



Kisakallion kampus

# Yläkoululeiritys

## Ringette

**Ringeten** 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.

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.

### Vastuhenkilö

Ira Merivaara  
ira.merivaara@ringette.fi  
Puh. 0505282505

### Leirijankohdat:

31.8.-3.9.2026  
26.-29.10.2026  
8.-11.2.2027  
19.-22.4.2027

## 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: **297 euroa** / hlö / leiri (ma-to)
- Sisältää majoituksen 2-6hh opistotasossa, valmennuksen, ohjauksen ja ruokailut (aamupala, lounas, 1-2 kevyttä välipalaa, päivällinen ja iltapala)
- Tarvittaessa leiriä edeltävän yön (su-ma) majoitus 58 euroa / hlö (sis. aamupala)

### Leirityksen materiaalipaketti (10 euroa / kausi)

- Sisältää t-paidan ja leirivihkon
- Materiaalipaketti laskutetaan ensimmäisen leirimaksun yhteydessä.

## Haku ja valinnat

- Haku päättyy **15.6.2026**
- Perheisiin ollaan yhteydessä hakuajan päätyttyä.

### Kisakallion kampus

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



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, psyykinen 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

Kolmen kampuksen 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](http://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