



Pajulahden kampus

Yläkoululeiritys

Ampumahiihto

Ampumahiihdon 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 Ampumahiihtoliiton valmennuksen linjauksia yläkouluikäisille.

Ampumarjoittelussa käytetään hyväksi Hälvälän ampumaradan olosuhteita.

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.

Lajivalmentaja
Keijo Saarijärvi
+358 40 149 3129



Ampumahiihtoliiton yhteyshenkilö
Lauri Elo
+358 46 878 2204

Pajulahden yhteyshenkilö
Bettina Wikström
talvilajien yläkoululeiritysten koordinaattori
+358 40 665 6345



Leiriajankohdat:

8.-12.6.2026

3.-7.8.2026

28.9.-2.10.2026

16.-20.11.2026

Leiritysinfo

Kenelle tarkoitettu?

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

Kustannukset

- Täysihoitoleiri: **355e/hlö/leiri** (ma-pe)
+ kuljetuskustannukset 50-70e/hlö/leiri
- Sisältää majoituksen 2-6hh opistotasossa, valmennuksen, ohjauksen ja ruokailut (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala)
- Tarvittaessa leiriä edeltävän yön (su-ma) majoitus 58e/hlö (sis. iltapala ja aamupala)
- **Leirityksen materiaalipaketti (10 euroa/kausi)**
- Sisältää t-paidan ja leirivihkon
- Materiaalipaketti laskutetaan ensimmäisen leirimaksun yhteydessä.

Haku ja valinnat

- Hakulomake löytyy **tästä**
- **Hakuaika 1.-26.4.2026.**
- Valintaperusteet leiritykseen:
 - Lajien vastuuhenkilöt tekevät urheilijavalinnat hakemusten perusteella.
 - Perheisiin ollaan yhteydessä hakuajan päätyttyä.

Pajulahden kampus

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



Kolmen kampuksen urheiluopisto

Yläkoululeiritys

Yläkoululeiritys on nuorten urheilijoiden valmennusta ja koulutusta, joka toteutetaan yhdessä lajiliittojen, urheiluseurojen, ammattivalmentajien ja urheiluopistojen kanssa, valmennuskeskusten huippuolosuhteissa.

Yläkoululeirityksen tavoitteena on kehittää nuorten harjoittelu- ja elämäntaitoja monipuolisesti sekä yhdistää urheilu ja koulunkäynti joustavasti toisiaan tukevaksi kokonaisuudeksi. Leirityksen asiantuntijasisällöissä aiheina ovat mm. arjenhallinta, ravitsemus, lepo ja uni, psyykkinen valmennus ja sosiaalinen elämä.

Leiritysmalli opettaa itsenäisen opiskelun taitoja sekä muita kaksoisurataitoja. Leireillä opiskellaan valvotusti läksyperiaatteella (täysinä leiripäivinä vähintään 3 x 45 min). Leiriajankohdalle sattuvat kokeet ja TET-jaksot voidaan suorittaa leirillä.

Urheilijan kaksoisuratyötä ohjaa Suomen Olympiakomitea. Ominaisuusharjoittelussa ja elämäntaitojen opetuksessa noudatetaan valtakunnallisen kaksoisurakokonaisuuden ohjeistuksia.

Pajulahden kampus

Kolmenkampuksen urheiluopisto
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola
ykl.pajulahti@kolmekampusta.fi
Puh. +358 40 545 11 33

Kenelle tarkoitettu?

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

Lisätiedot

- **Katso kampuskohtaiset lajit, hakuajat ja kustannukset: www.kolmekampusta.fi**
- Valintaperusteet leiritykseen:
 - Leirityskauteen sitoutuminen
 - Lajin vastuuhenkilöt tekevät urheilijavalinnat hakemusten perusteella.
 - Perheisiin ollaan yhteydessä hakuajan päätyttyä.
 - Yllä olevasta poikkeavat valintaperusteet löytyvät Kolmen kampuksen nettisivuilta.

Kisakallion kampus

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