ALPPIHIIHTO

Rukan alppikoulun ja Vuokatti-Ruka urheiluakatemian

Avoimet ovet -yläkoululeiritykset 2026-2027





HEI NUORI ALPPIHIIHTÄJÄ

Haluatko parantaa urheilu- ja koulutaitojasi yhdessä muiden tavoitteellisesti urheilevien nuorten kanssa? Tule mukaan Rukan alppikoulun ja Vuokatti-Ruka urheiluakatemian leirityksiin Rukalle!

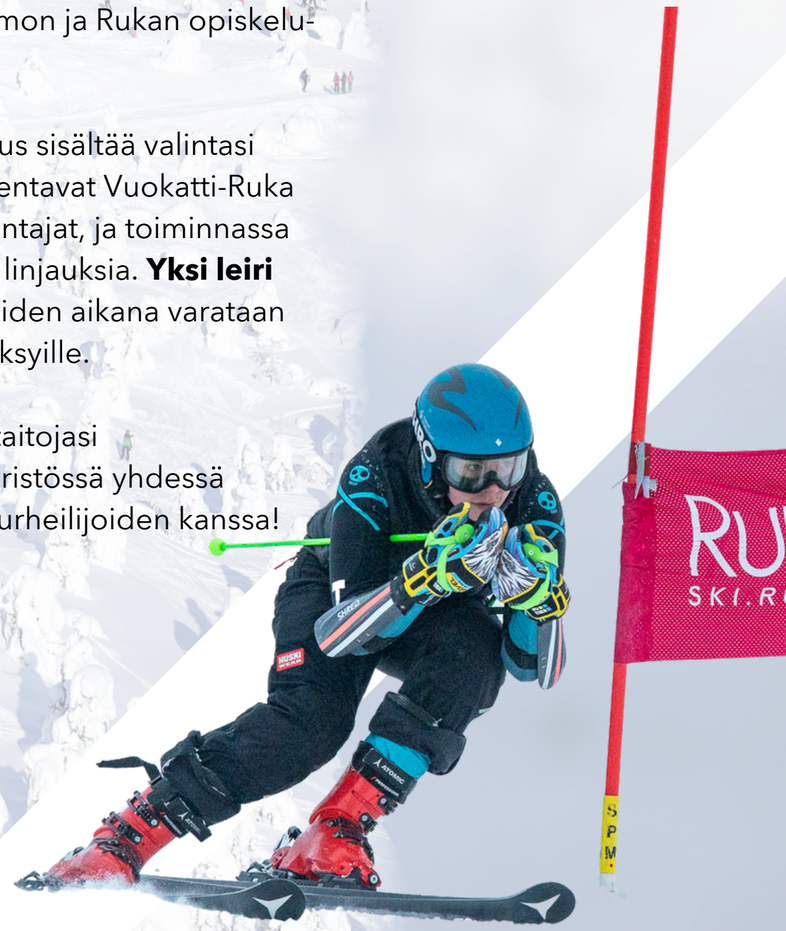
Alppihiihdon yläkoululaisille suunnatut leiritykset tarjoavat sinulle mahdollisuuden yhdistää urheilu ja koulunkäynti (kaksoisura) leiriolosuhteissa ja saada tukea kokonaisvaltaiseen urheilijaksi kasvamiseen.

Leiritykset sisältävät monipuolista, lajin tarpeisiin suunniteltua valmennusta, kuten lajiharjoittelua, taito- ja fyysisten ominaisuuksien kehittämistä sekä urheilijan elämäntaitojen harjoittelua. Lisäksi saat tukea opiskelutaitoihin.

Leiritykset tehostavat arkiharjoittelua ja tarjoavat mahdollisuuden tutustua Kuusamon ja Rukan opiskelu- ja valmentautumisympäristöön.

Yhden kauden leirityskokonaisuus sisältää valintasi mukaan 1–6 leiriä. Leireillä valmentavat Vuokatti-Ruka urheiluakatemian ammattivalmentajat, ja toiminnassa noudatetaan lajin määrittelemiä linjauksia. **Yksi leiri sisältää 4-5 harjoituspäivää**, joiden aikana varataan aikaa myös koulunkäynnille ja läksyille.

