

RÖD & BLÅ

10-vuotis
juhlaleiri!

6.-9.8.2015



ESIMERKKI OHJELMASTA

7:00 herätys
7:10 lyhyt aamulenkki
7:30 aamiainen
9:00-11:30 harjoitus (pallo, beach handis, ulkona)
12:00 lounas
14:00-16:30 harjoitus
17:00 päivällinen
18:30-20:30 harjoitus
21:00 iltapala/grillaus
22:00 nukkumaanmenoaika
Harjoitusten ja ruokailujen välissä on vapaa-aikaa. Harjoitusten jälkeen voi esim. käydä uimassa yms.

[Täältä löydät listan tavaroista joita kannattaa pakata mukaan leirille!](#)

Dickenin perinteinen kesäleiri Röd&Blå järjestetään kesällä kymmenettä kertaa! Tänä vuonna on leirin ajankohta **6.-9.8.2015**, ja paikkana taas Pajulahden liikuntakeskus jonne menemme yhteisillä busseilla.

Valmentajina leirillä on hyvä ryhmä Dickenin valmentajia sekä edustusjoukkueiden pelaajia. Ryhmäharjoitusten lisäksi tarjotaan ryhmiin 1 ja 2 kuuluville pelaajille mahdollisuus hioa henkilökohtaista heittotekniikkaa yhdessä valmentajan tai edustusjoukkueen pelaajan kanssa.

Leiri on tänä vuonna tarkoitettu **2001-2006 syntyneille tytöille ja pojille**. Leirin osallistujat jaetaan tasoryhmiin iät huomioiden niin, että jokaisessa ryhmässä on sekä tyttöjä että poikia. Luvassa on paljon käsipalloa, mutta myös fyysikkaharjoituksia, leikkejä ja kilpailuja. Leirillä on myös luvassa vapaa-aikaa kavereiden kanssa, saunomista, uintia, makkaroiden grillaamista yms.

Ajankohta: 6.-9.8.2015

Paikka: Pajulahden liikuntakeskus, Nastola (www.pajulahti.com)

Hinta: 295 euroa, sisältää täysihoidon, bussikuljetukset, leirin koko ohjelman harjoituksineen sekä leiripaidan.

Kuljetus: bussilla Matinkylän Nesteeltä, Espoosta. Lähtö torstaina klo 14:00 ja paluu samaan paikkaan sunnuntaina. Lähtö Pajulahdesta n. klo 14:00.

Ilmoittaudu: Ilmoittaudu lei rille myClubin kautta. Suoralinkki ilmoittautumiseen: <https://dicken.myclub.fi/people/events/128781/register>

Ilmoittautuminen vaatii että tilisi on rekisteröity seuraportaali myClubissa. Mikäli et ole saanut rekisteröintiviestiä voit tilata tunnukset [kirjautumissivulta](#). Ongelmatapauksissa voi olla yhteydessä Wille Hörhammeriin osoitteessa verksamhetsledare@dicken.fi. **Huomioi myös että mahdolliset allergiat ja sairaudet sekä paitakoko tulee olla täytettynä osallistuvan pelaajan myClub-profiilissa!**

100 pelaajaa ja 10 valmentajaa mahtuu mukaan! Ilmoittaudu heti varmistaaksesi paikkasi leirillä!

Kesän jälkeen tekee hyvää saada uuteen kauteen lentävän lähdön. Turnaukseen elosyyskuussa osallistumassa oleville on leiri erinomainen tappa päästä harjoittelussa vauhtiin. Leirillä on myös tärkeä tehtävä joukkuehengen ja Dicken-yhteishengen luomisessa.

[Voit myös katso raporttia ja kuvia viime vuoden leiriltä.](#)

Ota yhteyttä mikäli sinulla on kysyttävää. Vastaamme mielellään kysymyksiin.

Röd&Blå leiriterveisin,

Make

0400-416114, enstrom@erkkeri.fi

Sirpa

040-716 2544, sirpaliippola@hotmail.com

