



YLÄKOULULEIRITYS AMPUMAHIIHTO

Pajulahti Olympic Training Center

KASVA
URHEILJAKSI



Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa.

Ampumahiihdon yläkoululeiritys on tarkoitettu 7.-9.-luokkalaissille tavoitteellisesti urheiluun suuntautuneille nuorille. Leirien tavoitteena on kehittää nuorten harjoittelu- ja elämäntaitoja monipuolisesti sekä yhdistää urheilu ja koulunkäynti joustavasti toisiaan tukeväksi kokonaisuudeksi.

Lajiharjoittelussa toteutetaan Suomen Ampumahiihtoliiton valmennuksen linjauksia yläkouluikäisille. Ampumaharjoittelu tehdään Hälvälän ampumaradalla. Ominaisuusharjoittelussa ja elämäntaitojen opetuksessa noudatetaan Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman ohjeistuksia.

LISÄTIEDOT

Pajulahden verkkosivusto:

www.pajulahti.com/valmennuskeskus/ylakoululeiritys

JONNE KÄHKÖNEN

Ampumahiihdon päävalmentaja
jonne.kahkonen@biathlon.fi

OSKU KUUTAMO

Yläkoululeirityskoordinaattori, Pajulahti
puh. 044 7755 346, osku.kuutamo@pajulahti.com

NIKKE VILMI

Yläkoululeirityskoordinaattori, Pajulahti
puh. 044 7755 364, nikke.vilmi@pajulahti.com

LEIRITYSINFO

Kustannukset täysihoidolla

- 348 € / henkilö / ma -pe leiri
- Kukin leiri laskutetaan erikseen
- sis. majoituksen (2-4 hh) ja ruokailut (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala), valmennuksen, tilat, kuljetukset treeneihin ja oppimateriaalin.

Kenelle?

- Yläkouluikäiset, tavoitteellisessa kilpaurheilussa mukana olevat urheilijat
- Urheilija ja perhe valmis sitoutumaan vuoden kestävään projektiin

Leiriviikot 2020 - 2021

- | | |
|----------------------|------------------|
| • Leiri I (7-9 lk) | 8.-12.6.2020 |
| • Leiri II (7-9 lk) | 3.-7.8.2020 |
| • Leiri III (7-9 lk) | 14.-18.9.2020 |
| • Leiri IV (7-9 lk) | 26.-30.10.2020 |
| • Varaleiri | 30.11.-4.12.2020 |

Haku

- Sähköisellä kaavakkeella www.pajulahti.com
- **Haku 15.5.2020 mennessä**
- Suomen Ampumahiihtoliiton lajivalmentajat tekevät urheilijavalinnat hakemusten perusteella



Pajulahti

SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO
FINNISH BIATHLON ASSOCIATION

