

Informasjonsbrev - Påskeleir Romerike Jujutsu Klubb 2024

Vi gleder oss masse til påskeleir, og til å ta imot både gamle og nye gjester i vårt lokale på Strømmen. Vi har her satt sammen litt praktisk informasjon som vi tror kan være nyttig. Hvis det er andre ting du lurer på, som vi ikke har svart på her, så ta gjerne kontakt med oss på leir@jujutsu.no.

VIKTIG: Overnatting vil være i Smedstadtoppen Barnehage i Fjerdingby, og ikke i dojen vår. Adressen hit er Nedre Rælingsveg 430, 2008 Smestad. Dette er en flott lokasjon, med veldig gode fasiliteter for oss, både ute og inne.

PLAN FOR HELGEN

Fredag:

18:00: Mottak og innlosjering av alle deltagere som skal overnatte fra fredag
18:00 - 20:00: Registrering. Alle må sørge for å registrere seg ved ankomst.
19:00 - 20:00: Kveldsmat
20:00 - 22:00: Lek og sosialt samvær
22:00: Vi avslutter for dagen / Leggetid

Lørdag:

08:00 - 09:30: Frokost (for de som sov i barnehagen)
09:30 Dojoen vår åpner for deltagere som kommer på lørdag
09:30 - 10:00: Registrering av deltagere i dojen på Strømmen
10:00 - 12:30: Trening med mer
12:30 - 14:00: Lunsj
14:00 - 15:00: Trening
15:00 - 15:15: Dusjing og skifting
15:30 Transport tilbake til barnehagen
16:00 Lett måltid
16:30 Uteaktiviteter, rebusløp ute, med mer
18:00 - 19:00: Middag
19:00 - 22:00: Kveldsaktiviteter og sosialt
22:00: Leggetid

Søndag

08:00 - 09:00: Frokost
09:00 - 09:30: Vi pakker alle tingene våre for retur til dojen
10:00 - 11:00: Trening
10:00: Avslutning/Survivor's photo



LEVERING OG HENTING AV BARN

- Barn kan enten leveres på Smestadtoppen barnehage på fredag, eller i dojen på lørdag morgen.
- Alle barn hentes på søndag kl 11:00 i dojen. Kom gjerne litt før for å få med dere avslutningen av leiren.

OVERNATTING

- Alle må medbringe eget liggeunderlag e.l, sovepose og hodepute
- Foreldre og barn sover sammen i barnehagen på treningsmatter
- Det er dusj i dojen

MAT

- Kveldsmat fredag er brødmatt/musli
- Frokost & lunsj lørdag og frokost søndag blir brødmåltid/müsli
- Middag lørdag er pasta med kjøttsaus
- Det vil servert frukt til mellommåltid og litt snacks på kvelden.
- Gi beskjed om allergier til espen.gul@gmail.com

PAKKELISTE & KLÆR

- Klær til uteaktiviteter
- Pysj/koseklær
- GI/Treningstøy
- Tøfler/innesko
- Liggeunderlag/oppblåsbar madrass eller lignende
- Sovepose
- Pute
- Toalettsaker
- Håndkle
- Alle må pakke i bag slik at det er enkelt å rydde sammen privat utstyr før avreise på søndag

