



# LEIRIKOULUINFO <sup>2019</sup>



[vierumaki.fi](http://vierumaki.fi)

# YLEISTÄ

## Leirikouluohjelma

Leirikouluohjelma sisältää ohjattua ohjelmaa ja liikuntatiloja 5 h/päivä ja ohjelma on toteutettu oppilaiden toiveiden mukaan. Majoittuminen tapahtuu Vierumäen vastaanoton kautta (Vierumäki Resort Hotelilla).

## Vakuutus

Leirikoulu ovat kouluaikaa ja tällöin koulu huolehtii vakuutuksista.

## Laskutus

Leirikoulun laskutus tapahtuu leirikoulun jälkeen todellisen osallistujamäärän mukaan yhteislaskutuksena. Ennakkomaksua ei tarvitse maksaa.

## Lääkärin päivystys

Lähin lääkärin päivystys Heinolan terveyskeskuksessa (15 km) ja yöpäivystys Päijät-Hämeen keskussairaalassa Lahdessa (40 km).

## Hiljaisuus

Iltaisin ja ohjelmien väliaikoina järjestyksenpito on opettajan ja valvojen vastuulla. Hiljaisuus viimeistään klo 22.00.

## Lisämaksulliset iltapalat ja nuotiopaikat

- Iltapala (klo 20.30–21.00) Kaskelan linjastosta 6.50 €/hlö (vain ryhmävaraukset)
- Makkarat tai lettutaikinat toimitettuna nuotiopaikalle 6.50 €/hlö + nuotiopaikka 30 €
- Pelkkä nuotiopaikka 40 €
- Pihkalan alakerrassa Tahkon Kahvila, jossa myynnissä suolapalaa, limsaa ja makeisia.

# HINNASTO Leirikoulu 1.1.–31.12.2019

Leirikoulu on tarkoitettu peruskoululaisille (luokat 1–9). Vähintään 15 oppilaan ryhmille yksi opettaja mukaan veloituksetta. Muilta opettajilta ja mukana tulevilta huoltajilta veloitetaan leirikoulumaksu.

Kesto	Pihkala, Rantamökit, Jytinä, Jukola, Humiseva	Ilkka
1 vrk (1 yö)	94 €	109 €
2 vrk (2 yötä)	160 €	190 €
3 vrk (3 yötä)	219 €	264 €
4 vrk (4 yötä)	276 €	335 €

- Lisämaksu yhden hengen huoneesta 35 €/vrk/hlö

Ruoka-aineallergiat tulee ilmoittaa kootusti ja kirjallisesti, jolloin ne voidaan välittää keittiölle.

## Lisämaksulliset liikuntatilat ohjatun ohjelman ulkopuolella

Ryhmän vastaava tekee varaukset joko etukäteen leirikouluvarauksen yhteydessä tai paikan päällä urheiluhallilla.

**Uimahalli** Ryhmähinta 60 € / 30 hlöä + lisähenkilöt 4 € tai 4 €/hlö; edellytyksenä, että väh. yksi valvoja on altaan reunalla valvomassa ryhmänsä uintia. **Huom. uimashortseissa uinti on kielletty!**

**Sup-lautailu outdoor** 15 €/hlö, max 20 hlöä kerralla  
**Sulkapallo/Squash** 10 €/tunti/kenttä (+ mailavuokrat)  
**Tennis** 25 €/tunti/sisäkenttä (+ mailavuokrat) – ulkokentät veloituksetta

**Sähly/Koripallo jäähalli** 40 €/tunti/kenttä (sis. välineet) alk. 150 €/h

**Flowpark** 18 €/hlö (Hinta ei sisällä hanskoja. Hanskat voit ostaa 3,5€ hintaan) 20 € / 2h

**Leiridisco** 6 €/hlö (varattavissa vain koko ryhmälle min. 12 hlöä)

**Golf-opetus** 2 €/h (sulkis, tennis, pingis)

**Välinevuokraus** 4 €/hlö (sisätila urheiluhallissa)

**Yleisurheilutilat** 39.50 €/tunti/rata

**Keilaus** Vain yläkoululaiset. 20 €/hlö/1,5h. Min. 12 hlöä. Vain kevät ja syksy.

**Paintball**

**LEIRIKOULU-TARJOUS**  
 28.10.2019–7.2.2020  
**69 € /hlö /vrk**  
 • arkipäivinä, ei viikonloppuisin  
 • edellyttää 2 vrk:n yöpymistä  
 • vähintään 15 hengen ryhmälle

