



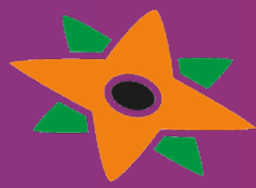
SUUNNISTUS

VALTAKUNNALLINEN

YLÄKOULULEIRITYS VUOKATISSA



VUOKATTI SPORT



Suomen
Suunnistusliitto



HEI NUORI URHEILIJA!



Haluatko parantaa urheilu- ja koulutaitojasi yhdessä muiden urheilullisten nuorten kanssa? Haluatko kasvaa tavoitteelliseksi urheilijaksi ja oppia hallitsemaan urheilu- ja arkielämää paremmin? Silloin sinun kannattaa hakea Vuokatti-Ruka urheiluakatemia-yläkoululeirille Vuokattiin!

Valtakunnallinen yläkoululeiritys tarjoaa sinulle mahdollisuuden yhdistää urheilu ja koulunkäynti leiriolosuhteissa ja saada tukea kokonaisvaltaiseen urheilijaksi kasvamiseen. Leiritys on osa Olympiakomitean urheiluakatemia-ohjelmaa ja tarjoaa monipuolista valmennusta lajin tarpeiden mukaan, mukaan lukien lajivalmennus, taito- ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelu, urheilijan elämäntaitojen kehittäminen ja tuki kaksoisuraan ja opiskelutaitoihin.

Yläkoululeiritys tehostaa arkiharjoittelua ja antaa mahdollisuuden tutustua Vuokatin opiskelu- ja valmentautumisympäristöön.

Kolmen vuoden leiritysprosessi sisältää 3-6 leiriä vuodessa ja noudatetaan valtakunnallisia urheilijaksi kasvamisen sisältöjä sekä lajin määrittelemiä linjauksia. Leirivuorokausia on 4-6 päivää leirillä ja leirien aikana varataan aikaa koulunkäyntiin ja läksyille.

Hae mukaan yläkoululeirille ja koe urheilijana kasvaminen huippuolosuhteissa yhdessä muiden innostuneiden nuorten urheilijoiden kanssa!





TALVI- JA KESÄSUUNNISTUSTA

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia lajikirjoon kuuluvat suunnistus ja hiihtosuunnistus. 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! Vuokatinvaaralle on haettu Jukolan viestiä vuodelle 2027 tai 2028, mikä kertoo maastojen vaativuudesta.

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.

Yläkoululeiritykseen kuuluu neljä leiriä. Talvella leiriläinen voi valita lajipainotuksen mukaan hiihtosuunnistusleirin (leiri 3) tai sprinttisuunnistusleirin (leiri 4). Halutessaan leiriläinen voi osallistua molemmille leireille.

LEIRIEN AJANKOHDAT:

Leiri 1: 27.8.-1.9.2023

Leiri 2: 29.10.-3.11.2023 Ensilumenlatu käytössä halukkaille

Leiri 3: 28.1.-2.2.2024 Hiihtosuunnistusleiri (valinnainen)

Leiri 4: 17.-22.3.2024 Sprinttisuunnistusleiri (valinnainen)

Leiri 5: 24.-28.6.2024

HARJOITTELU:

Leireillä harjoitellaan laadukkaasti vähintään kaksi kertaa päivässä ammattivalmentajien johdolla. Painopisteinä harjoittelussa ovat fyysiset ominaisuudet, lajitaidot ja Olympiakomitean Kasva urheilijaksi - kirjojen aiheet. Näihin kuuluvat mm. psyykkiset taidot ja urheilijan ravinto. Lisäksi keskitytään mm. elämänhallintataitojen opetteluun ja taitoharjoitteluun. Lisäksi leireillä pidetään harjoitusanalyysyjä ja luentoja, jotka ovat etäyhteyden välityksellä avoimia myös leiriläisten huoltajille.

MITEN HAETAAN?

Leiritykseen haetaan sähköisellä hakulomakkeella.

Hakulomakkeeseen pääset tästä:

<https://link.webropolsurveys.com/S/D83E0A21CE6632AE>

Haku päättyy perjantaina 30.6.2023.

KUINKA URHEILIJAVALINNAT TEHDÄÄN?

Urheilijat valitaan leiritykseen hakemusten perusteella ja hakijoiden tulee olla ensi lukuvuonna 7. - 9. luokan oppilaita eli vuosina 2008 - 2010 syntyneitä urheilijoita.

Leiritykseen valituilta urheilijoilta edellytämme sitoutumista leiritykseen ja osallistumista koko kauden kattavaan leiritykseen.

Urheilijavalinnat tehdään heti hakuajan umpeuduttua ja valituille urheilijoille tiedotetaan valinnasta henkilökohtaisesti sähköpostitse.

PALJONKO LEIRITYS MAKSAA?

Yläkoululeirityksen hinta on **75 €/vrk/hlö**, sisältäen täysihoidon urheiluopistolla ja valmennuksen. Lisäksi yhdellä leirillä maksetaan materiaalimaksu **25 €**, johon kuuluu VRUA-tuotteita ja Kasva urheilijaksi - kirja.



“Yläkoululeireiltä saa uusia kavereita omasta lajipiiristä. Leireillä pääsee myös tutustumaan huippu-urheilijan arkeen ja ammattimaisempaan harjoitteluun.”

- Ampumahiihdon yläkoululeiriläinen, 8.luokka.

“Täydellinen paikka kehittyä ja kasvaa urheilijana. Yhteishenki on loistava ja leireillä on aina tosi mukavaa.”

- Yläkoululeirityksen läpikäynyt Sotkamon urheilulukiolainen



LISÄTIETOJA:

Lajivalmentaja

Hannu Airila

050 321 9714

hannu.airila@vrua.fi