

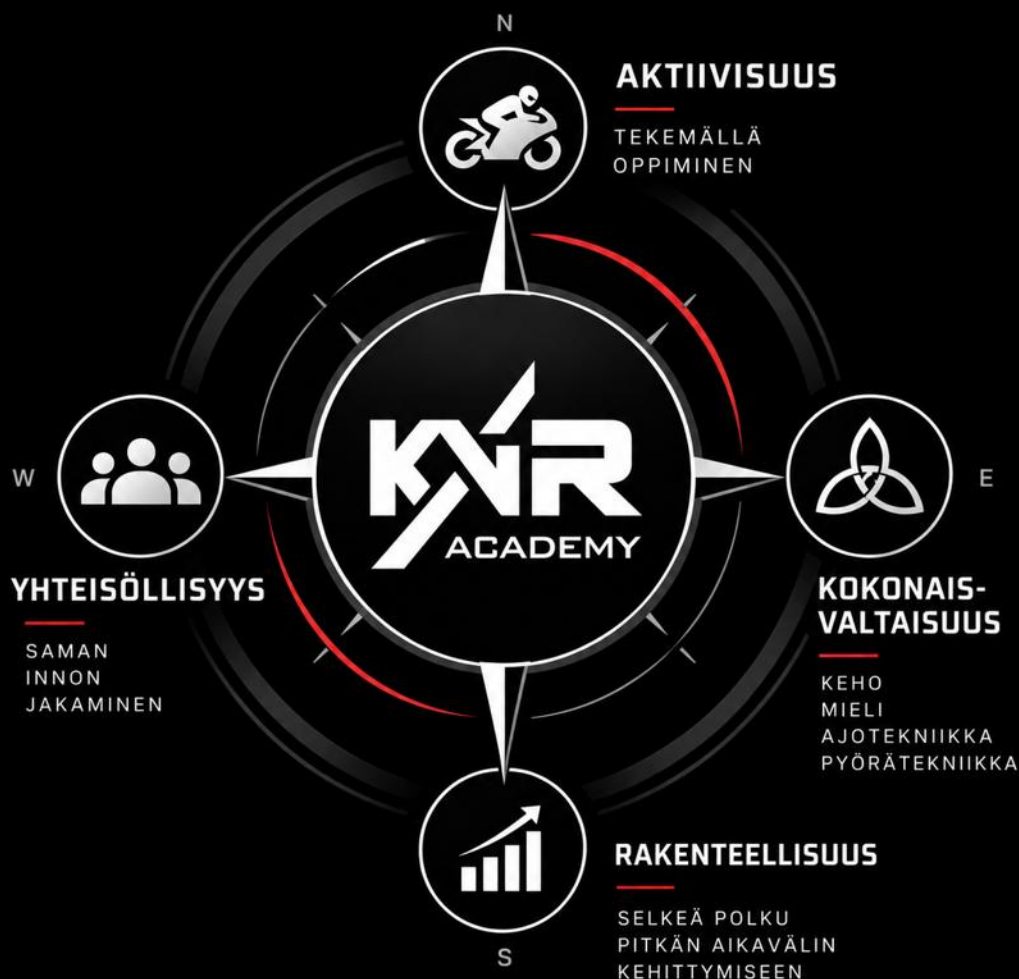


*Kylmäkoski / Vehniäinen Racing Academy*

*Feat. Eemeli Lahti*

## ELITE 2026-2027

Ympäri vuotinen leiritus ratamoottoripyöräilijälle



# K/VR Academy ELITE

K/VR Academy ELITE on pienelle ja rajatulle ryhmälle rakennettu ympärivuotinen leiritys. Se yhdistää ajamisen teorian ja käytännön harjoittelun, kuljettajan fyysisten valmiuksien kehittämisen sekä yhdessä oppimisen kokonaisuudeksi, joka jatkuu ajokauden ulkopuolelta kesän ajoharjoitteluun.

ELITE sopii niin rata-ajamisen aloittelijoille kuin kokeneemmille harrastajille. Harjoitteita voidaan soveltaa osallistujan oman tason mukaan. Kaipaatko apua alle 18-vuotiaan kuljettajan harjoitteluun? Ota meihin yhteyttä, niin katsotaan hänelle sopiva K/VR Academy -vaihtoehto erikseen.

## ELITE-kompassi

ELITEn toimintatapaa kuvaa neljä periaatetta: aktiivisuus, yhteisöllisyys, kokonaisvaltaisuus ja rakenteellisuus. Ne kulkevat mukana koko leirityksen ajan.

**Aktiivisuus:** Et ole vain kuuntelija. Teet, kokeilet, harjoittelet, analysoit ajovideoita ja osallistut työpajatyyppeihin tekemiseen.

**Yhteisöllisyys:** Opimme yhdessä. Havaintoja ja kokemuksia jaetaan, asioita pohditaan yhdessä ja osallistujat oppivat myös toisiltaan - yksilöä unohtamatta.