**Leirikouluhinnat sisältävät:**

- Majoitus (sis. liinavaatteet ja pyyhkeet), 2–6 hlöä/huone
- Täysihoidoruokailut Kaskelan seisovasta pöydästä (sis. myös tulolounaan)
- Pakettihintaan sisältyy ohjattua liikuntaa 5 tuntia/päivä sekä ohjelman mukaiset liikuntatilat ja -välineet

**Myynti:**  
 ma–pe klo 8.00–16.00  
 campschool@vierumaki.fi  
 puh. 010 5777 119

**Ohjelmasisällöt:**  
 hannele.impola@vierumaki.fi  
 puh. 010 5777 461

Suomen Urheiluopisto  
 Urheiluopistontie 400  
 19120 Vierumäki  
 www.vierumaki.fi

# LEIRIKOULUJEN MALLIOHJELMAT



## 2 VRK • TALVI

**1. päivä**  
 11.00–12.00 Saapuminen Vierumäelle ja lounas Leirikoulun avausinfo  
 12.00–12.45 Vierumäkipelit  
 13.00–14.30 Majoittautuminen  
 14.30–15.00 Luistelu  
 15.00–16.30 Päivällinen  
 17.00 Uinti ja sauna uimahallissa\*  
 18.00–19.00

**2. päivä**  
 08.00 Aamiainen  
 09.00–10.30 Pulkkamäki  
 10.45–11.30 Kaupunkisota  
 11.45 Lounas  
 13.30–15.00 Yugigassen ulkona  
 15.15–16.00 Vesipeuhu  
 16.30 Päivällinen  
 19.00–22.00 Makkaranpaisto Valkjärven rannassa\*

**3. päivä**  
 08.00 Aamiainen  
 09.00–10.30 Telinerata  
 10.30–12.00 Leirikoulu olympialaiset ja leirikoulun päätös

**HUOM!** klo 12 mennessä huoneiden luovutus  
 12.30 Lounas

## 4 VRK • KEVÄT TAI SYKSY

**1. päivä**  
 12.00–13.00 Saapuminen Vierumäelle ja lounas Leirikoulun avausinfo  
 13.00–13.45 Majoittautuminen  
 14.00–14.30 Visailu- ja toimintarata  
 14.30–16.00 Päivällinen  
 16.30 Uinti ja sauna uimahallissa\*  
 18.30–19.30

**2. päivä**  
 08.00 Aamiainen  
 09.00–10.30 Pesäpallo  
 10.45–11.30 Kaupunkisota  
 11.45 Lounas  
 13.30–14.15 Sirkustelu  
 14.30–15.15 Taivaspallo  
 15.30–16.15 Sulkapallo  
 17.00 Päivällinen  
 19.00–22.00 Lettuilta Saarijärven rannassa\*

**3. päivä**  
 08.00 Aamiainen  
 09.00–10.30 Valokuvasuunnistus  
 10.45–11.30 Pingis  
 11.45 Lounas  
 13.30–15.00 Köysipelit  
 15.15–16.45 Jalkapallo  
 16.30 Päivällinen  
 19.00–22.00 Luokan oma ohjelma\* (esim. Flowpark)

**4. päivä**  
 08.00 Aamiainen  
 09.00–09.45 Katukoris  
 10.00–10.45 Kaupunkisota  
 11.00–11.45 Parkour  
 12.00 Lounas  
 13.30–15.00 Vesipeuhu  
 15.15–16.00 Frisbeegolf  
 16.30 Päivällinen  
 19.00–22.00 Makkaranpaisto Valkjärven rannassa\*

**5. päivä**  
 08.00 Aamiainen  
 09.00–10.30 Tennis  
 10.45–11.30 Leirikoulun päätös mennessä huoneiden luovutus  
**HUOM!** klo 12  
 12.30 Lounas

## 1 VRK • KEVÄT TAI SYKSY

**1. päivä**  
 11.00–12.00 Saapuminen Vierumäelle ja lounas Leirikoulun avausinfo  
 12.00–12.45 Sulkapallo  
 13.00–14.30 Majoittautuminen  
 14.30–15.00 Yleisurheilu  
 15.00–16.30 Intercross  
 16.45–17.30 Päivällinen  
 18.00 Uinti ja sauna uimahallissa\*  
 19.00–20.00

**2. päivä**  
 08.00 Aamiainen  
 09.00–10.30 Sirkustelu ja Razor-lautailu  
 10.30–12.00 Boulderointi ja leirikoulun päätös mennessä huoneiden luovutus  
**HUOM!** klo 12  
 12.30 Lounas

