



# THE KARATE CAMP

PILOTTILEIRI NUORILLE HARRASTEKARATEKOILLE  
4.-5.11.2023, PAJULANDESSA



Suomen Karateliitto kutsuu nuoria karatekoita eri puolilta Suomea viettämään urheilullista ja innostavaa viikonloppua Pajulahteen **4.-5.11.2023**. Leiri on suunnattu seuroissa harrastaville yli 13-vuotiaille nuorille ja se on avoin kaikille vyöarvoille ja tyyli-suunnille.

## MIKSI KANNATTAA TULLA?

Tämä karatenuorten pilottileiri on mahtava tilaisuus tutustua uusiin tyyppeihin ja oppia uutta! Leirillä pääsee kokeilemaan oman lajin lisäksi taidoa! Tyyli-suunnallasi ei ole merkitystä vaan leiri on tarkoitettu kaikille yhdessä treenaamisesta ja uuden oppimisesta kiinnostuneille! Karateosuuksissa valmentajana toimii Karateliiton järjestöpäällikkö ja kokenut karateosaaja Suvi Savolainen, 3.dan!

Leiri sopii myös ensimmäiseksi leiriksi harrastuksen alkuvaiheessa. Leirille voi tulla mukaan huoletta ilman omaa huoltajaa. Osallistumiseen edellytetään kuitenkin, että leiriläinen pystyy toimimaan omatoimisesti ja tekemään annettujen ohjeiden mukaan.

Leirillä on myös leirituristi- / seuraohjaaja-vaihtoehto aikuisille eli myös kiinnostuneet seuraohjaajat voivat ilmoittautua mukaan!

Viikonlopun aikana hikoillaan hyvässä seurassa, saunotaan ja syödään hyvin. Leiri järjestetään Pajulahteen urheiluopistolla, jossa harjoittelupuitteet ovat erinomaiset.

## ALUSTAVA OHJELMA

### Lauantai

10.00-11.30 Karatenuorten omat aloitustreenit,  
11.30-13.00 Lounas  
13.00-15.00 Taido- ja karatenuorten yhteistreenit  
15.00-15.30 Tauko ja majoittuminen  
15.30-17.00 Karatenuorten omat treenit  
17.00-18.00 Päivällinen  
18.00-19.00 Kaikkien yhteispelit  
19.30- Rantasauna / taido- ja karatenuorten yhteistä toimintaa  
20.30-22.00 Iltapala

### Sunnuntai

8.00-9.00 Aamiainen  
9.00-11.00 Taido- ja karatenuorten yhteistreenit,  
11.30-12.30 Lounas ja huoneiden luovutus  
13.00-14.30 Karatenuorten omat treenit  
14.30-15.00 Leirin yhteinen lopetus

**Hinnat:** 13-16v 95€, 17-19v. 110€ ja aikuiset / leirituristit 135€. Hinnat sisältävät täyshoidon (sis. la lounas, päivällinen ja iltapala + su aamiainen ja lounas) sekä majoituksen hotellitasoissa huoneissa.



**ILMOITTAUDU VIIMEISTÄÄN 19.10.2023 SUOMISPORTISSA!**