

Tahkon alppikoulu Treenaa huipulle



Tahkon alppikoulu



Yhdistämme opiskelun ja tavoitteellisen valmennuksen



Tahkovuoren koulutus- ja valmennuskeskusyhdistys ry



Suomen ensimmäinen alppikoulu, perustettu 1994



Osana Ski Sport Finlandin virallista alppivalmennusjärjestelmää, joka hoitaa peruskoulu- ja lukioikäisten sekä akatemiataason urheilijoiden valmennusta kohti maajoukkueita



Kuopion alueen urheiluakatemian perustajajäsen



Osa Olympiakomitean talvilajien valmennuskeskusta



Suomen
URHEILUAKATEMIAT



Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITTYMINEN

+ URHEILUTULOKSEN TEKEMINEN

+ HALLITTU URASIIRTYMÄ

KASVA URHEILIJAKSI

KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI

MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA

VALINTAVAIHE

HUIPPUVAIHE

Yläkoulu

- + Urheiluyläkoulut
- + Liikuntapainotteiset koulut
- + Liikuntalähikoulut
- + Yläkoululeiritys

Toinen aste

- + Urheiluoppilaitokset
- + Muut toisen asteen oppilaitokset
- + Puolustusvoimien urheilukoulu

Huippuvaihe

- + Urheilu ensimmäisenä ammattina
- + Urheilun ja opiskelun yhdistäminen
- + Urheilun ja muun työn yhdistäminen

Urasiirtymä

- + Tuki urheilu-uran päättyessä
- + Uraohjaus
- + Vertaistuki

Lajiliitot ja seurat

Tahkon alppikoulu | opiskelu



- Kuopion alueen urheiluakatemiaan jäsenyys
- Joustavat opintojärjestelyt osana Kuopion lukioverkkoa
 - Alppivalmennusta tarjolla lukiossa 42 opintopistettä / 21 kurssia
 - Neljän vuoden opiskeluohjelma
 - Mahdollisuus suorittaa valmennuksen- ja hiihdonopetuksen perustutkinto
- Opiskelun voi aloittaa jo peruskoulun leiritysryhmässä tai Nilsin yläkoulun 9.lk:lla

Tahkon alppikoulu | valmennus



Ympärivuotinen ohjelma, joka sisältää leirit ja kilpailumatkat sekä kesäajan fysiikkaohjelman, testaukset ym.

Päätoimiset koulutetut valmentajat

Valmennuksen alppikoulussa voi aloittaa jo yläkoulun alppiryhmässä tai Tahkon Talentin leiritysryhmässä

SSF Tahko akatemitason valmennus

Tahkon alppikoulu | valmennustiimi



Ossi Pirinen
päävalmentaja



Joel Palosaari



Veli-Matti Kuusela

Tahkon alppikoulu | valmennustiimi



Alpine Ski Team 2026



Päivalmentaja



PIRINEN OSSI

Valmentajat



PALOSAARI JOEL



KUUSELA VELI-MATTI

Lukio I



JERABKOVA JANA
Seura: Sport Academy Praha
Sulaset: Kaski / Nordica
Säiset: Marker
Manat: Dufrenoy
Kummit: Rye
Drekk: SRO ja TU Libero
Tukijat: Fitnew, Spektrum
Vestit: Vichit



KAUPPIA LUUK
Seura: Re-Ski
Sulaset: Nordica
Säiset: Marker
Manat: Nordica
Tukijat: Nordica



VÄÄTÄINEN SOFI
Seura: TSS
Sulaset: Head
Säiset: Head
Manat: Head
Tukijat: Asen ajotekniikka
Käjä, Luukkonen & Tikkola

Lukio II



RUOTSI EEMIL
Seura: LHS
Sulaset: Atomic
Säiset: Atomic
Manat: Atomic
Tukijat: Hiltunen Resort Oy



TAMMINEN JOONAS
Seura: LHS
Sulaset: Nordica
Säiset: Marker
Manat: Nordica
Kummit: Rye, SungOak Oy
Tukijat: Nordica, SkiOut,
Lahden Hiihtoseura ry



SARAVUO EERO
Seura: HSC
Sulaset: Atomic
Säiset: Atomic
Manat: Atomic



SILVAST LAURA
Seura: LHS
Sulaset: Fischer
Säiset: Fischer
Manat: Fischer
Kummit: Mäkelä, Mäkelä
Tukijat: Optivias, Gant espuu
Myly, LHS-Danica Oy

Lukio III



HUJU SUSA
Seura: Pöytä
Sulaset: Nordica
Säiset: Marker
Manat: Nordica
Kummit: Rye
Puurasma Ski Oy



