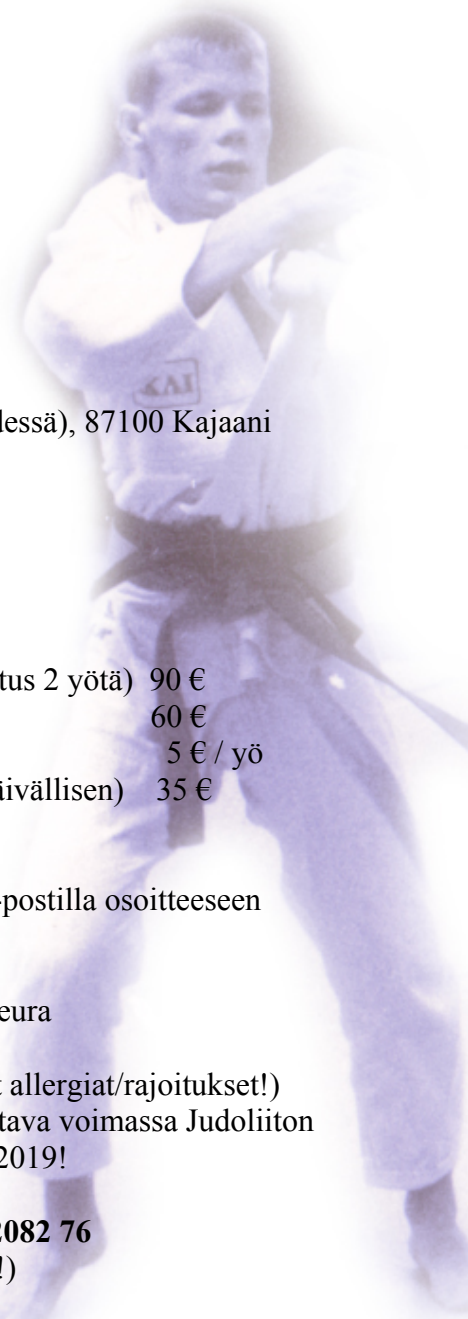




## **Pohjois-Suomen Alueleiri Kajaanissa 1.– 3.2.2019**



**Järjestäjä:**

**Kajaanin Judokerho ry**

**Valmentajat:**

Jorma Korhonen 6 D  
Marko Korhonen 4 D

**Paikka:**

Kajaanin Judokerhon judosali  
osoite Vienankatu 5 (rautatieaseman läheisyydessä), 87100 Kajaani

**Majoitus:**

Judosalilla tatamilla/ painimolskilla

**Ruokailut:**

Judosalin alakerrassa sijaitsevassa ruokalassa

**Leiripaketti:**

- Leiripaketti (sisältää leiri, ruokailut, majoitus 2 yötä) 90 €
- Leiri (ei ruokailua eikä majoitusta) 60 €
- Majoitus 5 € / yö
- Ruokapaketti (sis. aamupalat, lounaat ja päivällisen) 35 €

**Ilmoittautuminen:**

Viimeistään **perjantai 25.1.2019 mennessä** s-postilla osoitteeseen  
**kajaaninjudokerho@gmail.com**

- Ilmoittautumisessa mainittava:
  - Osallistujan nimi, syntymävuosi ja seura
  - Yöpyminen
  - Ruokailut (ilmoita myös mahdolliset allergiat/rajoitukset!)
  - **Huom!** Jokaisella leirin judokalla oltava voimassa Judoliiton jäsenyys kaudella 31.8.2018 – 1.9.2019!

**Maksut:**

Kajaanin Judokerhon tilille **FI32 1057 3000 2082 76**  
(Huom! Maksukuitti esitettävä leirille tullessa!)

**Lisätietoja leiristä:**

Aki Flöjt p. 044-516 8428 tai e-mail: kajaaninjudokerho@gmail.com

**Jakelu:**

Eero Pelkonen  
Pohjois-Suomen judoseurat  
Itä-Suomen judoseurat



<b>Leiriohjelma</b>		<b>Juniorit</b> Tatamilla klo:	<b>Kilpailijat</b> Tatamilla klo:
PE 1.2.19	Yhteisharjoitus / kaikki	19.00-20.30 <i>Tashi-waza</i>	19.00-20.30 <i>Tashi-waza</i>
LA 2.2.19	Aamupala	07.00-08.00	07.00-08.00
	Harjoitus	09.00-10.30 <i>Ne-waza</i>	10.30-12.00 <i>Ne-waza</i>
	Ruokailu (lounas)	11.00-13.00	11.00-13.00
	Harjoitus	14.00-15.30 <i>Tashi-waza</i>	15.30-17.00 <i>Tashi-waza</i>
	Ruokailu (päivällinen)	16.00-18.00	16.00-18.00
	Harjoitus	19.00-20.00	19.00-20.00
SU 3.2.19	Aamupala	07.00-08.00	07.00-08.00
	Harjoitus	09.00-10.00 <i>Ne-waza</i>	10.00-11.30 <i>Ne-waza</i>
	Ruokailu	11.00-12.30	11.00-12.30
	Harjoitus	12.00-13.30 <i>Tashi-waza</i>	13.30-15.00 <i>Tashi-waza</i>



Huom! Muutokset leiriohjelmaan mahdollisia harjoitusten osalta.

*hyvää kotimatkaa ja  
ajakaa varovasti*

**Judoka**



**erottuu aina!**

