



**VUOKATTI SPORT**  
BECOME A CHAMPION

## Suunnistus Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia yläkoululeirityksessä.

**Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia** lajikirjoon nousi lukukaudella 2016-2017 uusina lajeina suunnistus ja hiihtosuunnistus. Suunnistus on lajina vahvassa nosteessa niin valtakunnallisesti kuin alueellisesti Kainuussa. Yläkoululeiritystä on järjestetty Vuokatti-Ruoka Urheiluakatemiassa vuodesta 2010 ja sen lajikirjo on laaja hiihtolajeista palloiluun. Suunnistus nousi nyt uutena, suosittuna lajina täydentämään lajivalikoimaa.

Vuokatin yläkoululeirityksestä vastaa syksystä 2017 lähtien Vuokatti–Ruka Urheiluakatemia. Vuokatti tarjoaa niin suunnistukselle kuin hiihtosuunnistukselle erinomaiset puitteet lajiharjoitteluun. Suunnistusväki muistaa Vuokatin maastot vuoden 2013 MM-kisoista ja lukuisista rastiviikoista, joita täällä on järjestetty ja järjestettiin jälleen vuonna 2019. Sotkamossa on hienot, haastavat maastot, sekä uudet kartat!

Yläkoululeirityksen lajivalmennus, majoitukset, ruokailut, sekä päivittäiset kouluopinnot järjestetään Vuokatin Urheiluopistolla, jossa ryhmälle on oma yhdysopettajansa. Lajivalmennuksesta vastaa Tommi Peltonen, JRV. Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia yhdyshenkilö yläkoululeirityksessä on Vesa Mäkipää.

Yläkoululeirejä järjestetään syyslukukaudella kaksi, sekä kevätlukukaudella kaksi.

Leirit:

29.8.-4.9.2021

24.10.-30.10.2021

27.3.-2.4.2022

15.5.-21.5.2022

Leiritykseen valitut urheilijat ja perhe ovat valmiita sitoutumaan lukukauden kestävään projektiin.

Leiriviikot alkavat sunnuntaina ja päättyvät seuraavan viikon lauantaina. Ryhmään valitaan max. 12 nuorta.

### Mitä? Kenelle?

Yläkoululeirityksen kohderyhmänä ovat kilpasuunnistusta tavoitteellisesti harjoittelevat 8. ja 9. luokilla opiskelevat 14- ja 15 –vuotiaat nuoret tytöt ja pojat

### Harjoittelu?

Leireillä harjoitellaan vähintään kaksi kertaa päivässä valmentajien johdolla. Painopisteinä harjoittelussa ovat fyysiset ominaisuudet, sekä lajitaidot.

### Miten?

Yläkoululeiritykseen haetaan vapaamuotoisella hakemuksella, jossa kerrot kilpasuunnistussavutuksistasi, tavoitteistasi urheilun parissa ja myös opintojen sujumisesta koulussa – lyhyesti.

Hakemukset ja lisätietoa: [tommi.peltonen@vrua.fi](mailto:tommi.peltonen@vrua.fi), p.0400730932

Lisätietoa: [vesa.makipaa@vrua.fi](mailto:vesa.makipaa@vrua.fi), p.0451133008

**Uusi haku lukukaudelle on alkanut !!!**

**Hinta?** Yläkoululeirityksen hinta on noin 70,-/vrk/hlö. Sisältäen täysihoidon urheiluopistolla ja valmennuksen.

