

Alpine Ski NEWS



Tervetuloa Tahkon alppikouluun 12 Urheilijan ravitsemus 21
Lahden Hiihtoseura 100 vuotta 37 Tiimistä voimaa 42 Saavutuksia 46

Mistä on Tahkon alpinistit tehty?

Ainakin asenteesta, rohkeudesta, taidoista ja tunnollisuudesta – ja vaikka mistä muusta!

Tämä on käynyt taas mielessä, kun syksyn alkaessa olen seuraillut uusien lukiolaisten kotiutumista Tahkon alppikouluun. Ei ole itsestään selvää, että 16-vuotias nuori hallitsisi vielä kaikkia arjen taitoja, pärjäisi omassa kodissaan, trennaisi samalla

tavoitteellisesti, huolehtisi kalustosta ja muistaisi vielä hoitaa koulunkin. Onneksi on ollut hienoa taas huomata, miten nuoret alppiihtäjät ovat edukseen omalle ikäluokalleen. Ja jos joku asia ei vielä ihan suju, niin porukassa näistäkin haasteista yleensä selvittää.

Porukka, yhteisö ja yhdessä tekeminen ovatkin tärkeässä roolissa

alppiihtäjäksi kasvamisessa, vaikka kyseessä on yksilölaji. Tulosta syntyy, kun treenataan, kisataan ja vietetään aikaa yhdessä. Mitalisaunat (kirjaimellisesti mitalit kaulassa), samoin kuin muu yhteinen vapaa-ajan vietto hiovat porukkaa hyvin yhteen. Ensimmäistä kertaa myös meillä vanhemmilla oli oma kick-off viikonloppu Nilsiässä elokuussa. Ajatuksena oli, että myös uudet aikuiset ryhmäytyi-



sivät ja pääsisivät paremmin mukaan toimintaan. Lisäksi samalla madallettiin toivottavasti kynnystä osallistua niin kisatalkoisiin kuin muihin yhteisiin rientoihin.

Tahkon alppikoululla on jälleen huikea kausi takana, siitä iso kiitos valmennukselle, jota **Roope Leskinen** luotsaa ammattitaitoisena päävalmentajana. Tahkon laskijat ovat edelleen sekä Suomen kovinta kärkeä että maailmalla ikäluokkansa huippua. Tästä osoituksena esimerkiksi **Samu Timosen** (Talent team) kaksi kultamitalia Italian Alpe Cimbran lasten FIS-kisoissa sekä **Erik Saravuon** kulta- ja hopeamitalit ja Rosa Pohjolaisten kultamitali Euroopan Nuorten Olympiafestivaaleilla (EYOF).

EYOF-kisoissa alppihiittäjät muuten voittivat Suomen joukkueista eniten mitalieita (2 kultaa, 2 hopeaa, 1 pronssi)!

Maajoukkueessa jatkavat kaikki entiset Tahkon alppikoulun laskijat (**Rosa Pohjolainen, Erika Pykäläinen, Riikka Honkanen, Jesper Pohjolainen ja Jaakko Tapanainen**) ja lisäksi **Salomo Sirviö** nousi uutena laskijana miesten maajoukkueeseen harjoiteltuaan vuoden Tahkon akatemiassa. Myös haastajamaajoukkueessa on entistä enemmän Tahkolaisia, kun **Aada Kanto, Joel Palosaari ja Erik Saravuo** edustavat alppikoulua. Kaikki he ovat todellisia Fearless Finnssejä!

Tahkon alppikoulu on paras valinta kaikille niille alpinisteille, jotka haluavat keskittyä urheiluun ja tähtäävät siinä korkealle. Lue lisää meidän arjestamme ja hae mukaan Tahkon alppikouluun, akatemiaan tai Talent teamiin!

Essi Saravuo,
Tahkon Alppikoulun Tuki ry:n
puheenjohtaja



Kisaturisti ja esilaskija EYOF-kisoissa Vuokatissa 2022

ALPNERACE.FI

VERKKOKAUPPA & MYYMÄLÄ 📍 KAIVOMESTARINKATU 6 ESPOO



👍 @ALPNERACE.FI

SUKSET | SAUVAT | MONOT | TARVIKKEET | VOITEET & HUOLTOKONEET



SUOMEN LAAJIN VALIKOIMA ROSSIGNOL ALPPIHIIHTO VÄLINEITÄ



ROSSIGNOL



MAKSIMOI TAHKOELÄMYKSESI

Majoitus, ruokautinnot ja yöelämä - löydä kaikki samasta osoitteesta! Varaa jo tänään:

[GOLDENRESORT.FI/TALVI](https://goldenresort.fi/talvi)

Kultapallo 1, 73310 Tahkovuori • info@tahkochalet.fi • +358 17 483 200 • www.goldenresort.fi

SISÄLLYS

- 2 Pääkirjoitus
- 6 Kohti huippua Nilsiä lukiossa
- 8 "Kulttuuri syö strategian aamupalaksi" - kestävä lajikulttuurin ainekset
- 9 Kuopion vetovoimassa Tahkolla on keskeinen rooli
- 10 EYOF Vuokatti 2022
- 12 Tervetuloa Tahkon alppikouluun
- 14 Urheilijan elämää
- 16 Juoksuharjoittelun erilaiset kuormitustekijät
- 18 Nilsiä alppilukiolaisia mukana Itä-Suomen Yliopiston tutkimuksessa
- 21 Urheilijoiden ravitsemus
- 22 Samu Tahkon matkassa
- 24 Ratsastaja Laura Partanen
- 26 Tahkon uudishankkeita
- 34 Suomalainen sisu alppihiihdon huipulle nostajana
- 37 Lahden Hiihtoseura 100 vuotta
- 38 Huipulta huipulle – Näin kaksi huippu-urheilijaa yhdistää uran ja amk-opinnot
- 42 Tiimistä voimaa
- 46 Alppikoululaisten saavutukset 2021-2022
- 48 Alppiylippilaat 2022
- 52 Uusi valmentaja Jukka Rajala
- 53 Valmentajat
- 54 Akatemialaskijat
- 55 Lukiolaiset
- 58 Talent-laskijat
- 62 Valmentajan elämää
- 64 Talkooelämää



tahkonalppikoulu



TahkoSkiTeam



tahkonalppikoulu

Alpine Ski
NEWS

TAHKON ALPPIKOULUN TIEDOTUSLEHTI | 2023

TAHKON ALPPIKOULU
Ukko-Paavontie 15, 73300 Nilsiä
www.tahkonalppikoulu.fi

NILSIÄN YLÄKOULU JA LUKIO
Syvärintie 47, 73300 Nilsiä

VALMENNUSASIAT
Toiminnanjohtaja Veli-Matti Kuusela
045 783 88608
Etunimi.sukunimi@kuopio.fi

NILSIÄN YLÄKOULUN JA LUKION KOULUSIHTTEERI
Mervi Pitkänen puh. 044 748 2346
Etunimi.sukunimi@kuopio.fi

NILSIÄN YLÄKOULUN REHTORI
Mia Hämäläinen puh. 044 748 2330

NILSIÄN LUKION REHTORI
Aurora Hansen puh. 044 748 2255

PÄÄTOIMITTAJA
Essi Saravuo

TOIMITUSKUNTA
Kati Partanen

TAITTO
Hurry Oy

PAINO
Punamusta Oy

KANSIKUVA
Kuvaaja Emil Lukso





KOHTI HUIPPUA

NILSIÄN LUKIOSSA

Joustavasti, yhteistyössä, tavoitteet kirkkaana. Nämä sanat kuvaavat nuoren urheilijan arkea Nilsin Alppilukiossa. Nilsin lukion ja Tahkon alppikoulun jo perinteikkäässä toiminnassa urheilija on keskiössä, ja yhteisenä tavoitteenamme on oman potentiaalin optimaalinen hyödyntäminen niin urheilussa kuin lukio-opinnoissakin. Lukuisat esimerkit urheilussa ja jatko-opinnoissa upeasti menestyneistä opiskelijoistamme kertovat tämän tavoitteen saavuttamisesta.

Tahkon kupeessa sijaitseva Nilsin lukio on pieni suuressa. Opiskelija pääsee hyötymään sekä pienen oppilaitoksen että suuren koulutuksenjärjestäjän eduista. Pienessä lukiossa laatu-tekijöitä ovat vahva yhteisöllisyys ja välitön tunnelma. Opettajat ja opinto-ohjaajat tuntevat opiskelijat ja ehtivät ohjata ja tukea opiskelijoita yksilöllisesti. Opetusjärjestelyt ovat joustavia ja urheilijoiden erityistarpeet ymmärrettäviä. Samalla osana Kuopion lukioverkostoa opiskelijalla on käytössään laaja kurssitarjonta eri lukioista. Henkilökunta päivittää säännöllisesti osaamistaan, ja myös laitteisto ja tilat pidetään kaupunkitasoisesti ajan tasalla.

Tärkeä osa urheilun ja opiskelun yhteensovittamista on mahdollisuus aikaan ja paikkaan sitomattomaan opiskeluun.

Näin opinnot etenevät myös leirien ja kilpailumatkojen aikana. Tässä Nilsin lukiossa on pitkät perinteet ja vahvaa osaamista. Kuopion lukiotoimi on valtakunnan tasolla monipaikkaisen oppimisen edelläkävijöitä, ja Nilsin lukio on vahvasti mukana tässä kehityksessä. Urheilijaopiskelijoiden käytettävissä on myös Kuopion lukioiden virtuaalinen opintotarjotin, josta voi poimia itselleen opintoja ja suorittaa niitä omatahtisesti harjoittelu- ja kilpailu- ja koulutukseen sovitusti.

Keskeinen menestystekijä opiskelussa – kuten urheilussakin – on oman sisäisen motivaation löytäminen. Nuorelle urheilijalle kouluasiat tuntuvat ymmärrettävästi joskus vähemmän tärkeiltä. Urheilijan tukijoukoissa tiedämme kuitenkin, miten tärkeä vahva koulutuspohja on, olipa tulevaisuuden ura sitten urheilun parissa tai muualla. Motivaation vahvistamisessa saamme hyviä tuloksia lukion henkilökunnan, alppivalmentajien ja huoltajien tiiviillä yhteistyöllä. Tässäkin tärkeää on nuoren tunteminen ja mahdollisuus tunnistaa yksilölliset tilanteet: tarvitaanko pientä patistelua opintojen pariin vai päinvastoin rauhoittelua, tai mihin lukioaineisiin kannattaa erityisesti panostaa ja missä omia tavoitteita voi hieman laskea.

Lukioajan yksi tärkeä tavoite on raken-

taa urheilijan omaa tulevaisuuden visiota: mitä lukion jälkeen? Osana Kuopion alueen urheiluakatemiaa Nilsin lukio on sitoutunut urheilijan tukemiseen opintojen ja urheilu-uran taitekohtissa. Lukio-opintojen jälkeen Kuopion alueen korkeakoulut, UEF ja Savonia AMK, tarjoavat akatemiaoppilaitoksina erinomaisen mahdollisuuden jatkaa opiskelevan urheilijan kaksoisuraa.

Toimiva yhteistyö, laadukas opintotarjonta ja joustavat järjestelyt mahdollistavat Nilsin lukiossa opiskelevan alppiurheilijan optimaalisen ajankäytön. Yhteistyössä tuemme nuorta urheilijaa matkalla huipulle, niin urheilussa kuin opinnoissakin!

AURORA HANSEN

lukion rehtori

<https://nilsianlukio.fi/web/>
<https://haelukioon.fi/web/>



MUISTILISTA NILSIÄÄN MUUTTAVALLE ALPPIKOULULAISELLE

Vuokrasopimus

Tahkon alppikoulun asuntolaa vuokraa Kuopion kaupungin omistama vuokratyöyhtiö Niiralan Kulma Oy.

Muuttoilmoitus

Tee tarvittaessa muuttoilmoitus www.muuttoilmoitus.fi palveluun, postiin tai maistraattiin.

Opintotukianomus Kelalle

Itsenäisesti asuva lukio-opiskelija on oikeutettu Kelan opintorahaan jo alle 17-vuotiaana, jos luovut lapsilisästä! Tällöin olet oikeutettu myös asumistukeen. Alle 17-vuotiaana opintorahan suuruus on noin 100 euroa. Yli 18-vuotialle opintorahan suuruus on noin 250 euroa. Lisäksi lukio-opiskelija on oikeutettu valtion takaamaan opintolainaan.

Asumistukianomus Kelalle

Itsenäisesti asuva lukio-opiskelija on oikeutettu Kelan yleiseen asumistukeen. Asumistuen suuruuden voi laskea Kelan nettisivuilla löytyvällä laskurilla. Tyypillisesti asumistuki on enintään 80% vuokran suuruudesta eli itselle jää maksettavaa noin 100 euroa kuukaudessa.

Eurooppalainen sairausvakuutuskortti Kelalta

EU- ja Eta-maissa sekä Sveitsissä suomalaiset ovat oikeutettuja saamaan lääketieteellisesti välttämättömän hoidon sairastumis- ja tapaturmatilanteessa samaan hintaan kuin ko. maan kansalaiset. Edun saa esittelemällä hoitolaitokselle eurooppalaisen sairausvakuutuskortin, jonka voi tilata Kelan nettisivuilta.



**POSITIIVINEN ASENNE
ASENNE RATKAISEE. AINA.**

Koti- tai irtaimisto- vakuutus asuntolassa säilytettävälle irtaimistolle

Tulipalo, vesivahinko, asuntomurto – koskaan ei tiedä, mitä voi tapahtua, joten vahingon sattuessa vakuutus voi osoittautua hyväksi sijoitukseksi. Jotkut vuokranantajat vaativat vuokralaiselta laajaa irtaimistovakuutusta. Muistathan tarkistaa vakuutuksen yksittäisen tavaran korvauskaton – esimerkiksi maastopyörä voi olla arvokkaampi, kuin korvauskatto.

Matkavakuutus leiri- ja kilpailumatkoja varten

Alppikoululaisille tulee vuoden aikana yli sata matkapäivää. Matkavakuutus helpottaa hoidon hakeutumista, jos sairaus iskee matkan aikana. Tai korvaa matkakulut, jos matka peruuntuu sairauden vuoksi. Muista ottaa myös matkatavara-vakuutus, jos se ei kuulu kotivakuutukseen.

**Positiivinen asenne
Asenne ratkaisee. Aina.**

Kela|Fpa



”Kulttuuri syö strategian aamupalaksi” - kestävän lajikulttuurin ainekset

Sustainable development eli kestävä kehitys on varmuudella viime aikojen käytetyimpiä termejä, puhutaan sitten melkein mistä asiasta tahansa. Me talvilaji-ihmiset olemme jatkuvasti kasvavassa määrin huolissamme talvien tulevaisuudesta ja tätä kautta kestävän kehityksen eri teemat ja toiminnot näkyvät arjessamme tulevaisuudessa lisääntyvissä määrin. Ne tavallaan jokapäiväistyvät osaksi kaikkea toimintaa. Me voimme omalla toiminnallamme edesauttaa tätä

hyvää kehitystä tekemällä itse kestäviä valintoja aina kun mahdollista. Lisäksi meillä on mahdollisuus toimia mielipidevaikuttajina silloin, kun pääsemme median kanssa tekemisiin. Tämä teema on selvästi korostumassa myös yhteistyökumppaneiden kanssa tehtävissä sopimuksissa, jossa näkyy yritysten halu ja tarve tehdä hyviä valintoja ja kertoa myös niistä urheilun kautta.

Mielestäni kestävän kehityksen teema sopii mainiosti myös lajikulttuurin

rakentamisen kantavaksi teemaksi. ”Culture eats strategy for breakfast” on kuuluisa sanonta, jonka kautta asiaa voi jäsentää. On siis yhdentekevää, miten hyvät suunnitelmat asioiden kehittämiseksi on tehty, jos sitä toteuttavat ihmiset eivät jaa samoja perusarvoja.

On hyvä miettiä, millaista vastuuta me kannamme siinä tapahtumaketjussa, jota myös urheilijan poluksi kutsutaan? Toimimmeko vastuullisesti sen kaikissa kohdissa ja mitä vastuullisuus tarkoittaa, kun puhutaan valmennuksesta tai omassa yhteisössämme toimimisesta? Voisiko se tarkoittaa vaikkapa sitä, että valmennus perustuu tieteellisen tutkimuksen tai parhaiden käytäntöjen tuottamaan tietoon aina kun mahdollista? Lisäksi, kuinka urheilijamme ja lajin parissa toimivat muut ammattilaiset voivat rakentaa omaa uraansa lajin parissa niin, että on mahdollisuus siirtyä helposti vaiheesta toiseen, kuten muussakin työelämässä. Kuinka varmistetaan kouluttautuminen ja jatkuva oppiminen? Paljon isoja kysymyksiä, joita haastan koko lajiyhteisön yhdessä pohtimaan.

Uskon, että me tiedämme jo tarpeeksi lähes kaikista asioista, joita lajikulttuurimme kehittäminen vaatii. On kyse olemassa olevan tiedon kokoamisesta yhteen ja sitoutumisesta sen jatkuvaan jalostamiseen. Kaikkein tärkeintä olisi, että me kaikki uskoisimme samoihin asioihin. Näin syntyy kestävä kulttuuri, joka johtaa moniin hyviin asioihin.

Voisiko tästä rakentaa meille kilpailuedun tulevaisuudessa? Ainakin maamme joukkuelajit ovat viime aikoina osoittaneet hienoa tulostuntoa ja kaikkia niitä yhdistävä tekijä on selkeä muutos lajikulttuurissa.

Hyvää ja menestyksekkästä lumitalvea kaikille,

JANNE LESKINEN

Toimitusjohtaja
SSF



**"YHTEISÖLLISYYS
NOUSI KUOPION
ERITYISEKSI
VAHVUUDEKSI,
KUN MITATTIIN
KAUPUNKIEN
VETOVOIMAISUUTTA"**

Kuopion vetovoimassa Tahkolla on keskeinen rooli

Kuopion vetovoima jatkaa nousukiidossa. Kuopio on jälleen Suomen toiseksi vetovoimaisin kaupunki heti Tampereen jälkeen. Tämä on vuosittain toteutettavan Vetovoima & vaikutus -tutkimuksen tulos, jossa selvitetään Suomen kymmenen asukasluvultaan suurimman kaupungin vetovoimaa. Myös Kuopion kaupungin keskusta on menestynyt vertailuissa hyvin: Konsulttiyhtiö Rambollin viime kesäisen selvityksen mukaan Kuopion kaupunkikeskusta on Suomen eläväisin.

Kuopion vetovoimassa Tahkolla on keskeinen rooli. Olemme viime aikoina kuulleet kihelmöiviä uutisia Tahkon kehittämisestä. Tahkon rinteillä on tehty suuria muokkauksia lasten

rinteisiin sekä uusittu hissejä. Tahkolla on käynnistynyt uusia hotelli-investointeja ja kaupunki on panostanut infran kehittämiseen. Oleellinen asia kaikissa uudistuksissa on, että alue kehittyy vauhdilla yhä ympärivuotisemmaksi toimintakeskukseksi.

Kuopiolle on tärkeää, että Tahkolla sijaitsee yksi Suomen kolmesta alppikoulusta. Meille urheilun ja opiskelun yhdistäminen on sydämen asia. Lisäksi haluamme tarjota tuloksellista valmennusta, jonka avulla voi tähdätä kohti alppihiihdon maailman parhaimmistoa. Kuopiolla on historiaa muidenkin talvilajien menestyksestä: Hiihto ja mäkihyppy kuuluvat lajeihin, joiden urheilijoita kuumeisesti seurataan.

Tahkon alppikoulun urheilijoiden huima menestys viime kaudella tuo iloa koko Kuopion alueelle ja nostaa alppikoulun merkitystä alueelle.

Vetovoima & vaikutus -tutkimuksen mukaan yhteisöllisyys nousi Kuopion erityiseksi vahvuudeksi, kun mitattiin kaupunkien vetovoimaisuutta. Haluamme Tahkon koulutus- ja valmennuskeskuksessa tehdä töitä sen eteen, että yhteisöllisyys kantaa myös meidän tekemisessä ja näkyy alppikoulun vetovoimassa.

SAARA KARKULAHTI

*Hallituksen puheenjohtaja
Tahkovuoren koulutus- ja
valmennuskeskisyhdistys ry*



EYOF

Vuokatti 2022

Teksti Roope Leskinen | Kuvat Mika Marila



Euroopan nuorten olympiafestivaalit järjestettiin viime maaliskuussa Vuokatissa. Koronapandemian takia vuodella siirtynyt tapahtuma keräsi urheilijoita yhteensä 44 eri maasta. Alppihiihdossa osallistumisoikeus oli 2003 ja 2004 syntyneillä nuorilla. Kotikilpailuihin saatiin kasaan iskukykyinen joukkue, johon valikoitui kauden tulosten perusteella neljä nopeinta tyttöä ja neljä nopeinta poikaa. Kilpailua käytiin pujottelussa, paripujottelussa ja paripujottelun joukkuekilpailussa. Suurimpana tähtenä Suomen joukkueessa oli maailmancupissakin vauhtiaan väläytellyt Tahkon alppikoulun kasvatti **Rosa Pohjolainen**.

