

Alpine Ski NEWS



TAHKO **com**®

Elämänhallinta 10 Paineanturi, mikä se on 18 Armeijaan 21

Striimauksella näkyvyyttä 35 Ta-len-tit 40 Saavutuksia 43

Hyvät alppihiihtäjät

Uusi alppihiihtokausi on jo käynnissä ja Tahkon alppikoululaiset ovat peruskuntokauden jälkeen suunnanneet katseet taas Alppien jäätiköille. Tätä kirjoittaessa urheilijat ovat jo kolmannella lumileirillä kesätauon jälkeen.

Tulevasta kaudesta odotetaan paljon, sillä onhan Tahkon laskijat sekä Suomen kovinta kärkeä että maailmalla ikäluokkansa huippua. Naisten ja miesten maajoukkueissa onkin ennätyksellisen vahva edustus Tahkon alppilukiosta – kaikkia todellisia Fearless Finnsjä. Naisten maajoukkueessa laskevat Levin maailman cupissa hienosti näyttöjä antanut Rosa Pohjolainen sekä Tahkon akatemian laskija Erika Pykäläinen. Miesten maajoukkueessa on myös useampi Tahkon alppikoulun kasvatti, kun Jesper Pohjolainen ja Jaakko Tapanainen nimettiin keväällä joukkueeseen. Näiden lisäksi haastajajoukkueeseen nimitettiin niin ikään Tahkolta Salomo Sirviö ja Erik Saravuo. Nämä nimetykset osoittavat miten tulosta tulee laajalla rintamalla, kun keskitytään olennaiseen eli kilpaurheiluun (koulua toki unohtamatta). Tahkon valmennustiimi onkin tehnyt hienoa työtä päävalmentaja Roope Leskinen johdolla!

Samalla kun alppikoululaiset keskittyvät ammattimaiseen valmentautumiseen ja kansainvälisiin FIS-kisoihin, on Tahkolla ennätyksellisen suuri Talent-tiimi, jossa tulevaisuuden alpinistit treenaavat Janne Partasen johdolla. Pienene-

vät laskijaikäpolvet haastavat koko lajia, jonka vuoksi niin talentit kuin yhteistyö muiden alppikoulujen ja seurojen kanssa on ainoa tapa pitää laji elinvoimaisena myös tuleville laskijapolville.

Tahkon Tuki ry on nimensä mukaisesti alppikoulun toimintaa tukeva, auttava ja rahoittava vanhempainyhdistys. Tahkon ammattimaisesta valmennuksesta ja kilpailutoiminnasta vastaa Tahkon Valmennuskeskus ry, jonka päärahoittajat ovat Kuopion kaupunki, Olympiakomitea ja Ski Sport Finland. Yhteistyö on mutkatonta ja kaiken keskiössä ovat urheilijat ja Tahkon henki – eli se millä fiiliksellä ja asenteella asioita tehdään. Yhdessä reissataan noin 150 päivää kauden aikana, joten on tärkeää, että koko porukka tulee

toimeen keskenään ja jokainen on yhtä tärkeä osa tiimiä. Keväällä keräsimme taas sekä laskijoilta että vanhemmilta palautetta: urheilijoilta valmennuksesta ja valmentajista ja vanhemmilta toiminnasta yleensä. On ilo huomata, että arvosanat ovat edelleen korkealla ja ne asiat, joita edistimme vuoden aikana paranivat lähes poikkeuksetta. Tätä tukee myös syksyn aikana puheenjohtajankin korviin kulkeutuneet kommentit ja palautteet niin valmentajilta kuin laskijoilta: tiimihenki on todella hyvää ja porukka on hitsautunut hyvin yhteen. Treenit sujuvat mallikkaasti ja vapaa-aikaa vietetään niin golfkentällä, fribassa kuin muissa yhteisissä aktiviteeteissa avantouinnista yhteisiin kokkailuihin!

