

KILPAILUMANUAALI

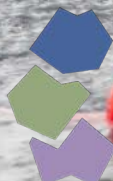


TALVIUINNIN SM

PAJULAHTI 30.1.–1.2.2026



SUOMEN LATU



**KOLMEN KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO**

Tervetuloa Pajulahteen

Hei talviuimarit,

Olette ilmoittautuneet kokemaan unohtumattoman viikonlopun talviuinnin parissa. Meillä on ilo toivottaa teidät kaikki lämpimästi tervetulleiksi Talviuinnin SM-kilpailuihin 2026, joissa kylmä vesi ja lämmin yhteishenki kohtaavat!

Olemme koonneet teille kilpailumanuaalin, josta löydätte oleellimmat tiedot kilpailuista sekä oheistoiminnoista.

Muistathan seurata meitä somessa @talviuinninsm ja tägätä meidät omiin julkaisuihisi!

Tsemppiä jokaiselle osallistujalle – olipa tavoitteesi itsensä voittaminen tai SM-mitali.

Prine



KOLMEN KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO

Visit
Lahti
Lakeland Finland

YHTEYSTIEDOT

TAPAHTUMAJOHTAJA

Laura Kittelä

p. + 358 44 775 5212

KILPAILUPÄÄLIKKÖ / MAJOITUS

Carola Lindholm

p. + 358 44 775 5371

KISATOIMISTO

p. + 358 44 775 5557

SUOMEN LATU (SÄÄNNÖT)

Petteri Tiainen

p. +358 505 566 844

PAJULAHDEN VASTAANOTTO / 24H

p. +358 44 7755 313

Huom!:

Nämä numerot ovat käytössä

Pe 30.1.-Su 1.2. 08:00 - 20:00.

Näiden aikojen ulkopuolella
pyydämme olemaan yhtey-
dessä Pajulahti 24h päivystä-
vään numeroon.

Kilpailutoimisto palvelee:

To 16:00-18:00

Pe 14:00-20:00

La 07:30-20:00

Su 08:00-14:00

KILPAILUTOIMISTON AUKIOLOAJAT:

Kokouspaju, Päärakennus

Torstai 29.1. klo 16:00-18:00

Perjantai 30.1. klo 14:00-20:00

Lauantai 31.1. klo 7:30-20:00

Sunnuntai 1.2. 08:00-14:00



SPORTITY

Käytämme ilmaiseksi ladattavaa Sportity sovellusta tapahtuman aikaiseen viestintään. Lataa sovellus ja löydät kaiken infon helposti ja näppärästi.



For direct event information please download the Sportity app and insert this password:

Talviuinninsm

www.sportity.com

Sportity app is available in



Prine



KOLMEN KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO

Visit
Lahti
Lakeland Finland



SAAPUMINEN PAJULAHTEN

Majoitutko Pajulahdessa? Majoituksiin liittyen lisätietoa sivulla 8.

Ohjeet Pajulahteen saapumiseksi julkisella liikenteellä:

Bussilla Pajulahteen: Pajulahti sijaitsee Nastolassa ja paikallisliikenne tarjoaa säännöllisiä vuoroja.

Aikataulut: Tarkista tarkemmat aikataulut ja reitit www.lsl.fi reittioppaasta varmistaaksesi sopivat yhteydet.

Kaikki yhdessä paikassa: Pajulahdessa et tarvitse kuljetuksia, sillä kisapaikka ja muut tilat sijaitsevat samalla alueella. (ks aluekartta!)

Parkkipaikat: Alueella on runsaasti parkkipaikkoja ja alueella on liikenteenohjaus kilpailun aikana. Jos saavutte linja-autolla purku ja lastaus tapahtuu päärakennuksen liikenneympyrässä. Bussien pysäköinti Pajulahti-hallin parkkipaikalla.



