

# RATAKIERROKSEN LEIRI JA KOULUTUSTILAISUUS 9.-10.12.2023

**Suomen aikuisurheiluliitto, Ratakierroksen Hapottajat ry sekä liikuntakeskus Pajulahti yhteistyössä järjestävät ratakierroksesta kiinnostuneille aikuisurheilijoille leirin ja koulutustilaisuuden Liikuntakeskus Pajulahdessa 9.-10.12.2023.**

Leirin ohjelmaan kuuluu kolme ohjattua harjoitusta ja kaksi luentoa. Kouluttajina toimivat Suomen 400 metrin sekä 400 metrin aitajuoksun maajoukkuevalmentajat.

LEIRIN HINTA: 1 hengen huoneessa 170€,  
2 hengen huoneessa 140€.

Hinta sisältää leirin koulutusmaksun, majoituksen, harjoitustilat sekä täysihoidon iltapalalla.

Ilmoittautuminen 27.11.2023 mennessä osoitteessa  
<https://store.pajulahti.willba.app/event/61783>

 RATAKIERROKSEN  
HAPOTTAJAT

 SAUL  
SUOMEN AIKUISURHEILULIITTO RY  
FINLAND MASTERS ATHLETICS

## ALUSTAVA OHJELMA

### LAUANTAI

12:30-13:30

avaus ja luento

14:00 - 16:00

harjoitus - juoksutekniikka ja juoksuharjoitus

16:00

majoittuminen

16:30

päivällinen

18:30 - 20:00

harjoitus - voima

20:00 - 21:00

mahdollisuus rantasaunaan

21:00-21:30

iltapala

### SUNNUNTAI

07:15-07:45

aamupala

09:00 - 11:00

harjoitus - juoksutekniikka ja juoksuharjoitus

11:00 - 12:30

huoneiden luovutus ja lounas

12:30 - 13:30

luento



Pajulahti

**Liikuntakeskus Pajulahti**

Pajulahdentie 167, FIN-15560 Nastola  
puh. 03 885 511

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