



AMPUMAHIIHTO

VALTAKUNNALLINEN

YLÄKOULULEIRITYS VUOKATISSA



VUOKATTI SPORT

SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO
FINNISH BIATHLON FEDERATION



HEI NUORI AMPUMAHIIHTÄJÄ!



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**



AMPUMAHIIHTÄJÄN LATU VUOKATISSA

Ampumahiihdolla 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 Ampumahiihtoliiton valmennusjärjestelmää ja niiden tarkoituksena on edesauttaa nuoren ampumahiihtäjän 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 täydentävät rullahiihtomatot ja ammuntalaboratorio ovat täydellisiä oppimisympäristöjä tekniikan ja taitojen hiomiseen. Lisäksi uusi pidentynyt rullarata, joka jäljittelee hiihtolatuja profiileja, tarjoaa turvallisen ja realistisen harjoittelu-ympäristön. Vuokatinvaaralla harjoittelu tapahtuu aina parhaissa mahdollisissa olosuhteissa varmistaen jatkuvan kehityksen ja oppimisen.



YLÄKOULULEIRIEN AJANKOHDAT

1. leiri 7. - 12.6.2025
2. leiri 31.8. - 6.9.2025
3. leiri 2. - 8.11.2025
4. leiri 23. - 29.11.2025

Leireille valitut urheilijat jaetaan kahteen ryhmään; 1. ryhmä (8.-9. luokat) ja 2. ryhmä (7.-8. luokat) ja ryhmien leiritykset järjestetään samaan aikaan. (muutokset ovat mahdollisia kilpailukalenterin julkaisemisen jälkeen). Leirit kestävät pääsääntöisesti sunnuntaista lauantaihin ja niitä järjestetään ympäri vuoden 4 kpl per ryhmä.

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.

[LUE LISÄÄ LEIRITOIMINNASTA](#)

[LUE LISÄÄ AMPUMAHIIHDOSTA](#)

KUINKA MONTA URHEILIJAA LEIREILLE VALITAAN?

Leiritykseen valitaan n. 20 ampumahiihtäjää hakemusten perusteella. Hakijoiden tulee olla ensi lukuvuonna 7. - 9. luokan oppilaita eli vuosina 2010 - 2012 syntyneitä urheilijoita. Valitut urheilijat jaetaan kahteen ryhmään ja kuhunkin tulee n. 10 ampumahiihtäjää. Leiritykseen valituilta urheilijoilta edellytämme sitoutumista ja osallistumista koko kauden kattavaan leiritykseen. Urheilijavalinnat tehdään heti hakuajan umpeuduttua ja niistä tiedotetaan toukokuun alussa Suomen Ampumahiihtoliiton ja Vuokatti-Ruka urheiluakatemia internetsivuilla. Valituille tiedotetaan valinnasta myös sähköpostitse.

PALJON LEIRITYS MAKSAA?

Yläkoululeirityksen hinta on **83 €/vrk/hlö.** Sisältäen täysihoidon Vuokatin urheiluopistolla ja valmennuksen. Lisäksi yhdellä leirillä materiaalimaksu **20 €**, johon kuuluu VRUA-huppari ja -tuubihuivi.

HAE MUKAAN YLÄKOULULEIREILLE!

Hakuaika päättyy 20.4.2025

OLETKO VALMIS ALOITTAMAAN MATKASI KOHTI AMPUMAHIIHTO- UNELMAASI?



MITEN HAETAAN?

Lähetä vapaamuotoinen hakemuksesi 20.4.2025 mennessä sähköpostitse osoitteeseen antti.repo@vrua.fi. Hakemuksesta tulee ilmetä hakijan nimi, syntymäaika, seura, kotikunta, yhteystiedot (osoite, puhelin, sähköposti), vanhempien yhteystiedot (puhelin, sähköposti), koulun nimi ja yhteystiedot (luokanvalvojan sähköposti) sekä SM- ampumahiihtojen tulokset viimeisen kauden osalta.

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

LISÄTIETOJA:



Antti Repo
Päivittäisvalmennus
Nuorten olympiavalmentaja (NOV)
0400 653760
antti.repo@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.