

# Tahkon alppikoulu Treenaa huipulle.





# Tahkon alppikoulu



## Yhdistämme opiskelun ja tavoitteellisen valmennuksen.



Tahkovuoren koulutus- ja valmennuskeskusyhdistys ry



Suomen ensimmäinen alppikoulu, perustettu 1994



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



Kuopion alueen urheiluakatemia perustajajäsen



Osa Olympiakomitean talvilajien valmennuskeskusta



Suomen  
URHEILUAKATEMIAT



# Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITTYMINEN

+ URHEILUTULOKSEN TEKEMINEN

+ HALLITTU URASIIRTYMÄ

KASVA URHEILIJAKSI

KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI

MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA

VALINTAVAIHE

HUIPPUVAIHE

## Yläkoulu

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

## Toinen aste

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

## Huippuvaihe

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

## Urasiirtymä

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

## Lajiliitot ja seurat



# Tahkon alppikoulu | treenaa huipulle





# Tahkon alppikoulu | opiskelu

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

# Tahkon alppikoulu | valmennus



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

Päätoimiset koulutetut valmentajat

Valmennuksen alppikoulussa voi aloittaa jo yläkoulun alppiryhmässä tai Tahkon Talentin leiritysryhmässä

SSF Tahko akatemitason valmennus

# Tahkon alppikoulu | valmennustiimi



**Roope Leskinen**  
päävalmentaja



**Ossi Pirinen**



**Mika Marila**



**Joel Palosaari**



**Veli-Matti Kuusela**



# Tahkon alppikoulu | valmennustiimi



## Alpine Ski Team 2024



### Valmentajat



MÄKELÄ MIKA



PESONEN OSSO



PESONEN JARI



RIIHELÄ MATTI

### Häivävalmentaja



LEHTINEN ROOPE

### Aikatehtä



KIVIMÄKI MIRA



LAITIO YLLO



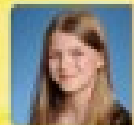
NIEMINEN MIKKO

### Lukko I



HANNUSMALA EETU

Ikä: 15  
Sää: 100  
Kokemus: 1000000  
Maa: Suomi  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu



RUSA RIKU

Ikä: 15  
Sää: 100  
Kokemus: 1000000  
Maa: Suomi  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu



LINDGREN EMMA

Ikä: 15  
Sää: 100  
Kokemus: 1000000  
Maa: Suomi  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu



PÖRRÄÄHO ELLA

Ikä: 15  
Sää: 100  
Kokemus: 1000000  
Maa: Suomi  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu



RANTA RAMI

Ikä: 15  
Sää: 100  
Kokemus: 1000000  
Maa: Suomi  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu

### Lukko II



FORSI JOONAS

Ikä: 15  
Sää: 100  
Kokemus: 1000000  
Maa: Suomi  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu



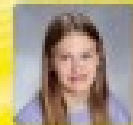
JUNTILLA JONTTE

Ikä: 15  
Sää: 100  
Kokemus: 1000000  
Maa: Suomi  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu



MÄNTTÄ ANNI

Ikä: 15  
Sää: 100  
Kokemus: 1000000  
Maa: Suomi  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu



MÄKELÄ MARIA

Ikä: 15  
Sää: 100  
Kokemus: 1000000  
Maa: Suomi  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu



PÖYHÖNEN PASI

Ikä: 15  
Sää: 100  
Kokemus: 1000000  
Maa: Suomi  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu

### Lukko III



VALTONEN EETU

Ikä: 15  
Sää: 100  
Kokemus: 1000000  
Maa: Suomi  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu



GUSTAFSSON GUSTAV

Ikä: 15  
Sää: 100  
Kokemus: 1000000  
Maa: Suomi  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu



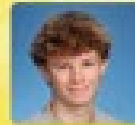
TUOMINEN EETU

Ikä: 15  
Sää: 100  
Kokemus: 1000000  
Maa: Suomi  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu



HUTTUNEN EETU

Ikä: 15  
Sää: 100  
Kokemus: 1000000  
Maa: Suomi  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu



TIMONEN SAMU

Ikä: 15  
Sää: 100  
Kokemus: 1000000  
Maa: Suomi  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu

### Talent



HÄMÄLÄINEN EETU

Ikä: 15  
Sää: 100  
Kokemus: 1000000  
Maa: Suomi  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu



KALLALA KALLE

Ikä: 15  
Sää: 100  
Kokemus: 1000000  
Maa: Suomi  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu



