



VUOKATTI SPORT
BECOME A CHAMPION

Suunnistus Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia yläkoululeirityksessä

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia lajikirjooon nousi lukukaudella 2016-2017 uusina lajeina suunnistus ja hiihtosuunnistus. Suunnistus on lajina vahvassa nosteessa niin valtakunnallisesti kuin alueellisesti Kainuussa. Yläkoululeiritystä on järjestetty Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa vuodesta 2010 ja sen lajikirjo on laaja hiihtolajeista palloiluun.

Vuokatti tarjoaa niin suunnistukselle kuin hiihtosuunnistukselle erinomaiset puitteet lajiharjoitteluun. Suunnistusväki muistaa Vuokatin maastot vuoden 2013 MM-kisoista ja lukuisista rastiviikoista, joita täällä on järjestetty. Sotkamossa on hienot ja haastavat maastot sekä paljon uusia karttoja!

Yläkoululeirityksen lajivalmennus, majoitukset, ruokailut ja päivittäiset kouluopinnot järjestetään Vuokatin urheiluopistolla. Opistolla on myös oma läksyvalvoja, joka huolehtii koulunkäynnistä leirien aikana. Lajivalmennuksesta vastaa Hannu Airila. Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia yhteyshenkilö yläkoululeirityksessä on Jussi Simula.

Yläkoululeirejä järjestetään syyslukukaudella kaksi ja kevätlukukaudella kaksi.

Leirit:

28.8 - 3.9.2022

23.10 - 29.10.2022

26.3 - 1.4.2023

21.5 - 27.5.2023

Leiritykseen valituilta urheilijoilta edellytämme sitoutumista leiritykseen ja osallistumista koko kauden kattavaan leiritykseen. Leiriviikot alkavat sunnuntaina ja päättyvät seuraavan viikon lauantaina.

Kenelle

Yläkoululeirityksen kohderyhmänä ovat kilpasuunnistusta tavoitteellisesti harjoittelevat 7., 8. ja 9. luokilla opiskelevat 13 - 15 -vuotiaat nuoret.

Harjoittelu

Leireillä harjoitellaan vähintään kaksi kertaa päivässä valmentajien johdolla. Painopisteinä harjoittelussa ovat fyysiset ominaisuudet, lajitaidot ja olympiakomitean kasva urheilijaksi - kirjojen aiheet. Näihin kuuluu mm. psyykkiset taidot, urheilijan ravinto jne.

Hinta Yläkoululeirityksen hinta on 74€/vrk/hlö. Sisältäen täysihoidon urheiluopistolla ja valmennuksen. Lisäksi yhdellä leirillä materiaalimaksu 25€, johon kuuluu VRUA -tuotteita ja Kasva urheilijaksi - kirja.

Miten

Yläkoululeiritykseen haetaan sähköisellä hakemuksella.

Linkki hakemukseen: <https://link.webropolsurveys.com/S/3E03B0B0613C5DC1>

Haku päättyy ma 27.6

Lisätietoa: Valmentaja Hannu Airila 0503219714. hannu.airila@gmail.com

Yläkoululeirityksen yhteyshenkilö Jussi Simula. 0443716364. jussi.simula@vrua.fi