Kokoonnuimme joukkueen kanssa Vuokattiin jo muutamaa päivää ennen kilpailuja. Viimeistelyharjoitusten lisäksi ohjelmassa oli koko joukkueen yhteistä ohjelmaa, jossa pääsimme tutustumaan muiden lajien edustajiin. Alusta asti Suomen joukkueesta huokui hyvä henki, jonka myötä kilpailuihin lähdettiin täynnä intoa. Ensimmäisestä kilpailupäivästä muodostui suomalaisen alppihiihdon (sekä Tahkon alppikoulun) kannalta ikimuistoinen. Tyttöjen pujottelussa Rosa Pohjolainen näytti vauhtiaan ja otti kultaa 1.19 sekunnin erolla toiseksi tulleet Italian **Emilia Mondinelliin**. Poikien puolella ensimmäisen laskun jälkeen kärjessä ollut Tahkon alppikoulun **Erik Saravuo** piti norjalaisen **Josh**

Braathen Herlandin takanaan kahden sadasosan turvin. Suomen joukkueen menestystä täydensi **Jesper Kempainen** kolmas sija. Pujottelun mitaleista siis puolet Suomeen, mukaan lukien molemmat kullat!

Paripujottelun karsinnassa koettiin sitten takapakkia, kun Rosa loukkasi polveaan viimeisissä käännöksissä ja joutui aikaiselle kotimatalle. Valitettavasti polvi petti keväämmällä vielä uudestaan ja Rosalla on jälleen kuntoutus edessä ennen paluuta kilpailuihin. Joukkuekilpailussa Suomea edustivat **Veera Alaniska, Riia Pallari, Jesperi Kempainen** ja **Eduard Hallberg**. Loukkaantuminen latisti tunnelmaa, mutta joukkue kasasi itsensä hienosti ja taisteli lopulta pronssille kaadettuaan saksalaiset pronssitaistossa. Kultamitalit menivät Itävaltaan, hopeisten matkattessa Italiaan.

Poikien puolella paripujottelusta muotoutui jännitysnäytelmä, sillä kaikki kilpailuun selvinneet suomalaiset (Erik, Jesperi ja Eduard) olivat alusta asti hyvässä vauhdissa ja selvästi janosivat menestystä. Erik ja Eduard selvittivät lopulta tiensä välieriin, joista Erikin tie vei finaaliin ja Eduardin pikkufinaaliin. Finaalilaskuissa molemmat kohtasivat italialaisen ja valitettavasti osoittautuivat nopeimmiksi. Lopputuloksena Erikille hopeamitali, Eduardin oli neljäs

ja Jesperin viides. "Nälkä kasvaa syödessä" sanonta näytti merkityksensä, kun kolme suomalaista oli viiden parhaan joukossa, mutta silti jäi hieman hampaankoloon.

Kokonaisuudessaan kilpailut olivat todella menestyksellisiä ja antoivat kuvan siitä, että suomalaisessa alppihiihdossa tehdään oikeita asioita nuorten kanssa. Suomalaisen talviurheilun tulevaisuus näyttää myös kokonaisuudessaan valoisalta, sillä Suomi otti Vuokatissa kuudella kullalla, neljällä hopealla ja neljällä pronssilla mitalitilaston kärkipaikan. Seuraavat EYOF:t ovat jo nurkan takana, sillä ne käydään tammikuussa 2023 Italian Friulissa. Alppihiihdossa kilpaillaan pujottelussa, suurpujottelussa ja supersuurpujottelussa. Kilpailunäytämönä toimii Tarvisio ja mukaan lähtee 2005–2006 syntyneistä urheilijoista kasattu joukkue.

Suomen joukkue alppihiihdossa:

Tytöt: Rosa Pohjolainen, Riia Pallari, Veera Alaniska, Silja Koskinen

Pojat: Erik Saravuo, Jesperi Kempainen, Eduard Hallberg, Kasper Niemi

Valmennus: Roope Leskinen, Magnus Brodin, Mika Marila

ALGE cede.fi
TIMING

BRAND
CO®
VISUAL

Hallussa.

TERVETULOA Tahkon alppikouluun

Nykyhetkessä elävä, innostava, 28-vuotias Tahkon alppikoulu tarjoaa yhdessä Nilsin lukion kanssa opiskelijoille ainutlaatuisen mahdollisuuden yhdistää tavoitteellinen alppihiihto ja lukio-opinnot saumattomasti.

Opettajat suhtautuvat urheilijoihin erittäin positiivisesti ja kannustavasti, ja neljälle vuodelle suunnitellut opinnot etenevät joustavasti suuresta etäopiskelun määrästä huolimatta. Kokemus tuo varmuutta, ja vuosien varrella Tahkolla monet asiat ovatkin hioutuneet hienoksi, toimivaksi kokonaisuudeksi.

ASUMINEN

Alppikoulun asutolassa on uusittuja yhden hengen kaksioita sekä hyväkuntoisia kahden hengen soluasuntoja. Kaikissa asunnoissa on urheilijan vaa-tehuoltoa helpottava kuivauskaappi. Asuntolan kellarikerroksessa ovat suksien huoltotilat ja lukittavat häkkivarastot varusteiden ja suksien säilyttämistä varten. Myös sijainti on ihanteellinen, sillä kaikki harjoittelupaikat, koulu, kaupat, terveysasema, kirjasto ja bussiasema ovat vain kivenheiton päässä. Pienellä paikkakunnalla osana

tiivistä yhteisöä nuoren on helppoa ja turvallista aloittaa itsenäisen elämän harjoittelu.

TAHKON HENKI

"Tahkon henki" kuvaa tahkolaisten saumatonta halua tehdä yhdessä - harjoitella, opiskella, kokata, pyykätä, kilpailla, matkustaa, iloita ja surra. Tahkon henki tarttuu Nilsin lukiossa, Tahkonrinteillä, asuntolan suksienhuoltotilassa, pikkubussissa ja fysiikkatreeneissä. Sitä ei voi selittää, sen voi vain kokea.

VALMENNUS

Tahkon alppikoulu tarjoaa ohjattua valmennusta noin 20 tuntia viikossa. Noin puolet siitä tapahtuu lukion lukujärjestyksen mukaisesti ja puolet vapaa-aikana. Harjoitusohjelmat laaditaan koko vuodelle, ja kunkin viikon viikko-ohjelma suunnitellaan etukäteen. Nilsia tarjoaa erinomaiset olosuhteet rinteiden ulkopuolella ta-

pahtuvalle monipuoliselle harjoittelulle. Valmentajatiimin osaaminen ja kokemus on sopiva sekoitus huipputason koulutusta, pitkää valmennuskokemusta ja tuoretta maailmancup-kokemusta. Tahkon Alppikoulu on osa Kuopion urheiluakatemiaa, joka tarjoaa mm. alppikoululaisten lääkärintarkastukset opintojen alussa.

TAHKONRINTEET

Tahkonrinteet sijaitsevat noin 10 km päässä Nilsistä, ja liikkuminen rinteisiin tapahtuu yhteiskyydeillä. Harjoitusolosuhteet ovat erittäin hyvät! Tahkolta löytyy useita FIS-homologoituja rinteitä, joita myös jäädytetään tarvittaessa. Rinneyhtiö myös investoi jatkuvasti rinteiden ylläpitoon. Tahkolla uudistetaan lumetusjärjestelmää jatkuvasti. Lasten rinteessä on uusi katettu mattohissi sekä ledvalaistus. Yhteistyö rinneyhtiön kanssa on kaiken kaikkiaan helppoa!



Kuva: Eemeli Pirinen



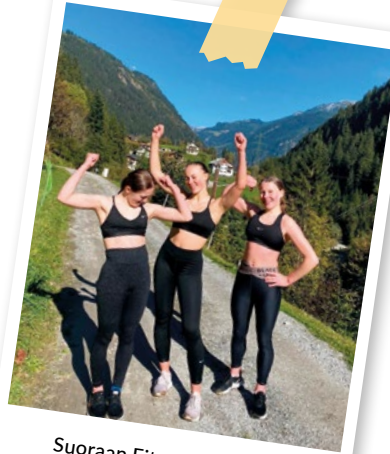
Nilsissä kaikki suorituspaikat ovat lähellä ja rinnekin 10 minuutin päässä.

ARJEN SUJUVUUS

Alppikoululaisten leiri- ja kisakausi suunnitellaan jo hyvissä ajoin ennen edellisen kauden päättymistä. Alppikoulu huolehtii matkajärjestelyistä siten, että kustannukset ovat kohtuulliset ja hyvin ennakoitavissa. Myös kiinteät valmennusmaksut helpottavat talouden suunnittelua. Tieto liikkuu aktiivisesti Whatsappin välityksellä urheilijoiden, valmentajien ja vanhempien välillä. Arki siis sujuu!

MEILLE ON HELPPO TULLA JA HELPPO OLLA

Nilsissä kaikki palvelut ovat lähellä, joten kulkuvälineeksi riittää lenkkarit tai polkupyörä. Viikonloppuvierailulle kotipaikkakunnalle pääsee kuitenkin helposti, koska juna- ja lentoyhteydet Kuopioon ja sieltä edelleen bussilla Nilsiään ovat hyvät sekä etelästä että pohjoisesta. Usein on myös tarjolla kimpakyytejä vanhempien lukiolaisten tai akatemialaskijoiden matkassa.



Suoraan Fitness -kisoihin?



Poika saunoo vai mitallit ui?

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
YU -kenttä	Kuntosali	YU kenttä	Liikuntasali	Kuntosali		
7.30 I-II	8.30 III-IV	8.30 I-II	8.30 III-IV	8.30 I-II		
nopeus	-Puntti, mv/pv	-Nopeuskesto:	-Keskivartalo	-Puntti mv/pv		LEPO
		-vedot ja box			10.00 Asuntola	
					lauantai special	
12.00 Kaikki					pyöräily Tahkille	
Palaveri lk 209					+vaellus n. 4 h	
Liikuntasali	Kuntosali	YU -kenttä	Liikuntasali	Kuntosali		
15.30 Kaikki	14-15.30 I-II	14-15.30 III-IV	14-15.30 I-II	15.30 III-IV		
-taito	-Puntti mv/pv	-vedot ja box	-Keskivartalo	-puntti mv/pv		
	Asuntola	Tekonurmi	Tekonurmi			
	17.00 Kaikki	17.00 Kaikki	17.00 Kaikki	17.00 Kaikki		
	- Palauttava lenkki	-jalkapallo	-jalkapallo	- lenkki		

Lukujärjestys mahdollistaa joka päivä ensimmäisen treenin koulupäivän aikana ja toinen ohjattu treeni on heti alkuiltapäivästä, jolloin aikaa jää myös läksyjen tekoon.

NCC★

URHEILIJAN

ELÄMÄÄ

"EI NÄKÖJÄÄN
PALJON ISOT
LÄHTÖNUMEROT
PAINA!"

ALPPIKOULULAISEN TO DO LISTA

- Aamupala
- Aamutreenit
- Suihku
- Välipala
- Koulua
- Välipala

- Päivän toinen treeni
- Päivällinen
- Kouluhommia
- Sukkien huolto
- Korttipelit kavereiden kanssa
- Iltapala
- Yöpuvulle



Eläintarhasta karannut...



Nyt niitä palkintoja tänne!



Kiva arki!



Joukkue isolla J:llä

MIKÄ ON ALPPIKOULULAISEN ARJESSA NILSIÄSSÄ PARASTA?

"Se että kaverit asuu naapurissa"

"Monipuoliset treenit ja vapaa-aika"

"Kivat treenit ja hyvät olosuhteet niille"

"Se että meillä on täällä asuntolalla,
kuin toinen perhe"

"Lauantain saunavuoro"

"Kaikki mitä tehdään yhdessä,
porukka on kiva, kun ollaan kaikki
niin saman henkisiä"



Erikin synttärikakku
by Aada



Roopen kanssa pyöräilemässä -
Ei enää ikinä



Kapteeni Juvaksella



Tyttövoimaa!



Tsemppihalit

Mvista pestä myös
pyykkä! ja käydä
kavassa!

JUOKSUHARJOITTELUN ERILAISET kuormitustekijät

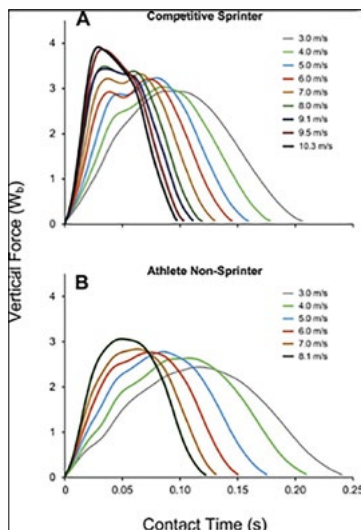
Teksti Teemu Rauhala | Kuvat Roope Leskinen

Juoksu harjoitusmuotona ymmärretään yleisimmin kestävyysharjoitteluksi. Lähempi tarkastelu nostaa juoksusta esiin monia muitakin harjoituksellisia osa-alueita. Yleisen määritelmän mukaan juoksun erottaa kävelystä selkeä ilmalentovaihe, jonka kesto on riippuvainen juoksijasta ja etenemisnopeudesta. Riippuen siitä keskustellaanko asiasta kestävyysurheilun vai teholajien valmennusympäristössä, juoksijan nopeutta määritellään keskustelukulttuurissa eri tavoin. Usain Bolt kykeni parhaimmillaan saavuttamaan yli 12m/s nopeuden (eng.”velocity”), kun taas Eliud Kipchoge taivalsi kahden tunnin maratoninnsa pyöreästi 2.50 min/km vauhdilla (eng.”pace”) (21.18 km/h). Määritelmässä samaa ilmiötä kuvaavat termit ja käytetyt yksiköt siis vaihtelevat. Kaikkien urheilulajien kautta tarkasteltuna juoksu on kuitenkin kuormittava ja tehokas harjoitusmuoto. Tämä voikin olla ”ei juoksu-urheilulajin” urheilijan tai valmentajan suhtautumista juoksuun harjoitusmuotona määrittävä tekijä, jopa mielikuvien tai tunteiden tasolla. Mikä juoksussa sitten kuormittaa? Seuraavassa on esitetty muutamia näkökulmia asiaan.

VOIMANTUOTON TARKASTELUKULMA

Jo kevyen hölkän askelkontaktissa syntyvät pystysuuntaiset voimat ovat kaksinkertaisia kehon painoon nähden. Näitä askelkontakteja tulee yhden kilometrin juoksussa helposti 800 kappaletta, joten on ymmärrettävää, että alaraajojen lihaksistossa ja sidekudoksissa (jänteet, nivelet, lihaskalvorakenteet jne...) on juoksuun totuttomalla tuntemuksilla harjoitusta seuraavana päivänä. Ajatusleikkini viiden kilometrin juoksulenkin voidaan lihastasolla ajatella vastaavan 4000 toiston salilla

tehtävää lihaskestävyysharjoitusta. Juoksunopeuden kasvaessa luonnollisesti myös reaktiivoimat kasvavat niin, että huipputason pikajuoksija kohdistaa rataa yli neljä kertaa kehonpainoa vastaavan pystyvoiman - yhden jalan varassa. (Kuva 1.)



Kuva 1. Voimantuoton ja kontaktiajan muutos eri juoksunopeuksilla pikajuoksijoilla ja muiden lajien urheilijoilla. (Clark&Weyand 2014)

Toinen huomionarvoinen seikka on voimantuoton nopeus. Vähänkin reippaammalla juoksuvauhdilla askelkontaktin kesto on 0,2 sekunnin tietämillä, jolloin venytysrefleksin toiminta aktivoituu tehostamaan voimantuottoa. Siirryttäessä juosten tehtävään nopeusharjoitteluun ja juoksunopeuksiin voimantuotto nopeutuu entisestään ja pikajuoksijoilla askelkontakti rataa on yhden sekunnin kymmenyksen luokkaa tai jopa sen alle. Lyhyen impulssimaisen voimantuoton seurauksena koko juoksijan asentoa ylläpitävä keskivartalon lihaksisto joutuu aktivoitumaan taloudellisen ja tehokkaan askelluksen mahdollistamiseksi.

LIHASAKTIVAATION TARKASTELUKULMA

On selvää, että juoksu kuormittaa harjoitusmuotona erityisesti jalkojen lihaksistoa ja kudoksia. Juoksu voidaan kuitenkin jakaa pelkän tasavauhtisen kestävyysuorituksen sijaan moniin eri osiin ja suoritusta voidaan tarkoitussella varioida. Nopeus ja nopeus-kestävyysharjoittelussa harjoitus muodostuu useista juoksuvedoista, jotka aloitetaan kiihdyttämällä tavoitenopeuteen. Maksimivauhtisen juoksun (pikajuoksun) kiihdytysvaiheessa pakaran ja etureiden lihasaktiivisuus tyypillisesti korostuu, kun taas maksimivauhtinen tai lähes maksimivauhtinen juoksu kuormittaa enemmän reiden takaosan lihaksistoa. Samoin juoksemalla loivaan ylämäkeen (maksimissaan 5-10 astetta) tai portaisiin vauhdikkaasti saadaan kuormitusta suunnattua enemmän reiden takaosien lihaksistolle, kun juoksuasento samanaikaisesti pyritään pitämään ryhdikkäänä. Tällöin myös pystysuuntaisen vertikaalivoiman alustulosta johtuva isku jää pienemmäksi kuin tasaisella juostessa. Alamäkeen juostessa taas lisääntyvä eksentrisen lihastyö kuormittaa erityisesti reiden etuosia ja luo painetta polven alueelle. Maastossa ja epätasaisella juoksu taas kuormittaa laaja-alaisesti keskivartalon ja säären alueen lihaksistoa, kun jokainen askelkontakti on erilainen.

NOPEUSÄRSYKKEEN TULOKULMA

Maksimivauhtinen juoksu toteuttaa varmasti kaikkien urheilulajien harjoittelussa nopeusharjoituksen määritelmän. Maksimaalinen yritys tarkoittaa myös sitä, että myös isot maksimaalisesta voimantuotosta vastaavat lihas-solut (motoriset yksiköt) aktivoituvat.

Toisaalta nämä lihassolut myös väsyvät nopeasti, joten kuormituksen työjaksot jäävät usein melko lyhyiksi ja harjoitukseen on suunniteltava palautusjaksoja tehon ylläpitämiseksi. Monissa juoksua vaativissa pallopeleissä juoksu ei suinkaan ole lineaarisesti etenevää, vaan sisältää pelin vaatimustason mukaisesti reagoitua, suunnanmuutoksia, jarrutuksia, käännöksiä ja kiihdytyksiä. Nämä lisäävät aina juoksun voimantuotollisia vaatimuksia merkittävästi. Suunnanmuutosharjoittelun teemat olisivatkin sitten oman kirjoituksen aihe.

Nopeusärsyksenä voidaan käyttää myös luontaisen juoksuaskeleen "manipulointia", jossa juoksunopeuden kaavan nopeus=askeltiheys x askelpituus toista osatekijää muutetaan tietoisesti. Tämä voidaan toteuttaa vaikkapa merkkikartioilla, aidoilla, askeltikapuilla tai portaissa liikenopeusärsyksen luomiseksi.

ENERGIA-AINEENVAIHDUNNAN TULOKULMA

Reipas kävely muuttuu hölkkäsi yleensä noin 8 min/km vauhdissa, jolloin hölkkä on myös kävelyä taloudellisempi tapa edetä. Kestävyysharjoittelussa tavoitellaan yleensä kuormitusta tietyllä syketasolla ja pääosin tasaaisessa maastossa sykkeen ja vauhdin keskinäistä suhdetta voidaan hyvin käyttää kehittymisen mittarina. Kestävyyskunnon kehittyessä samalla syketasolla juoksunopeus kasvaa tai vastaavasti syke vakionopeudella laskee, jos ollaan aerobisen aineenvaihdunnan puolella. Aerobisella alueella on mahdollista tehdä tunnin molemmin puolin olevia niin tasavauhtisia "steady state" harjoituksia, jossa puhekyky säilyy ja syke pysyy tasaisena koko harjoituksen ajan. Sykkeen jatkuva nousu ja puheen katkeilu kertoo vastaavasti siitä, että lihaksisto alkaa jo hyödyntämään enemmän anaerobisen aineenvaihdunnan prosesseja. Mikäli kuormitusta halutaan vaihdella ja huomioida aiemmin mainittuja tekijöitä, harjoituksen kuormitus voidaan jakaa työ- ja palautusjaksoihin intervalliksi kuormitusfysiologian periaatteita noudattaen. Intervalliharjoittelun etu on, että harjoituksen keskimääräistä intensiteettiä voidaan nostaa korkeammalle kuin tasavauhtisissa kuormituksissa ja käydä "vierilemassa" kovemmissa vauhteissa. Tällöin voidaan kehittää myös juoksemisen taloudellisuustekijöitä.

