



# LS-37 Kuukausitiedote

## marraskuu

### Hallitus/toimisto

- Kauden päättäjäiset, palkintojen jako ja Pikkujoulut **perjantaina 5.11. klo 18- Hollolan Hirvessä**. Tilaisuudessa jaetaan palkinnot seuran mestaruuskilpailuista, nuorten sarjakilpailuista ja palkitaan seuran parhaat. Lisäksi pikkujouluohjelmaa, iloista seurustelua ja ruokailu. Lisätietoa lähiaikoina.

### Nuoriso- ja Valmennusjaosto

- *Pajulahden syysleiri 20.-21.11.10* Leirin ohjelma löytyy seuran nettisivuilta. Leiri on ilmainen seuran jäsenille. Leirille ilmoittautuminen Virpille, p. 044-7755350, [virpi.remahl@pajulahti.com](mailto:virpi.remahl@pajulahti.com). Leirin vastuuvetäjä on Virpi ja toisena ohjaajana Anu Tahvanainen. Lisäksi muutamia aikuisia tarvitaan mukaan apuohjaajiksi.

- *Vuokatin lumileiri on 8.-12.12.2010*. Mukaan mahtuu n. 10 henkilöä. Leiri on peruskuntoleiri, jossa hiihdetään paljon ja tehdään peruskestävyys harjoituksia porukalla. Leiri on ilmainen seuran jäsenille. Ilmoittautumiset Verkkovihkoon. Vastuuvetäjä on Ville Kauppi.

- Pitkä vaellus sunnuntaisin **klo 10.00 Tapanilasta**. Kaiken ikäiset mukaan. Vaellusporukat jaetaan kunnan mukaan.

- Sauvarinneharjoitus torstaisin **klo 17.30 Messilän Laasossa**. Harjoituksia jatketaan joka torstai lumien tulon asti. Kokoontuminen Messilän P-paikalla klo 17.30. Otsalamput mukaan.

- Nuorten talven treenirinki käyntiin! Nuorten treenirinki käynnistyy *Tapanilassa*. Seuran toimistolla työssä olevat vanhemmat juniorit ohjaavat nuoremmille harjoituksen kaksi kertaa viikossa talvikauden ajan. Lisätietoa tulossa seuran nettisivuille lähiaikoina!

- Nuoret mukaan **3.11. Tapanilan Yökuppiin klo 18.00!** Yökuppi on kauden viimeinen, mutta Korttelikuppi pyörii ympäri talven Lahden ympäristössä joka keskiviikko **klo 17.30-**. Kaiken ikäisille tarjolla eri pituisia ratoja. Lisätietoja [www.yokuppi.net](http://www.yokuppi.net)

- Jumppa *Kivimaan koululla* perjantaisin **klo 18.00->**. Liitteenä syksyn ja kevään jumppavuorot ja -vetäjät.

- Maanantaisin tarjolla pitkiä lenkkejä vuoroviikoin *Siiri Rantasen patsaalta Urheilukeskuksesta ja Pulla-Pojilta Hollolasta*. Liikkelle lähdetään **kello 18.00**. 1.11 Pulla-Pojat 8.11 Siiri Rantanen 15.11 Pulla-Pojat 22.11 Siiri Rantanen 29.11 Pulla-Pojat

- Kuivannon Kymppi sunnuntaina **7.11 klo 12.00 Orimattilassa Kuivannon kylässä**. 10Km maantiejuoksu, ei osanottomaksua. Lisätietoa [täältä](#)



2/2

# LS-37 Kuukausitiedote

## marraskuu

### **Liite 1: Jumppavuorot- ja vetäjät**

SEURAN JUMPPA PERJANTAISIN KLO 18-21 KIVIMAAN KOULULLA

Ohjaajat:

5.11. ei jumppaa, seuran pikkujoulut/kauden päättäjäiset Hollolan Hirvessä

12.11. Vipe

19.11. Salla

26.11. Alekski A

3.12. Anu

10.12. Huusarit

JOULULOMA 17.12.-9.12.

14.1. Anu

21.1. Jani H

28.1. Lea + Hapsu

4.2. Kimmo

11.2. Ville K

18.2. Vipe

25.2. Koikka

HIIHTOLOMA vko 9

11.3. Leena K.

18.3. Alekski A.

25.3. Huusarit

1.4. Jani H.

8.4. Lea + Hapsu

15.4. Kimmo H.

PÄÄSIÄINEN vko16

29.4. Ville K.