SUOMEN LATU

**LÖYDÄ OMA
TAPASI ULKOILLA**
suomenlatu.fi/liity



MAJOITUS PAJULAHDESSA

Majoituksen hinnat vuodelle 2026:

Hotelli 92 €/hlö/yö sis. aamiaisen (saunallinen 97 €/hlö/yö)

Opisto 72 €/hlö/yö sis. aamiaisen

1 hh lisä 32 €/yö

-Peruutuspaikkoja majoituksessa saatavilla rajattu määrä! Kysy lisää sähköpostilla: events@kolmekampusta.fi

Ryhmiä on pyydetty toimittamaan majoitustiedot ennakoon majoituksen sujuvuuden takaamiseksi.

Majoittuminen huoneisiin tapahtuu tulopäivänä alkaen klo 15:00 ja huoneiden luovutus on lähtöpäivänä klo 12:00 mennessä (koskee myös yksittäisvarauksia). **Huoneen myöhäisempää luovutusta (lisämaksusta) voi tiedustella paikan päällä vastaanotosta.** Asiakkaan huoneelle tai sen varusteille aiheuttamista vaurioista laskutamme erillisen hinnaston mukaisesti.

PAJULAHDEN VARAUS- JA PERUUTUSEHDOT TALVIUINNIN SM-KILPAILUT 2026

Nämä varaus- ja peruutusehdot koskevat kaikkia myyntipalvelun kautta tehtyjä yksittäisiä asiakkaita ja ryhmiä koskevia varauksia, joiden kanssa ei ole solmittu erillistä Pajulahden ja asiakkaan välistä peruutusehtoja sisältävää sopimusta. Yksittäiset asiakkaat ostavat majoituksen verkkokaupasta maksaen varauksen oston yhteydessä. Ryhmien veloitus tapahtuu yhteislaskulla etukäteen. Muu maksikäytäntö on sovittava erikseen varausvaiheessa.

Ryhmävarauksia koskevat erityisehdot

Varaus tulee sitovasti voimaan, kun asiakas on vahvistanut sen kirjallisesti määräpäivään mennessä (sähköpostilla). Varaus katsotaan vahvistetuksi myös silloin, kun asiakas ei ole siitä vahvistamisen määräpäivään mennessä perunut, mutta on asioinut siihen liittyen myyntipalvelumme kanssa määräpäivän jälkeen. Muussa tapauksessa vahvistamaton varaus katsotaan määräpäivän jälkeen peruutuksi. Pajulahdella ei ole velvollisuutta ilmoittaa peruutuksesta erikseen asiakkaalle, eikä taata asiakkaalle alkuperäisen varauksen mukaisia palveluita.

Ryhmävarauksen huonemäärä tulee tarkentaa viimeistään 10.11.2025 ja tämän jälkeen maksuton peruminen ei enää onnistu. Ryhmävaraukset ennakkolaskutetaan huonemäärän vahvistamisen jälkeen. Veloitamme vahvistetun varauksen peruutuksesta 25€ toimisto- ja käsittelykulua. Keskeytyneestä kisamajoituksesta tai paikalle saapumatta jättämisestä emme ole velvollisia korvaamaan

Yksittäisten varausten peruutusehdot

Varaus on sitova ja se maksetaan verkkokaupassa varauksen yhteydessä. Peruutukset ainoastaan sairaus- tms todistusta vastaan ENNEN (viimeistään ke 28.1.) tapahtuman alkua. Veloitamme vahvistetun varauksen peruutuksesta 25€ toimisto- ja käsittelykulua. Keskeytyneestä kisamajoituksesta tai paikalle saapumatta jättämisestä emme ole velvollisia korvaamaan



KOLMEN KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO

Visit
Lahti
Lakeland Finland



AIKATAULU

Lähtölistat ja muutokset aikatauluun löydät kisojen nettisivuilta ja Sportitystä. Henkilökohtainen kilpailujen aikataulu löytyy kilpailupassista. Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Perjantai

