



## TIEDOTUS HAKEMISESTA VUOKATTI-RUKA URHEILUAKATEMIAN VALTAKUNNALLISEEN YLÄKOULULEIRITYKSEEN VUOKATTIIN

*Tervehdys nuori maastohiittäjä!*

Nyt sinulla on mahdollisuus osallistua hiihtoleireille ilman, että tarvitsee olla pois koulusta. Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia järjestää yläkoululeiritystä kaudelle 2022 - 2023 siten, että urheilija majoittuu ja tekee harjoitukset Vuokatin Urheiluopistolla sekä tekee koulutehtäviä iltapäivällä Vuokatin Urheiluopistolla. Leirejä on yhteensä 4 - 5, joista 1 - 2 on kesällä ja 3 - 4 kouluvuoden aikana. Leirit ovat kestoltaan 6 vuorokauden mittaisia. Ne alkavat pääosin sunnuntaina ja päättyvät lauantaina. Leirien valmennuksesta vastaavat Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia valmentajat. Kouluasioiden järjestämisestä urheilija sopii oman koulun opettajien kanssa, Vuokatissa kouluasioiden vastaava auttaa tehtävien teossa.

### MITÄ YLÄKOULULEIRITYS SISÄLTÄÄ:

- Tutustumista Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia urheilijan polkuun, huippuolosuhteisiin ja siellä toimimiseen
- Koulu yhdistetty leiritykseen läksyperiaatteella
- Harjoittelua 2 - 3 kertaa päivässä ammattivalmentajan johdolla
- Painopisteinä: lajiharjoittelu, yleistaitoharjoittelu, elämänhallintataidot, opetus - kasva urheilijaksi teema

Leiritykseen valitaan n. 70 maastohiittäjää hakemusten perusteella. Hakijoiden tulee olla ensi lukuvuonna 7. - 9. luokan oppilaita eli vuosina 2007 - 2009 syntyneitä urheilijoita. Valitut urheilijat jaetaan kuuteen ryhmään ja kuhunkin tulee n. 12 maastohiittäjää. Ryhmät leireilevät kouluviikoilla ikäluokittain 2 ryhmää yhtä aikaan; poikkeuksena tammikuun yhteisleiri. **Ryhmään valinta edellyttää sitoutumista osallistua kaikille leireille ja urheilijoiden kanssa tullaan tekemään urheilijasopimukset.**

#### 7-luokat, ryhmä 1 ja 2

VKO 23-24	12. - 17.6.2022 (su-pe)
VKO 37	11. - 17.9.2022
VKO 48	27.11. - 3.12.2022
VKO 2	15. - 21.1.2023 (ajankohta tarkentuu kisakalenterin julkaisun myötä)

#### 8-luokat, ryhmät 3 ja 4

VKO 23-24	12. - 17.6.2022 (su-pe)
VKO 36	4. - 10.9.2022
VKO 47	20. - 26.11.2022
VKO 2	15. - 21.1.2023 (ajankohta tarkentuu kisakalenterin julkaisun myötä)
VKO 12	10. - 16.4.2023 (ma-su)

#### 9-luokat, ryhmät 5 ja 6

VKO 23	6. - 12.6.2022 (ma-su)
VKO 33	14. - 20.8.2022
VKO 40	2. - 8.10.2022
VKO 2	15. - 21.1.2023 (ajankohta tarkentuu kisakalenterin julkaisun myötä)
VKO 16	16. - 22.4.2023



### **Leirien hinta**

74 €/vrk joka sisältää valmennuksen sekä majoituksen ja täysihoidon iltapalalla Vuokatin urheiluopistolla, kaikki ruokailut urheiluopistolla. Lisäksi erillinen materiaalimaksu.

### **Hakeminen**

Yhteinen haku maastohiihdon yläkoululeiritykseen kaikkien leiritystä järjestävien paikkojen osalta.

**Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia järjestämä leiritys on valtakunnallinen.**

Hakeminen tapahtuu sähköisellä hakulomakkeella ja **päättyy 20.4.2022 klo 23:59.**

**Linkki hakulomakkeeseen:** <https://forms.gle/Pzyui6fgweif8vWR7>

### **Valinta**

Urheilijavalinnat tehdään heti hakuajan umpeuduttua ja niistä tiedotetaan Hiihtoliiton ja Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia internetsivuilla. Valituille tiedotetaan valinnasta myös sähköpostitse.

### **Lisätietoja**

Jussi Simula 044 371 6364, [jussi.simula@vrua.fi](mailto:jussi.simula@vrua.fi)

**Ryhmien valmentajina:** Santeri Erola, Riikka Varjus, Roope Haapakangas, Netta Tuhkanen...

## ***SEURAA MEITÄ***

[www.vuokattirukaurheiluakatemia.fi](http://www.vuokattirukaurheiluakatemia.fi)



**vuokattirukaurheiluakatemia**



**Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia**



**Vuokatti-Ruka UA**



**Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia**

**#vuokattirukaurheiluakatemia**

**#huippujenkasvattaja**