

Tahkon alppikoulu Treenaa huipulle.



Tahkon alppikoulu



Yhdistämme opiskelun ja tavoitteellisen valmennuksen.



Tahkovuoren koulutus- ja valmennuskeskusyhdistys ry



Suomen ensimmäinen alppikoulu, perustettu 1994



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



Kuopion alueen urheiluakatemian perustajajäsen



Osa Olympiakomitean talvilajien valmennuskeskusta



Suomen
URHEILUAKATEMIAT



Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITTYMINEN

+ URHEILUTULOKSEN TEKEMINEN

+ HALLITTU URASIIRTYMÄ

KASVA URHEILIJAKSI

KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI

MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA

VALINTAVAIHE

HUIPPUVAIHE

Yläkoulu

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

Toinen aste

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

Huippuvaihe

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

Urasiirtymä

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

Lajiliitot ja seurat

Tahkon alppikoulu | treenaa huipulle





Tahkon alppikoulu | opiskelu

- Kuopion alueen urheiluakatemia 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

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

Päätoimiset koulutetut valmentajat

Valmennuksen alppikoulussa voi aloittaa jo yläkoulun alppiryhmässä tai Tahkon Talentin leiritysryhmässä

SSF Tahko akatemitason valmennus

Tahkon alppikoulu | valmennustiimi



Ossi Pirinen
päävalmentaja



Kevin Eccles



Joel Palosaari



Tuomas Huttunen



Veli-Matti Kuusela

Tahkon alppikoulu | valmennustiimi



Alpine Ski Team 2025



Valmentajat



ECCLES KEVIN



PALOSAARI JOEL



HUTTUNEN TUOMAS



KUUSELA VELI-MATTI

Päävalmentaja



PIRINEN OSSI

Akatemia



GUSTAFSSON
OSKAR

Suora: SS 66
Substi: Nordic
Shakti: Nordic
Maaoli: Nordic
Kamuytyt: DeCa Tere Cutsalon Oy



LAAKSO
TEEMU

Suora: HSC
Substi: Fischer
Shakti: Fischer
Maaoli: Fischer



NIEMINEN
MIKKKA

Suora: Pika
Substi: Fischer
Shakti: Fischer
Maaoli: Fischer
Tallat: Nordic Oy, Ruggstr. AB, Ruggstr. 51

Lukio I



RUOTSI
EEMIL

Suora: LHS
Substi: Arctic
Shakti: Arctic
Maaoli: Arctic
Kamuytyt: Jyväskylä Oy
Tallat: Kärviäni Resort Oy



TAMMINEN
JOONAS

Suora: LHS
Substi: Nordic
Shakti: Nordic
Maaoli: Nordic
Kamuytyt: SurgiOx Oy
Tallat: Nordic, INOOL, Lohder Hittomaa



SARAVUO
EERO

Suora: HSC
Substi: Arctic
Shakti: Arctic
Maaoli: Arctic



SILVAST
LAURA

Suora: LHS
Substi: Fischer
Shakti: Fischer
Maaoli: Fischer
Tallat: Olympos, Götterpuk Myly

Lukio II



HANNUKKALA
RIIA

Suora: Koulun Hittomaa
Substi: Fischer
Shakti: Fischer
Maaoli: Fischer
Tallat: HT Pyskötäin



HUJU SUSA

Suora: Pika
Substi: Nordic
Shakti: Nordic
Maaoli: Nordic
Kamuytyt: Ruuska Ski Oy



LINDGREN
SAARA

Suora: GRP Alpine
Substi: Arctic
Shakti: Arctic
Maaoli: Arctic



PERÄJÄRVI ELLA

Suora: LHS
Substi: Arctic
Shakti: Arctic
Maaoli: Arctic
Tallat: Lohder Hittomaa Oy

Lukio III



FORTH
CASIMIR

Suora: VOSI
Substi: Fischer
Shakti: Fischer
Maaoli: Fischer
Tallat: Elmer Systems AB, Alpine Work & Ski



JOUTSENOJA
VEIKKO

Suora: HSC
Substi: Fischer
Shakti: Fischer
Maaoli: Fischer
Tallat: AOP Koulupalvelu Oy, Dario Oy



MARTTILA
AADA

Suora: Koulun Ski Club
Substi: Elmer
Shakti: Nordic
Maaoli: Nordic



MÄKELÄ
HELKA

Suora: GRP Alpine
Substi: Rongrol
Shakti: Look
Maaoli: Rongrol
Kamuytyt: Conco Oy
Tallat: Alpereska

Lukio IV



PALOSAARI
JASPER

Suora: HSS
Substi: Rongrol
Shakti: Look
Maaoli: Rongrol
Kamuytyt: Conco Oy

Talent



NESTE MAISA

Suora: Tulo
Substi: Head
Shakti: Head
Maaoli: Head
Kamuytyt: Head
Tallat: Seta Oy



