

A group of people, seen from behind, are walking along a dirt path in a forest. The path is covered with dry leaves and pine needles. The forest is dense with tall trees, and the sun is shining brightly from the upper left, creating a lens flare effect. In the top right corner, there is a decorative graphic consisting of several overlapping blue triangles of different shades. The text 'Pakilan Vedon Pajulahden Leiri' is overlaid in the center of the image in a white, sans-serif font.

# Pakilan Vedon Pajulahden Leiri

19.5.-21.5.2017

# Pajulahden Leiri

- Pakilan Vedon koko perheelle tarkoitettu liikunnallinen kevätleiri järjestetään 19.5.-21.5. Pajulahden urheiluopistolla
- Vanhemmat voivat osallistua lasten mukana leirin ohjelmaan tai hyödyntää Pajulahden opiston liikuntapalveluita omatoimisesti
- Ohjelman harjoitukset sopivat kaikkien Pakilan Vedon treeniryhmien urheilijoille, jokaiselle ryhmälle on oman tason mukainen ohjelma
- Leirin aikana on myös asiaohjelmaa harjoittelusta ja seuratoiminnasta
- Yritetään sopia mahdollisimman paljon yhteiskuljetuksia
- Varusteohjeet lähempänä leiriä
- Lisätietoja Mikko Matilainen [mmatilainen@gmail.com](mailto:mmatilainen@gmail.com) ja valmentajat

# Pajulahden Leiri

- Leirin hinta
  - Koko aika, nuoret 6-16v 148 euroa, 17v- 158 euroa
  - La-Su: nuoret 6-16v 90 euroa, 17v- 100 euroa
  - Omatoiminen kiipeily sunnuntaina 15 euroa
- Ilmoittautuminen (mitä nopeammin, sen helpompi minulle)
  - [mmatilainen@gmail.com](mailto:mmatilainen@gmail.com)
  - Ilmoittakaa myös, mikäli menette su kiipeilypuistoon jotta osaavat varata ryhmän koon mukaan ohjaajia ja varusteita

## Perjantai 19.5.

16:00	Saapuminen ja majoittuminen	Opisto	
16:30	Päivällinen	Iso Kukkanen	
17:30	Nopeusharjoitus + peli	Pajulahtihalli	
19:00-20:00	Liikkuvuus	Nikula	
20:00-21:00	Sauna + Uinti	Rantasauna	Ohjeistetaan erikseen paikalla
21:00	Iltapala	Iso Kukkanen	
22:00	Hiljaisuus		

Lauantai 20.5.

7:45	Aamulenkki	Juoksurata	
8:15	Aamupala	Iso Kukkanen	
9:00	Leirin avaus	Luokka 5-6	
10.15-12:00	Nopeus, lihaskunto, liikkuvuus	Juoksurata, tekonurmi	
12:15	Lounas	Iso Kukkanen	
12:45-14:00	Seuran kehittäminen	Luokka 5-6	Nuorille rinnakkaisohjelma
14:00-16:00	Sauvarinne	Metsä	Lähtö tekonurmelta
16:30	Päivällinen	Iso Kukkanen	
18:00-18:45	Sisäpelit	Palloilu 1	
19:00-20:30	Lihashuolto	Tanssi Studio	
20:30	Iltapala, sauna + uinti	Iso Kukkanen ja rantasauna	
22:00	Hiljaisuus		

## Sunnuntai 21.5.

7:30	Aamupala	Iso Kukkanen	
8:30	Vaellus	Parkkipaikka	
12:00	Huoneiden luovutus	Opisto	
12:10	Lounas	Iso Kukkanen	
12:45	Leirin päätös	Iso Kukkanen	
13:15	Omatoiminen kiipeily	Kiipeilypuisto	Vanhempien ohjaama nuorimmille