

## Polku ylös ja lentoon kiertue – Lahti 8.-10.10.2021

### Kesäkisat & Leevi Mutru Cup IV 9.10.2021

#### Perjantai 8.10.

- 16.30 Kokoontuminen Suurmäellä, leirin avaus (ajo Hämeenlinnantien kautta, Hesburgerin nurkalta ylös)
- 17.00–18.45 Alkuverryttely & mäkiharjoitus
- 19.30–20.30 Pelit ja liikkuvuusharjoitus Karpalon kentällä. Leiriläisille kannattaa varata pientä evästä mäkiharjoituksen jälkeen.

#### Lauantai 9.10.

##### HS70:n ohjelma:

- 8.00 Joukkueenjohtajien kokous, Suurmäen lämpiö
- 8.30 Leevi Mutru Cupin numeroiden jako Suurmäen kopeilla
- 9.00 Koekierros & kilpailukierrokset
- n.11.00 Yhdistetyn juoksu, lähtö Karpalon kentältä, juoksumatka 3,5km  
Palkintojenjako heti kilpailun jälkeen Karpalossa.
- 12.00–12.30 Lounas Suurmäen lämpiössä (lounas 6 €/hlö)
- 13.30–15.30 Alkuverryttely & mäkiharjoitus
- 16.30–17.30 Lajitaitoharjoitus Karpalo & K64 Karpalon kentällä

##### Karpalon ohjelma:

- 8.00 Joukkueenjohtajien kokous, Suurmäen lämpiö
- 9.30 Alkuverryttely & mäkiharjoitus, kokoontuminen Suurmäellä
- 11.30–12.00 Lounas Suurmäen lämpiössä (lounas 6 €/hlö)
- 12.15 Leevi Mutru Cupin numeroiden jako Karpalossa
- 12.30 Kilpailu K6/K15/K25/K38
- n. 14.30 Yhdistetyn juoksut: K6 n. 0,5 km/K15 n.1 km/K25 n.1,5 km/K38 n.2,5 km  
Palkintojenjako heti kilpailun jälkeen Karpalossa.  
Iltapäivän aikana oheisohjelmaa Karpalon kentällä vain mäkihyppyyn osallistuville.
- 16.30–17.30 Lajitaitoharjoitus Karpalo & K64 Karpalon kentällä

#### Sunnuntai 10.10.

- 9.00–11.00 Alkuverryttely & mäkiharjoitus, kokoontuminen Suurmäellä
- 11.15–12.00 Lounas Suurmäen lämpiössä (lounas 6 €/hlö)
- 12.30–14.00 Alkuverryttely & mäkiharjoitus
- 14.15 Leirin päätös Suurmäen lämpiössä



## VALMENNUS

Leirivalmennuksesta vastaavat mm. Olli Muotka, Harri Meiseri, Eetu Kytösaho, Emmi Varis & Kimmo Yliriesto.

## ILMOITTAUTUMINEN JA LEIRIMAKSU

Leirimaksu on 20 € /urheilija ja tämä tulee suorittaa ennen leirin alkua Suomisportissa. **Osallistumiseen vaaditaan** joko kaudella 2021–22 voimassa oleva skipassi tai lisenssi.

Ilmoittautumiset ja leirimaksut suoritetaan Suomisportiin **sunnuntaihin 3.10. klo 21.00 mennessä** →

<https://www.suomisport.fi/events/d1160bb1-1982-4eef-9286-6e9bb684ce51>

## LEEVI MUTRU CUP JA HS70 MÄKIMAKSU

Osallistumismaksu kilpailuun 10€ ja mäkimaksu HS70 mäessä koko leirin ajan on 30 €/urheilija.

Lahden Hiihtoseura ry / Mäki-yhdistetyn jaosto FI61 4212 0010 1788 00  
Mainitse maksaessasi leireilijän nimi ja mäkipoko.

## PUKUTILAT

Mäkikatsomon ja hiihtostadionin pukutilat ovat käytössä leirin ajan. Lisäksi Karpalon kopit ovat leirin pienimpien käytössä.

## MAJOITUS JA RUOKAILUT

Jokainen vastaa itse majoittumisista sekä ruokailuista. Majoituksia voi tiedustella [www.visitlahti.fi](http://www.visitlahti.fi)

Hyppymäellä on tarjolla lounas lauantaina ja sunnuntaina hintaan 6 €/hlö/pv. Ruokatarpeet sekä erikoisruokavaliot tulee ilmoittaa SuomiSportin ilmoittautumisen yhteydessä.

**Ethän saavu leirille kipeänä. Huolehditään turvaväleistä, hyvästä käsihygieniasta sekä suositetaan kasvomaskien käyttöä sisätiloissa. Pukukopeissa ollaan väljästi.**

## Nähdään Lahdessa!

Lisätietoja:

Kimmo Yliriesto, puh. 045 2700 333, [kimmo.yliriesto@hiihtoliitto.fi](mailto:kimmo.yliriesto@hiihtoliitto.fi)

Olli Muotka, puh. 050 464 7277

Soili Hirvonen, puh. 0400 837583, [soili.hirvonen2@gmail.com](mailto:soili.hirvonen2@gmail.com)