NESTE MILLA

Ikä: 15  
Sää: 100  
Kokemus: 1000000  
Maa: Suomi  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu



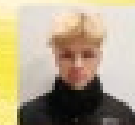
SANTALA EETU

Ikä: 15  
Sää: 100  
Kokemus: 1000000  
Maa: Suomi  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu



KELLONEN JONI

Ikä: 15  
Sää: 100  
Kokemus: 1000000  
Maa: Suomi  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu



RANTA EETU

Ikä: 15  
Sää: 100  
Kokemus: 1000000  
Maa: Suomi  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu



TAMMINEN EETU

Ikä: 15  
Sää: 100  
Kokemus: 1000000  
Maa: Suomi  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu



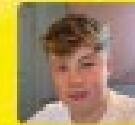
TAMMINEN EETU

Ikä: 15  
Sää: 100  
Kokemus: 1000000  
Maa: Suomi  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu



TAMMINEN EETU

Ikä: 15  
Sää: 100  
Kokemus: 1000000  
Maa: Suomi  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu



TAMMINEN EETU

Ikä: 15  
Sää: 100  
Kokemus: 1000000  
Maa: Suomi  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu  
Koulutus: Tahkon Alppikoulu

imagon  
VALOMAINOKSET

TAHKO.com

HALTI

O.ME

PONSSE

MOUNTAIN  
THE SPORTS



# Tahkon alppikoulu | harjoittelu



Lukion harjoitusajat

Lukio I ja II

Lukio III ja IV

## ALPPIRYHMÄN HARJOITUSTUNTtien AJANKOHDAT (Nilsin lukio)

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

# Tahkon alppikoulu | harjoittelu



Kuivatreenikauden esimerkkiviikko

## VIIKKOSUUNNITELMA:

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



# Tahkon alppikoulu | harjoittelu



Talvikauden esimerkkiviikko

## VIKKOSUUNNITELMA:

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

| Tahko 2023-2024 |               |             |  | syyskuu |            |     |                | lokakuu |       |     |  | marraskuu    |            |     |  | joulukuu     |              |     |            | tammikuu      |       |           |               | helmikuu |       |    |  | maaliskuu |       |  |  | huhtikuu |       |    |     | toukokuu |        |       |
|-----------------|---------------|-------------|--|---------|------------|-----|----------------|---------|-------|-----|--|--------------|------------|-----|--|--------------|--------------|-----|------------|---------------|-------|-----------|---------------|----------|-------|----|--|-----------|-------|--|--|----------|-------|----|-----|----------|--------|-------|
|                 | elokuu        |             |  | Talent  | Lukio      |     |                | Talent  | Lukio |     |  | Talent       | Lukio      |     |  | Talent       | Lukio        |     |            | Talent        | Lukio |           |               | Talent   | Lukio |    |  | Talent    | Lukio |  |  | Talent   | Lukio |    |     | Lukio    |        |       |
| 1.              |               |             |  | 1.      |            | 1.  |                |         |       | 1.  |  | Lumileiri    |            | 1.  |  | Lumileiri    |              | 1.  |            |               |       | 1.        |               | Ossi     |       | 1. |  |           |       |  |  |          |       | 1. |     |          |        |       |
| 2.              |               |             |  | 2.      |            | 2.  |                |         |       | 2.  |  | Tahko FIS SL |            | 2.  |  | Tahko FIS SL | Tahko SL     | 2.  |            | lähtö Ossi    | 2.    |           | Arvidsjaur SL |          | 2.    |    |  |           |       |  |  |          | matka |    | 2.  |          |        |       |
| 3.              | YKA           |             |  | 3.      |            | 3.  |                |         |       | 3.  |  | Pyhä         |            | 3.  |  | SkiMac SL    | Tahko SL     | 3.  |            | Rovaniemi SL  | 3.    |           | Arvidsjaur SL |          | 3.    |    |  |           |       |  |  |          |       |    | 3.  |          |        |       |
| 4.              | Fysiikkaleiri |             |  | 4.      |            | 4.  | Matka          |         |       | 4.  |  |              | Matka      | 4.  |  |              |              | 4.  | Matka      | Rovaniemi SL  | 4.    |           |               |          | 4.    |    |  |           |       |  |  |          |       |    | 4.  |          |        |       |
| 5.              | Kisakallio    |             |  | 5.      |            | 5.  |                |         |       | 5.  |  |              |            | 5.  |  | Lumileiri    | Mika         | 5.  |            |               | 5.    |           |               |          | 5.    |    |  |           |       |  |  |          |       |    | 5.  |          |        |       |
| 6.              |               |             |  | 6.      |            | 6.  | Halli          |         |       | 6.  |  |              |            | 6.  |  |              | Sundsvall SL | 6.  | Pyhä       | Suomu GS EF   | 6.    |           |               |          | 6.    |    |  |           |       |  |  |          |       |    | 6.  |          |        |       |
| 7.              |               |             |  | 7.      |            | 7.  |                |         |       | 7.  |  |              | Pyhä GS    | 7.  |  |              | Sundsvall SL | 7.  | Lumileiri  | Suomu GS      | 7.    |           |               |          | 7.    |    |  |           |       |  |  |          |       |    | 7.  |          |        |       |
| 8.              |               |             |  | 8.      |            | 8.  |                |         |       | 8.  |  |              | Pyhä GS    | 8.  |  | Lumileiri    | koulu alkaa  | 8.  | Pyhä       | Suomu GS      | 8.    |           |               |          | 8.    |    |  |           |       |  |  |          |       |    | 8.  |          |        |       |
| 9.              |               |             |  | 9.      |            | 9.  |                |         |       | 9.  |  | Levi         |            | 9.  |  | Pyhä SL      |              | 9.  | Tahko      |               | 9.    |           |               |          | 9.    |    |  |           |       |  |  |          |       |    | 9.  |          |        |       |
| 10.             | koulu alkaa   | koulu alkaa |  | 10.     | Matka      | 10. |                |         |       | 10. |  |              | matka      | 10. |  | Pyhä SL      |              | 10. |            | Vauhtileiri   | 10.   |           |               |          | 10.   |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     | 10.      |        |       |
| 11.             |               |             |  | 11.     | Hallileiri | 11. | äi yo          |         |       | 11. |  |              | Levi WC    | 11. |  | leiri        |              | 11. | Tahko      | Suomu/Ylläs   | 11.   |           |               |          | 11.   |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     | 11.      |        |       |
| 12.             |               |             |  | 12.     |            | 12. |                |         |       | 12. |  | Lumileiri    | Levi WC    | 12. |  | Pyhä+Suomu   |              | 12. | Mandatum   |               | 12.   |           |               |          | 12.   |    |  |           |       |  |  |          |       |    | 12. |          |        |       |
| 13.             |               |             |  | 13.     |            | 13. | ps,fi,hi,fy,bi |         |       | 13. |  | Ruka         | Levi       | 13. |  |              |              | 13. | Ski Tour   |               | 13.   |           |               |          | 13.   |    |  |           |       |  |  |          |       |    | 13. |          | testit |       |
| 14.             |               |             |  | 14.     |            | 14. |                |         |       | 14. |  |              |            | 14. |  |              |              | 14. | 2xGS, 2xSL |               | 14.   |           |               |          | 14.   |    |  |           |       |  |  |          |       |    | 14. |          | testit |       |
