



# AMPUMAHIIHTO

VALTAKUNNALLINEN

YLÄKOULULEIRITYS VUOKATISSA



VUOKATTI SPORT

SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO  
FINNISH BIATHLON FEDERATION



# HEI NUORI URHEILIJA!



**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 urheiluakatemia 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 3-6 leiriä vuodessa ja noudatetaan valtakunnallisia urheilijaksi kasvamisen sisältöjä sekä lajin määrittelemiä linjauksia. Leirivuorokausia on 4-6 päivää leirillä ja leirien aikana varataan aikaa koulunkäyntiin ja läksyille.

**Hae mukaan yläkoululeirille** ja koe urheilijana kasvaminen huippuolosuhteissa yhdessä muiden innostuneiden nuorten urheilijoiden kanssa!



# AMPUMAHIIHTÄJÄN LATU VUOKATISSA

Ampumahiihdolla on aina ollut vahva asema Vuokatissa ja Vuokatti-Ruka urheiluakatemiassa. Yläkoululeireillä saa jo esimakua toiminnastamme ja pääset nauttimaan Vuokatin mahtavista olosuhteista ympäri vuoden. 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.

Vuokatinvaaran monipuoliset maastot ja ampumarata tarjoavat erilaisiin harjoituksiin täydellisen ympäristön vuoden jokaisena päivänä. Vuokatin urheiluopiston ympäristöstä löytyy lisäksi kaikki tarvittava oheisharjoittelua varten kuntosaleista aina telinevoimistelusaliiin asti. Hiihtotunneli tarjoaa ympärivuotisen kosketuksen lumelle ja testiaseman rullahiihtomatot sekä ammuntalaboratorio mahdollistavat loistavan oppimisympäristön omien tekniikoiden ja taitojen kehittämiseen. Tulevana kesänä pidentyvä rullarata tuo turvallisen ja hiihtolatujen profiileja mukailevan treenipaikan. Näin ollen olet koko ajan huippu-olosuhteissa tekemässä hyvää arkiharjoittelua.



## YLÄKOULULEIRIEN AJANKOHDAT:

Leiri 1: 5.-11.6.2023

Leiri 2: 27.8-2.9.2023

Leiri 3: 24.-30.9.2023

Leiri 4: 26.11.-2.12.2023

Leiri 5: 28.1.-3.2.2024

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 5 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. elämäntaitojen opetteluun ja taitoharjoitteluun.



## KUINKA MONTA URHEILIJAA VALITAAN?

Leiritykseen valitaan n. 20 ampumahiihtäjää hakemusten perusteella. Hakijoiden tulee olla ensi lukuvuonna 7. - 9. luokan oppilaita eli vuosina 2008 - 2010 syntyneitä urheilijoita. Valitut urheilijat jaetaan kahteen ryhmään ja kuhunkin tulee n. 10 ampumahiihtäjää. Leiritykseen valituilta urheilijoilta edellytämme sitoutumista leiritykseen ja osallistumista koko kauden kattavaan leiritykseen.

Urheilijavalinnat tehdään heti hakuajan umpeuduttua ja niistä tiedotetaan 3.5.2022 mennessä Suomen Ampumahiihtoliiton ja Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia internetsivuilla. Valituille tiedotetaan valinnasta myös sähköpostitse.

## MITEN HAETAAN?

Lähetä vapaamuotoinen hakemuksesi 20.4.2023 mennessä sähköpostitse osoitteeseen [majja.holopainen@vrua.fi](mailto:majja.holopainen@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.

## PALJONKO LEIRITYS MAKSAA?

Yläkoululeirityksen hinta on **75 €/vrk/hlö**. Sisältäen täysihoidon urheiluopistolla ja valmennuksen. Lisäksi yhdellä leirillä materiaalimaksu **25 €**, johon kuuluu VRUA-tuotteita ja Kasva urheilijaksi - kirja.

“Yläkoululeireiltä saa uusia kavereita omasta lajipiiristä. Leireillä pääsee myös tutustumaan huippu-urheilijan arkeen ja ammattimaisempaan harjoitteluun.”

- Ampumahiihdon yläkoululeiriläinen, 8.luokka.

“Täydellinen paikka kehittyä ja kasvaa urheilijana. Yhteishenki on loistava ja leireillä on aina tosi mukavaa.”

- Yläkoululeirityksen läpikäynyt Sotkamon urheilulukiolainen



## LISÄTIETOJA:

Maija Holopainen  
050 336 0939  
[majja.holopainen@vrua.fi](mailto:majja.holopainen@vrua.fi)