

**KASVA  
URHEILIJAKSI**

# YLÄKOULULEIRITYS YLEISURHEILU

Pajulahti Olympic Training Center



SUOMEN URHEILULIITTO



**Suomen Urheiluliitto (SUL)** on nimennyt **Liikuntakeskus Pajulahden** yleisurheilun yläkoululeirityksen valmennuskeskukseksi.

Leiritys on valtakunnallinen, siihen voi hakea eri puolilta Suomea. Pajulahden yläkoululeirityksessä järjestetään valmennusta kaikissa yleisurheilulajeissa.

Lajiharjoittelussa toteutetaan Suomen Urheiluliiton linjauksia yläkouluikäisille. Ominaisuusharjoittelussa ja elämäntaitojen opetuksessa noudatetaan Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman ohjeistuksia. Valmennuksesta vastaavat Pajulahden ammattivalmentajat yhdessä Suomen Urheiluliiton ja Lahden Ahkeran valmentajien kanssa.

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

**Lisätiedot ([www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com)):**

**NIKKE VILMI**

Yleisurheilun lajivastaava  
Yläkoululeirityskoordinaattori  
puh. 044 7755 364  
nikke.vilmi@pajulahti.com

**OSKU KUUTAMO**

Yläkoululeirityskoordinaattori  
puh. 044 7755 346  
osku.kuutamo@pajulahti.com

## LEIRITYSINFO

### Kustannukset täysihoidolla

- 308 € / hlö / 4 vrk leiri (ma-pe)
- Kukin leiri laskutetaan erikseen
- sis. valmennuksen, opetuksen, oppimateriaalin, majoituksen (2-4 hh) ja ruokailut (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala)
- Jos leiriläinen tarvitsee extrayöpyymisen (su-ma) sen hinta on 25 € (sis. aamupala maanantaina)

### Kenelle?

- Yläkouluikäiset, 7.-9. -luokkalaiset, tavoitteellisissa kilpaurheilussa mukana olevat urheilijat
- Urheilija ja perhe ovat valmiita sitoutumaan vuoden kestävään projektiin

### Leiriviikot 2019 - 2020

- **7. lk:** 14.-18.10.2019, 2.-6.12.2019, 3.-7.2.2020 ja 30.3.-3.4.2020
- **8.-9. lk:** 11.-15.11.2019, 6.-10.1.2020, 10.-14.2.2020 ja 4.-8.5.2020

## HAKU 2019 -2020

- Sähköisellä kaavakkeella [www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com)
- Haku 15.9.2019 mennessä.

### Valintaperusteet leirille

- Lajivalmentajat tekevät urheilijavalinnat hakemusten perusteella
- Urheilijan taso, innostuneisuus / sitoutuminen leiritykseen



Pajulahti

Pajulahti Olympic Training Center  
Pajulahdentie 167, FIN-15560 Nastola  
tel. 03 885 511

[www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com)