BETALING

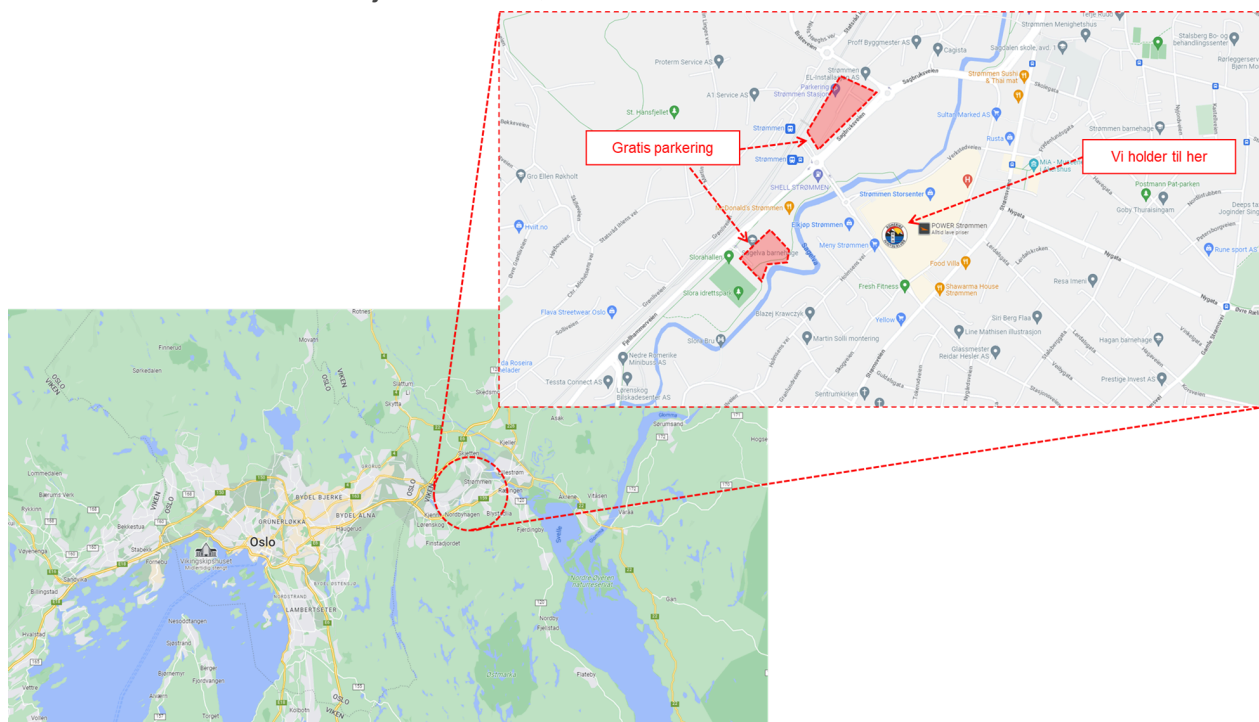
- Betaling av deltakeravgift skjer til Vipps til #10791 - Romerike Jujutsu Klubb, eller kontant ved oppmøte. Kvittering vises frem ved registrering
- For internasjonale deltagere så er det egen informasjon om betaling
- Foreldre som er med barn betaler også deltakeravgift
- Vi har bankterminal for betaling



ADKOMST OG PARKERING

DOJO

- Man kommer lettest til vår dojo ved kollektivt (buss og tog). For tog, bruker du Strømmen Stasjon (www.ruter.no eller www.vy.no), eller holdeplass Strømmen Storsenter for buss (www.ruter.no)
- Se kartet nedenfor for oversikt over området, og hvor man kan parkere gratis med bil
- Det er også mulig å parkere i "Gamle p-hus" på Strømmen Storsenter, mot betaling. Døgnpris er kr 240,-. Dette ligger vis-à-vis inngangen til vår dojo.
- Adressen vår er Stasjonsveien 17, 2010 Strømmen



SMEDSTADTOPPEN BARNEHAGE

- Adresse: Nedre Rælingsveg 430, 2008 Smestad
- Godt med parkeringsplasser på utsiden. Her finnes også ladestasjon for elbil.

ANNET

- Vi har deltakere på leiren som har nøtteallergi. Vi ber derfor alle om å ikke spise nøtter under leiren, eller ha med seg matvarer eller snacks som inneholder nøtter.

BEREDSKAP OG VIKTIG KONTAKTINFO

- Vi vil ha våkne nattevakter gjennom hele natten.
- Klubben har ansvarlige for HMS og førstehjelp.
- Dersom foresatte trenger å få kontakt med noen på leiren kan følgende personer kontaktes (vær oppmerksom på at det er dårlig dekning i dojen), send evt SMS:
 - Espen Gulbrandsen 0047 97 000 910
 - Christopher Honningsvåg 0047 900 44 631