| 15.             |               |             |  | 15.     |            | 15. | pitkä kieli    |         |       | 15. |  |              | Mandatum   | 15. |  |              |              | 15. |            |               | 15.   |           |               |          | 15.   |    |  |           |       |  |  |          |       |    | 15. |          |        |       |
| 16.             |               |             |  | 16.     |            | 16. |                |         |       | 16. |  |              | Ski Tour   | 16. |  |              |              | 16. |            |               | 16.   |           |               |          | 16.   |    |  |           |       |  |  |          |       |    | 16. |          |        |       |
| 17.             |               |             |  | 17.     |            | 17. |                |         |       | 17. |  |              | 2xSL, 1xGS | 17. |  |              |              | 17. |            |               | 17.   |           |               |          | 17.   |    |  |           |       |  |  |          |       |    | 17. |          |        |       |
| 18.             |               |             |  | 18.     |            | 18. |                |         | Matka | 18. |  |              | Levi GS    | 18. |  | Suomu GS     |              | 18. |            |               | 18.   |           |               |          | 18.   |    |  |           |       |  |  |          |       |    | 18. |          |        |       |
| 19.             |               |             |  | 19.     |            | 19. | ma yo          |         |       | 19. |  |              | Levi GS    | 19. |  | Suomu GS     |              | 19. |            | lähtö Hafjell | 19.   |           |               |          | 19.   |    |  |           |       |  |  |          |       |    | 19. |          | matka  |       |
| 20.             |               |             |  | 20.     |            | 20. |                |         |       | 20. |  |              | Levi SL    | 20. |  |              |              | 20. |            |               | 20.   |           |               |          | 20.   |    |  |           |       |  |  |          |       |    | 20. |          | Tux    |       |
| 21.             |               |             |  | 21.     |            | 21. | us,yh,ke,ma    |         |       | 21. |  |              | Levi SL    | 21. |  | YOG          | Kiiruna      | 21. |            | Tärnaby GS    | 21.   |           |               |          | 21.   |    |  |           |       |  |  |          |       |    | 21. |          |        |       |
| 22.             |               |             |  | 22.     |            | 22. | äi yo          |         |       | 22. |  |              |            | 22. |  |              |              | 22. |            | Tärnaby GS    | 22.   |           |               |          | 22.   |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     | 22.      |        |       |
| 23.             |               |             |  | 23.     |            | 23. |                |         |       | 23. |  |              |            | 23. |  |              |              | 23. |            |               | 23.   |           |               |          | 23.   |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     | 23.      |        |       |
| 24.             |               |             |  | 24.     |            | 24. |                |         |       | 24. |  |              |            | 24. |  |              |              | 24. | Lumileiri  | Hafjell DH tr | 24.   |           |               |          | 24.   |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     | 24.      |        |       |
| 25.             | Ergo          |             |  | 25.     |            | 25. | lyhyt kieli    |         |       | 25. |  | Jäätikkö     | Suomu SL   | 25. |  |              |              | 25. | Tahko      | Hafjell DH    | 25.   | Lumileiri |               | 25.      |       |    |  |           |       |  |  |          |       |    | 25. |          |        |       |
| 26.             | Testit        | Ironman     |  | 26.     |            | 26. |                |         |       | 26. |  |              | Suomu SL   | 26. |  |              |              | 26. |            | Hafjell DH    | 26.   | Tahko     |               | 26.      |       |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     | 26.      |        |       |
| 27.             | Fysiikkaleiri |             |  | 27.     |            | 27. | Matka          |         |       | 27. |  |              |            | 27. |  |              |              | 27. | Tahko GP   | Hafjell SG    | 27.   |           |               |          | 27.   |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     | 27.      |        |       |
| 28.             |               |             |  | 28.     |            | 28. | Halli          |         |       | 28. |  |              |            | 28. |  |              |              | 28. | Tahko GP   | Hafjell SG    | 28.   |           |               |          | 28.   |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     | 28.      |        |       |
| 29.             |               |             |  | 29.     |            | 29. |                |         |       | 29. |  |              |            | 29. |  |              |              | 29. |            |               | 29.   |           |               |          | 29.   |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     | 29.      |        | matka |
| 30.             |               |             |  | 30.     |            | 30. |                |         |       | 30. |  |              |            | 30. |  |              |              | 30. |            |               | 30.   |           |               |          | 30.   |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     | 30.      |        |       |
| 31.             |               |             |  | 31.     |            | 31. |                |         | Matka |     |  |              |            | 31. |  |              |              |     |            |               |       |           |               |          | 31.   |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     | 31.      |        |       |
|                 |               |             |  |         |            |     |                |         |       |     |  |              |            |     |  |              |              |     |            |               |       |           |               |          |       |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     |          |        |       |
|                 |               |             |  |         |            |     |                |         |       |     |  |              |            |     |  |              |              |     |            |               |       |           |               |          |       |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     |          |        |       |
|                 |               |             |  |         |            |     |                |         |       |     |  |              |            |     |  |              |              |     |            |               |       |           |               |          |       |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     |          |        |       |
|                 |               |             |  |         |            |     |                |         |       |     |  |              |            |     |  |              |              |     |            |               |       |           |               |          |       |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     |          |        |       |