Teemu Rauhala

Rinnelajien asiantuntija
Olympiavalmennuskeskus Vuokatti-Ruka
teemu.rauhala@vruu.fi

ALPPIHIIHTO - FYYSISEN SUORITUSKYVYN KRITEERISTÖ HARJOITTELUN TUEKSI 4 - 2022

Alppiihito - Fyysisen suorituskyvyn kriteeristö harjoittelun tueksi 4 - 2022

N Alppiihito

Kevennyshyppy nousuk. (cm)		Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
läästä	ikään		2	3	4	5
13	14	<26,4	26,4-31,1	31,2-35,9	36,0-40,8	>40,8
15	16	<30,1	30,1-33,9	34,0-37,9	38,0-41,2	>41,2
17	19	<34,7	34,7-38,1	38,2-41,6	41,7-45,2	>45,2
20	35	<36,2	36,2-39,1	39,2-42,3	42,3-46,0	>46,0

M Alppiihito

Kevennyshyppy nousuk. (cm)		Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
läästä	ikään		2	3	4	5
13	14	<26,4	26,4-31,2	31,3-36,0	36,1-40,8	>40,8
15	16	<41,1	41,1-44,5	44,6-48,0	48,1-51,6	>51,7
17	19	<43,9	43,9-50,2	50,3-56,7	56,8-63,1	>63,2
20	35	<47,4	47,4-52,1	52,2-57,0	57,1-61,8	>61,9

N Alppiihito

Vton 5-loikka(m)		Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
läästä	ikään	1	2	3	4	5
11	12	< 9,00	9,00-9,39	9,40-9,99	10-10,49	> 10,5
13	14	< 9,40	9,40-9,89	9,90-10,49	10,5-11,29	> 11,3
15	16	< 10,50	10,50-11,49	11,50-12,29	12,30-12,79	> 12,8
17	19	< 11,00	11,00-11,89	11,90-12,59	12,60-13,19	> 13,2

M Alppiihito

Vton 5-loikka(m)		Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
läästä	ikään	1	2	3	4	5
11	12	<9,00	9,00-9,69	9,70-10,39	10,40-11,10	>11,10
13	14	<10,30	10,30-11,39	11,40-12,19	12,20-13,00	>13,00
15	16	<11,20	11,20-12,19	12,20-13,19	13,20-14,20	>14,20
17	19	<12,60	12,60-13,39	13,40-14,19	14,20-15,00	>15,00

M Alppiihito

Brutal vatsat(toistot)		Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
läästä	ikään	2	3	4	5	
13	14	<12	12-17	18-20	21-24	>24
15	16	<15	15-18	19-23	24-28	>28
17	19	<17	17-21	22-26	27-31	>31
20	35	<21	21-25	26-29	30-34	>34

N Alppiihito

Brutal vatsat(toistot)		Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
läästä	ikään	1	2	3	4	5
13	14	<6	6-8	9-10	11-14	>14
15	16	<9	9-14	15-20	21-24	>24
17	19	<15	15-17	18-20	21-27	>27
20	35	<21	21-24	25-27	28-30	>30

M Alppiihito

3000m juoksu(min)		Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
läästä	ikään	1	2	3	4	5
13	14	>13:30	13:30-13:00	12:59-12:21	12:20-11:25	<11:25
15	16	>13:05	13:05-12:41	12:40-11:51	11:50-11:16	<11:16
17	19	>12:40	12:40-12:16	12:15-11:31	11:30-11:00	<11:00
20	35	>12:10	12:10-11:51	11:50-11:11	11:10-10:40	<10:40

N Alppiihito

3000m juoksu(min)		Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
läästä	ikään	1	2	3	4	5
13	14	>14:05	14:05-13:21	13:20-13:00	12:59-12:15	<12:15
15	16	>13:50	13:50-13:16	13:15-12:55	12:54-12:10	<12:10
17	19	>13:35	13:35-13:00	12:59-12:36	12:35-12:00	<12:00
20	35	>13:15	13:15-12:50	12:49-12:16	12:15-11:50	<11:50

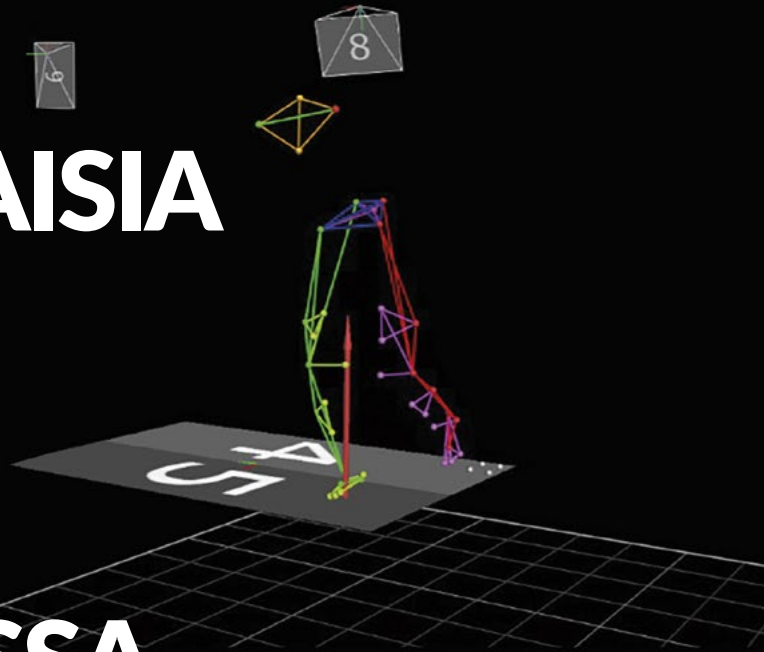
Lähteitä:

Clark & Weyand J Appl Physiol 117: 604-615, 2014.
Are running speeds maximized with simple-spring stance mechanics?

Hayes & Caplan (2012): Foot strike patterns and ground contact times during high-calibre middle-distance races, Journal of Sports Sciences, 30:12, 1275-1283

Mero et al. Sports Medicine 13 (6): 376-392, 1992.
Biomechanics of sprint running

NILSIÄN ALPPILUKIOLAISIA MUKANA ITÄ-SUOMEN YLIOPISTON TUTKIMUKSESSA



Kuvat Roope Leskinen

Nilsin alppilukion opiskelijoita on mukana tutkimuksessa, jossa pyritään löytämään uutta tutkimustietoa alppiihtäjien vamma-alttiuteen. Itä-Suomen yliopiston HUMEA (Human Measurement and Analysis) -laboratoriossa toteutettavassa tutkimuksessa pyritään selvittämään, mitkä hermolihasjärjestelmän toimintaa kuvaavista tekijöistä selittävät eroja tasapainossa ja kehonhallinnassa. Tällaisia tekijöitä voivat olla esimerkiksi lihasten aktivaatiojärjestys ja -ajoitus sekä lihasvoima. Tutkimus toteutetaan yhteistyössä Kuopion alueen urheilukaatemian ja Nilsin Tahkon alppikoulun kanssa. Tasapainoon ja kehonhallintaan liittyvien tekijöiden tunnistaminen auttaa löytämään kohteita harjoitteille, joilla pyritään ehkäisemään alppiihdossa tapahtuvia vammoja.

Alppiihhto kuuluu niin kutsuttuihin extreme-lajeihin. Laskijoilla on kohonnut riski vakaviin loukkaantumisiin joutuessaan lajille ominaisista suurista nopeuksista, kehoon ja niveliin kohdistuvista ulkoisista voimista sekä alati vaihtuvista yllättävistä ympäristötekijöistä, kuten olosuhteista ja laskualustasta (Johnson 1995).

Epidemiologiset tutkimukset ovat osoittaneet, että alppiihdossa ala-

raajavammat ovat valitettavan yleisiä (Raschner ym. 2012). Varsinkin polvivammoja esiintyy paljon, ja eritoten nuorilla tytöillä on suurentunut riski saada vakava polvivamma (Jordan ym. 2017). Syyt vammariikin kasvuun ovat moninaiset. Merkittävänä riskitekijänä on pidetty kasvun aiheuttamia rakenteellisia muutoksia (lonkka-polvikulman suhde) sekä kehonhallinnan hetkellistä heikkenemistä murrosiän tuomien elimistön fysiologisten ja rakenteellisten muutosten johdosta. Yleisimmin esiintyvä polvivamma on eturistisiteen repeämä. Eturistisiteen tehtävänä on vakauttaa polven toimintaa estämällä sääriluun liiallinen "liukuminen" eteenpäin. Eturistisiteen vamman kuntouttaminen on pitkä ja aikaa vaativa prosessi. Pahimmillaan vamma saattaa johtaa uran loppumiseen. Lisäksi eturistisidevamman saaneilla on korkea riski vamman uusimiseen tai riski saada polven nivelrikko myöhemmin elämänsä aikana (Simon ym. 2015). Vamma-alttiustekijöiden tutkiminen ja mahdollisten ennustetekijöiden selvittäminen on urheilu- ja urheilulääketieteen tutkijoilla keskeisen mielenkiinnon kohteena.

Tasapaino ja kehonhallinta ovat alppiihdon taidollisia pääkomponentteja. Nykyajan lajivaade urheilijalle edellyttää optimaalisen tasapainon ylläpitoa niin

eteen- taakse kuin sivuttaissuuntaisissa kovissa vauhdeissa ja suunnanmuutoksissa (Raschner ym. 2017). Heikon tasapainon on useissa tutkimuksissa osoitettu yleisesti olevan yhteydessä alaraajan vammariikkiin (Hrysomallis 2007), sekä olevan merkittävä rajoittava tekijä lajissa menestymisen kannalta (Zemkova 2022). Alppiihdossa tasapainolla ja kehonhallinnalla on luultavasti merkittävä vaikutus alaraajan vammariikkiin, sillä tasapainon menettäminen altistaa urheilijan sellaisille polveen kohdistuviin voimiin- ja vääntömomentteihin, jotka johtavat vakavaan polvivammaan. Tätä tukee myös alppiihdossa tapahtuneiden eturistisidevammojen videoanalyysi, joka osoitti, että suureen osaan kyseisistä vammoista liittyi tasapainon menettäminen ennen vamman syntyä johtanutta tapahtumaa (Bere ym. 2011).

Vammariikkiä lisäävänä kehonhallinnan häiriönä pidetään yleisesti polven linjauksen pettämistä, eli polven sisäänpäin taipumista ns. keskilinjasta sekä heikkoa lantion kontrollia (etu-takasuuntainen tai sivusuuntainen kallistuminen). Nyt toteutettavassa tutkimuksessa urheilijoiden kehonhallintaa ja tasapainoa testattiin laboratorio-olosuhteissa, mutta mahdollisimman lajinomaisissa testeissä ja suoritteissa.

Tutkimuksessa urheilijat pyrkivät säilyttämään tasapainon samalla kun juoksumatto heidän allaan pyrki horjuttamaan tasapainoa. Testi suoritettiin paljain jaloin sekä monon kanssa, jotta voidaan selvittää monon vaikutusta tasapainon ylläpitoon ja polveen kohdistuviin kuormituksiin. Lisäksi testi tehtiin fyysisen rasituksen jälkeen, jotta voitiin simuloida lajin vaatimusta säilyttää tasapaino laskusuorituksen loppuun asti, jolloin lihakset ovat jo väsyneet. Laboratorion tarkat mittalaitteet mittaavat kehon liikkeen, urheilijan alustaan tuottamat voimat ja lihasten sähköisen aktiivisuuden (EMG). Tulosten analyysissä keskitytään erityisesti selvittämään urheilijoiden kykyä pitää yllä neutraali (optimaalinen) polven linjaus ja lantion asento erilaisissa alaraajan hallintaa haastavissa tehtävissä.

Tutkimuksen mielenkiintoisimmat tulokset tulevat löytymään asioista, joita ei voi silmin havaita. Näitä ovat esimerkiksi lihasten aktivoitumisen ajoitus suhteessa tasapainon menettämiseen, ja polveen kohdistuvat kuormitukset. Näitä tuloksia joudutaan vielä odottamaan hetki. Tutkijat ovat kuitenkin huomanneet, että väsyneenä tutkittavat ottavat hie- man erilaisen asennon yhdellä jalalla

toteutettavassa tasapainoa haastavassa testissä. Vastaavilla asennon muutoksilla saattaa olla merkitystä tasapainon ylläpitoon ja kehonhallintaan myös lajiolosuhteissa.

Tutkijat ovat iloisia urheilijoiden ja valmentajien halusta olla mukana tutkimuksessa. Yhteistyö Kuopion seudun urheiluakatemia ja Tahkon alppikoulun kanssa on mahdollistanut ainutlaatuisen tutkimusikkunan avaamisen suomalaisen alppilajien tutkimukseen. Tahkon olosuhteet nuorille tulevaisuuden huippu-urheilijoille luovat pohjaa menestykselle. On hienoa olla mukana tukemassa tätä kehitystä ja tuomas- sa omaa ammattiosaamista sekä nuorten että jo varttuneimpienkin kilpaharrastajien tueksi.

Vaikka tutkimus on kesken, katseita on suunnattu jo myös tulevaan: "Toivottavasti nämä tutkimus- tulokset omalta osaltaan tuovat uutta näkökulmaa lajin vakavien polvivammojen ennaltaehkäisyyn. Yksi tulevaisuuden tavoitteista olisi yhdistää nämä laboratoriomittauk- set ja rinteessä tapahtuvat mittauk- set keskenään ja tätä kautta saada vieläkin kattavammin tietoa lajin vaateista ja vammariskiin vaikutta- vista tekijöistä".



Eetu Tuononen odottaa pääsyä testimatolle.

KIM LESCH

Researcher
MSc/Physiotherapist
Institute of Biomedicine/
Sports and Exercise Medicine
Faculty of Health Sciences
University of Eastern Finland

Tutkimuksessa tutkittavien iholle asetetaan heijastavia palloja liikeanalyysiä varten ja lihasten aktiivisuutta mitataan langattomilla lihassähkökäyrää mittaavilla antureilla. Kuvassa Jasper Palosaari testivuorossa.



Lähteet:

- Bere T, Flørenes TW, Krosshaug T, Nordsletten L, Bahr R. Events leading to anterior cruciate ligament injury in World Cup Alpine Skiing: A systematic video analysis of 20 cases. *Br J Sports Med* 2011;
- Hrysomallis C. Relationship between balance ability, training and sports injury risk. *Sport. Med.* 2007.
- Johnson SC. Anterior cruciate ligament injury in elite Alpine competitors. *Med Sci Sports Exerc* 1995;
- Jordan M, Aagaard P, Herzog W. Anterior cruciate ligament injury/reinjury in alpine ski racing: a narrative review. *Open Access J Sport Med* 2017;71-83.
- Raschner C, Platzer HP, Patterson C, Werner I, Huber R, Hildebrandt C. the relationship between ACL injuries and physical fitness in young competitive ski racers: a 10-year longitudinal study. *Br J Sports Med*.2012;46:1065-1071.
- Raschner C, Hildebrandt C, Mohr J, Muller L. Sex Differences in Balance Among Alpine Ski Racers: Cross-sectional Age Comparisons. *Perceptual and Motor Skills*.2017;124(6):1134-1150.
- Simon D, Mascarenhas R, Saltzman BM, Rollins M, Bach BR, MacDonald P. The Relationship between Anterior Cruciate Ligament Injury and Osteoarthritis of the Knee. *Adv. Orthop.* 2015.
- Zemkova E. Physiological Mechanisms of Exercise and it's Effects on Postural Sway: Does Sport Make a Difference? *Frontiers in Physiology*.2022;13:792875



LIS SKI JACKET

Halti's Lis Ski jacket combines technical and protective materials with well-designed features and sustainability. Breathable, 4-way stretchable, fully

wind- and waterproof DrymaxX® Ultimate material is made from 50% recycled polyester. Soft yet super warm. **Ready to perform at halti.fi.**



recycled



pfc free

microtherm®
DYNAMIC

microtherm®
THERMOFILL

URHEILIJOIDEN RAVITSEMUS

Mihin urheilijoiden kannattaisi yleensä kiinnittää huomiota?

URHEILIJOIDEN RAVITSEMUS

Urheilijalle ravitsemuksella on tärkeä merkitys. Hyvä ravitsemus parantaa urheilijoiden päivittäistä jaksamista, suorituskykyä, palautumista ja kehittymistä. Lisäksi se tukee terveyttä ja nuorilla normaalia kehittymistä. Urheilijoiden ravitsemuksessa olennaisinta on syödä riittävästi ja monipuolisesti sekä juoda riittävästi nestettä. Ravitsemustekijöistä tärkeimpiä ovat riittävä energia, proteiini, hiilihydraattien ja rasvan sekä vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti.

Harjoittelu kuluttaa energiaa ja urheilijoiden tarvitsema energiamäärä voi olla tuplasti suurempi kuin ei liikuntaa harrastavilla. Tämä tulisi näkyä myös käytännössä suurempina ruokamäärinä. Proteiini on urheilijoille tärkeä, sillä sitä tarvitaan harjoittelun aiheuttamien kudosturvaurioiden korjaamiseen ja vahvistamiseen. Säännöllisesti harjoittelevalla on käytännössä palautuminen jatkuvasti käynnissä ja siksi proteiinin säännöllinen ja riittävä syöminen on tärkeää.

Hiilihydraatit ovat ensisijaisesti polttoaineita. Hiilihydraattien merkitys kasvaa liikunnan tehon kasvaessa; kova vauhti tuotetaan hiilihydraattien avulla. Jos elimistön lihaksissa ja maksassa sijaitsevat hiilihydraattivarastot ovat liian vajaat, ei kovatehoinen suoritus onnistu ja kevytkin harjoittelu voi tuntua normaalia

raskaammalta. Rasva puolestaan toimii energianlähteenä matalatehoisessa eli kevyessä liikunnassa ja lisäksi välttämättömät rasvahapot tukevat terveyttä.

Ruokavalion laatu auttaa puolestaan takaamaan riittävän vitamiinien ja kivennäisaineiden saannin. Käytännössä laadun voi taata syömällä terveellistä ja monipuolista ruokaa. Hyvä ruokarytmi ja urheilijan lautasmallin mukaan koostetut ateriat auttavat takaamaan riittävän energian ja ravintoaineiden saannin. Sopiva ateriaritmi on yleensä 5-7 ateriaa, noin 2-4 tunnin välein.

URHEILIJOIDEN YLEISIMMÄT KEHITYSKOHEET

Suomalaisten urheilijoiden ravitsemus on melko hyvällä mallilla, mutta muutamia kehityskohteita tyypillisesti löytyy. Yleisimmän urheilijoilla olisi varaa lisätä energian ja erityisesti hiilihydraattien määrää, kun taas proteiinin määrää olisi usein varaa jopa vähentää.

Hiilihydraattien saanti jää usein alle suositusten (noin 5-7 g/kg/vrk). Niiden määrää lisäämällä olisi usein mahdollista parantaa yleistä jaksamista, mutta erityisesti suorituskykyä harjoituksissa, peleissä ja kilpailuissa. Paremmiin onnistuneisiin treeneihin johtavat puolestaan nopeampaan kehittymiseen. Runsaasti hiilihydraatteja sisältäviä lähteitä ovat erityisesti viljatuotteet, mutta lisäksi

hiilihydraatteja saadaan myös mm. hedelmistä ja marjoista. Riittävän saannin takaamiseksi viljatuotteet, kuten leivät, puurot, myslit, pasta, riisi ja peruna ovat tärkeässä roolissa. Riittävän saannin takaamiseksi auttaa aterioiden koostaminen urheilijoiden lautasmallin mukaisesti, leipää unohtamatta. Samaa lautasmallin ideaa voi soveltaa myös välipaloilla. Hiilihydraattien määrän lisäämisen hyödyt ilmenevät usein heti; energiaa riittää aikaisempaa enemmän niin arjessa kuin treeneissä. Hiilihydraattien määrän lisäämistä esim. parilla leivällä tai puuroannoksella kannattaa kokeilla ja jos lisäyksestä on hyötyä, kannattaa kokeilu ottaa pysyväksi.

Proteiinien saannista ollaan usein huolissaan, mutta sen saanti vastaa tai usein ylittää urheilijoille annetut suositukset (1,2-2 g/kg/vrk). Syömällä riittävästi ja koostamalla ateriat urheilijan lautasmallin mukaisesti takaa optimaalisen saannin. Proteiiniainemisteiden käyttö ei yleensä ole tarpeellista, vaan suurin valmisteiden etu on niiden kätevyys esim. treenin jälkeen. Ravintoaineista ainoastaan D-vitamiinin saanti purkista on välttämätöntä, sillä muuten sen saanti jää liian matalaksi.

