



# PÄIJÄT HÄMEEN

## JUDOLEIRI 6 - 10.07.2009



**KESÄN KUUMIN** judoleiri järjestetään Päijät Hämeessä Artjärven **Vuorenmäenalueella**, jossa perinteisenä ja ainutlaatuisena ominaisuutena on **ulkoharjoitukset** tatamilla, sekä perinteinen kesäleirikaste uusien kujein... ([Vuorenmäen alueen esittely >>>](#))

Leiri on tarkoitettu kaiken ikäisille, mutta pääharjoitusten painopiste on alle 15-vuotiaille, harjoituksia ja kataa, sekä randoria on myös kaikille muille ikäryhmille vauvasta vaariin !!!

Leiri alkaa **maanantaina** 6.7.2009 klo. 10:00 ja päättyy **perjantaina** klo. 14:00 mennessä. Siis 5 päivää ja kaikki leirille tulevat majoitetaan sisätiloihin huonemajoituksiin.

Kaikkien leirille osallistuvien Judokoiden perheenjäsenet voivat osallistua myös leirille ( 95 €) ja judoharjoitusten aikana heille järjestetään muuta urheilullista ohjelmaa !!!

Päivä maksu 20 euroa sisältäen harjoitukset, lounaan ja päivällisen !!!

Leirimaksu on: **Kaikilta leirille tulijoilta 95 € ( Päijät Tiimi 85 €)**, jolla saa mm:

- ✓ Päivittäin vähintään kaksi judoharjoitusta yli 200m<sup>2</sup> tatamilla
- ✓ Vähintään kahdet kata harjoitukset, myös junioreille, randoria !
- ✓ Loppuviikosta mukana **mm. maajoukkuevalmentaja Mika Mukkula**
- ✓ Aamiaisen, lounaan, päivällisen ja iltapalan (ammattikokki = kotiruokaa)
- ✓ Ainutlaatuiset ulkoharjoitukset tatamilla (sään salliessa)
- ✓ **Leiri shiai 2009 – haastekilpailu, JUDOLS – heittokilpailu !!!**
- ✓ Erikoisohjelmalla **pääsee kokeilemaan eri hevosvoimia... ?**
- ✓ Oheisohjelmaa kuten: leirikaste, bailatinoa, melontaa, koko viikon kestävä leirikilpailu, elokuva ilta, kuntosali käytössä koko leirin ajan, uintia, saunomista, pelejä, leikkejä, tikanheittoa sekä tietysti runsaasti uusia kavereita yms...

Harjoitusten päävetäjänä toimii **Suomen huippu judokat** + muut alueen judokat !

Leiri-ilmoittautuminen [tero.ronkko@orimattilanjudo.net](mailto:tero.ronkko@orimattilanjudo.net) **20.6.2009** mennessä ja leirimaksu 95 euroa tilille NORDEA **215818 – 22240** ja viestikenttään teksti kesäleiri 2009, judoseura ja oma nimi (**mukaan mahtuu 200 nopeinta !!!**)

Leirivarustus, tarkempi ohjelma ja muuta vastaavaa leiri-infoa löytyy kesäkuun alussa Orimattilan judoseuran sivuilta [www.orimattilanjudo.net](http://www.orimattilanjudo.net)

**LISÄÄ VIIME VUODEN LEIRI KUVIA SEURAN SIVUILLA !!!**

Lisätietoja: Tero Rönkkö puh 044-5515544

Arto Larjanne puh 0400-711656