LINDGREN SAARA
Seura: GFFK Alpine
Sulaset: Atomic
Säiset: Atomic
Manat: Atomic



PERÄJÄRVI ELLA
Seura: LHS
Sulaset: Atomic
Säiset: Atomic
Manat: Atomic
Tukijat: Lahden Hiihtoseura ry

Lukio IV



FORTH CASIMIR
Seura: Vöck
Sulaset: Fischer
Säiset: Fischer
Manat: Fischer
Tukijat: Elman Systems AB,
Alpine World & Ski



JOUTSENOJA VEIKKO
Seura: HSC
Sulaset: Fischer
Säiset: Fischer
Manat: Fischer
Tukijat: Dentsu Oy



MARTILA AADA
Seura: HSC
Sulaset: Blizzard
Manat: Tecnica
Säiset: Marker



MÄKELÄ HELKA
Seura: GFFK Alpine
Sulaset: Headwond
Säiset: Look
Manat: Headwond
Tukijat: Alpinex.fi

Akatemia



LAAKSO TEEMU
Seura: HSC
Sulaset: Fischer
Säiset: Fischer
Manat: Fischer



NIEMINEN MIIRKA
Seura: Polo
Sulaset: Fischer
Säiset: Fischer
Manat: Fischer
Tukijat: Nordica Oy,
Bryggeriet Ås,
Bryggeriet St

9-tiimi



VAINIO LUMI
Seura: TSS
Sulaset: Dynastar
Säiset: Look
Manat: Lange

Ima
gon

TAHKO.com

HALTI

POP Pankki
Järvi-Suomi

PONSSE

TAHKON
MOUNTAIN
SKI RESORT

Tahkon alppikoulu | harjoitteluajat



Lukion harjoitusajat

Lukio I ja II

Lukio III ja IV

ALPPIRYHMÄN HARJOITUSTUNTtien AJANKOHDAT (Nilsin lukio)

MA	TI	KE	TO	PE
	LUKIO PERUS-KOULU			
9.00 - 10.15 (2)	9.00 - 10.15 (7)	9.00 - 10.15 (2)	9.00 - 10.15 (6)	9.00 - 10.15 (2)
8.55 - 9.40	8.55 - 9.40	8.55 - 9.40	8.55 - 9.40	8.55 - 9.40
9.45 - 10.30	9.45 - 10.30	9.45 - 10.30	9.45 - 10.30	9.45 - 10.30
10.30 - 11.45 (4)	10.30 - 11.45 (3)	10.30 - 11.45 (4)	10.30 - 11.45 (3)	10.30 - 11.45 (4)
10.45 - 11.30	10.45 - 11.30	10.45 - 11.30	10.45 - 11.30	10.45 - 11.30
12.30 - 13.45 (7)	12.15 - 13.30 (3)	RO 12.30 - 13.45 (6)	12.15 - 13.30 (5)	12.30 - 13.45 (3)
12.00 - 12.45	12.00 - 12.45	12.00 - 12.45	12.00 - 12.45	12.00 - 12.45
12.50 - 13.35	12.50 - 13.35	12.50 - 13.35	12.50 - 13.35	12.50 - 13.35
14.00 - 15.15 (6)	13.45 - 15.35 (1)	14.00 - 15.15 (7)	13.40 - 15.35 (1)	14.00 - 15.15 (5)
13.55 - 14.40	13.55 - 14.40	13.55 - 14.40	13.55 - 14.40	13.55 - 14.40
14.45 - 15.30	14.45 - 15.30	14.45 - 15.30	14.45 - 15.30	14.45 - 15.30

Tahkon alppikoulu | viikkoharjoittelu



Kuivatreenikauden esimerkkiviikko

VIIKKOSUUNNITELMA:

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
8.30	8.30 III-IV	8.30 I-II	8.30 III-IV	8.30 Kaikki	9.00 Kaikki	
Nopeus	KV	Keskivartalo	KV	NK	Lauantai Special	LEPO
Yu-kenttä	Kuntosali	Kuntosali	Kuntosali	Halssi	Asuntola	
12.15 Vko-palaveri		RO 12.30				
13.00 III-IV		13.00 III-IV	14.00 I-II			
Nopeus	14.00 I-II	Keskivartalo	14.00 I-II			
	KV		KV			
15.30	16.00 Kaikki	15.30 Kaikki	15.30 Kaikki	15.30 Kaikki		
Lihashuolto/pelit	PK	NK	Pelit	Taito/keskivartalo		
Sali	Asuntola	Sali	Tekonurmi	Sali		

Tahkon alppikoulu | viikkoharjoittelu



Talvikauden esimerkkiviikko

VIKKOSUUNNITELMA:

