

Latu lentoon

Mäkihypyn ja yhdistetyn lajitapahtuma – kaikki Salppurille!

Lahti/Pajulahti 26-28.9.2025

Pajulahti - Kolmen kampuksen urheiluopisto
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
03-885511
pajulahti@kolmekampusta.fi



ALUSTAVA OHJELMA!

Ohjelma tarkentuu elokuussa, muutokset mahdollisia.

Urheilijat

Perjantai 26.9.

13.00 Leirin avaus hyppymäellä (Karpalon kentällä)
13.15 Alkuverryttely/taitoharjoitus mäellä (K64 ryhmä yläkopeilla, muut Karpalossa) **Osallistujamäärästä riippuen, voi olla että jaamme urheilijoita joissakin mäissä pariin ryhmään ja porrastetaan harjoituksia.**
14.15–16 Mäkiharjoitus
16.45 PajuHop (Voimistelusalit ryhmä 1) / Taitoa ja liikkuvuutta (Liikuntahalli ryhmä 2)
18.00 Päivällinen
18.45–19.45 Pelit (2 ryhmää, Liikuntahalli 1&2), 1 ryhmä voimistelusalit
20–22 Ilta-apala majoittujille (muille omakustanteinen)

Huom! Leiriläisten ensimmäinen ruoka perjantaina on päivällinen, joten mukaan kannattaa varata välipalaa.

Lauantai 27.9.

7.15–8.00 Aamupala (majoittuville)
8.30 Alkuverryttely/taito valmentajien vetämänä mäellä (Isot mäet ja Karpalo)
9.30 Mäkiharjoitus
11.30 Lounastauko
12.45–15 Alkuverryttely + mäkiharjoitus
16.00 Välipalat Pajulahden kahviosta
16.15–17.15 JOONA VAZANA WORKSHOP junnut + maajoukkue-urheilijat / (Auditorio)
17.30 Päivällinen Pajulahdessa
18.15–19.30 PajuHop (Voimistelusalit ryhmä 2) / Liikkuvuusharjoitus (Liikuntahalli 1, ryhmä 1)
20–22 Ilta-apala majoittujille (muille omakustanteinen)
20.00–22 Takahuone käytössä + rantasauna yleisessä käytössä

Sunnuntai 28.9.

7.15 alkaen Aamupala (majoittuville)
Junioricupin kilpailuaikataulu

Valmentajat, vanhemmat ja seuratoimijat

Perjantai 26.9.

13.00 Leirin avaus hyppymäellä (Karpalon kenttä)
13.15 Alkuverryttely/taitoharjoitus ryhmäkohtaisesti
14.00–16 Mäkiharjoitus
16.45 Yhdistetyn luento (Luokka Haavisto)
18.00 Päivällinen
18.30–20.00 Luento psyykinen valmennus Joona Vazana (Luokka Haavisto)
20–22 Ilta-pala majoittujille (muille omakustanteinen)

Lauantai 27.9.

7.15–8.00 Aamupala (majoittuville)
8.30 Alkuverryttely/taitoharjoitus mäellä
9.30 Mäkiharjoitus
11.30 Lounastauko
12.30–15.00 Alkuverryttely + mäkiharjoitus
16.00 Välipalat Pajulahden kahvilasta
16.15–17.15 LUENTO, aihe tarkentuu elokuussa (Luokka Haavisto)
17.30 Päivällinen
18.15–19.30 Oheisharjoitusten seuranta / vanhemmilla omaa aikaa
20–22 Ilta-pala majoittujille (muille omakustanteinen)
20.00–22.00 Takkahuone käytössä + 20–21 sauna

Sunnuntai 28.9.

7.30 alkaen aamupala majoittujille
Junioricupin kilpailuaikataulu

Lauantain lounastauko

Ravintola Voitossa on mahdollisesti tarjolla keittolounas omakustanteisesti.
Tämä selviää elokuun alussa.

Ilmoittautuminen leirille

Ilmoittautuminen tapahtuu Pajulahden sivujen kautta, jossa näet myös leirihinnat. Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2025

→ <https://store.pajulahti.willba.app/event/89671>

Jokaisella urheilijalla tulee olla voimassa kauden 2025-26 skipassi/lisenssi + vakuutus.

Junioricupiin ilmoittaudutaan erikseen Hiihtokalenterin kautta.



Valmennus

Leirivalmentajat julkaistaan elokuun aikana.

Lisätietoja

Leirisisältö:

Kimmo Yliriesto

045 270 0333 kimmo.yliriesto@hiihtoliitto.fi

Ilmoittautumiset:

Sari Mikkola

044 775 5210 sari.mikkola@kolmekampusta.fi