|                 |               |             |  |         |            |     |                |         |       |     |  |              |            |     |  |              |              |     |            |               |       |           |               |          |       |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     |          |        |       |
|                 |               |             |  |         |            |     |                |         |       |     |  |              |            |     |  |              |              |     |            |               |       |           |               |          |       |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     |          |        |       |
|                 |               |             |  |         |            |     |                |         |       |     |  |              |            |     |  |              |              |     |            |               |       |           |               |          |       |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     |          |        |       |
|                 |               |             |  |         |            |     |                |         |       |     |  |              |            |     |  |              |              |     |            |               |       |           |               |          |       |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     |          |        |       |
|                 |               |             |  |         |            |     |                |         |       |     |  |              |            |     |  |              |              |     |            |               |       |           |               |          |       |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     |          |        |       |
|                 |               |             |  |         |            |     |                |         |       |     |  |              |            |     |  |              |              |     |            |               |       |           |               |          |       |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     |          |        |       |
|                 |               |             |  |         |            |     |                |         |       |     |  |              |            |     |  |              |              |     |            |               |       |           |               |          |       |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     |          |        |       |
|                 |               |             |  |         |            |     |                |         |       |     |  |              |            |     |  |              |              |     |            |               |       |           |               |          |       |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     |          |        |       |
|                 |               |             |  |         |            |     |                |         |       |     |  |              |            |     |  |              |              |     |            |               |       |           |               |          |       |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     |          |        |       |
|                 |               |             |  |         |            |     |                |         |       |     |  |              |            |     |  |              |              |     |            |               |       |           |               |          |       |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     |          |        |       |
|                 |               |             |  |         |            |     |                |         |       |     |  |              |            |     |  |              |              |     |            |               |       |           |               |          |       |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     |          |        |       |
|                 |               |             |  |         |            |     |                |         |       |     |  |              |            |     |  |              |              |     |            |               |       |           |               |          |       |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     |          |        |       |
|                 |               |             |  |         |            |     |                |         |       |     |  |              |            |     |  |              |              |     |            |               |       |           |               |          |       |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     |          |        |       |
|                 |               |             |  |         |            |     |                |         |       |     |  |              |            |     |  |              |              |     |            |               |       |           |               |          |       |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     |          |        |       |
|                 |               |             |  |         |            |     |                |         |       |     |  |              |            |     |  |              |              |     |            |               |       |           |               |          |       |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     |          |        |       |
|                 |               |             |  |         |            |     |                |         |       |     |  |              |            |     |  |              |              |     |            |               |       |           |               |          |       |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     |          |        |       |
|                 |               |             |  |         |            |     |                |         |       |     |  |              |            |     |  |              |              |     |            |               |       |           |               |          |       |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     |          |        |       |
|                 |               |             |  |         |            |     |                |         |       |     |  |              |            |     |  |              |              |     |            |               |       |           |               |          |       |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     |          |        |       |
|                 |               |             |  |         |            |     |                |         |       |     |  |              |            |     |  |              |              |     |            |               |       |           |               |          |       |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     |          |        |       |
|                 |               |             |  |         |            |     |                |         |       |     |  |              |            |     |  |              |              |     |            |               |       |           |               |          |       |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     |          |        |       |
|                 |               |             |  |         |            |     |                |         |       |     |  |              |            |     |  |              |              |     |            |               |       |           |               |          |       |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     |          |        |       |
|                 |               |             |  |         |            |     |                |         |       |     |  |              |            |     |  |              |              |     |            |               |       |           |               |          |       |    |  |           |       |  |  |          |       |    |     |          |        |       |



