekwon-Do Tornio). Leiripaikkana toimii poikkeuksellisesti **Tuiran koulu, Koskitie 27, 90500 Oulu**.

### HARJOITUSAJAT

#### LAUANTAI

- 9:00–10:00** Ilmoittautuminen (kaikki)  
**10:00–11:30** Harjoitus 1 (kaikki)  
*Ryhmäkuva*  
*Ruokailu*  
**12:30–14:00** Harjoitus 2a (4. gup – Dan)  
**14:05–15:30** Harjoitus 2b (10. gup – 5. gup)  
**15:30–16:30** Luento (kaikki)  
**16:45–18:00** Harjoitus 3 (kaikki | Dan omana ryhmänään)

**18:30–** Vyökoe (ennakoilmoittautuminen myClubissa)

**n. 21:00–** Mustien vöiden ja opettajien illallinen Oulun keskustassa

#### SUNNUNTAI

- 9:30–10:00** Ilmoittautuminen (sunnuntaina saapuneet)  
**10:00–11:30** Harjoitus 4 (kaikki)  
*Ruokailu*  
**12:30–14:00** Harjoitus 5a (4. gup – Dan)  
**13:00–14:30** Harjoitus 5b (10. gup – 5. gup)  
**15:00–16:00** Harjoitus 6 (kaikki)  
**16:00–16:30** Leiripaikan siivous (kaikki)

### LEIRIMAKSU JA ILMOITTAUTUMINEN

Leirimaksu on **35 €/hlö** koko leiristä tai **22 €/hlö** yhdeltä päivältä. Leirimaksu maksetaan paikan päällä leiripäivän aamuna **käteisellä tai kortilla**. Ennakoilmoittautuminen leirille tapahtuu oman seuran kautta Suomen ITF Taekwon-Don ilmoittautumisjärjestelmään. Taekwon-Do Akatemian harrastajat ilmoittautuvat myClubin kautta. Leirille voi tulla myös ilman ennakoilmoittautumista, mutta se ei ole suositeltavaa.

### MUUTA

**LISENSSI JA JÄSENMAKSU:** Kaikilta osallistujilta edellytetään oman seuran jäsenyyttä ja Suomen ITF Taekwon-Don lajilisenssiä.

**HARJOITUSMERKINNÄT:** Leiristä myönnetään 10 harjoitusmerkintää (5 kpl/päivä).

**YÖPYMINEN:** Harjoituspaikalla on yöpymismahdollisuus ja ympärivuorokautinen valvonta. Yöpaikka sisältyy leirin hintaan. Ota mukaan oma makuupussi, makuualusta ja tyynty. Mikäli tarvitset majoitusta pe-la-yöksi, ota yhteyttä leirivastaavaan.

**RUOKAILU:** Leirillä on tarjolla lounasateria (sis. lämmin ruoka, juoma, leipä ja salaatti) hintaan 8 €/ateria. Ruokailun järjestää Ravintola Pikkelsi. Ruokailu maksetaan käteisellä, ja se on tarjolla myös leiriläisten huoltajille. Ilmoita erityisruokavaliot ilmoittautumisen yhteydessä (Taekwon-Do Akatemia) tai sähköpostitse leirivastaavalle (muut seurat). Lisäksi harjoituspaikan lähellä on kauppoja, ruokapaikkoja sekä kioskeja.

### YHTEYSTIEDOT

Jos leirin sisällöstä, aikataulusta tai muista asioista on kysyttävää, ota rohkeasti yhteyttä leirivastaavaan. Leirin aikana (myös yöllä) valvovan henkilön tavoittaa leiripuhelimesta.

**INTERNET:** [www.tkd-akatemia.fi](http://www.tkd-akatemia.fi)

**ENNEN LEIRIÄ:** leirivastaava Henri Savilampi (puh. 040 – 829 6214 / e-mail. [henri.savilampi@tkd-akatemia.fi](mailto:henri.savilampi@tkd-akatemia.fi))

**LEIRIN AIKANA:** Taekwon-Do Akatemian leiripuhelin 041 – 7550955 (käytössä pe 2.11. klo 12 alkaen leirin loppuun asti)