



Hei nuori hiihtäjä / ampumahiihtäjä,

olet tienhaarassa ja pääset tekemään ensimmäisiä isoja valintoja elämässäsi opiskelupaikan suhteen. Oletko harkinnut opiskelun ja urheilun täysipainoista yhdistämistä??

Sotkamon urheilulukio tarjoaa oivan mahdollisuuden toteuttaa opiskelun ja urheilun yhdistämisen motivoivassa ympäristössä. Päivittäisvalmennus hoidetaan ammattivalmentajien johdolla loistavissa olosuhteissa ja harjoituspaikat löytyvät asuntolan välittömästä läheisyydestä. Koulu suhtautuu hyvin myönteisesti urheiluun, joten harjoittelun ja opiskelun yhdistäminen luonnistuu hyvin.

Haluatko seurata Krista Lähteenmäen, Kerttu Niskasén, Iivo Niskasén, Martti Jylhán, Kaisa Mäkäráisen ja Mari Laukkasen jalanjálkiá??

Tässä lupauksemme:

AMMATTIMAINEN OTE VALMENNUKSESSA

Sotkamon Urheilulukiossa

- Urheilija keskiössä 24/7
- Päivittäisvalmennuksen järjestäminen → lupa ja aikaa harjoitella, ohjattuja harjoituksia 4 – 8 krt / vko
- Suunniteltu päivittäisohjelma koko harjoitusvuodelle
- 3 päätoimista ammattivalmentajaa maastohiihdossa
- Päätoiminen ammattivalmentaja ampumahiihdossa, joka toimii päivittäin yhteistyössä maastohiihdon valmentajien kanssa.
- 2 ”yleisvalmentajaa”
- Olosuhteet ja oheisharjoitteluvälineet (Eko-aims)
- Kuljetukset pääkilpailuihin (SM-kilpailut, katsastukset, tarkkailut)
- Intohimo tekemiseen, halu kehittyä
- Asuminen Urheiluopistolla asuntolassa
- Tukipalveluverkosto (lääkäripalvelut, hierontapalvelut...)
- **UUTTA: Päivällistarjoilu hiihtopotkella urheilulukiolaisille (5 € / aterialla), yhteiset läksynurkkaukset, asuntolaohjaaja toiminta**

Lisätietoja:

AH-valmentaja: Niko Aapajärvi, 044 369 0454

MH-valmentajat: Vesa Mäkipää, 045 1133 008

Esko Paavola, 0500 586 872

Juho Halonen, 040 558 3359

<http://lukio.sotkamo.fi/>

www.vuokattiurheiluakatemia.fi