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

ESSI SARAVUO
Tahkon Alppikoulun Tuki ry:n
puheenjohtaja



ENEMMÄN LUNTA

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

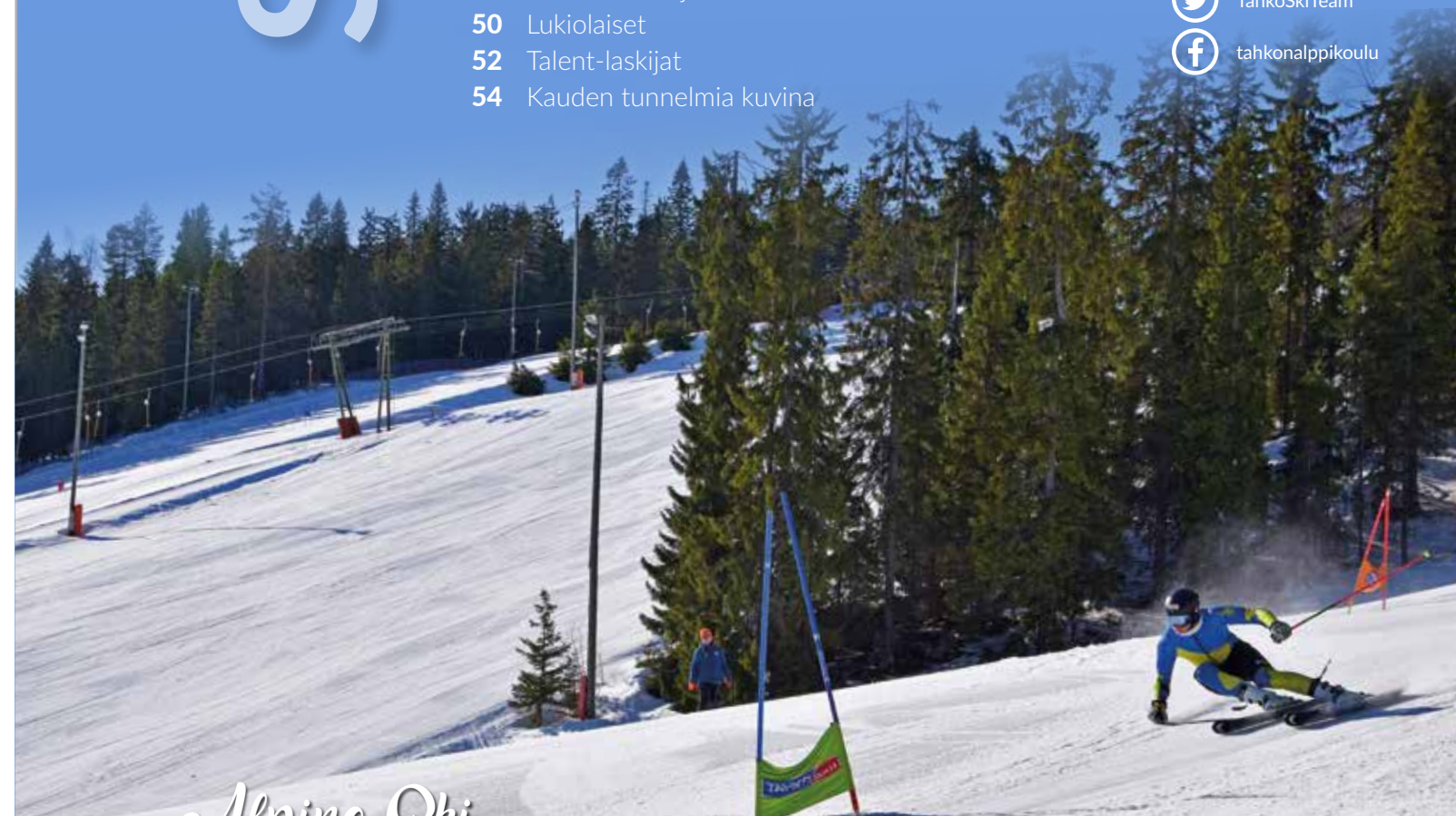


Liity kanta-asiakkaaksi ja varaa matkasi aina parhaaseen hintaan. Tutustu etuihin finnlines.com/starclubfi

