



# 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 Nilsiään 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 akatemiataason 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  
Sulkeet: Kaskol / Nordica  
Säleet: Marker  
Mangat: Dufrenoy  
Kummit: Rye  
Dorvik: SRO ja TU Liberec  
Tukijat: Fimona, Spektrum  
Vehkälä



**KAUPPILA LUUK**  
Seura: De Sa  
Sulkeet: Nordica  
Säleet: Marker  
Mangat: Nordica  
Tukijat: Nordica



**VÄÄTÄINEN SOFI**  
Seura: TSS  
Sulkeet: Head  
Säleet: Head  
Mangat: Head  
Tukijat: Aksen ajoneuvo  
Käjä, Luukkainen & Takkola

### Lukio II



**RUOTSI EEMIL**  
Seura: IHS  
Sulkeet: Atomic  
Säleet: Atomic  
Mangat: Atomic  
Tukijat: Hiltunen Renovat Oy



**TAMMINEN JOONAS**  
Seura: LHS  
Sulkeet: Nordica  
Säleet: Marker  
Mangat: Nordica  
Kummit: Rye, StangOle Oy  
Tukijat: Nordica, Siskur,  
Lahden Hiihtoseura ry



**SARAVUO EERO**  
Seura: HSC  
Sulkeet: Atomic  
Säleet: Atomic  
Mangat: Atomic



**SILVAST LAURA**  
Seura: LHS  
Sulkeet: Fischer  
Säleet: Fischer  
Mangat: Fischer  
Kummit: Murauma  
Tukijat: Optivox, Gant espas  
Mylly, LHS-Dorvik Oy

### Lukio III



**HUJU SUSA**  
Seura: De Sa  
Sulkeet: Nordica  
Säleet: Marker  
Mangat: Nordica  
Kummit: Rye  
Puuramaa Ski Oy



**LINDGREN SAARA**  
Seura: GFFK Alpine  
Sulkeet: Atomic  
Säleet: Atomic  
Mangat: Atomic



**PERÄJÄRVI ELLA**  
Seura: LHS  
Sulkeet: Atomic  
Säleet: Atomic  
Mangat: Atomic  
Tukijat: Lahden Hiihtoseura ry

### Lukio IV



**FORTH CASIMIR**  
Seura: Vöhr  
Sulkeet: Fischer  
Säleet: Fischer  
Mangat: Fischer  
Tukijat: Euron Systems AB,  
Alpine Work & Ski



**JOUTSENOJA VEIKKO**  
Seura: HSC  
Sulkeet: Fischer  
Säleet: Fischer  
Mangat: Fischer  
Tukijat: Dorvik Oy



**MARTTILA AADA**  
Seura: HSC  
Sulkeet: Blizzard  
Mangat: Tirock  
Säleet: Marker



**MÄKELÄ HELKA**  
Seura: GFFK Alpine  
Sulkeet: Rossignol  
Säleet: Rossignol  
Mangat: Rossignol  
Tukijat: Alpinvacance.fi

### Akatemia



**LAAKSO TEEMU**  
Seura: HSC  
Sulkeet: Fischer  
Säleet: Fischer  
Mangat: Fischer



**NIEMINEN MIIRKA**  
Seura: Polo  
Sulkeet: Fischer  
Säleet: Fischer  
Mangat: Fischer  
Tukijat: Nordica Oy,  
Byggsvet AB,  
Byggsvet Ski