\*Ei sisälly pakettihintaan (eri veloitus)

# LEIRIKOULUN LAJITOIVE- LISTA



## Ympärivuotiset lajit:

Sulkapallo	Kaupunkisota
Jalkapallo	Telinerata
Lippupallo	Parkour
Koripallo	Venyttely
Taivaspallo	Dance Mix
Pingis	Sirkustelu
Tennis	Sirkustelu ja Razor-lautailu
Pickleball	Vesiralli
Sähly	Vierumäkipelit
Futsal	Leirikouluolympialaiset
Vierulentis (sovellettu lentopallo)	Taito-tasapaino/kehonpainoharjoittelu
Pehmokäsis	
KIN-BALL*	
Intercross	

## Kevät/syksy:

Pesäpallo	Visailu-/Toimintarata
Ultimate	Pihasuunnistus
Frisbeegolf	Valokuvasuunnistus
Beach Volley	Yleisurheilu
Katukoris	Yleisurheilun 5-ottelu
Boulderointi	Perinnepelit ja leikit
Luontopolku	

## Talvi

Suksitaituruus ja hiihtokoulu	Pulkkamäki
Luistelu ulkojäällä	Yugigassen (lumisota joukkueittain)
Jääpelit ulkojäällä	

## Yläasteelle lisäksi:

Jousiammunta	Speedminton (kevät ja syksy)
Kuntonyrkkeily	Kickbike/Street Surfing (kevät ja syksy)
Bowls	Maastopyöräily (kevät ja syksy)
Korttipakkatreeni	Eräretki (aika 2h 15min sekä retkivarustus)
Kuntosalihjous	Lumikenkäily (talvi)

**Muistathan ilmoittaessasi lajitoiveitanne**, ilmoittaa myös koulunne nimen, luokan ja ajankohdan milloin olette tulossa. Jos teillä on halukkuutta jonkin teeman mukaiseen leirikouluun (esim. ulkoilu tai uinti) se on täysin mahdollista. Ilmoitathan asiasta jo heti varausta tehdessäsi, ennen lajien valintaa.

Rastita luettelosta toivelajit (n. 10 lajia) ja lähetä lista oheiseen osoitteeseen tai lähetä vapaamuotoinen luettelo toivelajeista sähköpostitse. **LAJITOIVEET TULEE PALAUTTAA VIIMEISTÄÄN KUUKAUTTA ENNEN LEIRIKOULUN ALKUA!** Kevään leirikoulujen lajitoiveet mielellään ennen joululomaa ja syksyn leirikoulujen lajitoiveet ennen kesälomaa, niin saamme varattua teille toiveidenne mukaiset liikuntatilat.

Osoite: Suomen Urheiluopisto / Hannele Impola, 19120 Vierumäki  
Lisätiedot: puh. 010 5777 461, [hannele.impola@vierumaki.fi](mailto:hannele.impola@vierumaki.fi)

# Liikuntalajien sisällöt

## Razor-lautailu

Ulkona tapahtuva aktiviteetti. Välineinä scooterit, powerwing-laudat sekä ripstick streetsurfing-laudat.

## Pickleball

Yhdysvalloista Suomeen rantautunut mailapeli, jossa yhdistyvät sulkapallon, tenniksen ja pöytätenniksen parhaat puolet. Peliä pelataan sulkapallokentällä, jossa verkko on suunnilleen tennisverkon korkeudella. Pickleball toimii sekä nelin- että kaksinpelinä ja hyvin ryhmäliikuntana. Kaikille kouluikäisestä senioriin – peli hurmaa hauskuudellaan.

## KIN-BALL®

Peliä pelataan yhtäaikaaisesti kolmella joukkueella käyttäen halkaisijaltaan 1,20 metrin KIN-BALL®-palloa, joka painaa vain kilon! Syöttävä joukkue määrää vastaanottavan joukkueen, jonka täytyy saada pallo kiinni ennen kuin se koskee lattiaa ja syöttää taas valitsemaalleen joukkueelle. Peli opettaa yhteistyötä, urheiluhenkä ja pallosilmää.

## Sulkapallo, Pingis, Tennis, Ultimate, Beach Volley

Tekniikkaa, sääntöjä ja peliä.

## Jalkapallo, Koripallo, Pesäpallo, Sähly

Peruspallopelien opastusta, sääntöjä ja peliä.

## Taivaspallo

Polttopallon ja pehmokäsiksen sekoitus, hauska joukkuepeli ilman vaikeita sääntöjä.