16:30 Pukukopit aukeavat
17:00 - 19:30 Rintauinti 50 m
19:30 - 21:00 Norppa ja Kuutti
22:00 Saunat sulkeutuvat

Lauantai

8:30 Pukukopit aukeavat
9:00 - 12:00 naiset Rintauinti 25 m
12:10 - 12:50 Tauko
12:50 Pukukopit aukeavat
13:20 - 15:30 miehet Rintauinti 25 m
Palkintojen jako klo 16:00
15:30 - 17:30 Norppa ja Kuutti
18:30 Saunat sulkeutuvat

Sunnuntai

09:20 pukukopit aukeavat
10:00 - 12:00 Vapaauinti 25 m
12:30 - 14:00 Viestit

NORPAT JA KUUTIT

Norppa- ja Kuutti-sarjat

Norppa- ja Kuutti-sarjat uidaan kilpasarjojen jälkeen. Aloitussajat on porrastettu 30 minuutin välein ruuhkien välttämiseksi ja mukavamman uintikokemuksen takaamiseksi.

Voit valita uintipäivän ja -ajan tarjolla olevien aikojen puitteissa. Jälki-imoittautuminen maksetaan paikanpäällä.

Saapuessasi Pajulahteen käy ensin ilmoittautumassa kilpailutoimistossa, josta saat kisapassin. Kisapassi oikeuttaa pääsyn pukuhuoneisiin sinulle merkittynä ajankohtana. Yleiset kilpailupäivän ohjeet löytyvät sivulta 12.

Usein kysytyt kysymykset

Milloin rentosarjat järjestetään perjantaina ja lauantaina?

-Perjantaina: pääsy saunoille klo 19.30 alkaen

-Lauantaina: pääsy saunoille klo 15.30 alkaen

Kuinka aikaisin kilpailijan tulee ilmoittautua kisatoimistossa?

-Suosittelemme noutamaan kisapassin noin 30–60 minuuttia ennen omaa vuoroa, sillä kilpailutoimistossa voi esiintyä ruuhkaa.

Miten lähtöaika määräytyy?

-Ilmoittautumisen yhteydessä valitaan oma uintiaika. Norppa- ja Kuutti-sarjoissa ei ole tarkkoja lähtöaikoja kuten kilpasarjoissa. Valittu aika tarkoittaa ajankohtaa, jolloin pääset saunoille valmistautumaan.

Mitä varusteita Norppa- ja Kuutti-sarjoissa saa käyttää?

-Apuvälineiden käyttö on sallittua (esim. tossut ja hanskat).

-Hattu tai muu päähine on pakollinen kaikissa sarjoissa.

Voiko ensikertalainen osallistua Norppa-uintiin?

-Kyllä. Rentosarjat on tarkoitettu kaikenlaisille uimareille. Henkilökunta ja pelastushenkilökunta ovat paikalla koko rentosarjojen ajan, ja uiminen tapahtuu valvotusti.

PALKINTOJEN JAKO JA ILTAJUHLA

Palkintojen jako tapahtuu Palloilusalissa (ks kartta!).

Alustavat aikataulut:

Pe klo 20:00

La klo 16:00

Su klo 14:30

Lauantai-illan kruunaa Talviuinnin SM-kisojen iltajuhla, joissa Ilpo Kaikkonen ja DJ Ton-e huolehtivat menevästä musiikista ja upeasta tunnelmasta. Lippuja voi ostaa verkkokaupasta : https://www.lyyti.in/Talviuinnin_SM_Kilpailun_Ruokailut

Tai paikanpäältä kisatoimistosta/vastaanotosta, mikäli lippuja on vielä jäljellä.

Iltajuhlan pukukoodi on vapaa, erillistä narikkaa ei ole.



TERÄKSINEN SUORITUS, PUINEN PALKINTO!



www.puine.fi



PE-SU

KATTOTERASSI

PALVELEE

RUOKAILU

Perjantai 30.1.