Finnlines
a Grimaldi Group company

SISÄLLYS

- 2 Pääkirjoitus
- 7 Tervehdys, Saara Karkulahti
- 8 Kohti huippua Nilsin lukiossa
- 9 Muistilista Nilsin muuttavalle alppikoululaiselle
- 10 Alppikoululaisen elämänhallinta
- 12 Tervetuloa Tahkon alppikouluun
- 14 Alppikoululaisen arki
- 16 Nuoren alppihiittäjän fysiikkaharjoittelu
- 18 Paineanturi
- 21 Ohi on – varusmiespalvelus urheilukoulussa
- 23 Puolustusvoimien urheilukoulu
- 25 Varusmiespalvelus puolustusvoimien urheilukoulussa
- 26 Suomi Timing is ready
- 30 Katariina Hemming – suomalaisella sisulla ongelmien kimppuun
- 33 Sport Fund – uusi rahoitusmalli huippu-urheiluun
- 35 Striimauksella lisää näkyvyyttä alppihihdolle
- 37 Urheilijoiden kaksoisura Kuopion alueella
- 39 Seuraesittely: Vaasan hiihtoklubi
- 40 Mestareita, onko heitä, Ta-len-tit
- 43 Alppikoululaisten saavutukset 2020-2021
- 44 Alppiylloppilaat 2021
- 48 Valmentajat
- 49 Akatemialaskijat
- 50 Lukiolaiset
- 52 Talent-laskijat
- 54 Kauden tunnelmia kuvina



Alpine Ski
NEWS

TAHKON ALPPIKOULUN TIEDOTUSLEHTI | 2022

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

NILSIN YHTENÄISKOULU JA LUKIO
Syvärintie 47, 73300 Nilsin

VALMENNUSASIAT
Toiminnanjohtaja Veli-Matti Kuusela
0447-482 368
Etunimi.sukunimi@kuopio.fi

NILSIN YHTENÄISKOULUN JA LUKION KANSLIA
Mervi Pitkänen puh. 017-482 346

NILSIN YHTENÄISKOULUN REHTORI
Mia Hämäläinen puh. 0447-482 330

NILSIN LUKION REHTORI
Aurora Hansen puh. 0447-482 255

PÄÄTOIMITTAJA
Essi Saravuo

TOIMITUSKUNTA
Kati Partanen

TAITTO
Jukka Pelkonen

PAINO
Punamusta Oy

KANSIKUVA
Mika Kanto, Kuvassa Aada Kanto ja Roope Leskinen





Kultapallo 1, 73310 Tahkovuori | sales@tahkochalet.fi | 017 483 200 | tahkochalet.fi



Tervehdys

Saara Karkulahti

Tervehdin ilolla ensimmäistä kertaa Tahkon alppikoulun urheilijoita sekä yhteisöä koulutus- ja valmennuskeskuksen puheenjohtajan ominaisuudessa! Olen tullut puheenjohtajan tehtävään hieman etäältä Tahkon toimintaan nähden, mutta liikunta ja erityisesti talviurheilu on minulle sydämen asia.

Tahkon koulutus- ja valmennuskeskuksen yhdistyksen tehtävä on kehittää ja edistää alppikoulun toimintaa. Alppikoulu on olemassa urheilijoita varten. Sen merkitys on suuri urheilijoiden ja heidän perheiden lisäksi myös Tahkolle, Kuopion kaupungille ja koko alueellemme. Näin Kuopion kaupunginvaltuutettuna koen ylpeyttä siitä, että juuri Tahkolla on luotu ainutlaatuiset puitteet urheilun ja koulunkäynnin yhdistämiselle.

On tunnistettava, että alppiihdon tilanne on haastava. Globaalisti katsoen ilmastonmuutos tuo yllätyksiä olosuhteisiin sekä herättää uusia näkökulmia alppiihdon liittävän lentomatkustamisen suhteen. Tehtävässäni Valtion liikuntaneuvoston jäsenenä näen, että alppiihdon arvostus suomalaisessa urheilukentässä voisi olla parempi. Ei ole kuitenkaan syytä vaipua epätoivoon, vaan kohottaa lippua entistä korkeammalle! Keskeistä on, että me alppiihdon ystävät toimimme tässä äänitorvena ja lähettilinä.

Haastavan tilanteen edessä onkin erityisen tärkeää saattaa uusia nuoria alppiihdon pariin Tahkolle. Kun saamme innokkaita nuoria mukaan, se motivoi myös valmennustiimiä ja mahdollistaa hyvät resurssit. Tahkon hyvien puitteiden lisäksi keskeistä on ihmiset, joiden kanssa urheilija-arkea jaetaan. Hyvä yhteishenki näkyy ulospäin ja puskaradio toimii. Uskon, että parhaisiin yksilösuorituksiin päästään juuri myönteisen ja turvallisen yhteisön avulla.

”PIDETÄÄN
TAHKON
ALPPIKOULUN
LIPPUA
KORKEALLA!”

