

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

Lumileiri





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 Vazama

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 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 Vazama
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