## Bowls

Bowls on petanquen tyyppinen tark-

kuusheittopeli, jossa epäkeskoja palloja yritetään vierittää mahdollisimman lähelle kohdepalloa.

## Lippupallo

Sovellettua amerikkalaista jalkapalloa.

## Pehmokäsis

Tehokas peli jossa sovelletaan käsipallon sääntöjä ja pelataan pehmopallolla.

## Intercross

Krossimailoilla pelattava koppipallojoukkuepeli.

## Speedminton

Sulkapallon tyyppinen nopeatempoinen mailapeli.

## Golf-opetus

Golfin lajikokeilu 6 euron lisähintaan, touko–syyskuussa.

## Vierulentis

Lentopalloa sovelletuin säännöin, lakanalentistä tai koppipalloa.

## Katukoris

Kolme vastaan kolme pienpelejä, jossa kaikki pelaavat samaan koriin.

## Perinnepelit

Perinteiset suomalaiset pihapelit (mm. kyykkä, mölkky)

## Vierumäkipelit

Pelataan useita eri pelejä pienryhmissä. Norsupallo, pehmokäsis ja peppupallo.

## Frisbeegolf

Golfin säännöin pelattava frisbeepeli, kierrettävänä 7 reikä.

## Leirikouluolympialaiset

Näppäryyttä, nokkeluutta ja ryhmähenkeä vaativia tehtäviä joukkueittain.

## Parkour

Liikkumista paikasta toiseen mahdollisimman sulavasti esteistä huolimatta tai jopa niitä hyödyntäen. Harjoitellaan erilaisia tapoja ylittää esteitä ja tehdään kokonaisvaltaisia liikkeitä, jotka parantavat vartalonhallintaa.

## Maastopyöräily

(max. 14 hlöä/ryhmä)

Maastopyöräily Vierumäen metsäreiteillä. Isommalle ryhmälle kahdessa osassa, toisille samaan aikaan muuta ohjelmaa omatoimisesti.

## Kaupunkisota

Kaksi joukkuetta taistelee keskenään leirikouluherruudesta suojien ja muurien keskellä. Ammuksina kaupunkisodassa pehmopallot.

## Visailu-/toimintarata

Rata maastossa/opiston alueella ja matkalla visaisten tehtävien ratkomista.

## Luontopolku

Viisi kilometriä luonnon kauniissa maisemassa luontoaiheisiin kysymyksiin vastaten. Luontopolku käytössä touko–lokakuussa.

## Korttipakkatreeni

(ikäsuositus >8v.)

Lasten crosstrainingtunti, jossa sattuamalla on osansa lihasryhmien kuormittavuuteen. Keskeisenä välineenä tunnila ovat jättipelikortit.

## Boulderointi kiipeilyseinällä

Kiipeily rakennetulla ulkoseinällä sivutaissuunnassa, turvallisella korkeudella ilman köysivarmistuksia. Kiipeilyseinä ulkona käytössä touko–lokakuussa.

## Pihasuunnistus

Helppo suunnistusrata opiston alueella, tutustutaan samalla paikkoihin.

## Valokuva-suunnistus

Valokuvista tunnistetaan opiston alueen paikkoja ja etsitään paikat maastosta.

## Vesiralli

Vedessä liikkumisen opettelu ja vesipelejä. Käytössä lötköpötköt, uimalaudat, renkaan sukellukset ja hyyt.

## Yleisurheilu

Perinteiset yleisurheilulajit joko sisällä tai ulkona. Juoksut, heitot ja hyppy.

## Yleisurheilun 5-ottelu

Leikkimielinen ottelu sisältää tuttuja lajeja mukautetuilla säännöillä. Esim. takaperin pituushyppy, turbokeihäänheitto, aitakävely, tarkkuusjuoksu ym.

## Telinevoimistelu/telinerata

Voimistelusalissa kuperkeikkoja, kiepejä, trampoliinia, puomi- tai permantosarjoja. Telineadassa käydään läpi telinevoimistelun osa-alueet hauskesti ja opettavasti.

## Taito- ja tasapainotunti/kehonpainoharjoittelu

Lihaskoordinaatiota, taitoa ja tasapainoa kehittäviä harjoitteita. Välineenä oma keho ja pallot, kepit ja laudat.

## Kickbike / Street Surfing

Kickbike on nykyajan potkulauta, jonka avulla potkutellaan ja kehitetään tehokkaasti, kestävyys- ja lihaskuntoa kehittävää liikuntaa. The Wawe -lautaa on yhdistelmä skeittausta, lumilautailua ja surffausta.