JAAKKO MURSU

FT, Dos., laillistettu ravitsemusterapeutti

 Lohifilee 200 g • 35 g proteiinia	 Tofu 200 g • 16 g proteiinia	 Kananmuna • 7 g proteiinia	 Rasvaton maito noin 3 dl • 10 g proteiinia	 Kevyt jauheliha 100 g • 20 g proteiinia
 Tumma makaroni 200 g • 20 g proteiinia	 Kidneypavut 100 g • 17 g proteiinia	 Broilerin rintafilee 1 keskikokoinen kappale • 40 g proteiinia	 Raejuusto 200 g • 30 g proteiinia	

Proteiinien lähteitä ja niiden sisältämiä määriä. Sopiva määrä per ateriat on noin 20-30 g. Lähde: Terve Urheilija



SAMU TAHKON MATKASSA

Kuvat Ski Sport Finland ja Ski Team Sweden

Viimeiset kaksi kevättä olen SM -kisojen aikaan saanut nauttia Tahkon alppikoulun valmentajien hulvattomasta seurasta. Ensimmäisen kerran keväällä 2021 Ylläksellä Jannen, Katin sekä Roopen kanssa. Keväällä 2022 vahvuudessa Levillä oli Roope ja Eemeli. Toki naapurimökin Kantojen perhe piti meistä myös hyvää huolta. Mitäs mä tässä sitten kirjoittelen?

Janne esitti minulle kiperän kysymyksen saunan lauteilla, juuri kriittisellä hetkellä kun lämpö hipoi 90C° paremmalla puolella ja löylyä oli heitetty lisää. Kysymys kuului: "Samu, mitä sä tekisit eri tavalla nyt, jos sulla olisi tämä tietotaito käytössäsi ja olisit alppilukiossa?"

Ennen vastausta annettiin tilanteen vähän tasaantua ja lämmön laskea. Mutta vastaus taisi miellyttää Janne Peetä, koska nyt tässä kirjoitan juttua Tahkon lehteen. Rehellisyyden nimissä en muista mitä silloin vastasin, mutta koitetaan silti.

KIIRE POIS

Ensimmäisenä minulle tulee mieleen se hirvittävä kiire, joka kulki mukana

omana lukioaikana. Oli kiire parantaa pisteitä, kiire päästä Ruotsiin kisoihin, kiire selviytyä Eurooppa-cupiin ja kiire kaikkialle muualle. Koulussa mulla ei kyllä ollut kiire kuin niinä päivinä, kun asetettu takaraja sille äidinkielen esseele oli käsillä. Tai kiire iski vasta noin klo 21, kun "sattumalta" muistin, että se essee pitää palauttaa.

Tuosta kiireestä aloittaisin. Yrittäisin itse luoda semmoisen sopivan suunnitelman ennen kauden alkua. Mitkä ovat tämän kauden, kuukauden, leirin ja viikon tavoitteet. Teen nykyään aika paljon tavoiteasettelua yhdessä valmentajieni kanssa. Tärkeintä on kuitenkin se, että olet itse kartalla. Valmentajien vastuulla ovat myös muut urheilijat ja ethän sinä halua rakentaa omaa uraasi sen varaan, että muistaako valmentaja esimerkiksi, että juuri sinun vasen kätesi pitää olla tässä eikä tuossa, kun lasket pujottelua.

Kiire ei siis ole mihinkään. Se missä ollaan tänään, on se totuus. Menneeseen ei voi enää vaikuttaa. Ja pelkästään sillä on merkitystä, mihin me ollaan menossa. FIS-pisteet tulee kuntoon kahdella onnistuneella kisalla. Siihen menee parhaimmillaan aikaa iltakisa ja seuraavana aamuna kisa eli about 20

tuntia. Mutta se, että todennäköisyydet ovat sinun puolellasi ja nuo kaksi kisaa onnistuvat on eri juttu. Tai että et olisi noiden kahden kisan varassa, vaan juna puksuttaisi tasaisesti eteenpäin koko ajan vaatii pitkäjänteistä työtä, ympäri vuoden, ilman kiirettä.

OTA HYÖTY TARJOTUSTA TIEDOSTA

Toiseksi pitäisin korvat ja silmät auki aina, kun infoa olisi tarjolla liittyen urheiluun. Tämän tiedon avulla pystyisin perustelemaan itselleni, miksi eri asioita tehdään ja mitä valmentajat meidän urheilijoiden pään menoksi suunnittelevat. Miksi käydään salilla tai lenkillä ja miksi on lepopäiviä sekä miksi kannattaa mennä aikaisin nukkumaan? Treenipäiväkirjan täyttäminen ja venyttely/ liikkuvuustreenit olisivat automaatio, kun urheilijalla olisi niille tietoon pohjautuva perustelu.

On paljon helpompaa tehdä asioita ja seurata suunnitelmaa, jos välttää ne VMP-kuopat (googleta VMP). Ne vältetään sillä, että tekeminen on perusteltua, ennen kaikkea sinulta itseltäsi, sinulle itsellesi. Jos et pysty löytämään sitä syytä omalle tekemisellesi, on helppo heittäytyä VMP-kuoppaan ja

parkua. Sieltä kuopasta harvemmin tulee mitään hyvää, toki joskus. Silloin kun on kiire ja pitäisi parantaa FIS-pisteitä, tuntuu myös ne äidinkielen esseet ylitsepääsemättömiltä ja kaikki kaatuu niskaan.

YMMÄRRÄ MIKSI MITÄKIN TEHDÄÄN

Sivusin kyllä tuossa ylempänä tätä seuraavaa asiaa, mutta haluan vielä tarkentaa sitä. Kolmantena pitäisin huolen, että ymmärtäisin KAIKESTA, jep kaikesta, riittävästi. Mistään ei tarvitse tietää kaikkea, mutta elämä helpottuu, kun ymmärtää riittävästi. Itse kärsin pitkään kohmeloisista aamuista. "Samu nyt on tommoinen diesel-kone", oli normaali kommentti, kun se ehkä viides ja kuudes lasku olivat treeneissä ne parhaat. Noh, mistä se johtui? Miksi en ole diesel tuossa merkityksessä enää ja ne parhaat laskut treeniin tulevat nykyisin ensimmäisten joukossa? Aloin kiinnittämään huomiota lepoon, aikaisemmin nukkumaan, aikaisemmin ylös, aikaisemmin virkeä, paremmat treenit, parempi mieli ja positiivinen kierre on valmis. Möin tämän toimintamallin itselleni ja enää en kiusaa itseäni. Se on

perkuleen raskasta yrittää tehdä sitä leikkaavaa käännoä, kun ei ole varma nukkuuko vai onko hereillä. Yleensä hän sitä on hereillä, mutta onko kehosi valmis siihen onnistuneeseen käännoäseen, jos se sieltä sattuisi tulemaan? Ei välttämättä. Sitten on selkä kipeä ja seuraavat päivät vaarassa, tai joudut repimään itseäsi vielä enemmän liikkeelle. Eihän se ole kivaa ollenkaan. Eikä siinä todennäköisesti opi uusia taitoja. "Älä kiusaa itseäsi" tarkoittaa siis sitä, että tee tänään asioita, jotka helpottavat sinun huomista päivääsi. Välillä toki tulee niitäkin päiviä, kun joutuu väkisin kaivamaan sen motivaation ja tsempin, mutta mitä useammin se tulee luonnostaan ja ilon kautta, sen parempi.

Miksi sitten kannattaa täyttää treenipäiväkirjaa, tai käyttää jotain muita muistiinpanovälineitä? Jotta pystyt analysoimaan tasaisin väliajoin, että onko pysytty siinä suunnitelmassa vaiko ei. Taaksepäin saa katsoa, kun mietitään, miten tähän on päädytty ja yleensä kaikkeen kuitenkin se vastaus löytyy. Helpoiten se tapahtuu, kun on jonkinlaista merkintää menneestä, eikä kaikki tieto ole siellä sinun omassa päässäsi. Analysointi pitäisi aina tapahtua sekä objektiivisesti eli faktaan perustuen,

että subjektiivisesti eli mikä se sinun oma tunteesi on. Mikä toimi ja mikä ei. Mitä muutetaan, jotta kurssi pysyy tai muuttuu paremmaksi.

Lopuksi haluaisin vielä sanoa sen, että kävi mitä tahansa, alppikoulusta tulee hyviä kansalaisia ja se neljä vuotta kantaa teitä pitkälle myös urheilun ulkopuolisessa elämässä. Vamos!

P.S. Muista tuulettaa aina kun menee hyvin ja olet palkinnoilla tai edes tehnyt oman hyvän suorituksen. Sitä helposti elää tulevaisuudessa ja tämä kisa ei ole se missä tuuletetaan, vaan vasta siellä jossain tulevaisuudessa. Kaikki ne kisat ovat yhtä tärkeitä, olet sitten matkalla mestariksi tai lääkäriksi.

Samu Torsti

Alppiihittäjä ja tuore isä



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

Harjoitus tekee maisterin.

» uef.fi/opiskelijaksi



ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO Joensuu | Kuopio | uef.fi





RATSASTAJA Laura Partanen

Kuva Hanna Heinonen

Olen Laura Partanen, 17-vuotias esteratsastaja Nilsiästä. Käyn toista vuotta Nilsiän lukion Urheilulinjaa. Urheilulinja antaa mahdollisuuden tasapainoiseen valmentautumiseen ja kilpailemiseen. Pidän päiväkirjaa urheilemisesta ja valmentautumisesta, joista saan neljä kurssia vuodessa. Urheilulinjalla meillä on järjestetty ohjattua treeniä mm. punttisalilla sekä taitotilassa.

Olen kilpaillut kansallisella tasolla saaden useita voittoja ja sijoituksia tasolla 110-120cm.

Tällä hetkellä en omista kilpahevosta vaan pidän kuntoani yllä punttisalilla ja ratsastamalla Tahkon Maneesilla sekä kouluvalmentajani hevosia Lapinlahdella. Esteratsastus vaatii ratsastajalta tasapainoa, hyvää koordinaatiota sekä rytmitajua.

Aloitin ratsastuksen vasta tosissani vasta 10-vuotiaana, kun sain oman ponin Riston, jolla pääsin nopeasti kansalliselle tasolle. Ristolla parhaat saavutukseni ovat Pikku Poni Cupin voitto Hangossa ja International Horse Show:n amatööri tourin 4.sija Helsingistä.

14-vuotiaana sain Bette-tamman, jonka kanssa yhteistyö sujui mallikkaasti 120 cm:n tasolle. Parhaat saavutukseni ovat Junnu Cup 120 cm:n sijoituksia ja voittoja. Pärjäsin myös kouluratsastuksessa Helppo A -tasolla.

Viimeistelykilpailuna kohti SM-kilpailuita oli Ypäjällä Pohjola Bronze GP 125 cm:n tasolla. Kuvat ovat kyseisestä kisasta kesältä 2021

Nilkkani murtui kesällä 2021, minkä seurauksena jouduin vähäksi aikaa lopettamaan kilpaurheilu-uran ja järkevintä oli luopua Bette-tammasta.

Kesän 2022 sain kuitenkin mahdollisuuden tehdä töitä ammattiuurheilutallilla Hollannissa, jossa pääsin ratsastamaan ja kilpailemaan hienoilla urheiluhevosilla. Samalla huomasin, että nilkkani kestää ratsastamista ja minulla oli jälleen mahdollisuus palata rakastamani harrastuksen pariin. Hollannissa käytössäni oli neljästä kuuteen hevosta päivittäin.

Ajatus on lähteä takaisin Hollantiin koulun sallimissa puitteissa. Hollannissa pääsen kokeilemaan rajojani ratsastajana ja kilpailumatkat ovat lyhyemmät. Hollannissa minun ei tarvitse panostaa rahaa kalliiseen kilpahevoseen, joka maksaa tällä hetkellä junioritasolla 40 000 eurosta ylöspäin. On hienoa, että Nilsiän lukio on mahdollistanut ratsastusurani jatkumisen.

Laura Partanen
Esteratsastaja

Nilsiän lukion urheilulinja

Nilsiän lukiossa toimii alppilinjain ohessa urheilulinja, mikä tarjoaa joustavan mahdollisuuden yhdistää lukio-opiskelu ja tavoitteellinen urheiluharrastus. Joukkuelajeissa treenata voi salibandyssä ja jalkapallossa. Yksilölajeista vahvimmin edustettuina ovat hiihto, golf ja ratsastus – ja toki muissakin lajeissa voidaan selvittää mahdollisuuksia valmentautumiseen.

Opiskelijaksi urheilulinjalle haetaan yhteishaussa osana Nilsiän lukion nor-

maalia opiskelijavalintaa. Tämän lisäksi urheilijoille toteutetaan yhteistyössä Kuopion alueen Urheiluakatemia kanssa haastattelut, jossa arvioidaan hakijan urheilullista tasoa ja sitoutumista valmennukseen, sekä edellytyksiä edetä kaksoisuralla menestyksekkäästi.

Urheilulinjan opiskelijan ohjelmaan kuuluu lajitreenejä oman seuran kautta, urheilijoiden yhteistä yleisvalmennusta sekä itsenäistä harjoittelua oman valmennussuunnitelman mukaisesti.

Urheiluakatemia jäsenenä urheilijaopiskelijoille on tarjolla mm. taito- ja ominaisuusvalmennusta, fysioterapiapalveluja, psyykkistä valmennusta sekä urheilijan terveystarkastus. Lukiossa huomioimme huipulle tähtäävän urheilijan harjoittelun ja kilpailumatkojen mukanaan tuomat haasteet. Joustavat opetusjärjestelyt ja yksilöllinen ohjaus niin lukioaikana kuin jatko-opintoihinkin suuntautuessa ovat koulumme jo perinteikkaita vahvuuksia.

K-CITYMARKET

KUOPIO PÄIVÄRANTA

TALVEN PARHAAT LASKETTELUEVÄÄT SAAT K-CITYMARKET PÄIVÄRANNASTA

**Yksi pysähdys, kaikki palvelut
vain 45 min ennen Tahkoa!**

**Kätevä pysähdys ennen lomaasi –
60 km Tahkolle!**

www.k-citymarket.fi



posti



KUOPIO PÄIVÄRANTA
Päivärannantie 18, puh. 01053 79600

Puhelun hinta 01053-alkuisiin numeroihin 8,35 snt/puh + 12,09 snt/min (sis. alv. 24%)

**PALVELEMME
JOKA PÄIVÄ 7-22**



TAHKON UUDISHANKKEITA

Break Sokos Hotel Tahko uudistuu

Break Sokos Hotel Tahkon uudistustyöt aloitetaan 2023 talvisesonin jälkeen ja niiden odotetaan valmistuvan loppuvuodesta 2024. Investoinneiltaan kaikkiaan 17 miljoonan euron uudistuksen myötä hotellista rakentuu tyylikäs kokonaisuus, jossa luontomaisema on osa elämystä niin hotellihuoneessa kuin sen äärellä.

Kaikki hotellihuoneet ja vastaanotto uudistetaan, osa hotellia rakennetaan jopa kokonaan uudelleen. Uudisosaan tulee

yli 50 maisemahuonetta, monimuotoisia vapaa-ajan tiloja. Hotelli palvelee asiakkaita myös vaiheittain toteutettavan uudistuksen aikana.

”Tahkolla laadukkaaseen hotellilomaan liittyy kutkuttavan vapauden tunteen ruokkiminen. Sen tunteen, kun ollaan irti arjen monista vaateista ja kaikki on mahdollista. Herätään luontomaiseen hyvin nukutun yön jälkeen, hengitetään raikasta ilmaa omalla parvekkeella ja siirrytään sitten valmiille aamiaiselle pohtimaan, millaisia seik-

kailuja tänään valitaan”, Osuuskauppa PeeÄssän toimialajohtaja **Ville Puustinen** maalaa.

”Hotelliuudistus on luontainen jatkumo Tahkon alueen muille käynnissä oleville kehityshankkeille, joihin kuuluu mm. reitistöjen ja palveluiden kehittämistä, esimerkkeinä Pohjoismaiden suurin vajjeriliuku, pyöräilyreitistöt ja Tahkon huipulle tuleva metsäkylpylä.”, myös kehitysyhtiön hallituksen puheenjohtajana toimiva Puustinen kertoo.



Smart Tahko kehityshankkeen toinen vaihe käynnistyi kesäkuussa

Tahkon kyläyhdistys ry käynnisti Tahkon alueen Smart Tahko II kehityshankkeen huhtikuussa 2022. Hanke on jatkoa aiemmalle esiselvityshankkeelle, jossa tutkittiin Tahkon alueen matkailupalveluiden kehitystarpeita. Hanke osallistaa noin 60 henkilöä eri kumppaniyrityksistä ja -oppilaitoksista ja siinä on mukana kymmenen yhteistyökumppania, kuten Nokia, Talentree, Voimatel / OptiWatti, Savonia, Haaga-Helia ja Tahkon Kehitys. Yritysrahoituksen lisäksi hanketta rahoittaa Pohjois-Savon liitto ja REACT-EU / Euroopan aluekehitysrahasto.

”Smart Tahkossa rakennetaan yhdessä ylihuomisen matkailukeskusta, jossa

teknologiat, liikkuvuus, ympäristö ja palvelut ovat linjassa. Hankkeen tavoitteena on konkretisoida Tahkon kehittämistarpeita ja matkaa Suomen veto-voimaisimmaksi matkailukeskittymäksi”, hankkeen toteuttajaksi valitun Eezy Flown konsultti Pekka Vihma kertoo. Hanke jakautuu kuuteen eri alakategoriaan, jotka ovat energia ja ympäristö, Horeca ja palvelut, liikenne ja saavutettavuus, aktiviteetit ja harrasteet, tapahtumat ja tilaisuudet sekä data, digi ja kommunikaatio.

Tahkon rooli keskisen Suomen merkittävimpänä matkailukohteena on vahva. Keskustan uusi kaavasuunnitelma on kiinnostanut vahvasti eri investoreja, ja

alueella on lukuisia hankkeita meneillään jo nyt. Tulevaisuuden kasvua lähdetään hakemaan mm. palveluista ja teknologioista. Ensimmäiset työpajat toteutettiin kesäkuun lopulla. Hanke-työryhmät aloittavat työnsä pohtimalla mm. reitistöjen monimuotoisuutta eri liikkujille, reaaliaikaista ilmanlaadun seurantaa, vastuullisuuden raportointia ja tiedolla johtamisen käytänteitä.

Osana vastuullisuusohjelmaansa Tahko hakee lähiaikoina Visit Finlandin Sustainable Travel Finland STF -sertifikaattia.

Lähde:
www.tahko.com

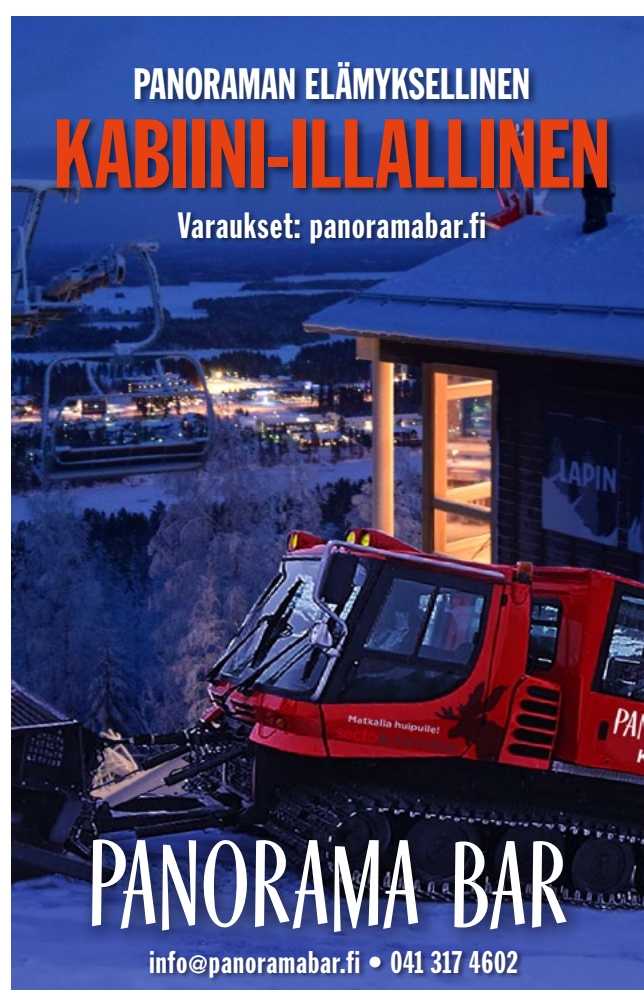


SKIGARAGE.NET

LASKETTELUN ERIKOISLIIKE

Sinikalliontie 4
02640 Espoo
050 304 3994
info@skigarage.net

#luntapäin
Skigarage.net
@skigaragenet



PANORAMAN ELÄMYKSELLINEN
KABIINI-ILLALLINEN
Varaukset: panoramabar.fi

PANORAMA BAR
info@panoramabar.fi • 041 317 4602

Tahkolla aloittelijalle helpompaa laskettavaa

Tahko Mountainin eturinteillä on muokattu lasten alueen rinne-
muotoja raskaalla kalustolla. Lastenrinteen muotoja on loivennettu ja Syväri-järven rantapengertä on levennetty. Aloittelevalla laskukansalla on nyt nautinnollisempaa laskettavaa.