# Tahkon alppikoulu | tuloksekasta



- Yli 650 SM-mitalistia 29 vuoden aikana
- Urheilijat saavuttaneet maailman cupin voittoja ja -pistesijoituksia, mitalisijoituksia nuorten Olympia- ja MM-kisoissa sekä opiskelijoiden talviuniversiadikisoissa
- Lähes 200 alppiylioppilasta
- Tuottanut jatkuvasti maajoukkueetason urheilijoita ja valmentajia
- Palkittu vuoden urheiluoppilaitoksena vuonna 2001



# Tahkon alppikoulu | asuminen ja infra

- Oppilastalo Tähtiportti 100 m koulusta
  - 1 ja 2-hengen hyvin varusteltuja soluasuntoja
  - Ilmastoidut suksenlaittotilat
  - Välinevarastot, pesutilat ja saunatilat
  - Kerhohuone sekä kuntosali
  - Vuokra solukaksiossa 373€/kk (- Kelan asumistuki 290 €)
  - Vuokra kaksiossa 515€/kk (- Kelan asumistuki 290 €)
- Nilsin liikuntapaikat kävelymatkan päässä ja liikuntatalolla mm. erillinen taitotila
- Terveyspalvelut ja fysiikkatestaukset lähellä



# Tahkon alppikoulu | kumppanit

Aktiivinen vanhempainyhdistys

## Tahkon alppikoulun tuki ry

- Auttaa varainhankinnassa
- Julkaisee Tahko News -lehteä
- Järjestää kisatapahtumia

## Tahkon alppikoulun autovuokraus Oy

- Hallinnoi pikkubusseja, joilla hoidetaan kuljetukset rinteelle, leireille ja kilpailumatkoille