Iso-Kukkanen Buffet

Lounas: 11:00-13:30

Päivällinen 16:30-20:00

Fanni

Vain ennakkovarauksella
19:00

Lauantai 31.1.

Iso-Kukkanen

Aamiainen 7:15-9:30

Lounas 11:00-15:00

Päivällinen 17:30-20:30

Illtjuhla 21:00-01:00

Fanni

Vain ennakkovarauksella
17:30 ja 19:00

Sunnuntai 1.2.

Iso-Kukkanen

Aamiainen 7:15-9:30

Lounas 11:00-15:00

Kattoterassilta juotavaa ja purtavaa kisojen ajan!

OHEISOHJELMAA

LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijat toteuttavat tapahtuman ajan oheisohjelmaa yleisölle ja kilpailijoille, kuten kuvauss-
einän, hattu-kisan sekä muuta ohjelmaa.

Paikalla on myös Aquactionin tuotemyyntiä.

Oheisohjelman tarkempi sisältö julkaistaan myöhemmin.



KOLMEN KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO

Visit
Lahti
Lakeland Finland



UIMAHALLI JA KUNTOSALI

UIMAHALLI

Uimahalli on avoinna seuraavasti:

Pe klo 18:00-19:00

La 10:30-12:00 ja 19:00-21:30

Su klo 08-09 ja 11:30-12:30

5€ / kerta, maksu uimahallille

KUNTOSALI

Päärakennuksen kuntosali avoinna 07-22

8€ / kerta, maksu vastaanottoon

Kuntosalin pukuhuoneita voi käyttää vapaasti kilpailujen aikana.



KILPAILUPÄIVÄN OHJEET

1. Nouda kilpailupassisi kilpailutoimistosta

Kilpailutoimisto sijaitsee pääarakennuksessa, lähellä vastaanottoa. Ruuhkan välttämiseksi pidämme kilpailutoimistoa auki jo torstaina 16:00-18:00. Varaathan tähän riittävästi aikaa sillä kilpailutoimisto voi olla ruuhkainen.

2. Saapuminen kilpailualueelle. :

Pajulahdessa on käytössä 4 saunaa ja 4 pukuhuonetta sekä call room huone. Saunoille pääset 25min ennen omaa lähtöaikaasi ja call roomiin 15 min ennen lähtöaikaa. Nämä sijaitsevat kilpailuareenan välittömässä läheisyydessä eli siirtymisaikaa ei juurikaan ole. Kilpailupassissa sinulle on merkattu aika, jolloin pääset pukuhuoneisiin, noudata tätä aikaa. Vapaaehtoisemme ohjaavat sinut oikeaan pukuhuoneeseen jotta vältämme pukuhuoneiden ja saunojen ruuhkautumista. Pukuhuoneisiin ei ole kulkua allasalueen puolelta, vaan kulku tapahtuu aina päädyssä olevan käytävän kautta (ks aluekartta) ! Huomioithan että pukuhuoneissa ei ole lukollisia kaappeja, emme vastaa pukukoppeihin jätetyistä tavaroista, ota mukaan vain tarpeelliset tavarat. Ulkona on muutamia säilytyslokeroita.

3. Siirtyminen Call Roomiin

Pukuhuoneista pääset siirtymään merkittynä kellonaikana takkahuoneelle, joka toimii virallisena Call Roomina. Ota tänne mukaan vain kilpailussa tarvittavat tavarat, kuten pyyhe/kylpytakki ja uimahattu. Call Roomissa on vielä mahdollisuus kysyä toimitsijoilta viimehetken neuvoja ja katsoa kisoja tv:n välityksellä.

4. Allasalueelle saapuminen

Kun sarjasi aika on, teidät ohjataan lähtöpaikalle. Jokaisella radalla on oma numeroitu kori, johon voi jättää omat päällysvaatteensa. Toimitsijat huolehtivat koreista kisasi aikana.

