



Pajulahden kampus

Nuorten avoimet maajoukkueleirit

Pyöräilyn nuorten avoimet maajoukkueleirit ovat osa yläkoululeirityskokonaisuutta. Pyöräilyn leiritys on tarkoitettu 7.-9. -luokkalaisille sekä toisella asteella opiskeleville tavoitteellisesti urheiluun suuntautuneille nuorille. **Kaudella 2026-2027 pyöräilyn leiritys toteutetaan fuusioryhmänä triathlonin kanssa Pajulahdessa.**

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.

Leireillä harjoitellaan Suomen Pyöräilyn nuorten urheilijoiden kansainvälisen tason kehityspolun mukaisesti. 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.

Vastuuhenkilöt

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

Mika Simola
Suomen Pyöräily, valmennuspäällikkö
mika.simola@pyorailly.fi

Leiriajankohdat:

- 16.-19.11.2026
- 1.-4.2.2027
- 19.-22.4.2027

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

- **Täysihoitoleiri: 275e/hlö/leiri (ma-to).**
 - Sisältää majoituksen 2-6hh opistotasossa, valmennuksen, ohjauksen ja ruokailut.
 - Tarvittaessa leiriä edeltävän yön (su-ma) majoitus 58e/hlö (sis. iltapala ja aamupala).
 - Mahdollisuus kestävyystesteille lisämaksusta Pajulahden testiasemalla.
- **Leirityksen materiaalipaketti (10 euroa / kausi)**
 - Sisältää t-paidan ja leirivihkon.
 - Materiaalipaketti laskutetaan ensimmäisen leirimaksun yhteydessä.

Haku ja valinnat

- Hakulomake löytyy **tästä**
- **Jälkihaku on auki!**
- Valintaperusteet leiritykseen:
 - Lajin 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 40 545 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, 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 väh. 3 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.