SAARA KARKULAHTI
Hallituksen puheenjohtaja
Tahkovuoren koulutus- ja
valmennuskeskushdistys ry



Kohti HUIPPUA Nilsin lukiossa

Teksti **Aurora Hansen**

Nuoren urheilijan aika on arvokasta. Vuorokaudessa ei ole tunteja enempää kuin muillakaan, ja ne on saatava riittämään harjoitteluun, leiri- ja kilpailumatkoihin, lepoon ja kehon sekä mielen huoltoon.

Tärkeää on löytää myös yhteistä aikaa perheen sekä ystävien kanssa. Oman tulevaisuuden suunnittelu ja aikuisuuteen kasvaminen vie omat hetkensä urheilvaltakunnan nuorelta.

Miten tähän yhtälöön saadaan sovitettua sisällöiltään ja tavoitteiltaan vaativa lukio-opiskelu? Tähän tarpeeseen vastaa Nilsin lukio Alppikoulun tiiviinä yhteistyökumppanina ja yhtenä Kuopion alueen urheilukatemiaoppilaitoksista. Nilsin lukiossa urheilijanuori pystyy joustavasti ja yksilöllisesti yhdistämään urheilun ja opiskelun. Vuosien kokemuksella koulussamme on vahvaa osaamista alppiruuhilijan kaksoisuran tukemisessa ja optimaalisten ratkaisujen etsimisessä. Tahkon kupeella Nilsin keskustaajamassa sijaitseva Nilsin lukio on pieni suuressa. Opiskelija pääsee hyötymään sekä pienen oppilaitoksen että suuren koulutuksenjärjestäjän eduista. Noin sadan opiskelijan lukiossa laatutekijöitä ovat vahva yhteisöllisyys ja välitön tunnelma. Opettajat tuntevat opiskelijat ja ehdivät opetuksessaan ohjata ja tukea opiskelijoita yksilöllisesti. Opetusjärjestelyt ovat joustavia ja urheilijoiden erityistarpeet ymmärrettäviä. Samalla osana Kuopion lukioverkostoa opiskelijalla on käytössään laaja kurssitarjonta eri lukioista. Opettajat päivittävät sää-

nöllisesti 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. Tästä Nilsin lukiossa on pitkät perinteet ja vahvaa osaamista. Kuopion lukioitoimi on valtakunnan tasolla monipaikkaisen oppimisen edelläkävijöitä, ja Nilsin lukio on vahvasti mukana tässä kehityksessä. Lukio-opiskelun yksilöllisten polkujen vahvistaminen jatkuu tänä lukuvuonna rakentuvalle virtuaalisella opintotarjottimella, josta urheilijanuorikin voi poimia itselleen sopivia opintoja ja suorittaa niitä itselleen sopivaan aikaan.

Paraskaan koulu ei kuitenkaan opi opiskelijan puolesta. 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 koulutus pohja 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 tunnustaa yksilölliset erot: tarvitseeko nuori pientä patistelua opintojen pariin vai päinvastoin toppuuttelua omien tavoitteiden asettelussa, jotta ei kuormittuisi liikaa.

Lukioajan yksi tärkeä tavoite on rakentaa urheilijan omaa tulevaisuuden visiota: mitä lukion jälkeen? Osana Kuopion alueen urheilukatemiaa Nilsin lukio on sitoutunut urheilijan tukemiseen opintojen ja urheilu-uran taitekohdissa. 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 alppiruuhilijan optimaalisen ajankäytön. Yhteistyössä tuemme nuorta urheilijaa matkalla huipulle, niin urheilussa kuin opinnoissakin!

AURORA HANSEN
lukion rehtori

<https://haelukioon.fi/web>



”YHTEISTYÖSSÄ TUEMME
NUORTA URHEILIJAA
MATKALLA HUIPULLE”

MUISTILISTA NILSIÄÄN MUUTTAVALLE ALPPIKOULULAISELLE

Vuokrasopimus

Tahkon Alppikoulun asuntolaa vuokraa Kuopion kaupungin omistama vuokratoyhtiö Niiralan Kulma Oy.

Muuttoilmoitus

Tee tarvittaessa muuttoilmoitus www.muuttoilmoitus.fi palveluun, posttiin 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 -vuotiaalle 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 nettisivuilta löytyvällä laskurilla. Tyypillisesti asumistuki on enintään 80 % vuokran suuruudesta eli itselle jää maksettavaa n.70 euroa kuukaudessa.

