

# 10.6-12.6.2022 | Pajulahti KESÄLEIRI 2022

Liikuntakeskus Pajulahti  
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola



Leiri on myös Shihan Kimmo Tenhusen 7. Dan 60-v. juhlaleiri

## LEIRIN JOHTAJA

Soke Auvo Niiniketo

10. Dan

## KOULUTTAJAT

Useita kansainvälisiä mestareita, sekä kotimaiset Hokutoryu ju-jutsun huiput.

## ULKOTREENIT:

Osa harjoituksista pidetään sään salliessa ulkona, joten mukaan kannattaa valita ulkoliikuntaan sopivat jalkineet.

## VYÖKOKEET (KYU&MON)

Leirillä voi suorittaa kaikkia vyöarvoja.

Vyökokeet pidetään lauantaina 11.6 klo 9.30

## LEIRIPAIKKA:

Pajulahti on Suomen Olympiakomitean virallinen valmennuskeskus (Olympic Training Center), joka kehittää kilpa-, huippu- ja kuntourheiluun liittyviä harjoitusolosuhteita, valmentajakoulutusta ja valmennusleiritystä. Pajulahteen pääsee tutustumaan heidän nettisivujen kautta [www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com). Pajulahteen voi ottaa mukaan myös perheenjäseniä, he saavat majoitus- ja ruokailupaketin leiriläisten hintaan

**JUNIORIT** Juniorileiri on perjantaista sunnuntaihin, [lisätiedot erillisessä esitteessä](#). Pajulahdesta löytyy tekemistä myös junnujen vanhemmille ja vanhemmat saavat majoitus- ja ruokailupaketin samaan hintaan kuin leiriläiset.

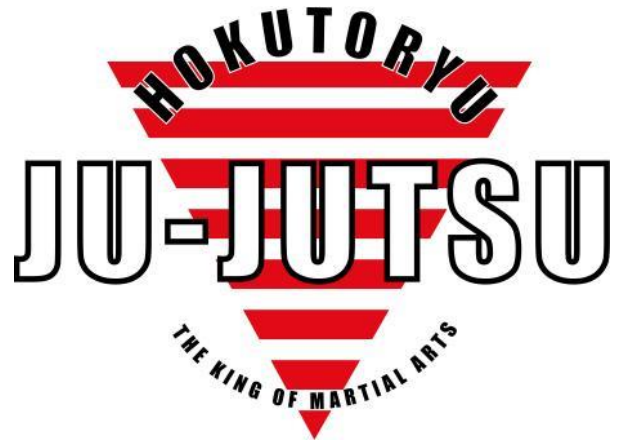
## SURSTRÖMMING -KILPAILU

Leirillä pidetään, hapansilakka, eli surströmming- joukkuekilpailu. Kilpailussa viisi joukkuetta eri paikkakunnilta aukaisee ja syö 330 g purkin hapansilakkaa. Tuomarina toimii Ruotsalainen Magnus Cederblad.

## ILMOITTAUTUMINEN JA LEIRIMAKSU

Leirimaksu on 60€. Leirimaksu maksetaan tilisiirrolla Helsingin jujutsuklubin tilille FI58 2238 1800 0036 65, 31.5 mennessä (kuitti mukaan) tai leirin vastaanottoon ilmoittautumisen yhteydessä. Leirin vastaanotossa maksuvälineinä käy liikuntasetelit ja käteinen. Leirivastaanotto aukeaa pe 10.6 klo 16:00 ja on auki koko leirin ajan.

**Huom!** Leirivastaanotto on eri kuin Pajulahden liikuntakeskuksen vastaanotto.



## AIKATAULU

### Perjantai 10.6.

- 15.00 - Sisäänkirjautuminen
- 16.00 Leirin vastaanotto aukeaa
- 17.00 - 18.30 Kaikki vyöarvot
- 18.30 - 20.00 Päivällinen
- 18.00 - 22.00 Rantasauna

### Lauantai 11.6.

- 06.30 Kaikille halukkaille ohjattu voimistelu ja aamu-uinti
- 07.15 - 09.15 Aamiainen
- 09.30 - 11.00 Vyökokeet
- 11.00 - 12.20 Valkoiset, keltaiset, oranssit ja siniset
- 11.00 - 13.30 Lounas
- 12.20 - 12.40 Avajaiset
- 12.40 - 14.05 Vihreät, ruskeat ja mustat
- 14.10 - 15.35 Valkoiset, keltaiset, oranssit ja siniset
- 15.40 - 17.05 Vihreät, ruskeat ja mustat
- 16.30 - 19.00 Päivällinen
- 18.00 - 22.00 Rantasauna

### Sunnuntai 12.6.

- 06.30 Kaikille halukkaille ohjattu voimistelu ja aamu-uinti
- 07.15 - 08.00 Aamiainen
- 08.30 - 10.00 Kaikki vyöasteet
- 10:00 - 10:45 Huoneiden luovutus
- 10.45 - 12.00 Kaikki vyöasteet
- 12:00 - 13:30 Lounas

*Iltaohjelman aikataulu tarkentuu lähempänä leiriä.*

## MAJOITUS LIIKUNTAKESKUS PAJULAHDESSA

### Liikuntakeskus Pajulahti

Hinnat täysihoidolla (2 x päivällinen, 2 x aamiainen ja 2 x lounas), suluissa 6-16v hinnat:

- opistotason jaetussa 2-3 hengen huoneessa 146 €/hlö (138€)
- hotellitason jaetussa 3-4 hengen huoneessa 166 €/hlö (150€)
- hotellitason jaetussa 2 hengen huoneessa 176 €/hlö 160€)
- hotellitason 1 hengen huoneessa 226 €

Majoituspaikkoja on rajoitetusti, huonevaraukset suoraan Pajulahdesta tämän linkin kautta niin kauan kuin huoneita on, tai viimeistään 30.5: <https://bit.ly/375Fudn>.

Lisätietoja majoituksesta Liikuntakeskus Pajulahti Sari Mikkola sari.mikkola@pajulahti.com, +358 44 7755 210.

Leirille osallistuminen ei välttämättä edellytä majoittumista Pajulahdessa, mutta se on suotavaa, sillä ruoka, sauna ym. oheisaktiviteetit ovat ei-majoittuville maksulliset. Myös leiriläisten kumppaneilla ja perheenjäsenillä, jotka eivät osallistu leirin harjoituksiin, on mahdollisuus viettää mukava viikonloppu Pajulahdessa ja majoittua edulliseen ju-jutsuhintaan.

**Järjestäjä:** Helsingin ju-jutsuklubi

**Tiedustelut:** Hokutoryu-toimisto +358 9 694 655 (arkisin klo 13-20)  
Auvo Niiniketo +358 400 552 111

**Kotisivu:** [www.hokutoryu.com](http://www.hokutoryu.com)

**E-mail:** [info@hokutoryu.com](mailto:info@hokutoryu.com)