# Tahkon alppikoulu | kumppanit



- **Tahkon alppikoulun tuki ry**
  - Auttaa varainhankinnassa
  - Julkaisee Tahko News - tiedoituslehteä
  - Järjestää kisatapahtumia

Tahkon Alppikoulu 30 vuotta 42 Helsinki Ski Club

Ski Sport Finland: Alppihiihto on myöhäisen

Tarvitseeko huippu-urheilija ravintolisiä 38



# Tahkon alppikoulu | valmennusmaksut



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

# Tahkon alppikoulu | haku lukioon



- Sähköinen **haku 7.2.2024 mennessä** Tahkon alppikoulun kotisivuilta:  
<http://www.tahkonalppikoulu.fi/hakeminen>
- Hakijoille pidetään erilliset pääsykokeet Mandatum Ski Tourin yhteydessä Pyhällä 7.-8.2.2024.
- Valintakriteereinä:
  - Soveltuvuustestit/fysiikkaosio
  - Lajitestit ja kilpailumenestys
  - Haastattelu (koulumenestys, motivaatio, elämänhallinta ja urheilullisuus 24/7)
- Tieto valmennusryhmään pääsystä ilmoitetaan ennen yhteisvalinnan päättymistä.



# Tahkon alppikoulu | haku yläkoulu



- Haku yläkoulun 9 lk:lle ja peruskoulun Talent leiritysryhmään 25.3.2024 sähköisellä hakulomakkeella:

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

# Kuopion alueen urheiluakatemia





# Kuopion alueen urheiluakatemia





# Kuopion alueen urheiluakatemia



# Kuopion alueen urheiluakatemia



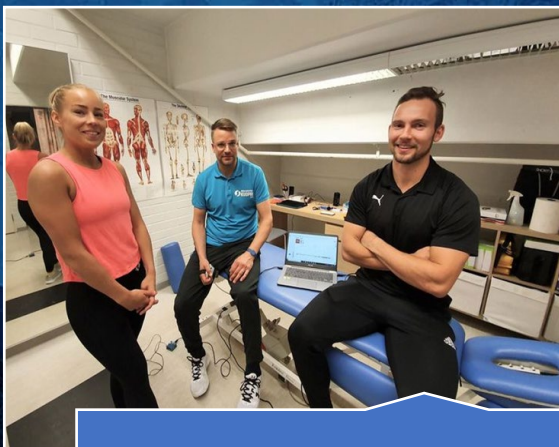
Urheiluravitseminen



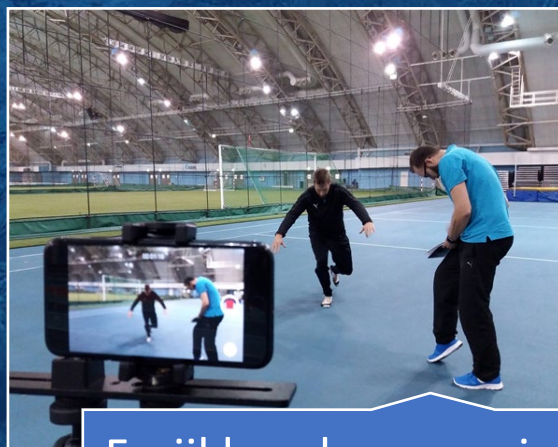
Psyykkinen  
valmennus



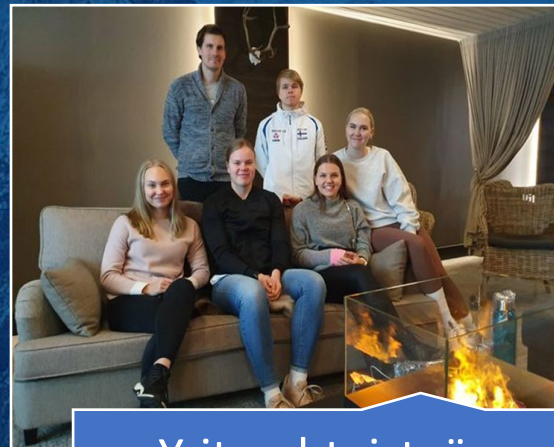
Lääkäritoiminta



Fysioterapia



Fysiikkavalmennus ja  
testaus



Yritysyhteistyö,  
urheilijabrändäys



# Tervetuloa tutustumaan!



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

Instagram: @nilsian\_lukio

FB: Nilsian lukio



# Tahkon alppikoulu | lisätietoja



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

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

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

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

<https://twitter.com/TahkoSkiTeam>

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

# Tahkon alppikoulu



Kiitos