5. Onnea kilpailuun!

Uinnin jälkeen löydät omat tavarasi numeroidusta korista laiturialueen ulkopuolelta. Tämän jälkeen sinut ohjataan takaisin pukuhuoneisiin (kulku jälleen pääty ovesta käytävän kautta), jossa voit käydä saunassa/suihkussa. Kilpailijoiden suuren määrän vuoksi saunoille ei ole mahdollista jäädä saunomaan pitkäksi aikaa, vaan huomioithan myös muut kilpailijat ja toimit ripeästi tehden tilaa seuraaville. Tarvittaessa kysy neuvoa toimitsijoilta.

*Mukana
tapahtumassa*



AQUACTION

Aquaction on suomalainen vesiurheilubrändi, joka suunnittelee ja myy laadukkaita varusteita kylmiin vesiin ja avovesiuintiin kuin kilpauintiin.

Meiltä löydät luotettavat avantouintivarusteet kuin myös uimapuvut ja uintivarusteet.

Löydä tapahtumasta meidän pisteen – tule tutustumaan, kysymään vinkkejä ja tekemään ostoksia paikan päällä.

Verkkokauppa palvelee ympäri vuoden: aquaction.fi



SUOMEN LATU

TALVIUINNIN SM
PAJULAHTI 30.1.–1.2.2026





KILPAILUPÄIVÄN OHJEET

1. Nouda kilpailupassisi kilpailutoimistosta

Kilpailutoimisto sijaitsee päärakennuksessa, lähellä vastaanottoa. Ruuhkan välttämiseksi pidämme kilpailutoimistoa auki jo torstaina 16:00-18:00. Varaathan tähän riittävästi aikaa sillä kilpailutoimisto voi olla ruuhkainen.

2. Saapuminen kilpailualueelle. :

Pajulahdessa on käytössä 4 saunaa ja 4 pukuhuonetta sekä call room huone. Saunoille pääset 25min ennen omaa lähtöaikaasi ja call roomiin 15 min ennen lähtöaikaa. Nämä sijaitsevat kilpailuareenan välittömässä läheisyydessä eli siirtymisaikaa ei juurikaan ole. Kilpailupassissa sinulle on merkattu aika, jolloin pääset pukuhuoneisiin, noudata tätä aikaa. Vapaaehtoisemme ohjaavat sinut oikeaan pukuhuoneeseen jotta vältämme pukuhuoneiden ja saunojen ruuhkautumista. Pukuhuoneisiin ei ole kulkua allasalueen puolelta, vaan kulku tapahtuu aina päädyssä olevan käytävän kautta (ks aluekartta) ! Huomioithan että pukuhuoneissa ei ole lukollisia kaappeja, emme vastaa pukukoppeihin jätetyistä tavaroista, ota mukaan vain tarpeelliset tavarat. Ulkona on muutamia säilytyslokeroita kilpailijoiden käytössä.

3. Siirtyminen Call Roomiin

Pukuhuoneista pääset siirtymään merkittynä kellonaikana takkahuoneelle, joka toimii kisojen virallisena Call Roomina. Ota tänne mukaan vain kilpailussa tarvittavat tavarat, kuten pyyhe/kylpytakki ja uimahattu. Call Roomissa on vielä mahdollisuus kysyä toimitsijoilta viimehetken neuvoja ja katsoa kisoja tv:n välityksellä.