Tahko Mountain eturinteiden Lastenrin-
teessä oli aiemmin jyrkkä loppu, joka sai monen aloittelijan jännittämään laskunsa onnistumista. Nyt alue on tasaisen loiva. Samalla myös hissejä on uusittu ja vanhojen paikkoja on muutettu.

"Vanha sompahissi poistuu käytöstä ja uusi sompahissi tulee alhaalta katsottuna rinnealueen oikeaan reunaan. Uusi katettu mattohissi sijoitetaan keskele rinnealuetta. Vanhan mattohissin paikkaa vielä vähän mietitään", kertoo Tahko Mountainin omistavan Ski Onen toimitusjohtaja **Lauri Suutarinen**.

Uudistusten myötä lastenrinteen viereen tulee myös pulkkamäki, joten nyt alue on yksi pienten lasten perheille sopiva kokonaisuus.

"Tuleva talvi kerätään kokemuksi ja katsotaan miten uudistukset toimivat. Muokataan paremmaksi, mikäli tarvetta ilmenee."

Lastenrinteen ympärillä olleiden investointien lisäksi Tahko Mountainilla on panostettu rinnevaloihin lisäämällä energiatehokkaiden ja kirkkaiden LED-valojen määrää.

INVESTOINNEISTA ILOA YMPÄRI VUODEN

Uusia hissejä tullaan pyörittämään myös kesäisin, hissipyöräilijöiden iloksi. Tähän saakka Tahkon kesässä on pyörinyt vain ylös nostava tuolihiissi.

"Aloittelevat tai vähän pyöräilleet hissipyöräilijät saavat helpomman lähdön lajiin. Bike park -tunnit voidaan jatkossa aloittaa erittäin helppoissa suorituspaikoissa. Tarvitsimme aloittelija-alueen lisäksi seuraavan tason ratoja, joiden jälkeen siirtyä käyttämään tuolihiissin ympärillä olevia pitkiä reittejä. Ympärivuotisuus korostuu kaikessa tekemisessämme, Tahkolla on hyvä pyöräilyalueen maine."

Lastenrinteen muokkaus hisseineen maksaa noin 1,5 miljoonaa euroa. Ski Onen katse on laaja-alaisempi, kuin vain oman rinneyhtiön ydin-toimintaan kuuluvat kehitystyöt.

"Alue kehittyy vauhdilla yhä ympärivuotisemmaksi matkailukeskukseksi. Olemme mukana monessa alueen pidemmän aikajänteen kehityshankkeessa."

Ukrainan sodan ja koronan myötä nousseet kustannukset toivat merkittävän lisälaskun nyt toteutettuun investointiin.

"Hinnat ovat nousseet parissa vuodessa kymmeniä prosentteja. Olen kuitenkin onnellinen siitä, että tämä pitkään suunniteltu parannus on tehty. Pakko on kehittää toimintaa, ei voi jäädä odottamaan parempia aikoja."

Tulevia kehityshankkeita ovat Tahko Mountainilla lumetusjärjestelmän parantaminen, uusi palvelurakennus sekä tuolihiissi.

"Maailma on täynnä kysymysmerkkejä, joten nyt vähän pidätellään tulevia investointeja. Tulevia kausia joutuu budjetoimaan vähän eri tavalla, ei tämä kokonaisuudessaan pysähdy. Usko Tahkon tulevaisuuteen on kuitenkin vahva."

Lähde:
www.tahkomountain.fi





SUPERCORNER TAHKO

ESCAPE PARK

SPR PRK

Liiku ja heittäydy
hauskanpitoon
koko porukalla

www.superpark.fi/tahko/

Keitaankatu 1, 73310 Tahkovuori
E-mail: info.tahko@supercorner.fi Puh: +358 45 104 3160

SpaHotel

RESTAURANT
Riemu

Super
CORNER



Iloa, aikaa ja ENERGIAA

Parhaan hinnan saat varaamalla
www.sokoshotels.fi

 **Tahko** BREAK BY
SOKOS HOTELS

BREAK SOKOS HOTEL TAHKO
Sääskiniementie 560, 73310 Tahkovuori
p. 010 762 9550 (0,0835 €/puhelu + 0,1209 €/min)
sokoshotels.fi

TAHKON HUIPULLE

maisemahotelli ja metsäkylpylä

Tahkonrinteiden huipulla toimivan Panorama Barin uusimman hankkeen, Maisemahotellin ja metsäkylpylä Forest Span suunnitelmat etenevät. Nyt on asemakaava saanut lainvoiman ja rakentaminen alkoi keväällä 2022.



Ensimmäisessä vaiheessa Tahkon huipulle rakentuu uusi, noin 650 m² kokoinen metsäkylpylä ja 10 maisemasviitettä. Metsäkylpylä maisemasviitteineen sijoittuu Panorama Bar -ravintolan eteläpuolelle, matkamiehen ristinäkin tunnetun laki-alueen tuntumaan ja majoitushuoneet viereisiin metsiin. Osa ensimmäisen vaiheen suunnitelmia on luonnollisesti myös perusinfrastruktuurin rakentaminen, uusi tie parkkipaikkoihin, kunnallistekniikka ja sähköliittymät sekä uusi huoltorakennus. Huipulle kulkeva nykyinen korvataan uudella leveällä ja loivalla tiellä.

Tie tulee aivan perille ylös saakka ja yhden laskettelurinteen ali tehdään tunneli, josta autot ajavat huipulle ja laskettelijat laskevat sen päältä.

Päärakennus, majoituskohteet ja metsäkylpylä sijoittuvat Tahkon huipulle ”Rakennamme Tahkon huipulle korkealuokkaisen ja alueen luontoon hyvin sulautuvan näköalahotellin ja metsäkylpylän muodostaman kokonaisuuden”, sanoo Panorama Barin isäntä, yrittäjä **Harri Jokela**.

Hankkeen suunnittelija on Norjassa työskentelevä arkkitehti, professori

Sami Rintala. Hän on suunnitellut useita matkailukohteita eri puolilla maailmaa, mm. Pohjois-Norjaan Bodø Fleinværin saarelle rakennetun Arctic Hideawayn.

”Kiinnostuin hankkeesta, koska maisemahotellin ja metsäkylpylän luontoa kunnioittava perusajatus oli kiinnostava. Pohjois-Norjassa olemme oppineet, miten alueelle saadaan matkailijoita ilman että luonto kärsii matkailun kasvusta”, Rintala sanoo.

Kaikki majoitushuoneet ovat erillisiä panoraamasviittejä, jotka on sijoitet-

tu puiden keskelle Tahkon huipulta avautuviin upeisiin maisemiin.

"Olemme valinneet rakennuspaikat, joista on paras näköala. Yhdestä sviitistä näkyy Tahkon kylä, toisesta Tahkon laen metsä, kolmannesta Syvärin järvi. Maisemasviitti ei ole vain yöpymispaikka. Sillä on myös syvempi vaikutus mieleen, ajatteluun ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin", kuvailee Jokela.

"Suomalaisen muinaisuskon keskeinen hahmo on metsän jumala Tapio. Maisemasviittien nimet tulevat hänen karjastaan eli metsän eläimistä. Tarkkaavainen katselija voi tunnistaa sviitin suunnittelusta onko kyseessä Susi, Karhu vai Hirvi", Rintala sanoo. Myös metsäkylpylän saunat jaulkoilma- altaat on sijoitettu metsämaisemaan, josta avautuu näköala yli Syvärin järven. Kylpylän altaiden vesi otetaan Tahkovuoren luonnonlähteestä.

"Parasta koko konseptissa on se, että kylpylää ei tehdä vain sisätiloihin. Sisällä toki peseydytään ja vaihdetaan vaatteet, mutta sitten mennäänkin kylpytakki yllä metsään. Luvassa on lämmin kylpy ja sauna luonnon keskellä, ja välillä jäähdyttely hangessa ja viileässä ilmassa. Tämä lämpötilojen kontrasti ja höyryävänä seisominen ulkona luonnossa on hyvän saunomisen keskeinen kokemustila", Rintala sanoo.

"Ympäröivää maisemaa katsellaan rakennuksen sisältä kuin metsästä,

eli sen lomasta. Valo ja näkymät siivilöityvät talon sisälle", Rintala kuvaa. Maisemahotelli tulee olemaan ekologinen ja ympäristöystävällinen.

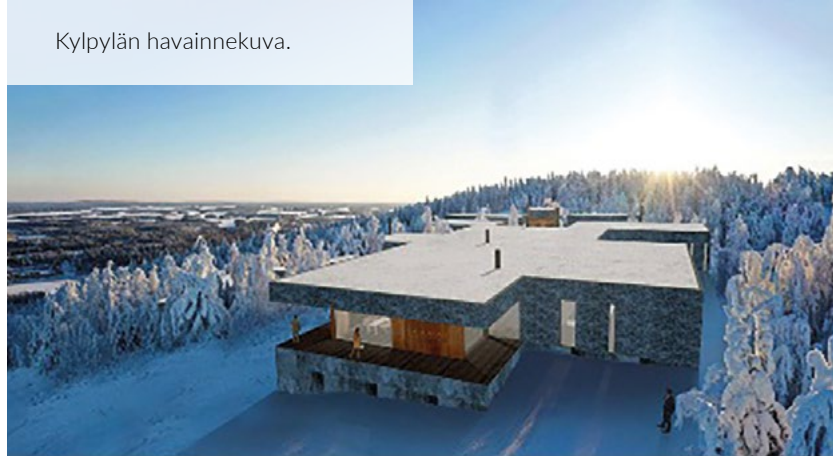
"Haluamme korostaa ympäristö vastuuta. Hotelli ja kylpylä muun muassa käyttävät vain uusiutuvalla energialla

tuotettua sähköä", painottaa Jokela.

"Rakentaminen alkoi keväällä 2022. Valmista pitäisi olla syksyllä 2023", Jokela sanoo.

Lähde:
www.tahko.com

Kylpylän havainnekuva.



Metsäkylpylän altaissa käytetään aitoa Tahkovuoren lähdevettä.



24 RINNETÄ | 15 HISSIÄ

MEANT TO RIDE



**OSTA LIPUT
TAHKOMOUNTAIN.FI**

Tahkolaaksontie 1
73310 TAHKOVUORI
info@tahkomountain.fi
+358 29 170 7030

  @TAHKOMOUNTAIN



MEMBER OF **SKIONE**

Ennätys on tehty rikottaviksi

Olipa tavoitteesi liiketoiminnan kasvu, tunnettuus tai myynti, Hurry Creative sparraa ja valmentaa sinut tulokuntoon. Kumppanuus kanssamme on tuloksellista ja hauskaa!

Palvelut:

- Brändi
- Markkinointi
- Koulutukset
- Palvelumuotoilu

**Ota yhteyttä,
niin nostetaan
rimaa yhdessä!**



HURRY CREATIVE
creative@hurry.fi
Puh. 0400 391 707
hurry.fi



SUOMALAINEN SISU

alppihiihdon huipulle nostajana

Kuva Mikael Kurki

Tervehdys sekä Tahkon alppikoululle että koko Suomen hiihtävälle kansalle. Sain mukavan yhteydenoton, jossa minua pyydettiin kertomaan kokemuksiani norjalaisesta alppihiihdosta. Koko Norjassa työskentelyni ajan olen miettinyt ja huomionnut, että suomalaisella alppihiihdolla on yhtäläiset mahdollisuudet nousta maailman parhaaksi. Menestyksen avaimena toimii rohkeus yrittää ja antaa itselle lupa menestyä.

YKSILÖLLÄ ON LUPA MENESTYÄ

Uskallus menestyä oli ensimmäinen huomioni norjalaisten elämänsenteesta. Kokemukseni on, että he haluavat menestyä eivätkä tunne epävarmuutta tai häpeää kertoessaan siitä. Merkitsevää tässä on se, että yksilön ollessa ylpeä omasta menestymisestään hän uskaltaa myös iloita ja olla ylpeä ympärillään elävien ihmisten menestymisestä.

Menestymiseen kuuluu valitettavasti myös epäonnistuminen sekä sen analysointi. Mielestäni on tärkeää olla riittävästi rohkea ylittää omat rajansa ja antaa itselle lupa tehdä virheitä. Epäonnistunut harjoitus voi olla yksi tärkeimmistä, kun epäonnistumiseen johtaneet tekijät analysoidaan ja käännetään seuraavalle kerralle onnistumisen avaimiksi. Vastavasti myös onnistumiseen johtaneiden tekijöiden analysointi on urheilijalle edullista, koska niiden tunnistamisen

jälkeen on mahdollista luoda jatkuvaa menestymistä ruokkiva toimintatapa. Edellä mainitut toimintamallit rakentavat urheilijan itsensä johtamisen taitoja.

LAJIKENTÄN YHTEISTYÖ

Koko lajikentän yhteinen valmennuslinjaus edistää urheilijoiden kehittymistä. Erityisesti alppihiihdon laskutekniikan perusymmärryksen pysyminen samois-



"Ryhmän sisäinen koheesio luo motivaatioilmaston, jossa paljon keskittymistä vaativa työskentely on mielekästä. Ilmaston rakentamisen vastuu on valmentajilla, vaikka molemmat osapuolet vaikuttavat sen laatuun. Motivaatioilmaston rakentaminen on menestyvän valmennuksen ja ryhmän toiminnan kulmakivi."

sa fysiikan lakeihin pohjautuvassa perusajatuksessa on urheilijalle edullista. Lajiliittojohtoinen keskustelu lajitekniikan ja harjoittelun peruseräiteistä antaa urheilijoille rauhan keskittyä urheiluun kaikilla tasoilla. Norjassa lajiliittojohtoisesti kehitetään lajitekniikkaa kaikkien lajikentän valmentajien kesken, jolloin toimintalinja on mahdollisimman yhtenäinen. Keskeistä on nimenomaan lajitekniikan kehittäminen siten, että huomioidaan urheilijoiden fyysiset ominaisuudet.

Sisäinen kilpailu on erittäin kovaa Norjassa, mutta merkittävää on koko maan alppiihdon sisäinen yhteishenki. Tavoitteena on nostaa ja kehittää norjalaista alppiihdon yhteisesti, jolloin kaikki toimintakentän jäsenet kuuluvat yhteiseen suureen alppiihdon perheeseen. Yhteisöllisyys näkyy niin valmentajien välisissä tekniikka-analyytikeskusteluissa kuin yhteisharjoitusten järjestämisessä. Harjoitusyhteistyötä järjestetään erityisesti vauhtiharjoitusolosuhteiden rakentamisessa, jonka vuoksi norjalaisia vauhtilaskijoita on maailman huipulla huomattavan monta. He ovat harjoitelleet aktiivisesti vauhtilajeja pienestä juniorista lähtien.

Norjalaisessa alppiihdon valmentajat huolehtivat erittäin paljon harjoitusolosuhteiden ylläpitämisestä. Esimerkiksi jäädytystalkoisiin löytyy aina reilusti tekijöitä. Parhaimmillaan suurten lumisateiden viikoilla on saman viikon aikana rinne jäädytetty kolme kertaa. Hyvät harjoitusolosuhteet mahdollistavat urheilijoiden harjoittelun tasostaan riippuen sellaisissa harjoitusolosuhteis-

sa, joissa heidän on mahdollista nousta seuraavalle tasolle.

JOUKKUEHENKI NOSTAA JOKAISEN YKSILÖN LOISTAMAAN

Vahva ja reilu urheilijoiden välinen yhteistyö toimii joukkuehengen ja joukkueen toiminnan vahvistajana sekä lisäksi lisää urheilijoiden tietotaitoa lajista. Norjalaisten toiminnassa on merkittävää huomioida, että urheilijat keskustelevat laskutekniikasta ja urheilusta paljon keskenään. Esimerkiksi videoita urheilijat katsovat keskenään, jolloin he antavat toisilleen ajatuksia siitä millä tavalla kukin on tietyn asian oivaltanut tai millaisen liikkeen he suksen päällä tekevät.

Vuorovaikutus urheilijoiden välillä on kaksisuuntaista, jonka vaikutuksesta urheilijoiden ymmärrys urheilusta kehittyy jatkuvasti. Toiminta lisää urheilijoiden omistajuutta omasta urheilustaan sekä ryhmän koheesiota, joka saa urheilijat luottamaan sekä toisiinsa että itseensä ja kannustamaan toisiaan erilaisissa tilanteissa. Käytännössä kannustaminen näkyy siinä, että joukkueen urheilijat jäävät kannustamaan toisiaan maali-alueelle, erityisesti toisen kierroksen laskunsa jälkeen.

Valmentajilla on tärkeä osa joukkuehengen rakentamisessa, koska valmentajalla on annettu auktoriteettiasema. Hänelle itselleen jää tehtäväksi ansaita urheilijoiden luottamus, jonka norjalaiset valmentajat tekevät välittämällä urheilijoistaan. Kyse on pienistä asioista

kaiken muun työnteon välissä, kuten esimerkiksi käymällä suksihuoneella ja opettamalla välineiden huoltoa tai tarkastamalla urheilijoiden kisävälineet heidän huoltonsa jälkeen.

SUOMALAISESSA LUONTEESSA ON VAHVAT MENESTYSTEKIJÄT

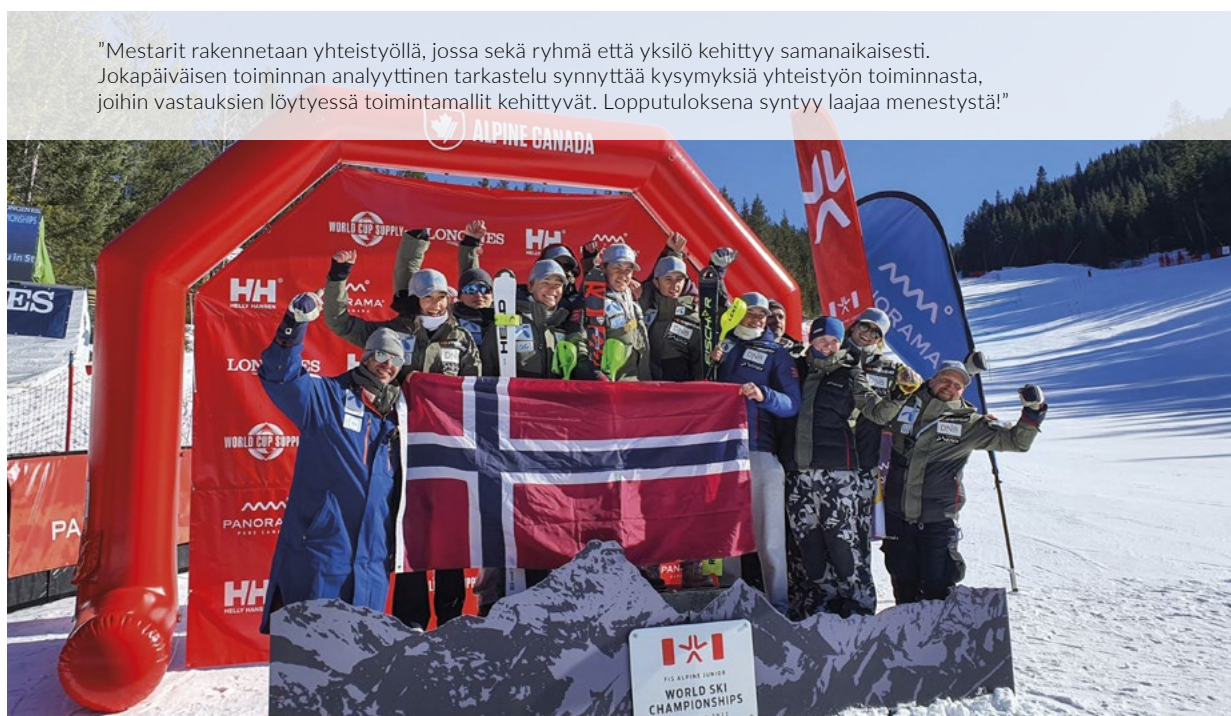
Periksiantamaton työntekeä ja omistautuminen urheilulle ovat mielestäni kaksi keskeistä tekijää norjalaisen alppiihdon menestyksen takana. Norjassakin resurssit vaihtelevat tasoittain, mutta keskeisin tekijä on löytää oman organisaation vahvuudet ja rakentaa toimintamallit, kuinka ne nostetaan mahdollisimman vahvasti hyötykäyttöön.

Suomalaisten perusluonne on mielestäni ahkera ja työteliäs, joten menestyksen peruskivi on olemassa. Menestyminen vaatii vain työtä koko toimintakentältä, äärettömän paljon. Sisukkuus ja periksiantamattomuus toimivat työnteolle sellaisina polttoaineina, joista on mahdollisuus ammentaa loputtomasti voimavaroja. Lisäksi totean, että suomalaisen alppiihdon kansan tulee uskaltaa antaa itselleen lupa menestyä. Tämä sisältää monta epäonnistumista, joka on ymmärrettävää eikä siinä ole mitään väärää. Tärkeintä on, kuinka niistä opitaan ja etsitään ratkaisuja.