### 9-tiimi



**VAINIO LUMI**  
Seura: TSS  
Sulkeet: Dynastar  
Säleet: Look  
Mangat: Lange

Imagon

Tahko.com

HALTI

POP Pankki  
Järvi-Suomi

PONSSE

Tahko  
MOUNTAIN  
SKI RESORT

# Tahkon alppikoulu | harjoitteluajat



## ALPPIRYHMÄN HARJOITUSTUNTtien AJANKOHDAT (Nilsian lukio)

Lukion harjoitusajat

Lukio I ja II

Lukio III ja IV

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

## VIKKOSUUNNITELMA:

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				

# Tahkon alppikoulu | kalenteri 2025/26



Tahko 2025-2026																				
elokuu		syyskuu		lokakuu		marraskuu		joulukuu		tammikuu		helmikuu		maaliskuu		huhtikuu				
Lukio	Lukio	Lukio	Lukio	Lukio	Lukio	Lukio	Lukio	Lukio	Lukio	Lukio	Lukio	Lukio	Lukio	Lukio	Lukio	Lukio	Lukio			
1.		1.		1.		1.		1.		1.		1.	Tahko FIS	1.	Joma		1.	Pääsiäiskier	1.	
2.		2.		2.	matka	2.		2.		2.		2.		2.			2.	Nolby SL	2.	
3.		3.		3.		3.		3.	Matka	3.	Mandatum	3.	Levi	3.		11-15	3.	Nolby SL	3.	
4.		4.		4.	leiri Levi	4.		4.	treeni	4.	matka	4.		4.			4.	Sundsvall S	4.	
5.		5.	matka	5.		5.		5.	treeni	5.		5.		5.			5.	Sundsvall S	5.	
6.		6.	hallileiri	6.		6.		6.	matka	6.	Arvidsjaur SL	6.	lähtö Duved	6.	Levi NJC	Mandatum	6.	Narvik	6.	
7.	koulut alka	7.		7.	ironman	7.		7.		7.	Suomu	7.	Tr Duved	7.	GS+SL	Peuramaa	7.	NMM	7.	
8.		8.		8.		8.		8.		8.	vauhtileiri	8.	Duved GS	8.			8.	5.-15.3.	8.	
9.		9.		9.		9.		9.		9.		9.	Duved GS	9.		day off levillä	9.	Suomu FIS	U14/16	
10.		10.		10.		10.		10.	leiri	10.	Suomu FIS	10.	Duved SL	10.		yo	10.	2 x GS	8.-15.4.	10.
11.		11.		11.	matka	11.		11.	Pyhä FIS	11.	2xGS	11.	Duved SL	11.			11.	tr		
12.		12.	matka	12.		12.		12.	3xGS	12.	Mandatum	12.	off	12.		yo	12.	tr		
13.		13.		13.	leiri Levi	13.		13.		13.	Levi	13.	tr Kläppen	13.		yo	13.	Suomu FIS		
14.	14.			14.		14.	Matka	14.		14.		14.	tr	14.			14.	2 x GS		14.
15.		15.	yo	15.		15.	MC	15.	Ruka	15.		15.	tr	15.			15.	2 x SL		15.
16.		16.		16.		16.	MC	16.	SL	16.		16.	auto Hafjelliin	16.		yo	16.			16.
17.		17.	yo	17.		17.		17.		17.	lento	17.	Kläppen GS	17.			17.			17.
18.		18.		18.		18.		18.		18.		18.	Kläppen GS	18.			18.			18.
19.		19.	yo	19.		19.		19.		19.		19.		19.			19.			19.
20.		20.		20.		20.	leiri	20.		20.		20.		20.		yo	20.			20.
21.	21.			21.		21.	EC-Levi	21.		21.		21.		21.			21.	Ruka		21.
22.		22.	yo	22.		22.	Levi FIS	22.	Joma	22.	Hafjell DH,SG	22.	Nuorten	22.			22.	SL		22.
23.		23.	yo	23.		23.	2xSL+2xGS	23.		23.		23.	Vauhtileiri	23.		yo	23.	Pyhä		23.
24.		24.		24.		24.		24.		24.		24.		24.			24.			24.
25.		25.	yo	25.		25.		25.		25.		25.		25.			25.			25.
26.		26.	yo	26.		26.		26.		26.		26.		26.			26.			26.
27.		27.	matka	27.	matka	27.	Suomu NJR	27.		27.		27.		27.			27.			27.
28.	28.			28.	leiri Levi	28.	GS	28.		28.		28.		28.			28.			28.
29.		29.	Liettua	29.		29.		29.		29.		29.		29.			29.			29.
30.		30.	hallileiri	30.		30.		30.		30.		30.		30.			30.			30.
31.		31.		31.		31.		31.		31.	Tahko FIS	31.		31.			31.			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 talviuniversiadi-kisoissa
- Lähes 200 alppiylioppilasta
- Tuottanut jatkuvasti maajoukkue-tason 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
  - Kerhuhuone sekä kuntosali
  - Vuokra 377 €/kk (solukaksio) / 515 €/kk (yksiö)
- Nilsiän liikuntapaikat kävelymatkan päässä ja liikuntatalolla mm. erillinen taitotila
- Terveyspalvelut ja fysiikkatestaukset lähellä