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Laji	Laji	Laji			Kisapäivä	Kisapäivä
I-II 7.45 GS	III-IV 7.45 SL	I-II 7.45 SL	LEPO	Pakkaus 9.00 ja → Lähtö FIS-kisoihin	Ruka FIS SL	Ruka FIS SL
12.15 Vko-palaveri						
Laji	Laji					
II-IV 14.00 GS	I-II 14.00 SL	II-IV 14.00 SL				
Kaikki 17.00	Kaikki 17.00,	Kaikki 17.00				
Nopeus, Liikuntasali	Nopeusvoima	Jääkiekko				

Tahko 2025-2026																	
elokuu		syyskuu		lokakuu		marraskuu		joulukuu		tammikuu		helmikuu		maaliskuu		huhtikuu	
Lukio		Lukio		Lukio		Lukio		Lukio		Lukio		Lukio		Lukio		Lukio	
1.		1.		1.	1.			1.		1.		1.	Tahko FIS	1.	loma	1.	Pääsiäiskier
2.		2.		2.	matka	2.		2.		2.		2.		2.		2.	Nolby SL
3.		3.		3.		3.		3.		3.	Mandatum Tahko	3.	Levi	3.	11-15	3.	Nolby SL
4.		4.		4.		4.	leiri Levi	4.	matka	4.	matka	4.		4.		4.	Sundsvall S
5.		5.	matka	5.		5.		5.	treeni	5.		5.		5.		5.	Sundsvall S
6.		6.	hallileiri	6.		6.		6.	matka	6.		6.	Levi NJC	6.		6.	
7.	koulut alka	7.		7.	ironman	7.		7.		7.	Suomu	7.	GS+SL	7.		7.	Narvik NC
8.		8.		8.		8.		8.		8.	vauhtileiri	8.	Duved GS?	8.		8.	DH+SG
9.		9.		9.		9.		9.		9.		9.		9.	day off levillä?	9.	
10.		10.		10.		10.		10.	leiri	10.	Suomu FIS	10.		10.	matka	10.	
11.		11.		11.	matka	11.		11.	Pyhä FIS	11.	2xGS	11.	Duved SL?	11.		11.	
12.		12.	matka	12.		12.		12.	3xGS	12.		12.		12.	treeni	12.	
13.		13.		13.	leiri Levi	13.		13.		13.		13.		13.	day off?	13.	Suomu FIS
14.		14.		14.		14.		14.		14.		14.	Arvidsjaur SL	14.		14.	GS+SL
15.		15.		15.	MC	15.	MC	15.	Ruka	15.		15.	Arvidsjaur SL	15.		15.	
16.		16.		16.		16.		16.	SL	16.	auto Hafjelliin	16.		16.		16.	
17.		17.		17.		17.		17.		17.	lento	17.		17.	2xGS Tärnäby	17.	
18.		18.		18.		18.		18.		18.		18.		18.	18-19 päivä	18.	
19.		19.		19.		19.	Kiiruna SL	19.		19.		19.		19.	ja Lycksele	19.	19.
20.		20.		20.		20.	leiri Kiiruna SL	20.		20.	Hafjell DH,SG	20.		20.	2xSL 21 ja 22 päivä	20.	
21.		21.		21.		21.	EC-Levi	21.		21.		21.		21.		21.	Ruka
22.		22.		22.		22.	Levi FIS	22.	loma	22.		22.		22.		22.	SL
23.		23.		23.		23.	2xSL+2xGS	23.		23.		23.		23.		23.	Pyhä
24.		24.		24.		24.		24.		24.		24.		24.		24.	
25.		25.		25.		25.		25.		25.		25.		25.		25.	
26.		26.		26.		26.		26.		26.		26.		26.	Gällivaara	26.	Storklinten
27.		27.	matka	27.	matka	27.	Suomu NJR	27.		27.		27.		27.	SL 2 + GS 2	27.	Storklinten
28.		28.		28.	leiri Levi	28.	GS	28.		28.		28.		28.		28.	Tärnäby GS
29.		29.	Liettua	29.		29.		29.		29.		29.		29.		29.	Tärnäby GS
30.		30.	hallileiri	30.		30.		30.		30.		30.		30.		30.	17 SL
31.		31.		31.		31.		31.		31.	Tahko FIS			31.			

