



DEFENDO
KOTKA



Vuoden 2010 Scandinavian
Defendon suurleiri
Kotkassa 23.-25.4

LEIRIN OHJAAJAT:

Jyrki Saario

pääkouluttaja Scandinavian Defendo

Antti Nurmi/Madman Sport Center

I.D.D.I-instructor

Avustavat ohjaajat:

Miika Laitinen/Defendo Kotka ry.

S.T.A.R-instructor

Lari Kaurala/Defendo Kotka ry.

S.T.A.R-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 23.4 ja LA 24.4:

PE 23.4 klo 17.00-21.00 Koulutusta ohjaajille

LA 24.4 klo 09.45-10.30 leiriläisten vastaanotto/ilmoittautumiset

klo 10.30-12.30 Harjoittelua

klo 12.30-13.30 Lounastauko

klo 13.30-14.15 Teorialuento (kestää max 45min)

klo 14.15-16.00 Harjoittelua

klo 18.00-24.00 saunomismahdollisuus leiriläisille
Kotkan Laulumiesten saunalla, saunamaksu 5eur/hlö
maksetaan paikan päällä. Omat pyyhkeet mukaan.
Saunan osoite **Korkeavuorenkatu 11, Kotka.**

HUOM! Pe 23.4 koulutus ohjaajille pidetään Defendo Kotka ry:n salilla,
osoitteessa Korkeavuorenkatu 13. Tästä lisäinfoa Jyrkiltä jyrkidefendo@yahoo.com
tai Antilta antti.nurmi@madman.fi .

AIKATAULU SU 25.4:

Klo 10.00-10.30 Ilmoittautuminen (uusien osallistujien osalta)

Klo 10.30-11.15 Teorialuento (kestää max 45min.)

Klo 11.15-12.30 Harjoittelua

Klo 12.30-13.30 Lounastauko

Klo 13.30-15.30 Harjoittelua

Klo 15.30-15.40 Leirin päättäminen pl. tasokokeisiin osallistujat.

Klo 15.45--> Tasokokeet alkavat.

Hard Target-->CT 1-->CT 2 jne.

Leirillä voi suorittaa kaikkia tasoasteita.

LEIRIN HINNAT:

1 PV 40eur

2 PV 60eur

Tasokoe 20eur

Tasokoe 30eur (jos osallistuu pelkkään tasokokeeseen)

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

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

LEIRIRUOKAILUN HINTA:

Ruokailun hinta 10eur/hlö/pvä. Ruoka varataan etukäteen (kts. ilmoittautumiset sivulta viimeinen varauspäivä).

Ruoka tarjoillaan paikan päällä ja vaihtoehtoina on joko kinkku- tai broilerikiusaus, broilerikiusaus on pastalla. Ruoka sisältää salaatin, leivän ja ruokajuoman (veden).

Lisäksi paikanpäällä lounastauolla tarjolla ilmaiseksi kahvia ja 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
- Osallistutko tasokokeeseen ja mikä taso
- Haluatko majoitusta Defendo Kotkan salilta

Ruuan varaaville ja/tai tasokokeeseen ilmoittautuvat TO 15.4.2010 mennessä.

Jos ei varaa ruokaa ja/tai osallistu tasokokeeseen niin TO 22.4.2010 mennessä.
Tämän jälkeen vielä mukaan haluavia pyydetään ottamaan yhteyttä puhelimitse.

HUOM!Ruuan suhteen takaraja ehdoton, tasokokeisiin voi osallistua ilmoittautumattakin, mutta tällöin diplomia ei saa mukaansa paikan päällä vaan se tulee jälkitoimituksella postitse.

MAJOITTUMINEN:

Majoitusmahdollisuus Defendo Kotkan salilla (Korkeavuorenkatu 13, Kotka). Salille mahtuu majoittumaan n.25-40 henkeä. Salilta löytyy suihku (1kpl),wc (2kpl) ja kahvinkeitin. Tarvittaessa toimitamme salille myös mikroaaltouunin ja vedenkeitimen.

Salilta on keskustaan n.5-10 min kävelymatka, josta löytyy useita ruokapaikkoja,kauppoja jne. Autot saa salin eteen kadunvarteen parkkiin maksutta. Salilta on erittäin helppo ajaa leirin tapahtumapaikalle (n.5min ajomatka).

Salimajoitus maksaa **5eur/hlö/yö**. Muistathan varata mukaan omat majoittumistarvikkeet (makuupussi/vast.).

HUOM! Salille voi majoittua aikaisintaan PE 23.4 klo 21.30 alkaen johtuen ko. illan ohjaajien koulutustilaisuudesta salilla.

Sokos Hotel Seurahuone Kotkan kanssa on saatu neuvoteltua tarjoushintaiset huoneet seuraavasti: **1hh 73 eur, 2 hengen huoneessa 46,50eur/hlö ja 3 hengen huoneessa 38eur/hlö.**

Varatessasi huonetta ilmoita alennuskoodi ”Defendo”. Tarjoushintaisia huoneita on hotelli varannut kiintiön niin, että pe 23.4 on 8 huonetta ja la 24.4 on 20 huonetta.

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

HUOM! Tarjoushintaiset huoneet pitää varata viimeistään PE 2.4.2010, koska hotelli tarvitsee tiedon lopullisista tarjoushintaista yöpyjistä viimeistään 3 vkoa ennen yöpymisajankohtaa. Mikäli varaat huoneen tuon ajankohdan jälkeen ei hotelli takaa että että saat enää tarjoushintaista huonetta, yrittää toki kannattaa, riippuneee 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.

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 opasmiehen molempina aamuina parkkipaikalle opastamaan tarvittaessa pysäköintipaikan löytämisessä sekä ohjaamaan ilmoittautumispisteelle jne.

Paikanpäällä EI OLE mikroja tms. joten jos tulet omilla eväillä varustautuneena, huomioithan tämän. Tapahtumapaikan lähellä on muutamia ruokapaikkoja, huoltamoita 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. mukana, sen parempi mahdollisuus niitä on sitten hyödyntää eri harjoitteissa.

Paikanpäälle järjestetään varustemyynti, joten erilaisia suoja, treenivaatteita yms. on mahdollista ostaa leirin aikana.

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 alle 1km päässä Kymenlaakson keskussairaalan tiloissa.

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!!