



SUUNNISTUS

VALTAKUNNALLINEN

YLÄKOULULEIRITYS VUOKATISSA



VUOKATTI SPORT



Suomen
Suunnistusliitto



HEI NUORI SUUNNISTAJA!



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**



SUUNNISTAJAN POLKU VUOKATISSA

Vuokatin alueella on pitkä historia suunnistuksen saralla. Alueella on kisattu MM-kisat vuonna 2013 ja Vuokatinvaaralla järjestetään Jukolan viesti vuonna 2027. Vuokatti tarjoaa nuorelle suunnistajalle vaihtelevat ja monipuoliset maastot, joissa suunnistustaito kehittyy kuin itsestään! Yläkoululeireillä saat jo esimakua toiminnastamme ja pääset nauttimaan ammattivalmentajien johdolla Vuokatin vaarojen ja Tipasojan kankaiden monipuolisista taitoharjoitusalueista, jotka tarjoavat ihanteelliset puitteet suunnistustaitojen kehittämiseen ja tekevät niistä täydellisen paikan suunnistuksen ja hiihtosuunnistuksen harjoitteluun.

Yläkoululeirit ovat osa Suomen Suunnistusliiton valmennusjärjestelmää ja niiden tarkoituksena on edesauttaa nuoren suunnistajan 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

Lähes kaikki keskeiset harjoituspaikat sijaitsevat Vuokatin urheiluopiston välittömässä läheisyydessä, joten välimatkojen kulkemiseen ei mene turhaan aikaa. Hiihtoladut, ensilumenlatu, lukuisat lenkkipolut, pallohalli, Vuokattiareena, kuntosali ja uimahalli sijaitsevat kaikki samassa pihapiirissä, joten sinulla on mahdollisuus kehittyä ja parantaa taitojasi jatkuvasti.



YLÄKOULULEIRIEN AJANKOHDAT

1. leiri 25. - 30.8.2024
2. leiri 27.10. - 1.11.2024 Ensilumenlatu on halukkaille käytössä
3. leiri 26.1 - 31.1.2025 Hiihtosuunnistusleiri (valinnainen)
4. leiri 23. - 28.3.2025 Sprinttisuunnistusleiri (valinnainen)
5. leiri 18. - 23.5.2025

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

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. elämönhallintataitojen opetteluun ja taitoharjoitteluun.

LUE LISÄÄ LEIRITOIMINNASTA

LUE LISÄÄ SUUNNISTUKSESTA

KUINKA URHEILIJAVALINNAT TEHDÄÄN?

Urheilijat valitaan leiritykseen hakemusten perusteella ja 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 valituille urheilijoille tiedotetaan valinnasta henkilökohtaisesti 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 päättyy 30.6.2024

**OLETKO VALMIS
ALOITTAMAAN
MATKASI KOHTI
URHEILU-
UNELMAASI?**



MITEN HAETAAN?

Yläkoululeiritykseen haetaan sähköisellä hakulomakkeella.
Hakulomakkeeseen pääset alla olevan linkin kautta:

[KLIKKAA HAKULOMAKE TÄSTÄ](#)

Hakuaika päättyy 30.6.2024

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

LISÄTIETOJA:



Hannu Airila
Valmennuspäällikkö
050 321 9714
hannu.airila@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.