

Kestävyyssuoksun ja kilpakävelyn Kestävyysskarnevaalit 2026 Leiriohjelma

SU 28.6.2026

Kestävyyssuoksukarnevaalit

Kilpakävelykarnevaalit

	Karnevaalikipailut		Karnevaalikipailut
	Saapuminen Pajulahteen ja majoitus - Vastaanotto		Saapuminen Pajulahteen ja majoitus - Vastaanotto
		16:00 - 18.00	Päivällinen
16.00-19.00	Päivällinen Pajulahdessa	18:00 - 19:00	Kehonhuolto Voimistelusalissa (Kokoont. reception klo 18)
19.00	Leirin yhteinen avaus ja info Auditorio	19:00	Leirin yhteinen avaus ja info Auditorio
20.00-21.00	Iltaapala & Leirin avausinfo kisoista myöhään saapuville	20.00-21.00	Iltaapala & Leirin avausinfo kisoista myöhään saapuville
22.00	Hiljaisuus	22.00	Hiljaisuus

MA 29.6.2026

Kestävyyssuoksukarnevaalit

Kilpakävelykarnevaalit

7.15-9.00	Aamupala	7.15-9.00	Aamupala
9.00	luento/keskustelu (yläkäytävän luokat)	9.00	luento/keskustelu (yläkäytävän luokat)
10.00	1 Harjoitus: kevyt/liikkuvuus/tekniikka/tuki (urheilukenttä)	10.00	1 Harjoitus: vaellus (urheilukenttä)
12.00-13.30	Lounas	12.00-13.30	Lounas
14.00	Luento: Palautuminen (s2014-2017 Nikkinen, 2013- Audit.	14.00	Luento: Palautuminen (s2014-2017 Nikkinen, 2013- Audit.
15.30	2 Harjoitus: vaellus/kevyt	15.30	2 Harjoitus: Tekniikkaklinikat
17.00-19.00	Päivällinen	16.30-19.00	Päivällinen
19.00	sauna ja uinti Rantasauna	19.00	sauna ja uinti Rantasauna
20.00-21.00	Iltaapala	20.00-21.00	Iltaapala
22.00	Hiljaisuus	22.00	Hiljaisuus

TI 30.6.2026

Kestävyyssuoksukarnevaalit

Kilpakävelykarnevaalit

7.15-9.00	Aamupala	7.15-9.00	Aamupala
9.00	luento/keskustelu (yläkäytävän luokat)	9.00	luento/keskustelu (yläkäytävän luokat)
10.00	1 Harjoitus: pääharjoitus vauhtikestävyys (+ matkavauhti)	10.00	1 Harjoitus: tekniikka ja nopeus
12.00-13.30	Lounas	12.00-13.30	Lounas
14.00	Urheilijaneeli auditorio	14.00	Urheilijaneeli Auditorio
15.30	2 Harjoitus: yhteinen monipuolisuusharjoitus	15.30	2 Harjoitus: yhteinen monipuolisuusharjoitus
17.00-19.00	Päivällinen	16.30-19.00	Päivällinen
18.00-19.00	Huoltajat/valm: Lasten ja nuorten kestävyysharj. Nikkinen	18.00-19.00	Huoltajat/valm: Lasten ja nuorten kestävyysharj. Nikkinen
19.00	Yhteinen iltaohjelma (urheilukenttä)	19.00	Yhteinen iltaohjelma (urheilukenttä)
20.00-21.00	Iltaapala	20.00-21.00	Iltaapala
22.00	Hiljaisuus	22.00	Hiljaisuus

KE 1.7.2026

Kestävyyssuoksukarnevaalit

Kilpakävelykarnevaalit

07.15-9.00	Aamupala	07.15-9.00	Aamupala
09:00-11:00	Harjoitus peruskestävyys + liikkuvuus	09:00-11:00	Harjoitus
12.00	Huoneiden luovutus viimeistään	12.00	Huoneiden luovutus viimeistään
12:00-13:00	Lounas	12:00-13:00	Lounas
13:00-14:00	Leirin päätös ja palautteen anto Auditorio	13:00-14:00	Leirin päätös ja palautteen anto Auditorio
14.00 ->	Seikkailupuisto mahdollisuus ja kotimatka	14.00 ->	Seikkailupuisto mahdollisuus ja kotimatka