## Sirkustelu

Sirkustempuja (jongleerausta) ja akrobatiaa sirkusvälineillä.

## Luistelu/jääpelit

Luistelun tekniikkaa ja jääpelejä (ringette, kaukalopallo, jääkiekko) ulkojäällä tai jäähallissa lisämaksusta.

## Pulkkamäki

Pulkalla, liukurilla tai renkaalla mäenlaskua Ilkan kurussa.

## Yugigassen

Ensin rakennetaan lumesta suojamuurit ja sitten pehmopalloilla lumisotaa.

## Suksitaituruus ja hiihtokoulut

Hiihdon perustekniikoiden opettelu, taitoharjoitteet, hiihtoleikit tai -viestit.

## Dance Mix

Dance mix on tanssillinen ryhmäliikuntatunti, jossa pistetään jalalla koreasti erilaisten tanssityylien tahtiin.

## Köysipelit

Köysipeleissä kiinnittyäytään valjaiden avulla pienpeliareenan poikkiköysiin ja pelataan eri joukkuepelejä sovelletuin säännöin. lajeina mm. sähly, koripallo ja jalkapallo

# Liikuntakurssi lukiolaisille tai urheilu-seuroille

(pe-su)

Hinta 170€/hlö/2 vuorokautta  
Sisältää 15 tuntia ohjattua liikuntaa

Ohjelmat räätälöidään oppilaiden ja opettajan toiveiden mukaisesti. Ohjelma painottuu ryhmäliikuntaan. Kuvaukset tuntien sisällöistä löydät parhaiten nettisivuiltamme.

Minimi ryhmäkoko 15 oppilasta.

# Malliohjelma

<b>Perjantai</b> 16.00-17.00	Saapuminen Vierumäelle ja majoittuminen Kurssin info
17.00-17.45	TRX-training ja venyttely
18.00-19.30	Päivällinen
19.30	Omatoiminen jalkapallo
20.00-21.00	nurmikentällä *

<b>Lauantai</b> 08.00-09.00	Aamiainen
09.00-09.45	Vierumäkipelit
10.00-10.45	Kuntonyrkkeily
11.00-11.45	Dance mix
12.00-13.30	Lounas
13.00-14.30	Maastopyöräily
15.00-16.30	Olympialaiset
16.45-17.30	Chiball/venyttely
18.00-19.00	Päivällinen
19.00-20.30	Uinti ja sauna *

<b>Sunnuntai</b> 08.00-09.00	Aamiainen
09.00-10.30	Jousiammunta
10.30-12.00	Kehonpainoharjoittelu
12.00	Huoneiden luovutus ja lounas

\*Ei sisälly pakettihintaan (eri veloitus)



# Majoituspaikkojen varustetaso

## Rantamökki

- 6 hengen mökkejä, joissa 2 x 2 hengen huoneita, 1 x yhden hengen huone ja 1 sänky paikka tuvassa
- Suihku, WC ja kuivauskaappi
- Keittokomero (keittolevy, jääkaappi, mikro ja pieni astiasto)
- Matkaa urheiluhallille n. 500 metriä

## Pihkala

- 2–4 hlöä majoittuu samassa huoneessa
- WC, suihku ja kuivauskaappi
- Rakennuksen alakerrassa uimahalli
- Kaskelan ruokasaliin käynti sisäkautta
- Matkaa urheiluhallille n. 200 metriä

## Jukola

- 2–3 hlöä majoittuu samassa huoneistossa luhtitalossa (jokaiseen huoneistoon on oma sisäänkäynti)
- Suihku, WC, kuivauskaappi ja TV
- Keittokomero (keittolevy, jääkaappi, pieni astiasto ja mikroaaltouuni)
- Matkaa urheiluhallille n. 300 metriä

## Ilkka

- 2–4 hlöä majoittuu samassa huoneistossa
- Suihku, WC, kuivauskaappi ja TV
- Kaskelan ruokasaliin käynti sisäkautta
- Keittiö (keittolevy, jääkaappi, pieni astiasto ja mikroaaltouuni)
- Matkaa urheiluhallille n. 200 metriä

**Kaikkiin huoneistoihin sisältyvät linavaatteet ja pyyhkeet.**

Majoittumaan pääsee **klo 14.00** alkaen ja huoneet tulee luovuttaa lähtöpäivänä klo 12.00 mennessä.

**Leirikoulujen vastaanottopalvelu on Vierumäen vastaanotossa.**