



Taekwon-Do Akatemian kevätleiri 16.–17.3.2019

Taekwon-Do Akatemia järjestää perinteisen kevätleirin **16.-17.3.2019** Oulussa. Leiri on avoin kaikille Suomen ITF Taekwon-Do ry:n jäsenseurojen harrastajille aina valkoisista mustiin vöihin. Leirin pääopettajana toimii Taekwon-Do Akatemian päävalmentaja mestari Mikko Allinniemi 7. Dan, apunaan opettajat Ismo Mäkinen 5.Dan, Jani Salmivaara 4.Dan ja Antti Kukkonen 4.Dan. Leiripaikkana toimii poikkeuksellisesti **Tuiran koulu osoitteessa Koskitie 27, 90500 Oulu**.

HARJOITUSAJAT

LAUANTAI 16.3.

- 9:30–10:00** Ilmoittautuminen (kaikki)
10:00–11:20 Harjoitus 1 (kaikki)
11:20–11:30 Ryhmäkuva
11:30–13:00 Ruokatauko 90 min
13:00–14:30 Harjoitus 2a (4. gup–Dan)
14:30–16:00 Harjoitus 2b (10. gup – 5. gup)
16:15–17:00 Luento (kaikki)
17:00–18:00 Harjoitus 3 (kaikki)

- 18:00–** Vyökoe (ennakoilmoittautuminen myClubissa)
n. 20:30– Mustien vöiden ja opettajien illallinen Oulun keskustassa

SUNNUNTAI 17.3.

- 9:30–10:00** Ilmoittautuminen (sunnuntaina saapuneet)
10:00–11:30 Harjoitus 4 (kaikki)
11:30–13:00 Ruokatauko 90 min
13:00–14:30 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 tapahtuu oman seuran kautta Suomen ITF Taekwon-Do ry:n ilmoittautumisjärjestelmään. Taekwon-Do Akatemian harrastajat ilmoittautuvat myClubin kautta. Leirille voi tulla myös ilman ennakoilmoittautumista, mutta järjestelyiden vuoksi se ei ole suositeltavaa.

MUUTA

LISENSSI JA JÄSENMAKSU: Kaikilta osallistujilta edellytetään oman seuran jäsenyyttä ja Suomen ITF Taekwon-Do ry:n lajilisenssiä.

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

YÖPYMINEN: Harjoituspaikalla on yöpymismahdollisuus ja ympärivuorokautinen valvonta. Yöpaikka sisältyy leirin hintaan. Ota mukaan makuupussi, makuualusta ja tyyny. 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 osallistumisestasi ruokailuun ja mahdolliset erityisruokavaliot ilmoittautumisen yhteydessä. MyClubissa "Viesti järjestäjälle" -kenttä näkyy ilmoittautumislomakkeen alareunassa ja sitä voi muokata ilmoittautumisen jälkeen tapahtumasivulla "Omat lisätiedot" -napista. Lisäksi harjoituspaikan lähellä on kauppoja, ruokapaikkoja sekä kioskeja.

VARUSTEMYynti: Leiripaikalla on XLNT-Sportin varustemyyntipiste, josta voi ostaa laadukkaita Taekwon-Do-varusteita, kuten pukuja, suojia ja vaatteita.

YHTEYSTIEDOT

INTERNET: www.tkd-akatemia.fi

ENNEN LEIRIÄ: Leirivastaava Ari Kairala (sähköposti: ari.kairala@tkd-akatemia.fi)

LEIRIN AIKANA: Taekwon-Do Akatemian leiripuhelin 041 755 0955 (käytössä pe 15.3. – su 17.3.)