



Judoleiri Laukaassa 25-26.9.2010

Paikka: Sydänlaukaan koulu liikuntasali

Senseit: Aikuiset – Andres Põhjala 5.dan, Tartu Spordiklubi
Nuoret – Matti Hautoniemi 2.dan, aluevalmentaja, Ähtäri Jushinkan

Aikataulu:

Klo	Lauantai 25.9.2010
9.30 – 10.30	Ilmoittautuminen
10.30 – 12.00	Juniorit
12.00 – 14.00	Aikuiset
14.00 – 15.45	Juniorit
15.45 – 17.30	Aikuiset
17.30 – 18.30	Randorit
18.30 – 21.00	Multamäki vapaa ohjelma, sauna ja iltapala

Klo	Sunnuntai 26.9.2010
7.30 – 9.30	Aamiainen (Multamäki)
9.00 – 10.30	Juniorit
10.30 – 12.00	Aikuiset
12.00 – 13.00	Tauko
13.00 – 15.00	Yhteisharjoitukset juniorit ja aikuiset sekä leirin päätös.

Lounasmahdollisuus judosalilla

La 25.9 klo 12-15 ja Su 26.9 klo 11-12.45

Ruokailu

Ruokailu tapahtuu Multamäessä sisältäen päivällisen (16.00-19.30), iltapala (20.00-21.30) ja aamupalan (7.30-9.30).

Erityisruokavaliot pyydetään ilmoittamaan ennakkoon.

Sydänlaukaan koululla kioski josta mahdollisuus ostaa sämpylää, salaattia, kahvia yms. pikkusuolasta.

Majoitus

Majoitus Multamäen leirikeskuksessa. Varattavana kymmenen (10) kappaletta neljän (4) hengen mökkejä, ei liinavaatteita! Varaukset leirin järjestäjän kautta ilmoittautumisen yhteydessä. Hinta 35€henkilö sisältää ruokailut. Mökit varataan ilmoittautumisjärjestyksessä. Mahdollisuus myös majoittua Katvelassa tai Ohjaajarakennuksessa 45€henkilö sisältää ruokailut ja liinavaatteet. Jos paikat täyttyy järjestetään tatamimajoitusta Multamäkeen. Majoitus valvottu. Mökkien luovutus sunnuntaina klo 12 mennessä.

www.laukaa.fi/page.php?hid=396

Muita majoitusmahdollisuuksia tiedustelut järjestäjältä.

Ilmoittautuminen

Mahdollisimman pian, viimeistään 11.9.2010 mennessä sähköpostilla darmakai.judolaukaa@gmail.com tai postitse Helka Maltolahti, Lemetiläntie 19 as 1, 41340 Laukaa

Mainitkaa ilmoittautumisen yhteydessä leirille osallistuvien määrä, ruokailu (erityisvaliot), majoitustarve ja mahdollinen kyydintarve (Sydänlaukaa koulu -> Multamäki).

Leirin kokonaishinta 20€ yksi päivä 12€

Maksut etukäteen Darma-Kain tilille:
Laukaan Darma-Kai ry 522105-444379
Kopio maksukuitista ilmoittautumispisteessä!

Multamäessä mahdollisuus saunomiseen, uimiseen sekä vapaamuotoiseen seurusteluun. Käytettävissä harrastetila jossa mm. biljardi, pingis yms. pelejä.

Tervetuloa Laukaaseen kaikki judokat!