LUHTANEN
EERO

Suora: HSC
Substi: Nordic
Shakti: Nordic
Maaoli: Nordic
Kamuytyt: Jorajärvi Oy



RANTAINEN
AARON

Suora: LHS
Substi: Head
Shakti: Head
Maaoli: Head
Tallat: Hittomaa Oy, Call Oy, Rönkä Omat Alkuvuodet



RANTAINEN
IRIS

Suora: LHS
Substi: Rongrol
Shakti: Look
Maaoli: Rongrol
Tallat: Call Oy, Hittomaa Oy, Call Oy, Hittomaa Oy



REJONEN JONI

Suora: HSS
Substi: Arctic
Shakti: Arctic
Maaoli: Arctic
Tallat: Alpereska Oy



ROSSI GARCIA
ALDO

Suora: Pika
Substi: Var Deer
Shakti: Hittomaa
Maaoli: Large



TAMMINEN
JOEL

Suora: LHS
Substi: Head
Shakti: Head
Maaoli: Head
Kamuytyt: SurgiOx Oy



VAINIO
LUMI

Suora: TSS
Substi: Rongrol/Nordica
Shakti: Look/Nordica
Maaoli: Large



VÄÄTIÄINEN
SOFI

Suora: TSS
Substi: Head
Shakti: Head
Maaoli: Head
Kamuytyt: Hittomaa Oy
Tallat: Olympos, Lohder Oy



ÖSTERBACK
LENNI

Suora: VOSI
Substi: Fischer
Shakti: Fischer
Maaoli: Fischer

Ima
gon
VALOMAINOKSET

TAHKO.com

HALTI

O.ME

PONSSE

MOUNTAIN
SKI RESORT

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

Tahkon alppikoulu | harjoittelu



Kuivatreenikauden esimerkkiviikko

VIKKOSUUNNITELMA:

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

Tahkon alppikoulu | 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 → Lähtö FIS-kisoihin	Ruka FIS SL	Ruka FIS SL
12.15 Vko-palaveri						
Laji	Laji					
II-IV 14.00 GS	I-II 14.00 SL	II-IV 14.00 SL				
Kaikki 17.00	Kaikki 17.00,	Kaikki 17.00				
Nopeus, Liikuntasali	Nopeusvoima	Jääkiekko				

		Tahko 2024-2025																					
kesäkuu		elokuu		syyskuu		lokakuu		marraskuu		joulukuu		tammikuu		helmikuu		maaliskuu		huhtikuu					
Talent		Talent		Talent		Talent		Talent		Talent		Talent		Talent		Talent		Talent		Talent		Talent	
Lukio		Lukio		Lukio		Lukio		Lukio		Lukio		Lukio		Lukio		Lukio		Lukio		Lukio		Lukio	
1.	1.			1.		1.		1.		1.		1.		1.		1.		1.		1.		1.	
2.	2.			2.		2.		2.	matka		2.	Levi FIS GS	1.	Tahko		2.	2xSL Himos	Roi NJC SL	1.			2.	DH tr
3.	3.			3.		3.	matka	matka	3.		3.	Levi FIS SL	2.			3.	1xPSL	Roi FIS SL	2.			3.	DH
4.	4.			4.		4.			4.	Leiri Levi	4.		3.			4.		Suomu tr	3.		talviloma	4.	SG
5.	5.			5.		5.			5.	Hintertux2.	5.		4.	TSM SL	Tahko FIS SL	4.		Suomu FIS GS	4.			5.	GS
6.	6.			6.		6.			6.	Top Team	6.		5.	TSM SL	Tahko FIS SL	5.		Suomu FIS GS	5.			6.	SL
7.	Fysiikkaleiri			7.		7.			7.		7.	matka	6.		matka	6.		Suomu ENL GS	6.			7.	PSL
8.	Tahuvaara			8.		8.			8.		8.		7.		matka	7.			7.			8.	tr
9.				9.		9.			9.		9.	Leiri Pyhä	8.		tr	8.		Ruka FIS SL	8.			9.	tr
10.				10.		10.			10.	Ruka ENL \$	10.		9.	Mandatum 2	Duved GS	9.		Ruka FIS SL	9.	matka		10.	Levi NC GS
11.				11.		11.			11.	Ruka ENL \$	11.	--> Ruka	10.	2xGS	Duved GS	10.		EYOF	10.	Pyhä		11.	Levi FIS GS
12.				12.		12.			12.		12.	tr	11.	2xSL	Duved SL	11.		9.-16.2.	11.			12.	Levi NC SL
13.				13.		13.			13.		13.	tr	12.	Tahko	Duved SL	12.			12.			13.	Levi FIS SL
14.				14.		14.		matka	14.		14.	Mandatum	13.		tr Hafjell	13.			13.			14.	
15.				15.		15.		matka	15.		15.	2xGS	14.	Pyhä FIS GS	tr Hafjell	14.		matka?	14.	Mandatum 4		15.	
16.				16.		16.		Hintertux	16.		16.	1xSL	15.	Pyhä FIS GS	tr Hafjell	15.		Leiri?	15.	2 x GS		16.	
17.				17.		17.		vko 42	17.		17.	MC-Levi	16.	Pyhä FIS SL	tr Hafjell	16.		Tahko?	16.	2 x SG		17.	
18.				18.		18.			18.	Leiri Levi	18.		17.	Pyhä FIS SL	tr Hafjell	17.			17.		matka	18.	
19.				19.		19.			19.		19.		18.		tr Hafjell	18.			18.		tr	19.	
20.				20.		20.			20.	Leiri Levi	20.		19.		tr Hafjell	19.		Tärnäby	19.		tr	20.	
21.				21.		21.			21.		21.	koulu päättyy	20.		tr Hafjell	20.		4xGS	20.		Suomu NJC GS	21.	
22.				22.		22.			22.		22.	tahko	21.		DH	21.			21.		Suomu FIS GS	22.	
23.				23.		23.			23.	matka	23.		22.	joululoma	matka	22.		matka	22.		Suomu FIS SL	23.	
24.				24.		24.			24.		24.		23.		DH	23.		Lycksele	23.		Suomu FIS SL	24.	
25.				25.		25.			25.	Leiri Pyhä / (Ruka)	25.		24.		DH	24.		4xsl	24.			25.	
26.				26.		26.			26.		26.	Suomu FIS	25.		SG	25.			25.			26.	
27.				27.		27.			27.		27.	Suomu FIS	26.		SG	26.			26.			27.	
28.				28.		28.		matka	28.		28.	matka	27.			27.		Tahko	27.			28.	
29.				29.		29.		Leiri Levi	29.		29.	tr	28.		matka	28.			28.	matka		29.	
30.				30.		30.			30.		30.	tr	29.		Himos	29.			29.			30.	
31.				31.		31.			31.		31.	Levi FIS GS	30.			30.			30.			31.	
		</																					

