



# TERVETULO!

MIKKELIIN  
XIV  
LOPPIAISLEIRILLE

**Lauantaina 5.1.2008** järjestetään Mikkeliissä perinteinen Loppiaisleiri. Leirin aiheena on ottelu ja kamppailu sekä poomse (kilpailuharjoitus). Leirillä on mahdollisuus suorittaa 7. - 1. kup vyöarvoja.

## OHJAAJAT

**Ramil Mansikka 4. dan** opastaa meidät ottelun ja kamppailun saloihin.

**Heikki Liukkonen 1. dan**, poomsen maajoukkueen jäsen, vetää poomsen kilpailuharjoitukset.

**Kimmo Mönkkönen 2. dan** vetää perustekniikkaharjoitukset.

## AIKATAULU

10:00	ilmoittautumiset leirille ja vyökokeeseen
10:30 – 12:00	Siniset - mustat vyöt / poomse / Heikki Valkoiset - vihreät vyöt / perustekniikka / Kimmo
12:00 – 13:00	Ruokailutauko
13:00 – 14:30	Siniset - mustat vyöt / ottelu ja kamppailu / Ramil Keltaiset - vihreät vyöt / poomse / Heikki
14:30 – 15:00	TAUKO
15:00 – 16:30	Siniset - mustat vyöt / perustekniikka / Kimmo Keltaiset - vihreät vyöt / ottelu ja kamppailu / Ramil
14:45 – 16:30	Vyönmyöntöoikeuskoulutus ja 5.-7. kup vyökoe (Koulutus koskee vain niitä, joilla on Reinon nimissä vyönmyöntöoikeus)
16:30 – 18:00	Vyökokeet 4. - 1. kup

(aikataulu tarkentuu leiripäivänä)

## PAIKKA

Wisa-areena, Pursialankatu 30, Mikkeli. Liitteenä kartta.

## RUOKAILU

Leirillä on mahdollisuus nauttia maittava leiriateria (vähälaktoosinen) 5 eurolla. Ruokailuun on varattu aikaa yksi tunti. Ruokailuun pitää ilmoittautua ennakoilmoittautumisen yhteydessä, jotta osaamme varata riittävästi ruokaa. Muista ilmoittaa myös mahdolliset ruoka-aineallergiat.

## HINTA

20 euroa, maksu paikanpäällä tai seuralaskutuksella, hinta ei sisällä ruokailua.

Vyökokeen hinnat: 8.-7. kup 20 €, 6.-5. kup 25 €, 4.-3. kup 30 €, 2.-1. kup 35 €

## VYÖKOKEET

Vyökokeessa noudatetaan Mikkelin Taekwondoseuran kotisivuilta [www.mikkelintaekwondo.com](http://www.mikkelintaekwondo.com) löytyviä vyökoevaatimuksia. Vyökokeeseen on ilmoitauduttava etukäteen ja ilmoittautumisen kokeeseen voi tehdä ainoastaan oman seuran opettaja. Maksu käteisellä.

## ILMOITTAUTUMISET

2.1.2008 mennessä <http://www.mikkelintaekwondo.com/Ilmoittautuminen/> (sähköinen ilmoittautumislomake), Juhanille osoitteeseen [juhani.liijanko@mikkelintaekwondo.com](mailto:juhani.liijanko@mikkelintaekwondo.com) tai numeroon 040-544 3127. Kerätkää ilmoittautumiset liitteenä olevaan listaan ja seuran yhteyshenkilö toimittaa tiedot eteenpäin. Mukaan ilmoittautumiseen lisenssin sportti-ID.

