

Pajulahti  
Cross Country Carnival  
kestävyyssuoksu-  
tapahtuma 26.-28.10.  
Ilmoittaudu mukaan!  
Lue lisää PCCC.FI

# ANNEMARIN JA MIKAN KESTÄVYYSJUOKSULEIRI

Pajulahti Olympic training Center

## “Vierivä kivi ei sammaloidu!”

Annemarin ja Mikan kestävyysjuoksuleiri kokoaa lajin harrastajat Pajulahteen 26.-28.10.2018. Sinun ei tarvitse olla huippujuoksija, riittää kun nautit juoksemisesta ja harjoittelusta.

Leirillä tehdään monipuolisia lajiharjoituksia sekä kuunnellaan mielenkiintoisia, lajia tukevia luentoja. Ilmoittaudu mukaan ja tule nauttimaan kestävyysjuoksuharjoittelusta ammattilaisten valmennuksessa ja hyvässä porukassa.

Leirin järjestävät Annemari ja Mika Kiekara yhdessä Suomen Aikuisurheiluliiton ja Liikuntakeskus Pajulahden kanssa.

### LISÄTIETOJA LEIRISTÄ:

#### MIKA KIEKARA

p. 045 2267 170

#### ANNEMARI KIEKARA

p. 045 2267 171

annukka.mikakiekara@gmail.com

### LISÄTIETOJA ILMOITTAUTUMISISTA:

#### IRINA RIPATTI

p. 044 7755 209

irina.ripatti@pajulahti.com

## LEIRI-INFO

**26.-28.10.2018**

**Hinta 154,60€/hlö/leiri**

- Täysihoido iltapalalla
- Opistotason majoitus 2hh
- Monipuolinen leiriohjelma
- Loistava harjoitteluympäristö

### Ilmoittautuminen:

[pajulahti.com/valmennuskeskus/  
teemaleirit/annemarin-ja-mikan-  
kestavyysjuoksuleirit](http://pajulahti.com/valmennuskeskus/teemaleirit/annemarin-ja-mikan-kestavyysjuoksuleirit)

**SAUL**

SUOMEN AIKUISURHEILULIITTO RY

Annukan ja Mikan  
Juoksukoulu



Pajulahti

Pajulahti Olympic Training Center  
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola  
p. 03 885 511

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