



Kisakallion kampus &
Pajulahden kampus

Yläkoululeiritys Pyöräily

Pyöräilyn yläkoululeiritys on tarkoitettu 7.-9. -luokkalaisille sekä toisella asteella opiskeleville tavoitteellisesti urheiluun suuntautuneille nuorille (tytöt ja pojat). **Kaudella 25-26 leiritys toteutetaan ns. hybridimallina, jossa kaksi leiriä järjestetään Kisakallion kampuksella ja kaksi leiriä Pajulahden kampuksella.** Yläkoululeirityksen tavoitteena on kehittää nuorten harjoittelu- ja elämäntaitoja monipuolisesti sekä yhdistää urheilu ja koulunkäynti joustavasti toisiaan tukevaksi kokonaisuudeksi. Leiritys on valtakunnallinen eli siihen voi hakea eri puolilta Suomea.

Lajiharjoittelussa toteutetaan Suomen Pyöräilyn linjauksia nuorille liiton valmentajien vetämänä. Urheilijan kaksoisuratyötä ohjaa Suomen Olympiakomitea. Ominaisuusharjoittelussa ja elämäntaitojen opetuksessa noudatetaan valtakunnallisen kaksoisurakokonaisuuden ohjeistuksia.

Valmennuskeskusympäristössä on erinomaiset olosuhteet päivittäiselle harjoittelulle, hyvät valmennuksen tukipalvelut sekä tukea opintojen suunnitteluun ja toteutukseen.

Vastuuhenkilö

Hiski Kanerva
Suomen Pyöräily, nuorisovalmentaja
Puh. +358 40 736 0404
hiski.kanerva@pyorailly.fi

Leiriajankohdat:

8.-11.9.2025 (Kisakallio ma-to)
1.-5.12.2025 (Pajulahti ma-pe)
9.-13.2.2026 (Pajulahti ma-pe)
13.-16.4.2026 (Kisakallio ma-to)

Leiritysinfo

Kenelle tarkoitettu?

- Yläkouluikäiset 7.-9.-luokkalaiset sekä toisen asteen opiskelijat
- Tavoitteellisessa kilpaurheilussa mukana olevat urheilijat
- Urheilija ja perhe ovat valmiita sitoutumaan vuoden kestävään projektiin eli kauden jokaiseen leiriin

Kustannukset

- **Kisakallio 297 € / hlö / leiri (ma-to)**
 - Tarvittaessa leiriä edeltävän yön (su-ma) majoitus 58 € / hlö (sis. aamupala).
- **Pajulahti 352 € / hlö / leiri (ma-pe)**
 - Tarvittaessa leiriä edeltävän yön (su-ma) majoitus 45 € / hlö (sis. iltapala ja aamupala).

Leirityksen materiaalipaketti (10 euroa / kausi)

- Sisältää t-paidan, leirivihkon ja huoltajille suunnatun Kasvata Urheilijaksi -työkirjan.
- Materiaalipaketti laskutetaan ensimmäisen leirimaksun yhteydessä.

Haku ja valinnat

- **Haku 31.7.2025 mennessä tästä linkistä**
- Valintaperusteet leiritykseen:
 - Lajin vastuuhenkilö tekee urheilijavalinnat hakemusten perusteella.
 - Perheisiin ollaan yhteydessä hakuajan päättyttyä.

Kisakallion kampus

Kaarina Karin tie 4, 08360 Lohja
ykl.kisakallio@kolmekampusta.fi
Puh. +358 41 731 88 59

Pajulahden kampus

Pajulahdentie 167, 15560 Nastola
ykl.pajulahti@kolmekampusta.fi
Puh. +358 40 6656 345



Yläkoululeiritys

Yläkoululeiritys on osa valtakunnallista kaksoisurakokonaisuutta, jonka tavoitteena on yhdistää koulunkäynti ja harjoittelu toimivaksi kokonaisuudeksi. Urheilijan kaksoisuratyötä ohjaa Suomen Olympiakomitea. Valtakunnallisen yläkoululeirityksen kehittämisestä ja koordinoinnista vastaa Urheiluopistot ry yhdessä urheiluopistojen kanssa.

Yläkoululeiritys on tarkoitettu 7.-9. -luokkalaisille tavoitteellisesti urheiluun suuntautuneille nuorille. Leirityksessä yhdistetään koulunkäynti ja motivoituneen urheilijan kilpaurheiluharrastus.

Mitä Yläkoululeiritys on?

- Nuorten urheilijoiden valmennusta, joka toteutetaan yhdessä lajiliittojen, urheiluseurojen, ammattivalmentajien ja urheiluopiston kanssa.
- Urheilijan kokonaisvaltaista kehittymistä hyödyttävä leirikokonaisuus huippuolosuhteissa.
- Urheilijan elämäntaitojen ja hyvän harjoittelun oppimista.

Yläkoululeirityksen sisältö

- Lajivalmentautuminen huippuolosuhteissa ammattivalmentajien johdolla.
- Motoristen taitojen ja fyysisten ominaisuuksien monipuolinen kehittäminen.
- Elämäntaidot: psyykinen valmennus, ravitsemus ja arjenhallinta.
- Opiskelu

Harjoittelu

- Leireillä harjoitellaan ammattivalmentajien johdolla.
- Leiriharjoittelu antaa työkaluja yksilölliseen ja kokonaisvaltaiseen harjoitteluun.
- Painopisteenä motoriset perustaidot, fyysiset ominaisuudet sekä lajitaidot.
- Mahdollisuus viedä oppeja omaan seuraan. Henkilökohtaisilla valmentajilla mahdollisuus tulla seuraamaan leirityksen ohjelmaa.

Opiskelu

- Leiripäivinä opiskellaan valvotusti läksyperiaatteella (täysin leiripäivinä n. 3-4 x 45 min)
- Leiriajankohdalle sattuvat kokeet ja TET-jaksot voidaan suorittaa leirillä

Elämäntaidot

- Elämäntaitojen kehittäminen - henkilökohtainen prosessi.
- Aiheina mm. arjenhallinta, ravitsemus, lepo ja uni, psyykinen valmennus ja sosiaalinen elämä.