**Kokonaisvaltaisuus:** Rata-ajamista tarkastellaan laajasti: ajotekniikan lisäksi mukana ovat kuljettajan fyysiset valmiudet, psyykkiset näkökulmat ja pyörän toiminnan ymmärtäminen. Turvallinen lajin harrastaminen ja oppiminen kulkevat mukana koko leirityksen ajan.

**Rakenteellisuus:** Leiritys muodostaa johdonmukaisen kokonaisuuden. Yhteiset tapahtumat, niiden väliset harjoitteet ja kesän ajoharjoittelu liittyvät toisiinsa ja vievät samoja asioita teoriasta käytäntöön

## Alustava leirikalenteri 2026–2027

| Ajankohta                                        | Tapahtuma                   | Leirityksen vaihe                           |
|--------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------|
| Ti 6.10.2026 klo 17–20 (alustava)                | Kick-off verkossa           | Leirityksen käynnistys ja tutustuminen      |
| La 7.11.2026 klo 10–17 + mahdollinen iltaohjelma | Leiritapaaminen Alastarolla | Yhteisen tekemisen startti                  |
| Ti 12.1.2027 klo 17–20                           | Verkkotapaaminen            | Uusi harjoittelujakso                       |
| Ti 16.3.2027 klo 17–20                           | Verkkotapaaminen            | Syventäminen ja valmistautuminen ajokauteen |
| La 10.4.2027 klo 10–17                           | Leiritapaaminen Alastarolla | Kohti ajokautta                             |
| Kesä 2027                                        | Ajoharjoituspäivä 1         | Teoriasta käytäntöön                        |
| Kesä 2027                                        | Ajoharjoituspäivä 2         | Harjoittelun jatkaminen                     |
| Kesä 2027                                        | Ajoharjoituspäivä 3         | Harjoittelun syventäminen                   |

Kesän kolme ajoharjoituspäivää sijoittuvat mahdollisuuksien mukaan kesä-elokuulle. Tarkemmat päivämäärät vahvistetaan myöhemmin. Yhteisten tapahtumien välissä leiritys jatkuu omatoimisena harjoitteluna, tehtävinä ja leirillä käyttöön saatavien materiaalien hyödyntämisenä.

Leirityksen toteutuminen ja lopullinen aloitusajankohta vahvistetaan osallistujille erikseen, viimeistään 15.10.2026. Leirityksen alustava aloituspäivä on 6.10.2026, mutta aloitusajankohta voi muuttua ilmoittautumistilanteen mukaan.

Ohjelma ja päivämäärät ovat alustavia. K/VR Academy pidättää oikeuden perusteltuihin muutoksiin aikatauluissa, sisällöissä ja toteutustavassa.

---

## Mitä leirityksessä käsitellään ja mitä saat osallistujana?

Sisältöä rakennetaan kokonaisuutena ja painotuksia voidaan hienosäätää myös leiriläisten tarpeiden ja toiveiden mukaan. Leirityksen aikana:

- Saat tietoa ajamisen teoriasta ja viet sitä käytäntöön. Teemoihin kuuluvat muun muassa kehon käyttö ja rytmitys, ajolinja, kaasun käyttö, jarrutus ja mutka-ajo.
- Opit hyödyntämään ajovideoita myös itsenäisesti: havainnoimaan ja analysoimaan omaa ja muiden ajamista sekä viemään havaintoja omaan harjoitteluusi.
- Saat ymmärrystä ratamoottoripyöräilyn fyysisistä vaatimuksista sekä kestävyys-, lihaskunnon, liikkuvuuden, kehonhuollon ja palautumisen merkityksestä lajissa.
- Ymmärrät paremmin omaa lähtötilannettasi ja saat mahdollisuuksia arvioida fyysisiä valmiuksiasi, kuten kestävyyttä, lihaskuntoa, liikkuvuutta ja kehonkoostumusta, sekä tämänhetkistä ajamisen tasoasi.
- Alustaklinikalla saat käytännönläheistä oppia alustan ja jousituksen säätämisestä oikean pyörän äärellä sekä käytännön ymmärrystä pyörän toiminnasta, alustasta, jousituksesta ja säädöistä.
- Saat mahdollisuuksien mukaan näkökulmia ajamisen ja harjoittelun psyykkiseen puoleen sekä suoritustilanteisiin.
- Saat ymmärrystä turvallisista toimintatavoista radalla sekä mahdollisuuden jakaa havaintoja ja kokemuksia muiden leiriläisten kanssa.

## Mitä ELITEen kuuluu ja mitä saat käyttöösi?

Leiritykseen kuuluu yhteisiä tapahtumia sekä konkreettisia työkaluja myös niiden väliseen tekemiseen:

- 3 ajoharjoituspäivää
- 2 leiritapaamista
- 3 verkkotapaamista
- leiriryhmälle suunniteltuja lihaskuntoharjoitteluohjelmia
- ohjeita kestävyysharjoitteluun, liikkuvuuden kehittämiseen, kehonhuoltoon ja palautumiseen
- harjoitteita ja tehtäviä yhteisten tapaamisten välille
- harjoittelun työkalun/sovelluksen, josta löydät ohjelmia sekä kuvallisia ja videomuotoisia ohjeita ja jota voit hyödyntää oman harjoittelusi kirjaamisessa
- valittuja K/VR Academyn verkkosisältöjä leirityksen ajaksi.

