

Pajulahden kampus

Yläkoululeiritys

Mäkihyppy ja yhdistetty

Mäkihypyn ja yhdistetyn 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 Hiihtoliiton valmennuksen linjauksia yläkouluikäisille. Lajiharjoitusten pääpaino yläkoululeireillä on hyppäämisessä.

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
Janne Korhonen
korhonenjannepetteri@gmail.com

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

Leirijankohdat:

8.-12.6.2026
3.-7.8.2026
28.9.-2.10.2026

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: 450 e/hlö/leiri (ma-pe)**
 - Sisältää majoituksen 2-6hh opistotasossa, kuljetuksen harjoituspaikoille, 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**
- **Haku sunnuntaihin 17.5.2026 mennessä.**
- Valintaperusteet leiritykseen:
 - Lajin vastuuhenkilöt tekevät urheilijavalinnat hakemusten perusteella.
 - Perheisiin ollaan yhteydessä hakujan päätyttyä.

Pajulahden kampus

Kolmen kampuksen urheiluopisto
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola
ykl.pajulahti@kolmekampusta.fi
Puh. +358 40 545 1133



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 ja koulutusta, 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, ravitseminen 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 väh. 3 x 45 min)
- Leiriajankohdalle sattuvat kokeet ja TET-jaksot voidaan suorittaa leirillä

Elämäntaidot

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