



## LEIRIKIRJE – KEVÄTLEIRI 20.-22.5.2022 PAJULAHTI

### 1. Ohjelma - Program

Saamme kevätleirille todellisen palan krav maga historiaa! Raphy Elgrissy, 8. Dan, on yksi ensimmäisistä krav magan mustista vöistä ja toteuttanut krav magaa jo 1960 luvulta lähtien. Ron Rotem, 5.dan on jo SKML 25 v juhlaeiriltä tuttu valmentaja ja saamme myös hänet kevätleirille!

*This year's Spring Camp will be very special! The Camp Head Instructor will be Raphy Elgrissy, Krav Maga 8. Dan, one of the first black belts in krav maga. Raphy has trained since 60's and is still actively training and teaching. Ron Rotem, 5. Dan krav maga, is someone we already know since Ron instructed the 25<sup>th</sup> Anniversary Camp in August 2021.*

#### Ilmoittautuminen/registration

Leiri/Camp <https://skml.myclub.fi/flow/events/3862411>

Vyökokeet/Belt testing <https://skml.myclub.fi/flow/events/3868491>

### 2. Aikataulu - Timetable

#### Pe 19.00–24.00 / Friday 19.00–24.00

Etkot, virittäytyminen tunnelmaan. Raphy & Ron kertovat krav magan kehittymisestä ja tarinoista matkan varrella.

*Pre-party, setting up to the mood. Raphy & Ron tell a bit of stories about the development of krav maga from the 50's and 60's to this day.*

#### La 10.00-17.00 / Saturday 10.00- 17.00

10.00-12.00 Leirin avaus ja ensimmäinen harjoitus/ Opening and first training session

12.00-13.30 Lounas/Lunch

13.30-15.30 Harjoitus 2 /Second training session

**Vyökokeet erikseen ilmoittautuneille 14.00–17.00**

**Belt testing (separate registration) 14.00–17.00**

16.00-17.30 Harjoitus 3 ja ensimmäisen päivän päätös/ Third training session and end of day 1

19.00-> Illan vietto / After party

#### Su 10.00-16.00

10.00-11.30 Harjoitus 1/ Training sessio

11.30-13.00 Lounas ja majoittujilla huoneiden luovutus / Lunch and release of hotel rooms for those staying overnight

13.00-15.00 Harjoitus 2 /2<sup>nd</sup> training session

15.30-17.00 Harjoitus 3 ja leirin päätös /3<sup>rd</sup> training session and end of the camp



### 3. Harjoitteluhinnat/Training Prices

1 päivä/Day = 60 €  
2 päivää = 90 €  
Etkot/pre party 60 €

### 4. Harjoituksissa tarvittavat varusteet/ Exercise equipment

Harjoitukset tapahtuvat pääsääntöisesti sisällä, joten normaali harjoitteluasua ja suojat sopivat hyvin. Varaudu myös ulkona/tatamin ulkopuolella tapahtuvaan harjoitteluun.

*Training will take place mainly in normal training environment so normal training - and protective gear will do. Still, be ready to train outside/outside tatami also.*

### 5. Varuste ja tarvikekauppa/ Gear Shop

Leiriltä on mahdollista ostaa niin krav maga asuja kuin harjoittelussa tarvittavia suoja.

*You can update your krav maga clothing and training gear from the sales point at the camp.*

### 6. MAJOITTUMINEN PAJULAHDDESSA /LODGING & ACCOMMODATION

Varaa suoraan majoittuminen [sales@pajulahti.com](mailto:sales@pajulahti.com) viestiin 659567 / Krav Maga -kevätleiri 21-22.5.2022

Contact directly [sales@pajulahti.com](mailto:sales@pajulahti.com) reference to "659567 / Krav Maga -kevätleiri 21-22.5.2022

Pajulahden Urheiluopistolla on tarjolla opistotasoista majoitusta (1-3 hh huoneet) ja hotellitasoista majoitusta. Hintoihin sisältyvät aamupala, lounas, päivällinen ja erikseen tilattavissa on myös iltapala. Huom! Jos tulet lauantaina, tai sunnuntaina, voit tilata myös lounaan erikseen. Perjantaina etkoile tulevat ette tarvitse iltapalaa erikseen.

At the Pajulahti Sports Center, we have both institute level rooms and hotel level rooms available. In the prices is included the dinner (arrival date), breakfast and lunch. IF you come on Saturday or Sunday you can order lunch separately. You can also order additional meal later in the evening if you wish. Those coming on Friday already, no need for later night meal.



## Hinnat /Prices

<b>PE-SU/FRI-SUN 2 vrk/day</b>	
Motel/Opisto level with 3 meals	<b>154 €/hlö</b>
Motel/opisto level with 4 meals	<b>164,60 €/hlö</b>
Hotel level with 3 meals	<b>174 €/hlö</b>
Hotel level with 4 meals	<b>184,30 €/hlö</b>
<b>LA-SU/SAT-SUN 1 vrk/Day</b>	
Motel/opisto täysihoito / 3 meals	<b>84 €/hlö</b>
*iltapaloin /4 meals	<b>89,30 €/hlö</b>
hotelli täysihoito /3 meals	<b>94 €/hlö</b>
Hotel with 4 meals	<b>99,30 €/hlö</b>
Lauantain lounas/Lunch on Saturday	<b>10,80 €/hlö</b>

## Lisätiedot/More information:

- Leirin osalta/regarding training [Team@kravmagacoach.com](mailto:Team@kravmagacoach.com)
- Majoituksen ja ruokailuiden osalta/Regarding accomodation and meals: [Sales@pajulahti.com](mailto:Sales@pajulahti.com)