Mikael Kurki

valmentaja

Norjan alppimaajoukkue
Miesten Eurooppa Cup



"Mestarit rakennetaan yhteistyöllä, jossa sekä ryhmä että yksilö kehittyy samanaikaisesti. Jokapäiväisen toiminnan analyttinen tarkastelu synnyttää kysymyksiä yhteistyön toiminnasta, joihin vastauksien löytyessä toimintamallit kehittyvät. Lopputuloksena syntyy laajaa menestystä!"



VIHTI SKI

CENTER



ETELÄ-SUOMEN LUMIVARMIMMAT RINTEET

**MUKANA TUKEMASSA HSC:n TAHKON ALPPIKOULUN LASKIJOITA:
TEEMU LAAKSO & ERIK SARAVUO**

- Sami Uotilan - RATALASKUKOULU

- 5-12 vuotiaille
- kolme taso-/ikäryhmää
- opetetaan lajin perustiedot/-taidot
- tie seuratoimintaan!
- kurssimaksu sisältää kausikortin Vihti Ski:hin!

RATAKERHO

- 3-4 vuotiaille
- opetetaan alkeet lajiin
- hauskoja tehtäviä/ratoja suksilla
- yhdessä tutun aikuisen kanssa!
- kurssimaksu sisältää kausikortin Vihti Ski:hin, sekä tarvittavat välineet kurssin ajaksi.



-Koko perheen- ELÄMYSPUISTO

**Sisumetsän
SEIKKAILUPUISTO**

9 SEIKKAILURATAA
ELÄINPUISTO ZOO
K.I.T.T
SPORTTIPARKKI
PUMPTRACK
PEIKKOMETSÄ
SKEITTIRAMPPI
BUGGY-KARTING...

HIIDENLINNA
-PARK RESORT-
WWW.HIIDENLINNA.COM

**TERVETULOA
TAAS ENSI KESÄNÄ!**

Lahden Hiihtoseura 100 vuotta

Kuva: Toivo Laiho

Tänä vuonna 100-vuotisjuhliaan viettävä Lahden Hiihtoseura perustettiin vuonna 1922 järjestämään suuria talviurheilukilpailuja Suomeen. Seuran pujottelujaoston toiminta on käynnistynyt jo 1950-luvulla, jolloin pujottelurinne sijaitsi Lahden Urheilukeskuksessa. Vuonna 1968 toiminta siirtyi Tiirismaalle, jossa harjoiteltiin aina Tiirismaan sulkeutumiseen asti. 1990-luvun alkupuolelta asti kotirinteenä on toiminut Messilä ja Messilään siirtyessä pujottelujaoston nimi muutettiin alppijaostoksi.

Tällä hetkellä alppijaostoon kuuluvat alppiihdon lisäksi lumilautailu ja freestyle. Jäseniä jaostossa on noin 650, joista aktiivisia harrastajia n. 80. Lisäksi alppijaostoon kuuluu Messilän hiihtokoulu, jossa tarjotaan opetusta alppiihhdossa, lumilautailussa, telemarkissa, maastohiihdossa ja soveltavassa laskettelussa talvisin jopa 2000 asiakkaalle.

LHS Alpista löytyy neljä aktiivista harjoitusryhmää ikäryhmien mukaisesti u8, u10-12, u14-16 sekä Masters -ryhmä aikuisille. Lisäksi seuran FIS laskijoita tuetaan taloudellisesti, vaikka seura ei

itse järjestä heille omaa valmennusta, vaan laskijat harjoittelevat alppikouluissa, maajoukkueissa tai yksityistiimeissä. Valmennusryhmissä harjoitusmäärät määräytyvät sen mukaan mitä urheilija itse haluaa. Seura mahdollistaa tavoitteellisen harjoittelun, jossa harjoituksia ja leirejä kertyy enemmän, vaihtoehtoisesti myös esimerkiksi kerta viikossa Messilässä tapahtuva harjoittelu on mahdollista. Kausimaksun suuruus vaihtelee harjoitus ja leirimäärien mukaan eli harjoitusmäärät suhteutetaan taloudelliseen panostukseen.

Seura järjestää vuosittain yksi tai kaksi yhteisleiriä, jossa kaikki ryhmät nuorimista aina mastereihin saakka harjoittelevat ja touhuavat yhdessä. Nämä leirit on koettu loistavaksi tavaksi kohottaa yhteishenkeä ja jakaa kokemusta ja osaamista. Seura on myös panostanut valmennuksen kehittämiseen koulutamalla valmentajiaan aktiivisesti sekä rakentanut urheilijoille urheilijan polun, joka mahdollistaa sekä tavoitteellisen kilpaurheilun, että harrastamisen.

LHS Alppi on vuosien saatossa tuottanut monia menestyneitä kansallisen ja

kansainvälisen tason alppiihittäjiä, joista tunnetuimpia **Henna Raita** ja **Oskari Sulkakoski**. Pääasia LHS:n toiminnassa on kuitenkin se, että junioritoiminta on vakaalla pohjalla ja alppiihito nähdään kiinnostavana ja houkuttelevana harrastuksena. Hiihtokoulu on tässä ensisijaisessa asemassa ja toimii tärkeänä ”syöttö” kanavana harjoitusryhmiin.

”Harjoitusryhmissä on hyvä meininki ja kaiken kaikkiaan jaostossa on erittäin hyvä yhteishenki, joka ruokkii urheilijoita myös menestykseen. Jaoston 34 SM-mitalia on loistava esimerkki tästä, vaikka se ei tietenkään ole hyvän toiminnan mittari. Tehtävämme on liikuttaa ihmisiä lapsista aikuisiin ja mahdollistaa hyvä pohja menestyksekkääseen kilpaurheilu-uraan, jos se on urheilijan tavoite mutta tuemme myös liikuntaharrastamista ja se on aivan yhtä arvokasta”, toteaa valmennuspäällikkö **Roope Kankaanmäki**.

Laura Kittelä
Valmentaja

LHS:ssa on loistava yhteishenki ja ryhmät leireilevät paljon yhdessä.



HUIPULTA HUIPULLE

Näin kaksi huippu-urheilijaa yhdistää uran ja amk-opinnot

Teksti: Pirjo Venhovaara ja Klaudia Käkälä | Kuva Savonia-ammattikorkeakoulu

Savonia-ammattikorkeakoulu tarjoaa joustavia ratkaisuja urheilijan uran siirtymävaiheisiin opintoasteelta toiselle, urheilun rinnalle sekä urheilu-uralta siviilialalle. Urheilu-uraan on keskityttävä täysillä silloin, kun sen aika on. Silti sen aikana voi jo miettiä tulevaisuutta ja opiskella kohti työuraa.

Opiskeluvaihtoehtoja ja tapoja on tarjolla monia. Monet huippu-urheilijat ovatkin valinneet urheilun rinnalle ammattikorkeakouluopiskelun. Savoniassa opiskelee vuosittain noin 50 huippu- tai aktiiviurheilijaa.

Savoniassa urheilun ja opiskelun yhdistäminen voi tarkoittaa tutkinto-opiskelua, yksittäisten opintojaksojen suorittamista avoimen amk:n kautta tai polkuopintoja. Savoniassa eri alojen tutkintovaihtoehtoja on yli 30.

TAVOITTEENA KORKEAKOULU-TUTKINTO URHEILU-URAN AIKANA

Suurin osa Savonia-ammattikorkeakoulussa opiskelevista aktiiviurheilijoista yhdistää urheilun ja opiskelun tutkinto-opiskelijana. Tutkinto-opiskelun ja urheilun yhteensovittaminen vaatii suunnitelmallisuutta.

Vastuu opiskelusta on opiskelijalla eikä tutkintovaatimuksista voida tinkiä, mutta koulutuksen järjestelyissä Savonia pyrkii mahdollisuuksien mukaan huomioimaan urheilun mukanaan tuoman monimuotoisuuden.

Lisäksi Urheiluakatemian ohjauksessa tapahtuvasta urheilusta ja valmentautumisesta on mahdollisuus saada opintopisteitä osaksi amk-tutkintoa. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen muodostavat urheilijalle yksiöllisen reitin kohti uraa. **Jesse Pääkkönen** valitsi tutkinto-opiskelun urheilun rinnalle. Koska yritysmaailma ja urheilu kohtaavat monessa suhteessa, halusi Pääkkönen opiskelemaan liiketalouden amk-tutkintoa. Pääkkönen on kansainvälisellä tasolla kilpaileva yhdistetyn urheilija.

– Kaipasin sopivaa vastapainoa urheilulle. Olen huomannut, että opintojen myötä urheilu-urasta on kadonnut suorittamisen pakko ja tekeminen on rentoutunut huomattavasti. Kumma kyllä olen alkanut tehdä myös selkeästi parempia tuloksia kuin aiemmin, Pääkkönen kertoo.

OPISKELUN VOI ALOITTA AVOIMEN AMK:N TAI POLKUOPINTOJEN KAUTTA

Avoimen ammattikorkeakoulun kautta on mahdollista suorittaa opintoja

erittäin joustavasti ja opiskelu voi tämän vuoksi sopia hyvin esimerkiksi ammattiurheilijoille, joilla ei ole mahdollisuutta tutkinto-opiskeluun.

Yksi avoimen amk:n kautta opintoihin hakeutuneista on maastohiittäjä **Reetta Silvasti**. Silvasti opiskelee fysioterapeutiksi sosiaali- ja terveysalalla kolmatta vuottaan.

Silvasti opiskeli ensimmäisen vuotensa avoimen amk:n kautta. Kun suorittaa avoimessa amk:ssa ajallaan 60 opintopistettä, voi päästä kiinni tutkintokoulutukseen. Näitä kutsutaan polkuopinnoiksi.



Maastohiittäjä Reetta Silvasti ja yhdistetyn urheilija Jesse Pääkkönen ovat onnistuneesti yhdistäneet urheilun ja ammattikorkeakouluopinnot Savoniassa.

– Jos ei esimerkiksi ole varma siitä, sopiiko ala itselle, niin avoimen opintoja tekemällä ei menetä ensimmäisestä hausta tulevia pisteitä. Kun oikea ala löytyy, niin tutkinto-opintoihin voi päästä mukaan helpostikin. Tein itse opintoja ihan alusta asti oman vuosi-kurssini kanssa, mutta ensimmäisen vuoden jälkeen minusta tuli tutkinto-opiskelija, Silvasti summaa.

ARJEN TASAPAINO

Reetta Silvasti halusi opiskella fysioterapeutiksi, sillä hän halusi auttaa ihmisiä. Toisaalta ala on myös lähellä urheilumaailmaa.

– Ala on koko ajan tuntunut omalta ja minulla on vain hyvää sanottavaa urheilun ja opintojen sovittamisesta. Minun kohdallani esimerkiksi pakolliset läsnäolot ovat menneet tosi hyvin yksiin urheilu-uran kanssa. Toki se on osittain

myös tuurista kiinni, Silvasti kertoo. Myös Jesse Pääkköselle opinnot ovat maistuneet.

– Opiskelen nyt toista vuottani. Joskus opinnot jäivät vähäisemmälle huomiolle, mutta olen siitä huolimatta pysynyt aika hyvin muiden vuosikurssilaisten tahdissa, Pääkkönen kertoo.

Urheilu-uran jälkeen sekä Silvastin että Pääkkösen haaveissa siintää menestys myös työelämässä.

– Ajatuksenani olisi, että kun pian valmistun, voisin jatkaa urheilua ja yhdistää työelämän siihen. Tämän tutkinnon myötä minulla on varaa valita, Silvasti kertoo.

– Kilpailuviettä tuskin pystyy täysin hiljentämään työelämässä, joten tavoitelen varmasti myös tulevassa työssäni jatkuvasti uusia huippuja, Pääkkönen jatkaa.

Korkeakoulun näkökulmasta aktiiviurheilijan sujuvaan opiskeluun tarvitaan oikea-aikaista ohjausta ja joustavia tapoja opiskella. Savonia ja Kuopion alueen urheiluakatemia yhdessä tukevat tavoitteellisen urheilijan kaksoisuraa eli urheilun ja opintojen yhdistämistä. Kaksoisuran suorittaminen voidaan nähdä erityisen tärkeänä siitä syystä, että ne urheilijat, jotka ovat opiskelleet jo urheilu-uran aikana, kokevat siirtymävaiheen urheilusta työelämään helpompana ja sujuvampana.

Lisätietoja Savonia-ammattikorkeakoulun tarjoamista opiskeluvaihtoehtoista:

<https://www.savonia.fi/opiskele-tutkinto/tietoa-opiskelusta/huippu-urheilu-ja-opiskelu/>

Lisätietoja Kuopion Alueen urheiluakatemista:

<https://kuopionalueenurheiluakatemia.fi/web/>

TAHKOLLA PELAAT YMPÄRI VUODEN!

Tahkon ydinkeskustan TrackMan 4 -golfsimulaattori on auki joka päivä klo 9–21.

Ajanvaraukset Wisegolf App ja Sokos Hotel Tahko, josta saat myös mailoja lainaan veloituksetta.

TAHKO GOLF CLUB // 0600 550 740 // tahkogolf.fi

TAHKO
Golf Club
Golfsimulaattori

Ystävällisen palvelun kaupat Nilsissä!



*Kaikkea hyvää
talveen tarjoaa
Ruotsalainen Oy*

K Plussa
●●●●●●●●

**Kauppakeskuksesta
vapaa-aikaan: muotia ja urheilua!**



Kesport ja Muotipiste ma-pe 9-18, la 9-15

kesport
muoti ● piste



TAHKO
K Market
TAHKON TÄHTI

**Katso Tahkon Tähtien aukioloet
www.ruotsalainen.fi**



K Supermarket
ARTOMARKET

**K-Supermarket Artomarket
ma-pe 7-21, la 7-21, su 10-21**

Tervetuloa ostoksille

**TILAA JA
NOUDA**



K Supermarket
ARTOMARKET

k-ruoka.fi/kauppa/k-supermarket-artomarket

RUOTSALAINEN oy

+358 1053 85200 ruotsalainen.fi

01053-alkuisiin numeroihin soittaminen maksaa sekä
kiinteän että mobiiliverkon liittymistä 8,35 snt/puh+12,09 snt/min

NUORTEN VAUHTILERI 26.-27.1.2023 TAHKOLLA

Vauhtiharjoittelun perusteet
8-15-vuotiaille laskijoille
Vauhtileirin hinta 90 €,
sisältää valmennuksen,
materiaalin ja käynnin
Tahkon SuperCornerissa.

Lisätietoja:
Tahkon Alppikoulu, Veli-Matti Kuusela 045 7838 8608

Ilmoittautumiset seuroittain
15.1.2023 mennessä
alppikoulu@tahko.com

"KESTÄÄKÖ
KAULA?"



TIIMISTÄ VOIMAA

Kuvat: Juuso Tamminen

JOKAISEN VOITTAJAN TAKANA ON TEAM

Alppihiihto on yksilölaji. Lähettäjän antaessa starttiluvan on urheilija yksin vastuussa tulevasta suorituksestaan. **Kalle Rovannerä** voitti rallin maailmanmestaruuden. Voiton varmistuttua hän totesi: "Me teimme sen". Voiton takana olivat myös kartturi, koko Toyotan ralli-team, Rovannerän vanhemmat, jne.

Myös alppihiihtäjä tarvitsee onnistuneeseen suoritukseen usean henkilön apua ja tukea. Valmentajat ovat suunnitelleet fysiikkaohjelman sekä leirilenterin. Suorituskyvyn kehittymistä on seurattu testein, lihashuollossa on ollut apuna fysioterapeutti, huoltomies on virittänyt sukset "iskuun" ja manageri (usein kuitenkin isä tai äiti) on etsinyt yhteistyökumppaneita, jotta harjoittelun ja kilpailumatkojen kustannuksiin on riittänyt euroja.

POSIN KAUTTA JA PUHUMALLA ASIAT SELVIKSI

Teen parhaani, jotta saisin luotua omaan valmennustiimiini positiivisen ilmapiirin. Jos joukkueessa vallitsee positiivinen, toisia tukeva ja kannustava yhteishenki, antaa se hyvän pohjan myös yksilön kehittymiselle. Kunnioitusta ja positiivista ilmapiiriä on vaikea ostaa. Arvostuksen valmentajan ja urheilijan välillä pitää olla molempinpuolista ja arvostus on ansaittava.

Kun viime kaudella aloitin valmentamaan Tahkon alppikoulun leiritysyhmää, oli kauden ensimmäinen jäätiköleiri haastava. Kerroin, että etenen valmennuksessani kehittyneempien urheilijoiden mukaan. Tämä tulkittiin siten, että annan valmennusta vain parhaille urheilijoille. Onneksi asiat saatiin keskusteltua selviksi ja vanhemmat rauhoittuivat, kun urheilijat

kertoivat koteihinsa, että täällä valmennetaan ihan kaikkia ja meillä on kivaa. Tässäkään asiassa ei karpäsestä olisi syntynyt härkästä, jos asiat olisi selvitetty heti tiimin sisällä.

VIRKAMIESVALMENTAJIA - ONKO HEITÄ?

Vuokralaiseni irtisanoutui ja se tapahtui harmillisesti, mutta hyvin tyypillisesti aivan kuun lopussa. Uuden vuokralaisen etsimisessä tuli kiire, jotta huoneistoon ei tulisi tyhjiä kuukausia ilman vuokratuottoa kulujen ja lyhennysten kuitenkin "juostessa". Löysin potentiaalisen vuokralaisen, joka ilmoitti, että voisi vuokrata asunnon, jos on aivan varmaa, että lämmitystolpallinen autopaikka on heti vapaana. Oli kuun viimeisen päivän ilta ja lähetin autopaikasta tiedustelun. Sain nopeasti hyvin suoran vastauksen, missä todettiin, että palaa asiaan virka-aikana.

Pysähdyin miettimään saamaani vastausta ja totesin virkailijan toimineen aivan oikein. Isännöitsijällä on hoidettavanaan useita taloyhtiöitä ja niissä kymmeniä, jollei satoja osakkaita. Jos jokainen osakas ajattelee, että kyllä ne tämän minulle tärkeän asian nopeasti virka-ajan ulkopuolellakin tarkistavat, kertyy näitä "tärkeitä" tarkistuksia vuoden mittaan paljon.

Samalla pohdin omaa toimintaani valmentajana. Päivän toinen treeni on monesti iltaisin ja viikonloput hyödynnetään harjoitteluun, jotta koulusta ei tule niin paljon poissaoloja. Leiri- ja kilpailumatkoja on paljon virka-aikojen ulkopuolella, eikä ainakaan kenelläkään minun tuntemalani valmentajalla ole ilta- tai pyhäisiä. Olen tavannut oman valmentajaurani alkuaikoina "virkamiesvalmentajia", jotka sulkiivat puhelimen klo 16.00 eivätkä työskennelleet viikonloppuisin. Olen myös tavannut valmentajia, jotka ovat kehuskelleet työskennelleensä kuukausia putkeen ilman vapaapäiviä, ja valmentaneet lopulta itsensä burnoutiin.

Hyvässä tiimissä on mahdollisuus lepoon ja palautumiseen pitkien leiri- ja kilpailumatkojen jälkeen. Hyvässä työyhteisössä työt jakautuvat tasaisesti jokaisen vahvuuksien mukaan ja hyvässä tiimissä voi myös tehdä virheitä, joista otetaan opiksi. Hyvässä tiimissä kollegat eivät puukota selkään. Meillä Tahkolla on työntekijöiden kesken hyvä tiimi, missä kukin täydentää toisensa osaamista omilla vahvuuksillaan.

KUNNIOITUSTA, RAKENTAVAA PALAUTETTA JA TEAMIN VAIHTOJA

Opettajien työ kouluissa on muuttunut raskaammaksi ja osa opettajista on hakeutunut pois opetusaltalta. Monen opettajan huolestunut viesti on, että vanhemmat eivät arvosta koulua eivätkä opettajia ja että opettajiin kohdistetaan välillä loukkaavaakin palautetta sekä kovia vaatimuksia. Opettajat joutuvat liian usein hoitamaan vanhemmille kuuluvan kasvatusvastuun.



30-vuotisen valmennusurani aikana olen työskennellyt monien valmentajien kanssa. Yksi suuresti arvostamani valmentaja oli **Joni Sandvall**. Tiedän sydämestäni, että Jonin toimiessa

Tahkon alppikoulun päävalmentajana valmennus oli erittäin laadukasta ja hommia urheilijoiden eteen paiskittiin tunteja laskematta. Muistan, että silloin saimme välillä huonoa palautta valmennuksesta ja koulun toiminnasta. Meitä "peloteltiin" kilpaileviin kouluihin lähtemisellä. Onneksi näin ei kuitenkaan käynyt. Sitten Joni siirtyi valmentajaksi maajoukkueeseen, suoritti kauppa-keakoulun ja toimii nykyisin osakeanalytikkona.

Maailmassa on paljon vaihtoehtoja. Jos et viihdy omassa tiimissäsi eikä sen toiminta muutu omien etujesi mukaiseksi rakentavasta palautteesta huolimatta, kannattaa vaihtaa toiseen tiimiin. Tea-

missa on useampi jäsen. Joskus yksilön omat ja tiimiin edut eivät kohtaa ja sekin pitää hyväksyä.