4. Allasalueelle saapuminen

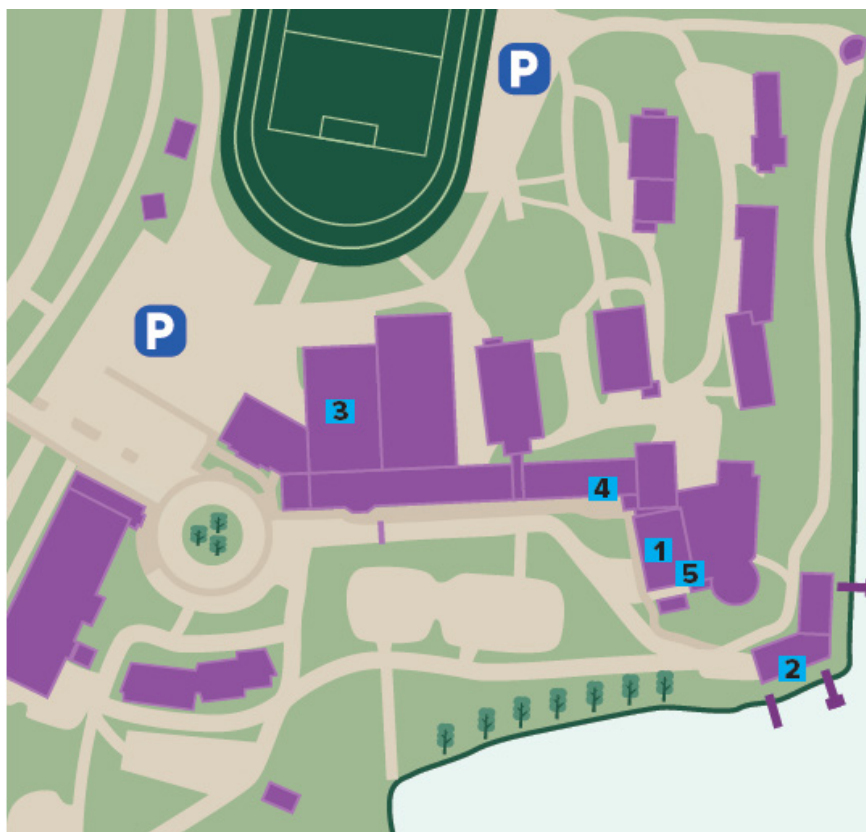
Kun sarjasi aika on, teidät ohjataan lähtöpaikalle. Jokaisella radalla on oma numeroitu kori, johon voi jättää omat päällysvaatteensa. Toimitsijat huolehtivat koreista kisasi aikana.

5. Onnea kilpailuun!

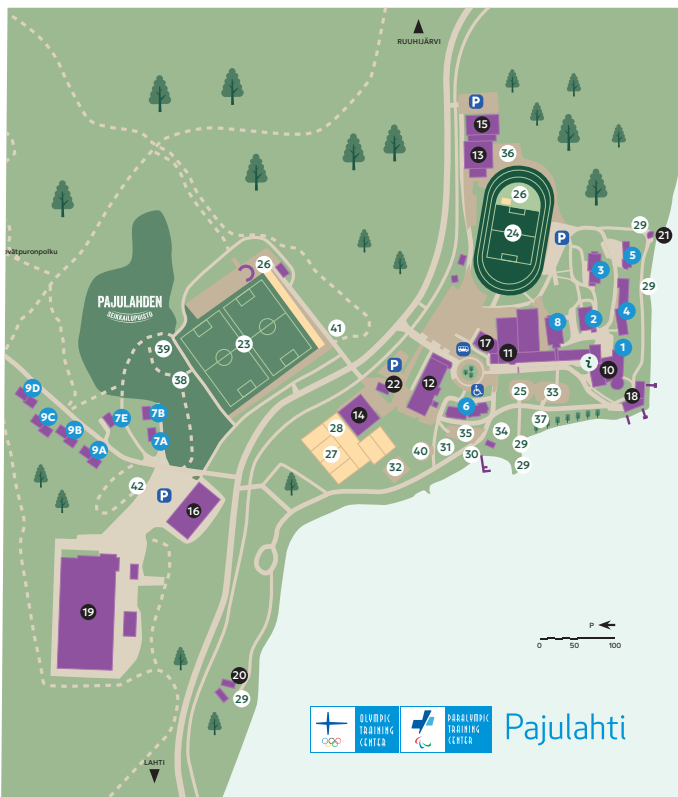
Uinnin jälkeen löydät omat tavarasi numeroidusta korista laituri-alueen ulkopuolelta. Tämän jälkeen sinut ohjataan takaisin pukuhuoneisiin (kulku jälleen pääty ovesta käytävän kautta), jossa voit käydä saunassa/suihkussa. Kilpailijoiden suuren määrän vuoksi saunoille ei ole mahdollista jäädä saunomaan pitkäksi aikaa, vaan huomioithan myös muut kilpailijat ja toimit ripeästi tehden tilaa seuraaville. Tarvittaessa kysy neuvoa toimitsijoilta.

