

LUE LISÄÄ:  
[WWW.PAJULAHTI.COM](http://WWW.PAJULAHTI.COM)

# MONIOTTELUKARNEVAALI

30.3.-1.4.2018

Pajulahti Olympic Training Center

Otteluperhe palaa alkujuurillensa, pääsiäisen ajankohtaan ja urheiluopistolle. Ainoastaan opisto vaihtuu Kuortaneen lakeuksilta Salpausselän harjuille Pajulahteen. Pääsiäisen leiri tulee olemaan urheilijoille yhtä ”kärsimystä” teeman mukaisesti. Ajankohdan muutos mahdollistaa rohkean määrän juoksu, hyppy ja heittämis painotteista treenaamista aamusta iltaan. Lisäksi kesän karnevaaliviikonloppu tarjoaa mahdollisuuden lajitaitojen kehittämiseen siis tuplakarnevaalit ottelijoille ja heidän valmentajilleen nyt ja tulevaisuudessa. Hikoilun ja hengästymisen lisäksi yhteisöllisyys, yhdessä oleminen ja tekeminen keskiössä.

## LEIRIN SISÄLTÖ:

- painopisteenä viikonloppuna kokonaisvaltainen juokseminen,
- taitoharjoittelu teemalla yleistaidosta lajitaitoon.
- Urheilijaksi kasvamisen perusteet vähintään yhtä tärkeänä unohtamatta otteluperheeseen kiinnittymistä.
- Launtai-illan ”Gaalaa” vie sukat jaloista ja paikat hampaista

## VALMENTAJAT + VANHEMMAT

- oma ohjelma missä yhteisluentojen ( teemoina juokseminen ja terveenä pysyminen), lajiryhmä treenien lisäksi ratkiriemukas ”Gaalaohjelma” lauantai-iltaan. Yhdessä oppimaan!

## LEIRITYSINFO

### Leireillä 5-6 valmennus ryhmää

**Miehet: Miehet-19 sarjalaiset, 17-15 sarjalaiset & 11-13 sarjalaiset**

**Naiset: Naiset-19 sarjalaiset, 17-15 sarjalaiset & 11-13 sarjalaiset**

Valmennustiimissä mukana:

Mikke Ylöstalo, Jesse Jokinen, Janne Lahtinen, Mika Vakkuri, Matti Vesterinen, Matti Liimatainen, Diari Sharifi, Pekka Nurmi, Mervi Brandenburg, Katja Kuusela, Sanna Saarman, Matti Hannikainen, Elisa Hakamäki

### Hinnat: 30.3-1.4. pe-su

aikuinen	täysihoito+iltapala	154,60€
juniori (6-16v)	täysihoito+iltapala	142,70€

### ILMOITTAUTUMISET 18.3. MENNESSÄ:

[www.pajulahti.com/teemaleirit/moniotteluleirit](http://www.pajulahti.com/teemaleirit/moniotteluleirit)

### LISÄTIETOJA:

**Janne Lahtinen**

p. 044 7755 351

[janne.lahtinen@pajulahti.com](mailto:janne.lahtinen@pajulahti.com)



SUOMEN URHEILULIITTO



Pajulahti

Pajulahti Olympic Training Center  
Pajulahdentie 167, FIN-15560 Nastola  
tel. 03 885 511

[www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com)