



# MAASTOHIIHTO

VALTAKUNNALLINEN HOPEASOMPA

YLÄKOULULEIRITYS VUOKATISSA



VUOKATTI SPORT



Suomen  
Hiihtoliitto



# HEI NUORI MAASTOHIIHTÄJÄ!



**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 urheiluakatemiaan yläkoululeirille Vuokattiin!

**Valtakunnallinen yläkoululeiritys** tarjoaa sinulle mahdollisuuden yhdistää urheilu ja koulunkäynti leiriolosuhteissa ja saada tukea kokonaisvaltaiseen urheilijaksi kasvamiseen. Leiritys on osa Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa 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 4-5 leiriä vuodessa ja leireillä noudatetaan valtakunnallisia urheilijaksi kasvamisen sisältöjä sekä lajin määrittelemiä linjauksia. Yhdellä leirillä leirivuorokausia on 4-6 päivää ja niiden aikana varataan aikaa koulunkäyntiin ja läksyille.

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

**PARHAAT PARHAIDEN KANSSA  
- PARHAISSA OLOSUHTEISSA**



# MAASTOHIIHTÄJÄN LATU VUOKATISSA

Maastohiihdolla on aina ollut vahva asema Vuokatissa ja Vuokatti-Ruka urheiluakatemiassa. Yläkoululeireillä saat jo esimakua toiminnastamme ja pääset nauttimaan Vuokatin mahtavista olosuhteista ympäri vuoden ammattivalmentajien johdolla. Yläkoululeirit ovat osa Suomen Hiihtoliiton valmennusjärjestelmää ja niiden tarkoituksena on edesauttaa nuoren hiihtäjän uraa omalla urheilijan polullaan sekä tavoitteena yhdistää opiskelu ja urheilu saumattomasti yhteen.

Yläkoululeirien lajivalmennus, majoitukset, ruokailut ja päivittäiset kouluopinnot järjestetään **Vuokatin urheiluopistolla**, jossa on myös oma läksynvalvoja, huolehtien koulunkäynnistä leirien aikana.

## HARJOITUSYMPÄRISTÖ

Vuokatinvaaran vaihtelevat maastot ja Vuokatin urheiluopiston huippuluokan tilat tarjoavat ihanteellisen ympäristön päivittäiseen harjoitteluun vuoden ympäri. Kuntosalit, telinevoimistelusalit ja muita oheisharjoittelutiloja täydentävä testiaseman rullahiihtomatot ovat täydellisiä oppimisympäristöjä tekniikan ja taitojen hiomiseen. Lisäksi uusi pidentynyt rullarata, joka jäljittelee hiihtolatuja profiileja, tarjoaa turvallisen ja realistisen harjoitteluympäristön. Vuokatinvaarassa harjoittelu tapahtuu aina parhaissa mahdollisissa olosuhteissa, varmistaen jatkuvan kehityksen ja oppimisen.



# YLÄKOULULEIRIEN AJANKOHDAT

## 7. LK

1. leiri 13. - 18.6.2024
2. leiri 15. - 20.9.2024
3. leiri 24. - 28.11.2024
4. leiri 6. - 12.1.2025

## 8. LK

1. leiri 13. - 18.6.2024
2. leiri 8. - 13.9.2024
3. leiri 17. - 22.11.2024
4. leiri 6. - 12.1.2025
5. leiri 6. - 11.4.2025

## 9. LK

1. leiri 3. - 8.6.2024
2. leiri 1. - 6.9.2024
3. leiri 10. - 15.11.2024
4. leiri 6. - 12.1.2025
5. leiri 6. - 11.4.2025

Leireille valitut urheilijat jaetaan ryhmiin vuosiluokittain; 7., 8. ja 9 luokan ryhmiin valitaan noin 25 urheilijaa per vuosiluokka. Leirit kestävät pääsääntöisesti sunnuntaista perjantaihin.

## 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. elämäntaitojen opetteluun ja taitoharjoitteluun.

**LUE LISÄÄ LEIRITOIMINNASTA**

**LUE LISÄÄ MAASTOHIIHDOSTA**

# KUINKA MONTA URHEILIJAA LEIREILLE VALITAAN?

Leiritykseen valitaan n. 25 hiihtäjää per vuosiluokka hakemusten perusteella. Hakijoiden tulee olla ensi lukuvuonna 7. - 9. luokan oppilaita eli vuosina 2009 - 2011 syntyneitä urheilijoita.

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

Urheilijavalinnat tehdään heti hakuajan umpeuduttua ja niistä tiedotetaan toukokuun alussa Suomen Hiihtoliiton ja Vuokatti-Ruka urheiluakatemian internetsivuilla. Valituille tiedotetaan valinnasta myös sähköpostitse.

# PALJON LEIRITYS MAKSAA?

Yläkoululeirityksen hinta on **81 €/vrk/hlö.** Sisältäen täysihoidon Vuokatin urheiluopistolla ja valmennuksen. Lisäksi yhdellä leirillä materiaalimaksu **25 €**, johon kuuluu VRUA-tuotteita ja Kasva urheilijaksi - kirja.

**HAE MUKAAN YLÄKOULULEIREILLE!**

Hakuaika: 14.3. - 21.4.2024

# OLETKO VALMIS ALOITTAMAAN MATKASI KOHTI MAASTOHIHTO- UNELMAASI?



# MITEN HAETAAN?

Maastohiihdossa järjestetään valtakunnallinen sähköinen haku leiritykseen. Hakulomakkeeseen pääset alla olevan linkin kautta:

**[KLIKKAA HAKULOMAKE TÄSTÄ](#)**

Hakuaika 14.3. - 21.4.2024

**HAE MUKAAN YLÄKOULULEIRILLE JA KOE URHEILIJANA KASVAMINEN HUIPPUOLOSUHTEISSA YHDESSÄ MUIDEN INNOSTUNEIDEN NUORTEN URHEILIJOIDEN KANSSA!**

## LISÄTIETOJA:



Valmentaja  
Netta Tuhkanen  
045 672 0328  
netta.tuhkanen@vrua.fi



# MEILLE VOIT TULLA HUOLETTA LÄHELTÄ TAI KAUEMPAA!

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

- Yläkoululeirityksen läpikäynyt Sotkamon urheilulukiolainen.

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

- Ampumahiihdon yläkoululeiriläinen, 8.luokka.