ALUEKARTTA

1. Päärakennus, vastaanotto, ravintola Iso Kukkanen
2. Kilpailustadion ja ranta- ja saunat, Call Room - Takkahuone
3. Palkintojen jako, Palloilusalu
4. Kilpailutoimisto, Kokouspaja
5. Ravintola Fanni



ALUEKARTTA



Tervetuloa yhdenvertaiseen Pajulahteen

MAJOITUS ●

- 1 SILMU 1: 1201 – 1217, 1301 – 1319, 1401 – 1407
- 2 SILMU 2: 501 – 511, 550 – 565, 512 – 513
- 3 SILMU 3: 10 – 18, 20 – 32, 40 – 52
- 4 SILMU 4: 60 – 68, 70 – 79, 80 – 88, 89 – 92
- 5 HOTELLI RANTAPAJU: 101 – 114
- 6 HOTELLI HOPEAPAJU: 601 – 620
- 7 HOTELLI KANGASPAAJU: A711–716 B21–726 E751–756
- 8 HOTELLI KALLIOPAJU: 8101 – 8106, 8201 – 8206, 8301 – 8312, 8401 – 8412
- 9 HOTELLI PUUSTOPAJU:
 - A 9A101 – 9A108, 9A201 – 9A208
 - B 9B101 – 9B108, 9B201 – 9B208
 - C 9C101 – 9C108, 9C201 – 9C208
 - D 9D101 – 9D108, 9D201 – 9D208

RAKENNUKSET ●

PÄÄRAKENNUS

OLET TÄSSÄ

- 10 Vastaanotto
- 11 Starttialue
- 12 NIKULA-HALLI
- 14 TENNISALLI, kentät 1 & 2, STARJUMP
- 15 TENNISALLI, kentät 3 & 4
- 16 LIKUNTAHALLI
- 17 JÄÄHALLI
- 18 UIMAHALLI
- 19 RANTASUUNAT, TAKKAHUONE
- 20 PAJULAHTI-HALLI
- 21 LAUHE-KOTA
- 22 PAAHTIMO

AKTIVITEITIT ○

- 23 NURMIKENTTÄ
- 24 KEINONURMIKENTTÄ
- 25 RANTAJALKAPALLOKENTTÄ
- 26 YLEISURHEILUKENTTÄ
- 27 TENNISKENTÄ
- 28 PADELKENTTÄ
- 29 NUOTIOPAIKKA
- 30 MELONTARANTA
- 31 MINIGOLF
- 32 RANTALENTOPALLOKENTTÄ
- 33 LEIKKIKENTTÄ
- 34 FRISBEEGOLF
- 35 PIHAPELIKENTTÄ
- 36 KIVITUHKAKENTTÄ
- 37 RANTAKENTTÄ
- 38 SEIKKAILUPUISTON SISÄÄNKÄYNTI
- 39 SEIKKAILUPUISTON LIPUNMYynti
- 40 ULKOILUKUNTOILALAITTEET
- 41 LASSEN KUNTOLOPUT
- 42 ULKOILUREITIT



Pajulahti

Puine



KOLMEN KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO

Visit
Lahti
Lakeland Finland

- 0. Sisäänkäynti
- 1. Pukuhuone 1
- 2. Pukuhuone 2
- 3. Pukuhuone 3
- 4. Pukuhuone 4
- 5. Call Room/Takkahuone
- 6. Radat 1-6
- 7. Tavaroiden nouto suorituksen jälkeen