Kirjoittelen tätä lehtijuttua alppikoulun leirillä Itävallan Hintertuxissa. Kun luen kirjoittamaani tekstiä, mietin sen olevan ajoittain liian kriittistä. Kriittikki ja toiminnan realistinen tarkastelu ovat kuitenkin välttämättömiä, jos toimintaa halutaan kehittää. Pidetään kuitenkin kriittisetkin palautteet sävyiltään positiivisina, puhutaan suoraan ihmiselle eikä selän takana ihmisestä.

Meillä on muuten talenteissa mahtava tiimi, ainakin jos sitä mitataan kika-tuksena, kaverin kannustamisena ja jeesaamisena sekä sopivana vinoiluna. Ota rohkeasti hihasta kiinni ja tule kysymään tiimin toiminnasta urheilijoilta tai meiltä valmentajilta. Tahko talent team voi olla juuri sinulle paras porukka kasvaa ja kehittyä urheilijana ja ihmisenä. Täällä voit "matalalla kynnyksellä" testata olisiko Tahkon alppilukio sinulle oikea paikka rajojesi hakemiseen alppihihtäjänä.

Viime vuoden kirjoitukseni lopussa totesin, että palkintopallilla tavataan. Ja sinne ne talentit usein kiipesivätkin saatuttaen muun muassa 19 SM-mitalia ja kaksi voittoa Alpe Cimbrassa.

Muistetaan kuitenkin, että maailmassa on monta tärkeämpääkin asiaa kuin palkinnot ja FIS-pisteet. Kuluva leirin aikana olen saanut Martasta ja lidasta itselleni henkilökohtaiset somevalmentajat ja nyt osaan tehdä Instagram stooreja tyttöjen pienellä avustuksella – tämäkin on tärkeää.

Janne Partanen

Talent teamin vastuupalmentaja
044 300 3242



Tour de Syväri testasi Talenttien henkisen ja fyysisen jaksamisen ääriarajoja.



Vuokatin fysiikkatesteissä tulevat mestarit kohtasivat olympiavoittajan.



Ravintola Pyhän Uula
Pyhätunturin parhaalla paikalla - auki ympäri vuoden
Luontotie 8, Polar-rinteen juurella
0400 88 33 44 / sales@experiencepyha.fi / experiencepyha.fi




**AIHKI
RESTAURANT**

Ravintola Aihki
Pohjois-Skandinaavinen ravintola Pyhällä
Huhanniemi 1, Varaa pöytäsi ennakoon:
041 318 8876 / sales@experiencepyha.fi / experiencepyha.fi



Mennään Ahosen bussilla maalimalle!



**Tilausajot ja
valmismatkat
yli 60 vuoden
kokemuksella.**

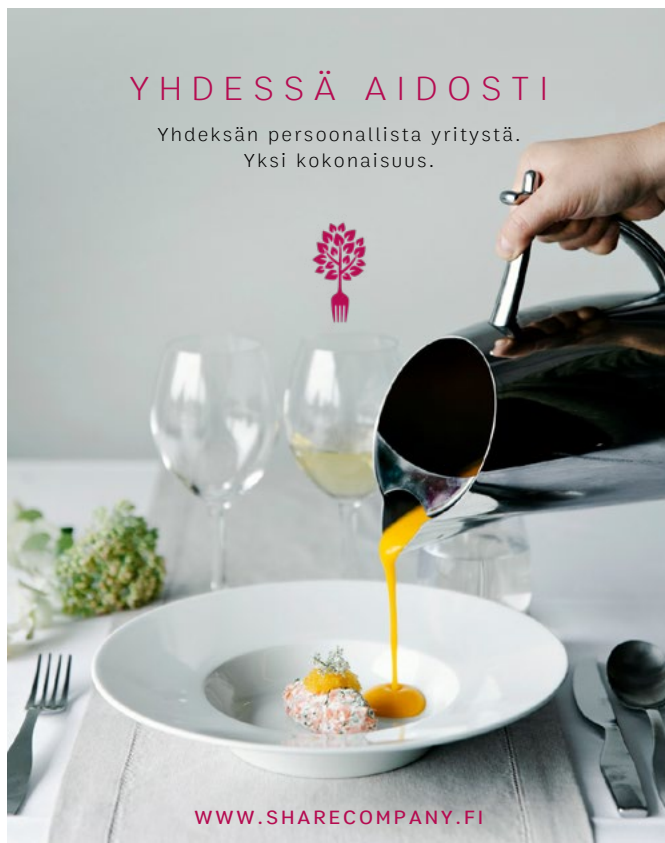
Soita ja kysy lisää!

**Linja-autoliike
E. AHONEN KY**
Puh. (017) 3686 800 www.eahonen.com

Kaikki kodin putkityöt

**LVI ASENNUS
TURUNEN OY** puh. 0400 882 765
www.lviturunen.fi
juha.turunen@lviturunen.fi

YHDESSÄ AIDOSTI
Yhdeksän persoonallista yritystä.
Yksi kokonaisuus.



WWW.SHARECOMPANY.FI

SHARE CATERING - SINNE CATERING
SWEET PEPPER CATERING - PUOTILAN KARTANO
TAITO CAFE - KILTA SALI - SOUTUPAVILJONKI
METROPOL HIETANIEMI - METROPOL OTANIEMI

Enemmän lunta

Finnlines vie sinut lähemmäs, valitsetpa kohteesi pohjoisesta tai Alpeilta. Rahti-matkustajalaivalla pääset päivittäin Ruotsiin ja Saksan kautta Keski-Euroopan loputtomille rinteille.



Liity kanta-asiakkaaksi ja varaa matkasi aina parhaaseen hintaan.
Tutustu etuihin finnlines.com/starclubfi

Meillä koet meren.

Finnlines
a Grimaldi Group company

Alppikoululaisten SAAVUTUKSET 2021-2022

Salomo Sirviö YL.SM: SG 1. AC 1. DH 3. U21SM: GS 1. SG 1. AC. 1.
DH. 2 Oman ikäluokan maailmanranking: GS 7. SL 11.

Erik Saravuo EYOF: SL 1. PSL 2. YL. SM: SL 2. U21 SM: AC 3.
Oman ikäluokan maailmanranking: SL 9.

Aada Kanto YL. SM: PSL 2. DH 3. SG 3. AC 3.
U18 SM: GS 1. SG 1. AC 1. DH 1. SL 2.
Oman ikäluokan maailmanranking: SL 14.

Silja Koskinen U18 SM: SL 1. DH 3. SG 2. AC 2.

Eetu Tuononen U18 SM: SG 2. SL 3. GS 3.

Oskar Gustafsson U18 SM: SL 2.

Teemu Laakso U21 SM: SL 3.

Joonas Tamminen U14 GS 1. DH 2. SG 2. AC 3. PP 3.

Samu Timonen U14 SL 1. PP 1. GS 3. DH 1. SG 1. PP 1.
Alpe Cimbra SL 1, GS 1.

Aada Marttila U16 SL 1. SG 1. DH 1. AC 1.

Elina Ruotsalainen U16 AC 2. DH 3.

Casimir Forth U16 SL 3.

Vilma Vasko U16 SL 3.



Salomo voitti kaudella 2021-2022 yhteensä 22 FIS-kisaa.



Miehet U18 P SM Tahkolla voittaja Kasper Niemi, hopeaa Oskar Gustafsson ja pronssia Eetu Tuononen.



Erik Saravuo Euroopan nuorten talviolympialaisten pujottelun voittaja, norjan Josh Braathen Herland hopeaa ja Jesperi Kempainen pronssia.



Aada Kanto voitti Pyhällä Baltic cupin suurpujottelun, Charlotte Henriksson oli toinen ja Sanni Virta kolmas.

Kaikkiaan Tahkon alppikoulun urheilijat saavuttivat 27 SM-mitalia. Lisäksi Talent Team saavutti 19 SM mitalia U14-U16 sarjoista.

Tahkon alppikoulun entisiä urheilijoita maajoukkueissa:

Salomo Sirviö

Jesper Pohjolainen SM P 1. PP 1. NMM 5. TE

Jaakko Tapanainen SM S 1. SG 3. PP 3. SP 2. AC 3. NMM 5. TE, DH 8.
2x EC-pisteille (2DH 24. ja 27. ITA)

Erika Pykäläinen SM SP 1. 4x EC-pisteille (13. SP Orcieres-Merlette, FRA)
SM P 3.

Rosa Pohjolainen MC 24. Levi, 14. Schladming, 5x EC-pisteille,
Mairingen-Hasliberg SL 2.

Riikka Honkanen MC 28. Levi, 5 x EC -pisteille pujottelussa, SM P, SM PP



Talenteilla oli menestyksäs kausi.

Timonen tuplamestariksi Alpe Cimbrassa

Lasten kansainväliset Alpe Cimbra -kilpailut järjestettiin perinteiseen tyyliin Italian Folgariassa tammikuussa. Erinomaisissa olosuhteissa laskettuihin kilpailuihin Suomelta osallistui 10 henkinen joukkue, joka saavutti kilpailuissa loistavaa menestystä.

Ensimmäisenä kilpailupäivänä Suomi sijoittui joukkuekilpailussa neljänneksi, häviten taistelun pronssimitalista niukasti kotiyleisön edessä laskeelle Italian joukkueelle. Voittoon

laski Saksa, joka peittosi finaalissa Itävallan.

Suomen joukkueen loistavat otteet saivat jatkoa heti toisena kilpailupäivänä, kun poikien U14 sarjan suurpujottelussa Tahko Talentin Samu Timonen laski ylivoimaiseen voittoon yli 80 osallistujan joukosta. Suurpujottelussa lähes sekuntiin kasvanut voittomarginaali oli kuitenkin vasta alkusoittoa Timosen loistavasti sujuneille kilpailuille. Toisena kilpailupäivänä pujottelussa Ti-

monen nappasi voiton näytöstyyliin lähes viiden sekunnin turvin ennen Slovenian Jan Zizekiä. Timosen tuplavoiton lisäksi Suomen erinomaista joukkuepanosta täydensivät poikien U16 sarjan Felix Maksimow ja Joonatan Järvelä. Maksimow sijoittui pujottelukilpailussa toiseksi ja Järvelä neljänneksi.

Arttu Niemelä
Head Coach
GrIFK Alpine r.f.





Jaakko Tapanainen



Salomo sai lakin virallisesti joulukuussa 2021 koronan viivästyttäessä kirjoituksia. Kaverit tietysti juhlimassa.

ALPPIYLIOPPILAAT 2022

Jaakko Tapanainen
Salomo Sirviö 12/2021

.....



Upeat vanhat Masha ja Silja



Habat esille ja baanalle!



Palvelupiste Break Sokos
Hotel Tahkovuoren
vastaanotossa.

ma-pe 8.30-18
la 8.30-15

Puh.
017 368 7770
Nilsiantie 63



PARTNERS



Asiantuntijasi ja taloudellinen
neuvonantajasi yrityskaupoissa

Tarjoamme asiakkaillemme korkealaatuisia Corporate Finance -
palveluita ja tavoitteenamme on luoda kasvua ja kestävä kehitystä
yhteiskuntaan yrityskauppojen avulla

www.3j.fi

imagon

www.imagon.com

Valomainokset
Digitaaliset näytöt
Sisämiljö



KUNTOUTUS KAARTINEN

Koulupolku 2, Nilsä

- Fysioterapia (myös ilman lääkärin lähetystä)
- Faskiakäsittelyt
- MDT-terapia
- Hieronta, urheiluhieronta
- Koti- ja laitospöytät
- Orthopodo-tukipohjalliset (ft. Susanna Taina)

Meillä käy
myös
Hyvinvointi-
Passi

017 463 2012

kaartinen@kuntoutuskaartinen.fi
www.kuntoutuskaartinen.fi

Sallaiset Lomakylät

Me teemme kaikkemme,
ettei teidän tarvitse tehdä muuta
kuin nauttia lomastanne



Sallaiset
Tunturikummuntie 2, 98900 Salla
puh. 040 832 0932
mokit.caravan@sallaiset.fi
www.sallaiset.fi



Sallainen Panvillage
Panparksintie 4, 98900 Salla
puh. 040 832 0932
ouanka@panvillage.fi
www.panvillage.fi



KERIMÄEN
APTEEKKI

Mukana Tahkon
Alppikoulun toiminnassa!

Kerimäentie 3, 58200 Kerimäki, puh. 044 737 6080
www.kerimaenapteekki.fi

DYNASTAR

ROSSIGNOL



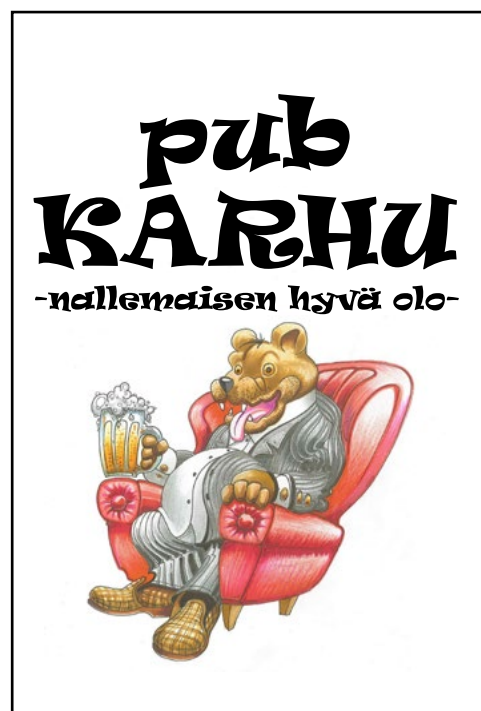
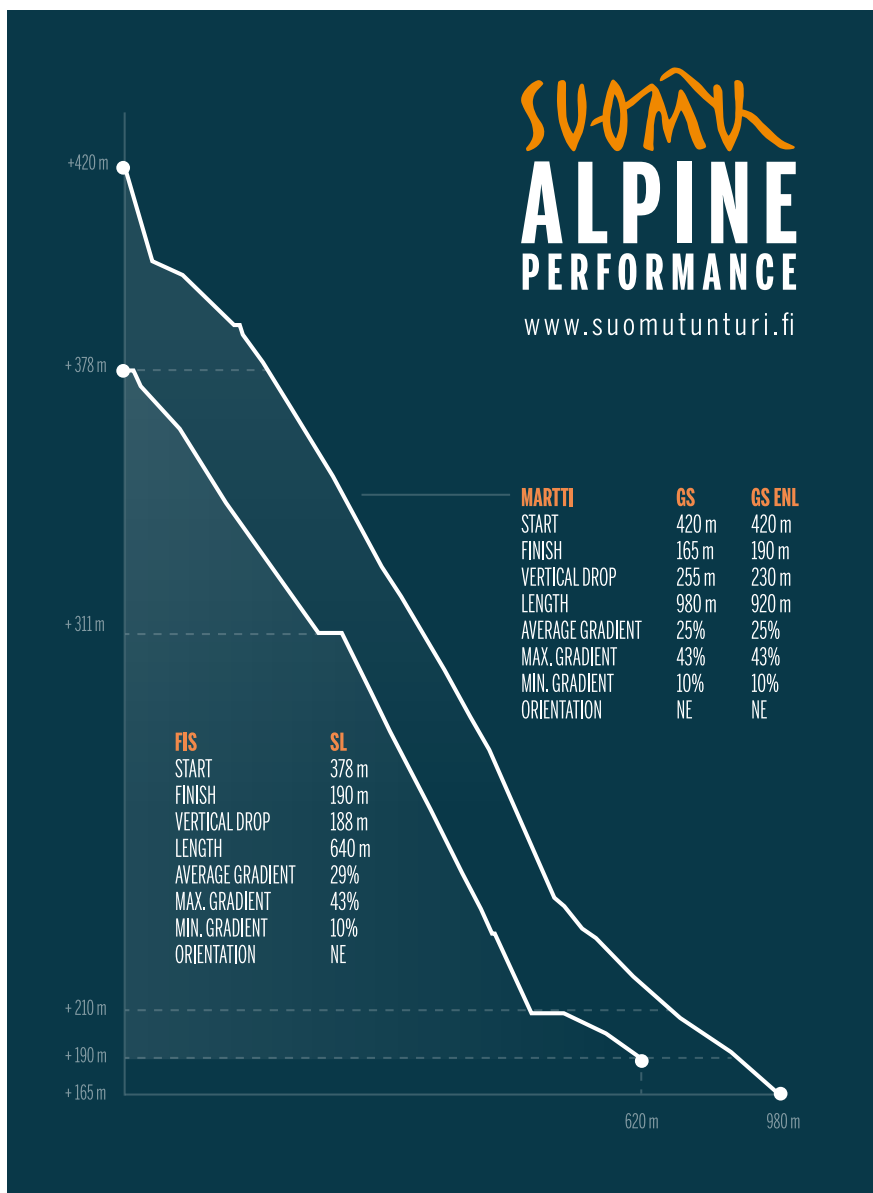
LANGE

JAVE GROUP OY
Jari 0406377761
Vesa 0400678131

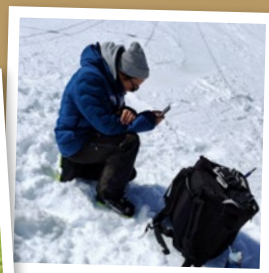
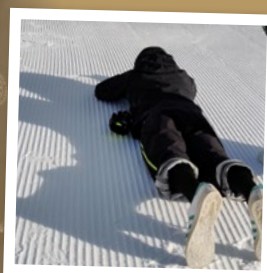


• MYYNTI • HUOLTO • VUOKRAUS • VARAOSAT

ktpalvelu.fi



*Seuraa meitä
somessa!*



tahkonalppikoulu



TahkoSkiTeam



tahkonalppikoulu

SKIMAC TIROL



SkiMac Tirol on täyden palvelun välinevuokraamo, shop ja huolto. Palvelemme rinteen juurella ravintola Tirolin yhteydessä.

LAADUKKAAT VARUSTEET
RINTEESEEN JA VAPAA-AIKAAN



NOPEUTA ASIOINTIA!

Varaa välineet

ennakkoon netissä.

store.rentle.shop/skimac/skimactirol



skiMac
RENTAL-SERVICE-SHOP

PUH. 017 4648 175 • TAHKO@SKIMAC.FI

[@SKIMACTAHKO](https://www.instagram.com/skimactahko)

[#SKIMACTAHKO](https://www.facebook.com/skimactahko)

PARASTA ENNEN MÄKEÄ JA MÄEN JÄLKEEN!

TAKE
AWAY

Katso menu:
tiroltahko.fi

RAVINTOLA TAHKO

TIROL

0400 882 100
info@tiroltahko.fi
[tiroltahko.fi](https://www.tiroltahko.fi)
[@tiroltahko](https://www.instagram.com/tiroltahko)
[/ravintolatirol](https://www.facebook.com/ravintolatirol)



UUSI VALMENTAJA

Jukka Rajala

Syntynyt 1982
Kaksi lasta Noola 12v. ja Milo 8v.

Oma alppihiihtourani alkoi Kouvolan Mielakassa vuonna 1985. Isäni Lasse toimi KHS:n valmentajana ja veljeni Jani oli kilparyhmässä, kun tein ensimmäisiä käännöksiä Mielakassa. Lapsuuteni kuljin perheeni matkassa kilpailuissa mukana. Hauskinta oli metsäreitillä laskeminen ja pääsin myös laskemaan esilaskijana silloisessa Audi cupissa. Vuonna 1989 Petri Linden tuli valmentajaksi ja perusti Aku-ryhmän KHS:aan. Ryhmässä oli noin 20 lasta ja silloin ratalaskeminen alkoi tulla tutuksi, hyppyreiden ja metsäreittien lisäksi. Aku-ryhmässä oli kiva meininki ja ryhmälle tuli hienosti menestystä. Lapsena harrastin urheilua monipuolisesti. Jalkapallo, yleisurheilu, vesihiihto ja voimistelu olivat mielekkäimpiä lajeja alppihiihdon lisäksi. Pääsin 15-sarjassa edustamaan Suomea Trofeo Topolinoon kahtena vuotena peräkkäin. Menestystä ei Italiasta tullut, mikä oli hyvä aikuisten sarjaan siirtyessä. Alppihiihto oli aina ollut minulle mielekkäin laji, joten lajivalinta ei tuottanut ongelmia.

Vuonna 1997 siirryin Rukan alppikouluun 9-luokalle. Kouluun siirtyessä tuli ohjelmaan ensimmäiset jäätikköleirit ja aloimme treenata kaksi kertaa päivässä. Fyysisesti kehityin vauhdilla ja ensimmäinen Fis-vuosi oli menes-

tys. Olin suurpujottelulistalla ykkönen omassa ikäryhmässäni. Se oli valtava helpotus perheelleni taloudellisesti. Suksista ei enää tarvinnut maksaa ja nousu nuorten maajoukkueeseen toi myös helpotusta talouteen. Nuorten maajoukkue valmentajana toimi tuolloin **Janne Partanen**, nykyinen kollegani.