Tahkon alppikoulu | tuloksekasta



- Yli 700 SM-mitalistia 30 vuoden aikana
- Urheilijat saavuttaneet maailman cupin voittoja ja -pistesijoituksia, nuorten Olympia- ja MM-kisoissa sekä opiskelijoiden talviuniversiadikisoissa
- Lähes 200 alppiylioppilasta
- Tuottanut jatkuvasti maajoukkueetason urheilijoita ja valmentajia
- Palkittu vuoden urheiluoppilaitoksena vuonna 2001



Tahkon alppikoulu | asuminen ja tuki

- Niiralankulma Oy / Oppilastalo Tähtiportti
 - 100 m koulusta
 - 1 ja 2-hengen hyvin varusteltuja soluasuntoja
 - Ilmastoidut suksenlaittotilat
 - Välinevarastot, pesutilat ja saunatilat
 - Kerhohuone sekä kuntosali
 - Vuokra 373 €/kk (solukaksio) / 515 €/kk (yksiö)
- Nilsin liikuntapaikat kävelymatkan päässä ja liikuntatalolla mm. erillinen taitotila
- Terveyspalvelut ja fysiikkatestaukset lähellä

Alpin
NEWS

Tahkon alppikoulu | kumppanit



Tahkon alppikoulun tuki ry

- Auttaa varainhankinnassa
- Julkaisee vuosittain Tahko Ski News -tiedotuslehteä
- Järjestää Tahkolla kisatapahtumia yhdessä valmennuskeskuksen kanssa
 - Kansainväliset FIS-kisat Tahkolla
 - Tahko SkiMac U16-sarjan kisat
 - Yhteistyökumppaneiden kisat ja tapahtumat



TAH

Tahkon alppikoulu | kumppanit

Tahkon alppikoulun autovuokraus Oy

Tahkon alppikoulun tuki ry:n
osakeyhtiö, joka omistaa
pikkubussit ja peräkärrit,
joilla hoidetaan urheilijoiden
kuljetukset harjoitukseen,
leireille ja kilpailumatkoille



Tahkon alppikoulu | valmennusmaksut



- | | |
|--------------------------------------|--------|
| • Talent Team ja peruskoulun 9.lk | 2700 € |
| • Lukion valmennusryhmä/Nilsin lukio | 3200 € |
| • Lukion valmennusryhmä/oman lukio | 4200 € |
| • SSF Tahko Akatemia | 4200 € |

Tahkon alppikoulu | haku lukioon



- Hakeminen Tahkon alppikoulun lukioryhmään tapahtuu alppikoulujen yhteisellä hakulomakkeella 28.1.2025 mennessä sähköisesti:
[Alppikoulujen yhteishaku 2026](https://www.lyyti.fi/reg/Alppikoulujen_yhteishaku_2026_8122) (https://www.lyyti.fi/reg/Alppikoulujen_yhteishaku_2026_8122)
- Hakijoille pidetään erilliset pääsykokeet Mandatum Ski Tourin yhteydessä 5.2.2026.
- Valintakriteereinä:
 - Soveltuvuustestit/fysiikkaosio
 - Lajitestit ja kilpailumenestys
 - Haastattelu (koulumenestys, motivaatio, elämänhallinta ja urheilullisuus 24/7)
- Tieto valmennusryhmään pääsystä ilmoitetaan ennen yhteisvalinnan alkamista.

Tahkon alppikoulu | haku yläkoulu



- Haku yläkoulun 9 lk:lle ja peruskoulun Talent leiritysryhmään 21.3.2026 sähköisellä hakulomakkeella:

<http://www.tahkonalppikoulu.fi/hakeminen>

Kuopion alueen urheiluakatemia



Kuopion alueen urheiluakatemia



Kuopion alueen urheiluakatemia



Kuopion alueen urheiluakatemia



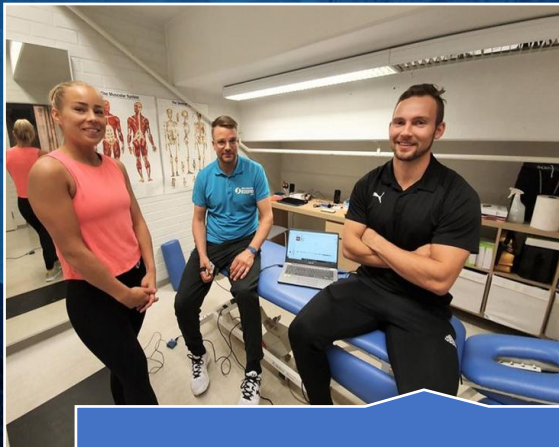
Urheiluravitseminen



Psyykkinen valmennus



Lääkäritoiminta



Fysioterapia



Fysiikkavalmennus ja testaus



Yritysyhteistyö,
urheilijabrändäys

Tervetuloa tutustumaan!



www.nilsianlukio.fi

Instagram: @nilsian_lukio

FB: Nilsian lukio

Tahkon alppikoulu | lisätietoja



www.tahkonalppikoulu.fi

www.nilsianlukio.fi

kuopio.kurssi.tv/videos/tutustu-nilsian-lukioon/

<https://www.facebook.com/Tahkon-Alppikoulu>

<https://twitter.com/TahkoSkiTeam>

<https://www.instagram.com/tahkonalppikoulu/>

Tahkon alppikoulu



Kiitos