Harjoitusohjelmat ja materiaalit on rakennettu leiriryhmän käyttöön, eivät henkilökohtaisesti räätälöidyiksi ohjelmiksi. Niitä voi soveltaa omaan harjoitteluun, tilanteeseen ja lähtötasoon.

---

## Oppiminen jatkuu läpi leirityksen

ELITE on läpi vuoden jatkuva oppimisen ja harjoittelun kokonaisuus, ei kahdeksan irrallisen tapahtuman sarja. Yhteisissä tapaamisissa pohjustetaan seuraavia harjoittelujaksoja, ja niiden välissä osallistuja jatkaa tekemistä harjoitteiden, ohjelmien, materiaalien ja oman havainnoinnin avulla. Näin oppiminen jatkuu tapaamisten välillä ja talven tekeminen rakentaa pohjaa kesän ajoharjoittelulle.

## Yhdessä myös varsinaisen ohjelman ulkopuolella

Oppiminen ei rajoitu ohjattuihin harjoituksiin. Yhteisöllisyys on olennainen osa leiritystä: osallistujia kannustetaan jakamaan havaintoja, pohtimaan omaa tekemistään ja oppimaan toisiltaan.

Leiritapaamisten yhteydessä pyritään mahdollisuuksien mukaan järjestämään myös vapaaehtoista yhteistä ohjelmaa, joka tarjoaa rennon ympäristön keskustelulle, tutustumiselle ja kokemusten vaihdolle.

## Alastaron leiritapaamiset

Alastaron leiritapaamisissa hyödynnämme rata-alueen erinomaisia mahdollisuuksia myös ajokauden ulkopuolella. Pääsemme työskentelemään tutussa rataympäristössä ja pitämään tuntumaa lajiin silloinkin, kun emme ole pyörien kanssa radalla. Mahdollisuuksien mukaan hyödynnämme päivän aikana myös rata-aluetta ja sen tarjoamia puitteita osana leirityksen ohjelmaa. Ensimmäisen Alastaron leiritapaamisen yhteyteen suunnitellaan lisäksi vapaaehtoista iltaohjelmaa, jossa voidaan jatkaa päivää rennommissa merkeissä, tutustua muihin leiriläisiin ja vaihtaa kokemuksia yhteisen lajin ympärillä. Iltaohjelma ja siihen liittyvä mahdollinen majoitus varmistuvat ilmoittautumisten jälkeen. Tarkempi sisältö ja mahdolliset erilliset kustannukset ilmoitetaan osallistujille ennen tapahtumaa.

## Kesän ajoharjoituspäivät

Kesällä talven aikana käsiteltyjä asioita viedään käytäntöön radalla. Yhteisiä harjoitteita voidaan soveltaa kuljettajan omaan tasoon: samaa asiaa voi harjoitella perusteista lähtien tai tarkentaa jo hyvin toimivaa tekemistä. Henkilökohtaista palautetta tulee leirityksen aikana, mutta ELITE ei ole henkilökohtainen valmennus- tai ohjauspaketti. Sen ydin on ryhmässä tapahtuva oppiminen, yhteiset harjoitteet ja osallistujan oma aktiivinen työskentely. Henkilökohtaisia palveluita voi hankkia K/VR Academyta erikseen.

---

## Hyvä tietää

Ratapäiväliput eivät sisälly leirityksen hintaan. Ruokailut, iltaohjelma, majoitus sekä muut erikseen järjestettävät oheisaktiviteetit eivät lähtökohtaisesti sisälly hintaan, ellei toisin ilmoiteta. Ensimmäiseen Alastaron leiritapaamiseen suunniteltu iltaohjelma ja siihen liittyvä mahdollinen majoitus varmistuvat ilmoittautumisten jälkeen.

## **Jos et pääse mukaan**

Elämä on täynnä muitakin menoja ja kaikkeen ei välttämättä ehdi. Verkkotapaamiset pyritään tallentamaan, joten niiden sisältöihin voi palata myös jälkikäteen. Jos et pääse leiritapaamiseen, voit jatkaa leiritystä hyödyntämällä K/VR Academyn verkkosisältöjä, leirityksen materiaaleja ja harjoitteita sekä pitämällä yhteyttä muihin leiriläisiin ja jakamalla kokemuksia ryhmän kanssa. Pyrimme tarjoamaan leiritapaamisten annista myös koosteen mahdollisuuksien mukaan. Seuraavaan yhteiseen tapaamiseen voit tulla normaalisti mukaan. Jos et pääse vahvistettuna ajankohtana jollekin kesän ELITE-ajoharjoituspäivistä, voit vaihtaa kyseisen päivän erikseen sovittavaan henkilökohtaiseen K/VR Academy -koulutuspäivään.

**Yksi porukka. Yksi vuosi. Teoriasta käytäntöön.**