Hae mukaan leireille ja kehitä taitojasi tavoitteellisessa harjoitteluympäristössä yhdessä muiden innostuneiden nuorten urheilijoiden kanssa!



RUKAN ALPPIKOULUN LEIRITYKSET YLÄKOULULAISILLE

Rukan alppikoululla ja Vuokatti-Ruka urheiluakatemialla (VRUA) on pitkä historia tavoitteellisten alppihiihtäjien ja huippujen kasvattajana. Yläkoululeiritykset on tarkoitettu alppihiihtoa aktiivisesti harrastaville yläkouluikäisille laskijoille, jotka haluavat oppia uutta sekä laskemisessa, että muussakin harjoittelussa.

HARJOITUSYMPÄRISTÖ

Rukalla ja Kuusamossa kaikki keskeiset harjoituspaikat sijaitsevat lyhyen etäisyyden päässä toisistaan. Kulkeminen Rukan ja Kuusamon välillä on järjestetty valmennuksen yhteiskyydityksin. Rukalla rinneolosuhde on kansainvälisestikin maineikas ja kausi starttaa jo lokakuussa.

Leiritykset ovat mahdollisuus tutustua matalalla kynnyksellä siihen, millaista urheilijan arki on Vuokatti-Ruka urheiluakatemiassa ja Kuusamon alppilukiossa.

HARJOITTELU

Leireillä harjoitellaan laadukkaasti ammattivalmentajien johdolla. Painopisteinä harjoittelussa ovat laitaidot, fyysiset ominaisuudet ja urheilijan kasvua tukevat sisällöt, kuten psyykkiset taidot ja urheilijan ravinto. Lajiharjoittelu tapahtuu Rukalla aamupäiväisin ja muu toiminta Kuusamossa iltapäivisin.

LEIRITYSTEN AJANKOHDAT

RUKA-KUUSAMO

3.-7.11.2026
24.-28.11.2026
3.-6.1.2027
26.-30.1.2027
2.-6.3.2027
3.-6.4.2027

Valitse mieleisesi leiriajankohdat ja ilmoittaudu valmennukseen.

Leirityksille on kaudella 2026-2027 **mahdollista osallistua joko yhdelle tai useammalle** leirijaksolle. Leiriviikot Rukalla sisältävät 4-5 treenipäivää. Jos saavut kauempaa, varaathan matkustamiseen leiriä edeltävän ja sen jälkeisen päivän.

Leireille voi osallistua myös pienissä ryhmissä oman seuravalmentajan kanssa. Lisää mahdollisuudesta voit kysyä Kuusamon valmennuspäällikkö Mika Pelliltä.

KUINKA PALJON LEIRITYS MAKSAA?

Yläkoululeiritysten **valmennusmaksun suuruus on 47€/päivä** ja se sisältää leiriohjelman mukaisen valmennuksen (ma-la) sekä kuljetukset Kuusamo-Ruka välillä alppikoulun autolla. Lisäkustannuksia leiriläiselle tulee hissilipuista, majoituksista, ruokailuista ja Kuusamoon kulkemisesta omalta kotipaikkakunnalta.

Hissilipun Rukalle voit leiripäivien aikana hankkia seurahinnoin Rukalta Pisteen lipunmyynnistä tai nettikaupasta (valmentaja avustaa tarvittaessa). Yhteismajoitusta on tarjolla Kuusamossa kysynnän mukaan.

MITEN ILMOITTAUDUN?

Ilmoittautuminen leirityksiin on jatkuva ja se tapahtuu sähköisellä lomakkeella.

KLIKKAA ILMOITTAUTUMISEEN

ILMOITTAUDU LEIRITYKSIIN JA TUTUSTU URHEILIJAN ARKEEN HUIPPUOLOSUHTEISSA YHDESSÄ MUIDEN INNOSTUNEIDEN NUORTEN URHEILIJOIDEN KANSSA!



LISÄTIETOJA:



Eetu Virranniemi
Alppihiihto
valmennuskoordinaattori
040 4805522
eetu.virranniemi@kuusamo.fi

LUE LISÄÄ

ALPPIHIIHDOSTA

LEIRITOIMINNASTA

RUKAN TREENIKESKUKSESTA