Tahkon alppikoulu | tuloksekasta



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



Tahkon alppikoulu | asuminen ja tuki

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



Tahkon alppikoulu | kumppanit



Tahkon alppikoulun tuki ry

- Auttaa varainhankinnassa
- Julkaisee vuosittain Tahko Ski News - tiedoituslehteä
- Järjestää Tahkolla kisatapahtumia yhdessä valmennuskeskuksen kanssa
 - Kansainväliset FIS-kisat Tahkolla
 - Mandatun Junior Tour
 - Yhteistyökumppaneiden kisat ja tapahtumat

Tahkon alppikoulu | kumppanit

Tahkon alppikoulun autovuokraus Oy

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



Tahkon alppikoulu | valmennusmaksut



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

Tahkon alppikoulu | haku lukioon



- Hakeminen Tahkon alppikoulun lukioryhmään tapahtuu alppikoulujen yhteisellä hakulomakkeella 28.1.2025 mennessä.
https://www.lyyti.in/Alppikoulujen_yhteishaku_2025
- Hakijoille pidetään erilliset pääsykokeet Mandatum Ski Tourin yhteydessä Himoksella 29.-30.1.2025.
- Valintakriteereinä:
 - Soveltuvuustestit/fysiikkaosio
 - Lajitestit ja kilpailumenestys
 - Haastattelu (koulumenestys, motivaatio, elämänhallinta ja urheilullisuus 24/7)
- Tieto valmennusryhmään pääsystä ilmoitetaan ennen yhteisvalinnan alkamista.

Tahkon alppikoulu | haku yläkoulu



- Haku yläkoulun 9 lk:lle ja peruskoulun Talent leiritysryhmään 21.3.2025 sähköisellä hakulomakkeella:

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

Kuopion alueen urheiluakatemia



Kuopion alueen urheiluakatemia



Kuopion alueen urheiluakatemia



Kuopion alueen urheiluakatemia



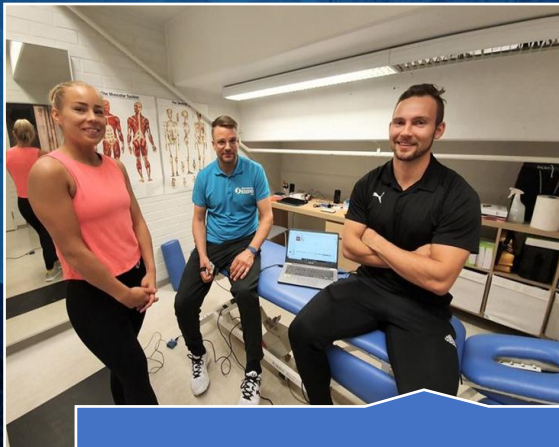
Urheiluravitsemus



Psyykkinen valmennus



Lääkäritoiminta



Fysioterapia



Fysiikkavalmennus ja
testaus



Yritysyhteistyö,
urheilijabrändäys

Tervetuloa tutustumaan!



www.nilsianlukio.fi

Instagram: @nilsian_lukio

FB: Nilsian lukio

Tahkon alppikoulu | lisätietoja



www.tahkonalppikoulu.fi

www.nilsianlukio.fi

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

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

<https://twitter.com/TahkoSkiTeam>

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

Tahkon alppikoulu



Kiitos