# Alppur NEWS

## Tahkon alppikoulu | kumppanit



### Tahkon alppikoulun tuki ry

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



# 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



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

# 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](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



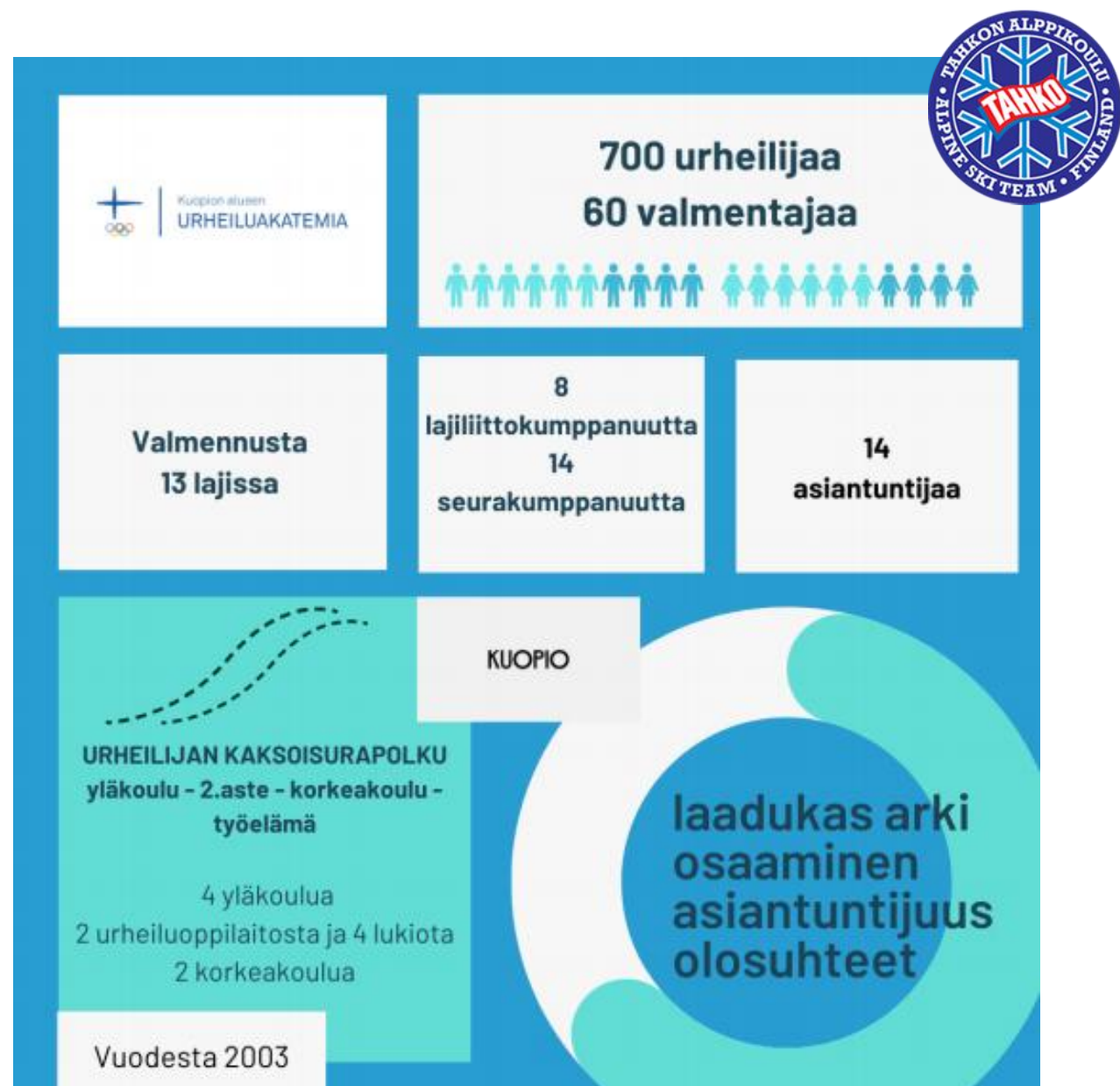
- Haku yläkoulun 9 lk:lle ja peruskoulun Talent leiritysryhmään 14.4.2026 sähköisellä hakulomakkeella:

<https://www.tahkonalppikoulu.fi/alppikoulu/hakeminen/>

# Kuopion alueen urheiluakatemia

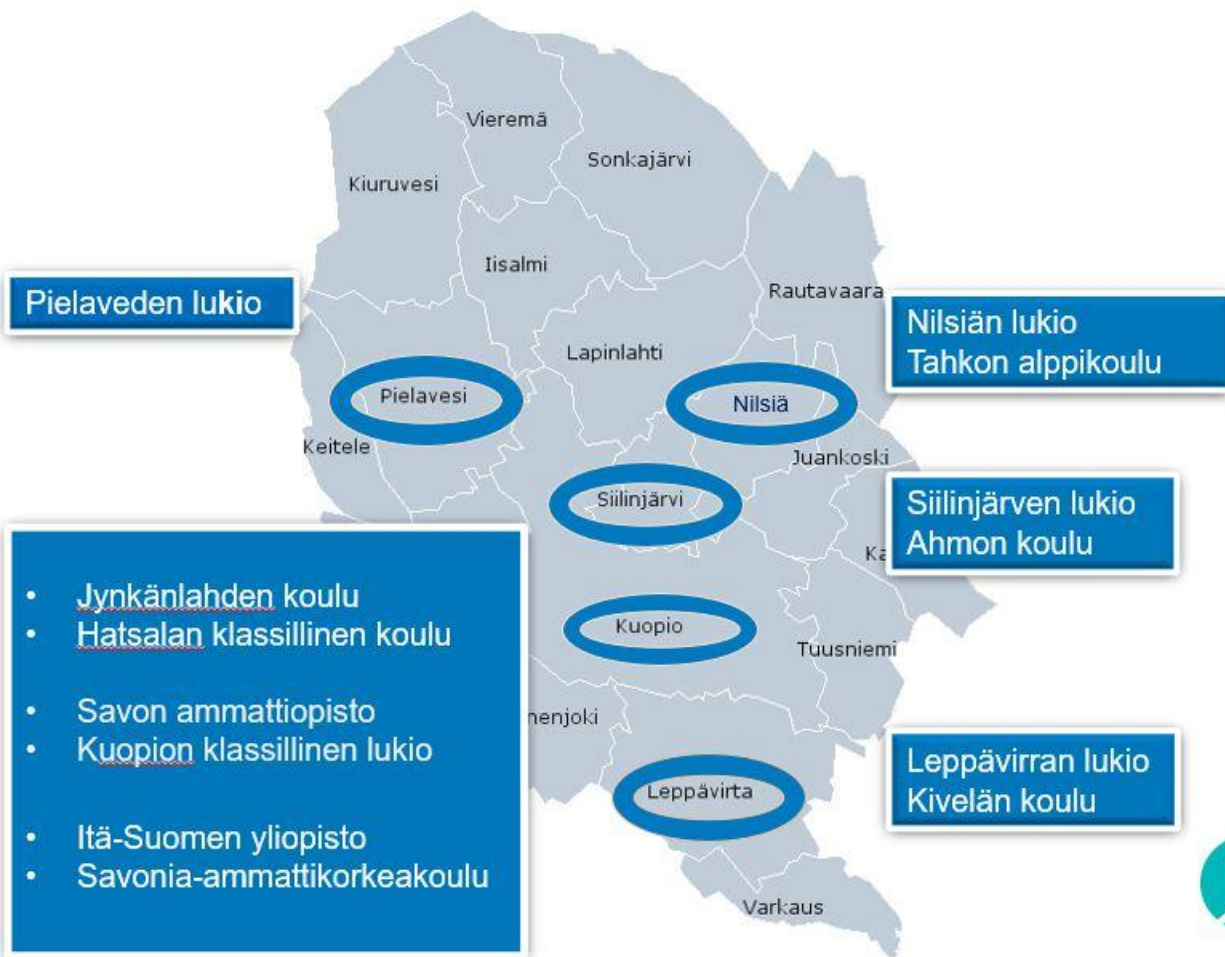


# Kuopion alueen urheiluakatemia





# Kuopion alueen urheiluakatemia



# Kuopion alueen urheiluakatemia



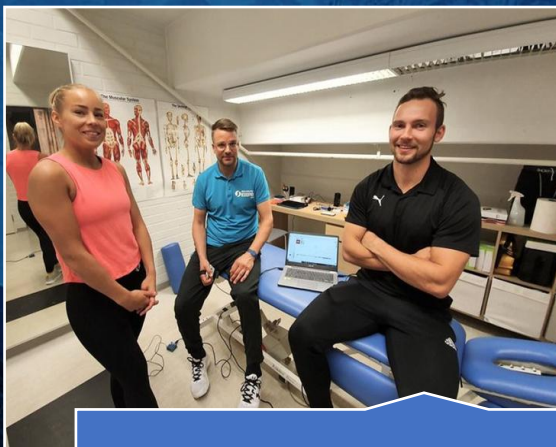
Urheiluravitsemus



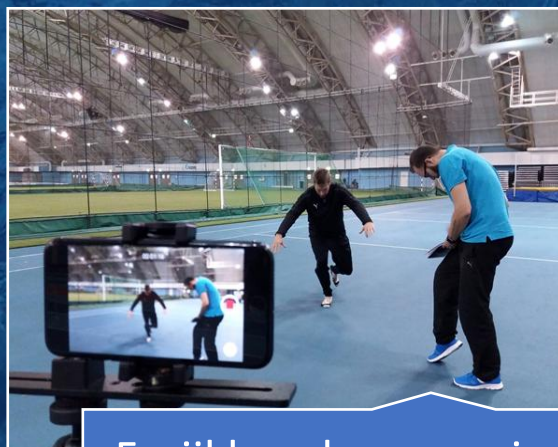
Psyykkinen valmennus



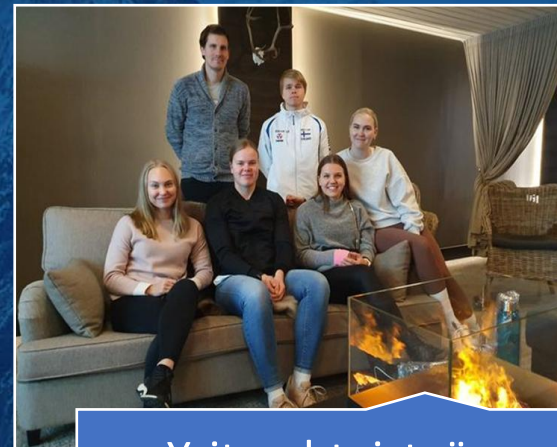
Lääkäritoiminta



Fysioterapia



Fysiikkavalmennus ja testaus



Yritysyhteistyö, urheilijabrändäys

# Tervetuloa tutustumaan!



[www.nilsianlukio.fi](http://www.nilsianlukio.fi)

Instagram: @nilsian\_lukio

FB: Nilsian lukio

# Tahkon alppikoulu | lisätietoja



[www.tahkonalppikoulu.fi](http://www.tahkonalppikoulu.fi)

[www.nilsianlukio.fi](http://www.nilsianlukio.fi)

[kuopio.kurssi.tv/videos/tutustu-nilsian-lukioon/](http://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