Nuorten maajoukkueaika oli mahtavaa ja mahdollisti seuraavat askeleet kohti tulevaa. Vaikka väläytin välillä hyvääkin vauhtia ei nousu Eurooppa-cup-kisoihin ollut helppoa. Välillä tehtävä tuntui mahdottomalta. Eurooppa-cupin kisassa Krompachy-Plesjyssä tuli ensimmäinen oikea onnistuminen. Olin kolmas muistaakseni numerolta 47. Nousin Eurooppa-cupissa kuumaan ryhmään ja pääsin myös edustamaan Suomea aikuisten MM-kisoihin St Moritziin. Siellä olin 27. Suurpujottelussa. 2003 oli läpimurtovuosi kansainväliseen kärkeen. Urallani starttasin kerran olympialaisiin, kolmesti MM-kisoihin, 39 kertaa maailmancupissa sekä 105 kertaa Eurooppa-cupissa. SM-mitaleja kertyi reilut 30.

Vaikka pystyin laskemaan kahdessa lajissa pisteille ja voittamaan muutama Eurooppa-cupin, niin läpimurto 30 joukkoon jäi tekemättä. Alppiurani

päätyi 2008 polvivammaan Maria Almin treenikeskuksessa. Alppihiihto antoi urheilijana uskomattoman paljon.

Uskomattomat reissut ympäri maailmaa, ystävät ja kaverit keiden kanssa sain jakaa matkan. Nämä vuodet muovasivat vahvasti identiteettiäni. Mitään ei jäänyt hampaankoloon, vaikka ura päättyi turhan nuorena. Uskon sanontaan "Everything happened for a reason".

Urheilu-uran jälkeen toimin valmentajana Kouvolan hiihtoseurassa muiden töiden ohella. Mieleissäni oli pyörinyt ajatus paluusta lajin parin ja tehdä valmentamisesta ammatti. 2021 pääsin vuoden alusta kevääksi naisten alppimaajoukkeen apuvalmentajaksi. Kaudella 2021-2022 toimin valmentajana Trysil Race Elite-joukkueessa Norjassa. Tahkolla aloitin elokuun lopussa valmentajana. Tahko on alusta asti tehnyt hienoa työtä alppihiihdon eteen. Viime vuosina Tahkon alppikoulu on nostanut urheilijoita maajoukkueeseen kovalla prosentilla. Nöyränä kannan korteni kekoon Eemeli Pirisen jalanjäljissä hänen siirryttyään Sveitsiin valmennustehtäviin.

Nähdään mäessä!

Jukka "Juki" Rajala



VALMENTAJAT



ROOPE LESKINEN

Päävalmentaja

Koulutus:

Liikuntatieteiden maisteri



JANNE PARTANEN

Koulutus:

Liikuntatieteiden maisteri
Shory:n hiihdonohjaaja



KATI PARTANEN

Koulutus:

Liikuntatieteiden maisteri
Ravintovalmentaja
Shory:n hiihdonopettaja



JUKKA RAJALA

Koulutus:

Merkonomi
Ammattivalmentaja-
tutkinnon opiskelija



VELI-MATTI KUUSELA

Koulutus:

LitK, Yo-merkonomi, JEAT,
Urheilumanageri, Shory:n
kouluttaja, ISIA,
Ruotsin tekniikka- ja
vauhtilajien lajikoulutus



KIVIMÄKI MAISA

Kotikaupunki: Vantaa
Seura: Ruka Slalom
Sukset: Atomic
Siteet: Atomic
Monot: Atomic

Saavutukset: U21 SM-mitalit

Kummiyritys: Kiinko Oy

Muut tukijat: TeamIt, Delfyne Oy



MAKSIMOVA SERAFIMA

Kotikaupunki: Imatra
Seura: Imatran Urheilijat
Sukset: Fischer
Siteet: Fischer
Monot: Lange



NIEMINEN MIIKKA

Kotikaupunki: Inkoo
Seura: Pohjan Sport
Sukset: Head
Siteet: Head
Monot: Head

Saavutukset: Levi SM 5. (2020), Tahko NSM 5. P M21 (2020), Ylläs NSM 5. SG M18 (2019), Ruka NSM 4. P M18 (2019), Suomu NSM 4. SP M18 (2019), Ylläs NSM 2. SC M18 (2018), Pyhä NSM 2. SP M18 (2018), Tahko NSM 3. P M18 (2018)

Muut tukijat: Kontio, Oy Byggcraft Ab, Byggcenter 51



PALOSAARI JOEL

Kotikaupunki: Hyvinkää
Seura: HySS
Sukset: Fischer
Siteet: Fischer
Monot: Fischer

Saavutukset: 2022 Lycksele FIS SL 1, Lycksele FIS SL 3, Pyhä Baltic cup SL 3. Maajoukkueen Challenger-joukkue

Kummiyritys: Compentek Oy, Sahakuutio Oy,



FORTH CASIMIR "Casi"

Kotikaupunki: Vaasa
Seura: Vaasan Hiihtoklubi
Sukset: Fischer
Siteet: Fischer
Monot: Fischer

Saavutukset: SM-pronssia pujottelussa, Kia Vihti 3, Kia Ruka 6, Tahko GP 1 SG, Kesken Suomen Cupin 1

Muut tukijat: Ekman Systems AB, Alpine Work & shop



JOUTSENOJA VEIKKO "Veksi"

Kotikaupunki: Siilinjärvi
Seura: Kuopio Ski Club
Sukset: Fischer
Siteet: Fischer
Monot: Fischer



MARTTILA AADA "Shorty"

Kotikaupunki: Kuopio
Seura: Kuopio Ski Club
Sukset: Blizzard
Siteet: Marker
Monot: Tecnica

Saavutukset: 2022 U16 SM-kisat kultaa SL, AC, DH, SG. 2022 Vihti SL 1.sija. 2022 Hyvinkää SL 1.sija. 2022 Vihti PP 1.sija. 2022 Kalpalinna SL 2.sija. 2022 Ruka GS 1.sija



MÄKELÄ HELKA "Helgis"

Kotikaupunki: Kauniainen
Seura: GrIFK Alpine
Sukset: Rossignol
Siteet: Look
Monot: Rossignol

Saavutukset: Pyhä Kia Tour 3. SL (2022), Hyvinkää Kia Tour 2. SL (2022), Suomu Kia Tour SG 1. & 2. (2022)

Muut tukijat: : Alpinrace.fi



RUOTSALAINEN ELINA

Kotikaupunki: Kouvola
Seura: KHS
Sukset: Nordica
Siteet: Marker
Monot: Nordica

Saavutukset:
2022 U16 SM AC 2., DH 3.
2021 Levi NSM 4. P N16, Pyhä Kia Ski Tour 3. P N16, 2019 Rovaniemi Kia Ski Tour 4. PP, 6. P N14, Ruka Kia Tour 6. PP N14, Salla NSM 6. P N14

LUKIO I



TÖHHÖNEN PYRY

Kotikaupunki: Muurame
Seura: SCJ
Sukset: Fischer
Siteet: Fischer
Monot: Fischer

Saavutukset: 2022 Tahko GP SP 1. sija
-Himos Leitner 2022: SP 2. sija, Syöksy 1.
sija, Kia Ski Tour 2022: Ruka SP 2. sija, Ruka
PSL 2. sija. SM 2022: Syöksy 5. sija,
SP 5. sija, SG 4.sija. SP aluemestaruus 2022

Kummiyritys: Riihivuori Resort

Muut tukijat: Intersport Hyvinkää



VASKO VILMA

Kotikaupunki: Jyväskylä
Seura: JHS
Sukset: Atomic
Siteet: Atomic
Monot: Atomic

Saavutukset: SM pujottelu 3. Kausi 21-22
SM alppiyhdistetty 5. Kausi 21-22
Kia osakilpailu Vihti pujottelu 2.

Kummiyritys: Optiwax, MULTIVAC Oy

Muut tukijat: Perhe

LUKIO II



KANTO AADA "Tiikeri"

Kotikaupunki: Pori
Seura: Porin Slalomseura
Sukset: Nordica
Siteet: Marker
Monot: Nordica

Saavutukset: 2022 3 sm-pronssia,
1 hopea. U18 sm 1 hopea, 4 kultaa.
Maajoukkueen challenger-joukkue

Kummiyritys: Porin Elementtitehdas Oy

Muut tukijat: Puustelli, ForsTeam,
Enersense, Snowsecure,
KA-sähköasennus, XBIL



PALOSAARI JASPER "Jappe"

Kotikaupunki: Hyvinkää
Seura: HySS
Sukset: Rossignol
Siteet: Look
Monot: Rossignol

Saavutukset: Tahko Fis 3 sija

Kummiyritys: : Compentek Oy

LUKIO III



GUSTAFSSON OSKAR "Osku"

Kotikaupunki: Porvoo
Seura: Slalom-66
Sukset: Nordica
Siteet: Marker
Monot: Nordica

Kummiyritys:

BeGe Trans Gustafsson Oy



TUONONEN EETU "Edi"

Kotikaupunki: Siilinjärvi
Seura: Kuopio Ski Club
Sukset: Fischer
Siteet: Fischer
Monot: Fischer

Saavutukset: 2022 2 SM-pronssia ja 1 hopea (U18).

Muut tukijat: Mummo ja Ukki

LUKIO IV



LAAKSO TEEMU

Kotikaupunki: Espoo
Seura: Helsinki Ski Club
Sukset: Augment
Siteet: Marker
Monot: Lange

Saavutukset: 2022 U20 SM 3. P. Audi Alpine Ski Tour 3.(2019), Alpe Chimbra 1. Team Event (2019), Salla NSM 5. P, 5. PP (2019) Suomu NSM 8. GS (2019).



MUSIKKA MIKAEL "Miksu"

Kotikaupunki: Kirkkonummi
Seura: Pesla
Sukset: Atomic
Siteet: Atomic
Monot: Atomic

Saavutukset: Ylläs NSM 3. S M18 (2021), Alpe Cimbra 1. Team Event (2018), Levi NSM 1. S, 2. AY, 3. SG, 3 SP M16 (2018),

Kummiyritys: Puuhapark VihtiResort



SARAVUO ERIK

Kotikaupunki: Espoo
Seura: Helsinki Ski Club
Sukset: Atomic
Siteet: Atomic
Monot: Atomic

Saavutukset:

2022: EYOF P 1. ja PP 2., SM P 2., 5 FIS voittoa 7 FIS podium paikkaa, oman ikäluokkansa FIS-listan 9., miesten FIS-lista 187., miesten haastajamaajoukkueen jäsen (SSF).
2021: SM S 1., SG 2. ja P 2., 4 FIS voittoa, 7 FIS podium paikkaa, oman ikäluokkansa FIS-listan 8., miesten FIS-lista 350., valinta miesten haastajamaajoukkueeseen (SSF).
2020: U-18 SM P 2., valinta miesten seuranryhmiin (SSF), 4 FIS podium paikkaa ja 5 nelossijaa, oman ikäluokkansa FIS-listan 17.

Kummiyritys: Vihti Ski Center, Aktivimedia.fi

Muut tukijat: Skiservice; Atomic



HANNUKKALA IIDA

Kotikaupunki: Kouvola
Seura: Kouvolan hiihtoseura
Sukset: Fischer
Siteet: Fischer
Monot: Fischer

Saavutukset: 2022 KIA Ski Tour Suomu DH 3. 2021 Levi SM 4. SP N14, Suomu NSM 4. S N14, Pyhä KIA Ski Tour 2. P, Tahko KIA Ski Tour 4. S, 6. SG N14. 2019 loppukilpailu 2. SP, 2017 loppukilpailu 3. SG.

Muut tukijat: KT PhysioTraining



HUMBERST MAX MARIUS

Kotikaupunki: Koivulahti
Seura: Vaasan Hiihtoklubi ry
Sukset: Head (SL/GS), Atomic (SG)
Siteet: Head (SL/GS), Atomic (SG)
Monot: Head

Saavutukset:
Kia Cup 2021/2022 season overall 8th.
Kia Cup 2021/2022 season best 7th.
Nordica Cup 2021/2022 season overall, 3rd.
Nordica Cup 2021/2022 season best,
1th two times.

Muut tukijat: Valio Akatemia



HUTTUNEN MARTTA

Kotikaupunki: Savonlinna
Seura: Savonlinnan Hiihtoseura
Sukset: Head
Siteet: Head
Monot: Head

Kummiyritys: Nordic Maritime Group,
Kerimäen apteekki



Muut tukijat: Lähivakuutus,
Savonlinnan OMT Fysioterapia



RUOTSI EEMIL

Kotikaupunki: Jyväskylä
Seura: JHS
Sukset: Atomic
Siteet: Atomic
Monot: Head

Saavutukset: M14 Nordica cup kokonaiskilpailu 1. sija 2021 ja 2022. M14 GS aluemestaruus 2022. Kia ski tour Vihti M14 SL 3. sija ja PSL 2. sija. 2022 Tahko SM M14 SL 4. sija ja AC 5. sija. Kia ski tour Suomu M14 DH 2. sija ja SG 3. sija. Kia ski tour 2022 M14 kokonaiskilpailu 6. sija. Himos Leitner 2022 M14 voitto.

Muut tukijat: perhe



SAARENKYLÄ BENJAMIN

Kotikaupunki: Tampere
Seura: TSS
Sukset: Dynastar
Monot: Lange

Saavutukset:
Kia Cup 2021/2022 season overall 12th
Kia Cup 2021/2022 season best 5th

Muut tukijat: Fysioline, SML Holding Oy



TAMMINEN JOONAS

Kotikaupunki: Lahti
Seura: LHS
Sukset: Head
Siteet: Head
Monot: Head

Saavutukset: 2021-2022:

SM U14 GS 1., DH 2., SG 2., AY 3., Paripujottelu 3., SL 5. KIA Tour U14: Levi GS 2., Levi GS 2., Ruka GS 2., Ruka PP 2., Suomi GS 2., Suomi GS 2., Suomi GS 2., Pyhä GS 3., Vihti PP 3. Aluemestaruus U14 GS 1., SUP 1., Pujottelu 2. ES-CUP U14 Kokonaiscup 1.

Kummiyritys: SurgiOak Oy

Muut tukijat:



TIMONEN SAMU

Kotikaupunki: Joensuu
Seura: Joensuun Pujottelijat
Sukset: Fischer
Siteet: Fischer
Monot: Fischer

Saavutukset:

U14/2022 Alpe Cimbra – Italia SL1, GS 1
U14/2022 Ingemartrofen Tärnaby – Ruotsi SL 2, GS 3, PP 1
U14/2022 SM 1 SL, SM 1 PP, SM 3 GS, SM 1 SG, SM 1 DH.
U14/2022 KIA Tour Cup -voitto.
U14/2021 SM 1 SL, SM 1 PP, SM 1 GS, SM 1 SG, SM 2 DH.
U14/2021 KIA Tour Cup -voitto.
U12/2019 Loppukilpailu 1 GS ja 1 SG.
U12/2020 ja 2019 Keskisen Suomen mestaruus.

Kummiyritys: Timosen Auto Oy

Muut tukijat: Vauhti Speed Oy, SkiMac Tahko, Kekäle Oy, Asunto- ja kiinteistöpalvelu Varis LKV, Marskidata Oy, Hyvän tekijä -yhtiöt



VÄÄTÄINEN SOFI

Kotikaupunki: Kangasala
Seura: Tampereen Slalomseura
Sukset: Head/Nordica (GS)
Monot: Rossignol

Saavutukset:

Puuhapark SM 2020-21: SG 1. & GS 3.
ES-cup 2020-21: 3., ES-cup 2019-20: 9. ,
ES-sup 2018-19 2.
Kia Cup 2021-22 Suomu: SG 6.& GS 4.

Kummiyritys: Maatori Oy, Puristeteos Oy

Muut tukijat: Osteopatia Uusi Olo



**KULJETUS
TAATTOLA**

BETONI TAATTOLA
NILSIÄ

BETONI-KARELIA
NURMES



**BORN ON THE
RACE COURSE.
BUILT FOR
THE PISTE.**

REDSTER G9 SKI
REVOSHOCK

atomic.com



VENENOSTOT JA KULJETUKSET



BeGe Trans
0400-713 033



POHJOISRIINTEET TAKAISIN KÄYTÖSSÄ!

VARAA RATAVUOROT JA
TREENILEIRIT NYT

WWW.RIIHIVUORI.FI

HIILINEUTRAALI PAINOTUOTE ON KÄSINKOSKETELTAVA YMPÄRISTÖTEKO

Tarjoamme lähes kaikki mainos-
painotuotteet ja viestinnän materiaalit
100 % hiilineutraalisti
automaattisesti jokaiselle asiakkaallemme.



punamusta
www.punamusta.com



PYSÄKÖI SUJUVASTI

Torin alla
ja ympäristössä

KUOPION PYSÄKÖINTI OY



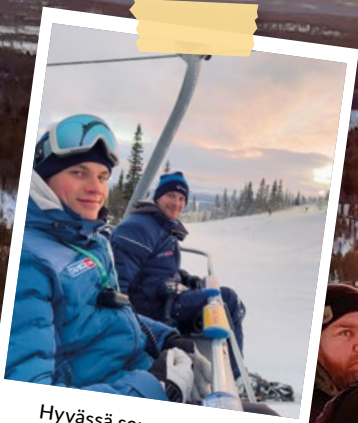
FIKSUMPAA PYSÄKÖINTIÄ!



Rentoudu hiihtokausien välissä

VALMENTAJAN

ELÄMÄÄ



Hyvässä seurassa ja taas
paistaa ainakin matalalta.



Kyykkytelineenä

ONKOHAN
KOSTEUTTA
VARMASTI
RIITTÄVÄSTI?



Perinteisen Itä-Länsi
turnauksen idän multijokeri



Tähtihetki tänäkin :)



Joelin kauan työstämä
ensimmäinen FIS -kisavoitto sai
koko tiimin hurraamaan



PATSAITA?

TALKOO-

ELÄMÄÄ



Ja se näyttää vielä nauttivan,
nyt Sundsvall Åre -turneella



Kaikki se laittaa oman ja vieraiden
lapsien sukset respect!



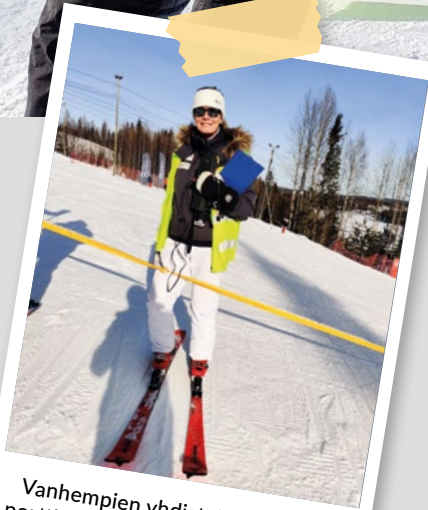
SUOLAA, SUOLAA,
ENEMMÄN SUOLAA!!!



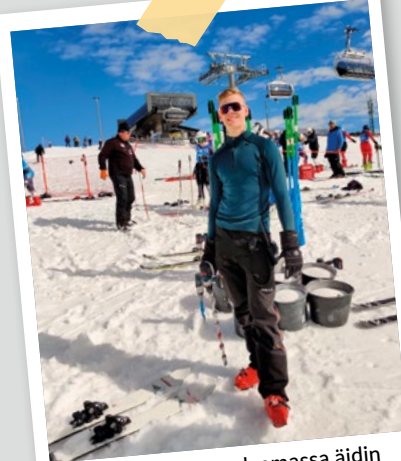
Kannot vuoden talkooperhe.
Häkellyttävät pitkälti toista
sataa päivää talkoilua



TIMING ADVISOR PALOSAARI
SEKÄ KILPILUJOHTAJA
JA MUUTEN VAAN
PÄÄLLIKKÖ HUTTUNEN



Vanhempien yhdistyksen pj. Essi
porttivahtina kotirinteessä Tahkolla



Roope Kanto suolaamassa äidin
ja isän jalanjäljillä siskoa ja koko
tiimiä tukemassa.



Ihan niin kuin ymmärtäisikin
kaaviosta jotain?

Tapahtuipa kerran Tahkolla

Ja on tapahtunut monessa muussakin paikassa. Nimittäin se, että ihmiset tulevat yhteen, hymyilevät ja viihtyvät. Rennossa tunnelmassa vaihtuvat niin kuulumiset kuin käyntikortitkin.

Palvelut:

- Tapahtumien suunnittelu
- Telttavuokraus
- Kalustevuokraus
- Virtuaalitapahtumat

**Ota yhteyttä,
niin laitetaan
tapahtumaan!**



HURRY EVENTS

events@hurry.fi

Puh. 050 573 6121

www.hurry.fi



KIITOS!

Tahkon alppikoulu kiittää
yhteistyökumppaneita
tuesta kaudella
2022-2023

Finnlines
a Grimaldi Group company



KUOPIO
TAHKO

URHEILUAKATEMIA
KUOPIO



O.ME

Tahko Chalet
Majavilla Pukki UKKO



TAHKO.com



TAHKON ALPPIKOULUN TIEDOTUSLEHTI
2023