

POLKU YLÖS JA LENTOON

Mäkihypyn ja
yhdistetyn
lajitapahtuma-
kokonaisuus



PÄIVÄMÄÄRÄT

11.-13.6. Paimio

2.-4.7. Kuopio

6.-8.8. Joroinen

17.-19.9. Kitee

8.-10.10. Lahti





POLKU YLÖS JA LENTOON!

KUOPIO | 2-4.7.2021

OHJELMA

Urheilijat

PERJANTAI

- 14.00 Kahvit ja avaus
- 14.30 Mäkikarnevaaleilta **MM-mitalistiksi** / Ilkka Herola
- 15.30 Liikkuvuusharjoittelu / Taitoa, tasapainoa ja kehonhallintaa / Antti Heinänen
- 16.45 Mäkiharjoitus
- 18.30 Päivällinen
- 19.00 FIS-kuulumiset / Mika Jukkara
- 19.45 Kylpylä

LAUANTAI

- 08.00 Aamiainen
- 09.00 Taitoharjoittelun rastipisteet / Mäellä
- 10.15 Mäkiharjoitus
- 12.00 Lounas
- 13.00 Ravintoluento / Kati Venäläinen
- 14.00 Kahvitauko
- 14.15 Psyykkinen valmennus / Joona Vazana
- 16.00 Alkuverryttely ja mäkiharjoitus
- 18.15 Päivällinen
- 19.00 Pelit
- 20.00 Rantasauna ja illanvietto

SUNNUNTAI

- 08.00 Aamiainen
- 08.45 Mäkihypyn tuomarointi / Pekka Tervahartiala
- 10.15 Mäkiharjoitus
- 12.30 Päätös ja lounas

OHJELMA

Seuratoimijat
Valmentajat
Vanhemmat

PERJANTAI

14.00 Kahvit ja avaus

14.30 Mäkikarnevaaleilta **MM-mitalistiksi** / Ilkka Herola

15.30 Liikkuvuusharjoittelu

18.30 Päivällinen

19.00 FIS-kuulmiset / Mika Jukkara

19.45 Kylpylä ja iltapala

LAUANTAI

08.00 Aamiainen

09.00 Taitoharjoittelun rastipisteet / Mäellä

10.15 Mäkiharjoitus

12.00 Lounas

13.00 Yhdistetyn harjoittelu / Petter Kukkonen

14.00 Kahvitauko

14.15 Ravitsemusluento / Kati Venäläinen

18.15 Päivällinen

19.00 Psyykkinen valmennus / Joona Vazana

20.00 Rantasauna ja illanvietto

SUNNUNTAI

08.00 Aamiainen

08.45 Mäkihypyn tuomarointi / Pekka Tervahartiala

10.15 Mäkiharjoitus

12.30 Päätös ja lounas

LEIRIHINNASTO

246 €

- 15v.+ urheilija / sis. leirimaksun

208 €

- 4-14v. urheilija / sis. leirimaksun

206 €

- aikuinen / ei urheilija

Hinnat sisältävät

- Majoitus 2hh huoneissa pe-su
- Täysihoidoruokailut
- Leiriohjelma
- Seminaarin tilaisuudet
- Sisältää kylpylän
- Yhden hengen huoneet + 76€

PAKETTIHINNAT

Yksi aikuinen ja lapsi (4-14v.) **414 €**

- Majoitus 2hh huoneessa pe-su
- Täysihoidoruokailut
- Leiriohjelma
- Seminaarin tilaisuudet
- Kylpylän käyttö

Yksi aikuinen ja 2 lasta (4-14v.) **490 €**

- Majoitus 3hh huoneessa pe-su
- Täysihoidoruokailut
- Leiriohjelma
- Seminaarin tilaisuudet
- Kylpylän käyttö



LEIRIHINNASTO

MUUT HINNAT

PÄIVÄKÄVIJÄ 55 €

- 1 päivä seminaarissa pe/la/su
- Täysihoidoruokailut kyseisenä päivänä

- Kylpylään pääsy on mahdollista ostaa hotellin vastaanotosta, aikuiset 10e ja lapset alle 14 v. 6,50e

ILMAN MAJOITUSTA:

104 € / lapsi (sis. leirimaksun)

142 € / urheilija (+15v. sis. leirimaksun)

102 € / (ei urheilija)

- Täysihoidoruokailut pe-su
- Seminaarin tilaisuudet
- Kylpylään pääsy mahdollista ostaa hotellin vastaanotosta, aikuiset 10e ja lapset alle 14 v. 6,50e

