

Latu lentoon

**Mäkihypyn ja yhdistetyn lajitapahtuma –
kaikki Salppurille ja Kouvolaan!
Lahti/Pajulahti/Kouvola 26-28.9.2025**

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



Urheilijat

Perjantai 26.9.

13.00 Leirin avaus hyppymäellä (Lahti yläkopit, Kouvola maella)
13.15 Alkuverryttely/taitoharjoitus maella
14.15–16 Mäkiharjoitus Lahti & Kouvola (**Kouvolasta lähdettävä kohti Pajulahtea viimeistään 15.45!**)
16.45 PajuHop (Voimistelusaliryhmä 1) / Taitoa ja liikkuvuutta (Liikuntahalliryhmä 2)
18.00 Päivällinen
18.45–19.45 Pelit (1–2 ryhmää, Liikuntahalli 1 & 2), 1 ryhmä voimistelusaliryhmä 1
20–22 Ilta-apila majoittujille (muille omakustanteinen)

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

Lauantai 27.9.

7.15–8.00 Aamupala (majoittujille)
8.30 Lahti / **8.45 Kouvola** Alkuverryttely valmentajien vetämänä (Lahti yläkopit ja Kouvola)
9.30 Mäkiharjoitus
11.30 Lounastauko
12.30–15 Alkuverryttely + mäkiharjoitus (**Kouvolasta lähdettävä kohti Pajulahtea 15.00!**)
16.00 Välipalat Pajulahden kahviosta leiriläisille
16.15–17.15 JOONA VAZANA WORKSHOP junnut + maajoukkue-urheilijat / (Auditorio)
17.30 Päivällinen Pajulahdessa
18.15–19.30 PajuHop (Voimistelusaliryhmä 2) / Liikkuvuusharjoitus (Liikuntahalli 1, ryhmä 1)
20–22 Ilta-apila majoittujille (muille omakustanteinen)
20.00–22 Takahuone käytössä + rantasauna yleisessä käytössä leiriläisille

Sunnuntai 28.9.

7.15 alkaen Aamupala (majoittuville)
Junioricupin kilpailuaikataulu



Valmentajat, vanhemmat ja seuratoimijat

Perjantai 26.9.

13.00 Leirin avaus hyppymäellä (Lahti: yläkopit, Kouvola: mäellä)
13.15 Alkuverryttely/taitoharjoitus ryhmäkohtaisesti
14.00–16 Mäkiharjoitus (**Kouvolasta lähdettävä kohti Pajulahtea 15.45!**)
16.45 *Yhdistetyn luento Antti Kuisma & Christoph Eugen* (Luokka Haavisto)
18.00 Päivällinen
18.30–20.00 Luento psyykinen valmennus Joona Vazana (Luokka Haavisto)
20–22 Iltapala majoittujille (muille omakustanteinen)

Lauantai 27.9.

7.15–8.00 Aamupala (majoittuville)
8.30 Urheilijoiden alkuverryttely Lahti / **8.45 Kouvola**
9.30 Mäkiharjoitus Lahti & Kouvola
11.30 Lounastauko
12.30–15.00 Alkuverryttely + mäkiharjoitus (**Kouvolasta lähdettävä kohti Pajulahtea 15.00!**)
16.00 Välipalat Pajulahden kahvilasta leiriläisille
16.15–17.15 *Rasitusvammat ja niiden ehkäisy, Heikki Hartikainen* (Luokka Haavisto)
17.30 Päivällinen
18.15–19.30 Oheisharjoitusten seuranta / vanhemmilla omaa aikaa
20–22 Iltapala majoittujille (muille omakustanteinen)
20.00–22.00 Takkahuone käytössä + 20–21 sauna leiriläisille

Sunnuntai 28.9.

7.30 alkaen aamupala majoittujille
Junioricupin kilpailuaikataulu



Ilmoittautuminen leirille

Ilmoittautuminen tapahtuu Pajulahden sivujen kautta, jossa näet myös leirihinnat. **Ilmoittautuminen päättyy maanantaina 15.9.2025 klo 13** (leirin huonekiintiö on vapautunut jo yleiseen myyntiin)

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

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

Junioricuppiin ilmoittaudutaan erikseen Hiihtokalenterin kautta.

Valmennus

Leirivalmentajina toimivat mm. Tero Koponen, Antti Kuisma, Christoph Eugen, Minja Korhonen, Heta Hirvonen, Jenny Rautionaho ja Tuomas Kinnunen.

Mäkikoot

Lahti: K64, K90 & K116

Kouvola: K2, K6, K10 & K25

Mäkimaksut Lahti

Leirin ajan mäkimaksu (isot mäet) Lahdessa 33 €/viikonloppu/urheilija mikäli ei ole kausimaksu maksettuna.

Lahden Urheilukeskuksen mäkimaksut maksetaan Lahden Hiihtoseuran mäkiyhdistetyn jaoston tilille Helmi Säästöpankki FI61 4212 0010 1788 00.

Maksun viestikenttään hyppääjän nimi + Latu lentoon 2025 mäkimaksu.

Lisätietoja

Leirisisältö:

Kimmo Yliriesto

045 270 0333 kimmo.yliriesto@hiihtoliitto.fi

Ilmoittautumiset:

Sari Mikkola

044 775 5210 sari.mikkola@kolmekampusta.fi

