

Hyvä yhdeksäsluokkalainen, joka harjoittelet tavoitteellisesti suunnistuksessa, hiihdossa, ampumahiihdossa ja/tai yleisurheilussa!

Tervetuloa tutustumaan Vöyrin urheilulukion toimintaan 4.-5.2.2019! Vöyrin urheilulukio on varteenotettava vaihtoehto niin suomen- kuin ruotsinkielisille urheilijoille.

Järjestämme Vöyrin urheilulukiossa suunnistus-, hiihto- ja yleisurheilupainotteisen 4.-5.2.2019 leirin, jonka ohjelmassa on lajikohtaisia harjoituksia sekä informaatiota ko. lukion toiminnasta ja siellä opiskelusta. Leirin aikana voi käytännössä tutustua lukiossa opiskelevien harjoittelumahdollisuuksiin.

Vöyrin urheilulukiossa ovat ohjatut treenit ovat tiistai- ja torstai- ja perjantai-aamuisin sekä maanantai- ja keskiviikkoiltapäivisin. Harjoituksista on suunnistusta viikoittain 1-3 kertaa. Aamuharjoituksista on kaksi kaikkien lajien yhteisiä lihaskuntotreenejä. Omatoimiseen harjoitteluun urheilija voi hyödyntämään niin koulun kuntosalia, koulun lähimaaston juoksu/hiihtoratoja kuin uimahallia. Kesäisin on käytössä rullahiihtorata.

Koulun opinto-ohjaaja auttaa lukujärjestyksen laatimisessa ja siinä huomioidaan mahdollisuuksien mukaan urheilijan kilpailukalenteri ja harjoitusohjelma. Urheilijat voivat kerätä urheilusta jopa 21 kurssia ja lukion voi suorittaa oman opintosuunnitelman mukaan kolmesta neljään vuoteen.

Suomenkielisille urheilijoille järjestetään koulun puolesta alkuvaiheessa omana ryhmänä ruotsin kielen opetusta ja he saavat pitää sanakirjaa kokeissa mukana ja käyttää tarvittaessa myös suomen kieltä koetilanteessakin. Näin taataan sujuva alku ruotsinkielen opiskelulle varsinaisen lukio-opiskelun ohella.

Vöyrin urheilulukio sijaitsee fyysisesti Norrvallassa, Vöyrintie 305, Vöyrillä. Koulun lähituntumasta löytyy laadukkaita, pohjalaisittain yllättäviäkin korkeuseroja sisältäviä suunnistusmaastoja, joissa on järjestetty mm. SM-kilpailuja. Sisäharjoitteluun löytyvät toimivat olosuhteet niin koulusta kuin puolentunnin ajomatkan päästä, jolloin hyödynnettävissä ovat myös Botniahalli ja Vaasan uimahalli. Suunnistajat käyvät talviaikaan yleensä kerran viikossa Botniahallissa.

Vöyrin urheilulukiossa suunnistusvalmennukseen saat tukea niin koulun suunnistusvalmentajalta kuin koulussa työskentevältä FSO:n suunnistusvalmentajalta. Voimatreeniharjoituksissa on mukana koulun voimavalmentaja. Urheilijan on mahdollista osallistua myös eri lajiryhmien harjoituksiin sovittaessa. Usein suunnistajat osallistuvat vaihtelevasti niin yleisurheilijoiden kuin hiihtäjien harjoituksiin. Näin esim. juoksutekniikkaan saadaan hyödynnettyä juoksuspecialistien ammattitietämystä.

Urheilijat asuvat asuntolassa, joka sijaitsee Vöyrin keskustassa. Sieltä on matkaa lukiolle 3 km, jonka opiskelijat joko pyöräilevät tai kulkevat autolla. Kovina pakkaspäivinä lukion puolesta järjestetään bussikuljetus aamutreenien jälkeen asuntolasta kouluun ja iltapäivällä takaisin. Pohjanmaalla asuvat urheilijat tulevat Vöyrille yleensä joko sunnuntai-iltana tai maanantai-aamuna ja lähtevät perjantai-iltapäivällä kotiin. Kauempaa tulevat voivat asua halutessaan Vöyrillä myös viikonloppuisin. Maanantai-aamusta perjantai-aamuun asuntolassa asuvat syövät aamupalan ja päivällisen asuntolan lähellä olevassa ruokalassa, jossa on keittäjä heitä varten. Maittava lounas nautitaan lukiolla. Ilt-

ja välipaloista urheilijat huolehtivat itse. Viikonloppuisin asuntolassa asuvat huolehtivat ruokailuistaan itse. Asuntolassa on hyvin varusteltu yhteiskeittiö sekä vaatehuoltotilat pyykki- ja kuivausrumpuineen. Kustannukset asumisen ja ruokailujen osalta ovat edulliset ja nuoren on mahdollista saada Kelalta tukea täytettyään 18 vuotta.

Koululla on terveydenhoitaja saatavilla ja koulun urheilijat kuuluvat Vaasan seudun urheiluakatemian piiriin ja sitä kautta heidän on mahdollista saada lääkäri-, fysioterapia ja ravitsemushuolto

Ota rohkeasti yhteyttä ja tule tutustumaan kouluumme tulevana opiskelupaikkasi!

Liitteenä tutustumisleirin ohjelma ruotsiksi.