

## JUNNU –LEIRI

Järvenpään Kehäkarhut ry järjestää jälleen perinteisen junnu – leirin liikuntakeskus Pajulahdessa Nastolassa. Leiri on tarkoitettu pääsääntöisesti seuran junnujen kilparyhmässä harjoitteleville pojille ja tytöille.

Leiri on hyvin kokonaisvaltainen, jossa pääpaino on nyrkkeilyn ja potkunyrkkeilyn harjoittelussa urheiluopiston motivoivassa toimintaympäristössä. Itse lajiharjoittelua tuetaan yleisillä taitoharjoitteilla palloilusalissa, kestävyysharjoituksilla aamulenkkin muodossa sekä perinteeksi muodostuneella avantouinnilla. Leirillä nuorille pidetään myös oppitunti lajiharjoitteluun liittyen.

Liikuntakeskus Pajulahti on liikuntaan ja urheiluun motivoiva toimintaympäristö, jossa seuramme urheilijat ja valmentajat ovat opiskelleet, harjoitelleet sekä leireilleet useasti. Pajulahti on panostanut viime vuosina voimakkaasti viihtyvyyteen, sekä mm. kamppailulajien harjoitusmahdollisuudet ovat erinomaiset.

### **Järvenpään Kehäkarhut ry:n junnuleirin nuotit ovat seuraavat:**

- Kohderyhmä:** Pääsääntöisesti Järvenpään Kehäkarhut ry:n junnujen kilparyhmän urheilijat. Paikkoja on varattu 20 nuorelle. Mukaan voi mahtua myös junnujen harrastajaryhmässä harjoittelevia.
- Ajankohta:** 15. – 17.1.2010
- Paikka:** Liikuntakeskus Pajulahti Nastola
- Vastuvalmentajat:** Nuorisolajivastaava Risto Pelkonen ja toiminnanjohtaja Juha Saurama
- Muut valmentajat:**
- Hinta:** 120,00 euroa / henkilö. Kokonaishinta sisältää majoituksen opistotason hotellihuoneissa, aamiaiset, lounaat, päivälliset, liikuntapaikkojen ja luokkahuoneiden käytön sekä uimahallissa tapahtuva harjoittelu ja rantasauna avantoineen. Veloitus tapahtuu leirin jälkeen.
- Varustus:** Leirillä tarvitaan ulkoiluvaatetuksen lisäksi potkunyrkkeilyn ja nyrkkeilyn lajivarusteet, uintivarusteet, sisäpelivarusteet, aamulenkkipvarusteet, vaihtovaatteita, muistiinpano välineet sekä hieman taskurahaa sekä reipasta mieltä.
- Kuljetus:** Mahdollisesti saatamme tarvita vanhempien kuljetusapua välille Järvenpää – Nastola (Pajulahti) – Järvenpää perjantaina 15.1 sekä sunnuntaina 17.1. Kuljetuksiin osallistuvat pyydetään ottamaan yhteyttä toiminnanjohtaja Juha Sauramaan.
- Varmistaminen:** Osallistuminen varmistettava mahdollisimman ajoissa, jotta vapaat paikat saadaan täytettyä. Leirille osallistuminen varmistetaan Juha Sauramalle.
- Lisätietoja:** toiminnanjohtaja Juha Saurama p. 0400428108, [info@kehakarhut.fi](mailto:info@kehakarhut.fi)  
Risto Pelkonen p. 0400477743

## LEIRIOHJELMA

### **Perjantai 15.1.2010**

klo 16.15–17.00	Nyrkkeilyharjoitukset omalla salilla Järvenpäässä
klo 17.15	Lyhyt palaveri leiriin liittyen salilla
klo 17.30	Lähtö liikuntakeskus Pajulahteen
klo 18.30–19.00	Sisään kirjoittautuminen Pajulahteen
klo 19.00	Päivällinen
klo 20.00–21.00	Uinti ja vesipallo – <i>uimahalli</i>
klo 23.00	Hiljaisuus

### **Lauantai 16.1.2010**

klo 07.15–08.00	Aamulenkki ja voimistelu - <i>ulkona</i>
klo 08.30	Aamiainen
klo 10.00–11.00	Nyrkkeilyharjoitus – <i>nyrkkeilysali</i>
klo 11.30	Lounas
klo 12.30–13.30	Oppitunti – <i>luokka</i>
klo 13.30–15.30	Vapaa oleilua liikuntakeskuksen alueella
klo 15.30–16.30	Potkunyrkkeilyharjoitus – <i>nyrkkeilysali</i>
klo 17.00	Päivällinen
klo 18.00–20.00	Pelit – <i>palloilusali</i>
klo 20.00	Avantouinti – <i>rantasauna</i>
klo 23.00	Hiljaisuus

### **Sunnuntai 17.1.2010**

klo 08.00	Aamiainen
klo 09.00-10.00	Ulkoleikit - ulkoliikunta
klo 10.30–11.30	Nyrkkeilyn ja potkunyrkkeilyn otteluharjoitus - <i>nyrkkeilysali</i>
klo 12.00	Huoneiden luovutus
klo 12.00	Lounas
klo 13.00	Lähtö Pajulahdesta