Eurooppalainen sairausvakuutuskortti Kelalta

EU- ja Eta-maissa sekä Sveitsissä suomalaiset ovat oikeutettua saamaan lääketieteellisesti välttämättömän hoidon sairastumis- ja tapaturmatilanteissa samaan hintaan kuin ko. maan kansalaiset. Edun saa esittämällä hoitolaitokselle eurooppalaisen sairausvakuutuskortin, jonka voi tilata Kela nettisivuilta.



**POSITIIVINEN ASENNE
ASENNE RATKAISEE. AINA.**

Koti- tai irtaimistovakuutus asuntolassa säilytettävälle irtaimistolle

Tulipalo, vesivahinko, asuntomurto – koska ei tiedä, mitä voi tapahtua, joten vahingon sattuessa vakuutus voi osoittautua hyväksi sijoitukseksi. Jotkut vuokranantajat vaativat vuokralaiselta laajaa irtaimisto-vakuutusta. 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 hoitoon hakeutumista, jos sairaus iskee matkan aikana. Tai korvaa matkakulut, jos matka peruuntuu sairauden vuoksi. Muista ottaa myös matkatavaravakuutus, jos se ei kuulu kotivakuutukseen.

Positiivinen asenne

Asenne ratkaisee. Aina.

Kela|Fpa



ALPPI-

koululaisen elämänhallinta

Teksti Roope Leskinen | Kuva Eemeli Pirinen

”SITÄ
NIITTÄÄ,
MITÄ
KYLVÄÄ”

LÄHTEET
<https://terveurheilija.fi/harjoittelu/uni-ja-vuorokausirytmii>
<https://www.kasvaurheilijaksi.fi/elämänrytmitesti/esittely/ravinto>

Alppikoulu tarjoaa nuorille urheilijoille mahdollisuuden yhdistää täysipäiväisen harjoittelun ja koulunkäynnin. Urheilijoiden päivärytmi koostuu pitkälti näistä kahdesta, mutta se pitää sisällään myös paljon muuta. Pitäisi hoitaa läksyt, tehdä kehonhuoltoa, huoltaa suksia, pitää yhteyttä kavereihin ja perheeseen, laittaa ruokaa, pestä pyykkiä ja välillä jopa siivota.

Kokonaiskuorma saattaa tuntua ajoittain hurjalta, mutta hyvällä suunnittelulla ja aikatauluttamisella sitä on mahdollista hallita. Urheilijan elämänhallinta koostuu useista eri palasista. Ne voivat parhaimmillaan mahdollistaa ja edistää urheilijan kehitystä, mutta pahimmillaan toimia kehityksen esteenä tai jopa heikentää suorituskykyä.

Urheilijan täytyy harjoitella ja opiskella, jotta sekä fyysiset- että lajitaidot kehittyvät ja koulussa menestyy. Näiden lisäksi on kuitenkin tärkeää huolehtia myös muun muassa palautumisesta ja ravinnosta. Palautumisen kannalta yksi olennaisimmista asioista on riittävän pitkät ja laadukkaat yöunet. Unen merkitystä ei voi vähätellä, sillä sen on tutkittu olevan keskeisessä roolissa muun muassa vireyden, aivojen energiasapainon, suorituskyvyn ja oppimisen säätelyssä. Unen merkitys korostuu myös vastustuskyvyn ylläpidossa ja urheilusuorituksesta palautumisessa. Kehittyvällä nuorella unen saannin tärkeys on suurempi verrattuna aikuisiin ja yhtäjaksoista unta tulisikin saada säännöllisesti yli kahdeksan tuntia, mielellään enemmänkin. (terveurheilija.fi)

Ravinto on myös keskeisessä roolissa jaksamisen ja suorituskyvyn kehittämisen kannalta. Monipuolinen ravinto ja riittävä energiansaanti korostuvat alppikoululaisilla. Harjoituskuorma on suuri, joten polttoainetta täytyy saada tankkiin riittävästi. Säännöllinen ruokarytmi välipaloinen mahdollistaa riittävän energiansaannin, jotta harjoituksissa saa oman parhaansa irti ja palautuminen on optimaalista. Hyvä ruokavalio ei itsessään tee kenestäkään mestaria, mutta puutteet siinä voivat olla kehityksen esteenä.

Alppikoululaisen arkeen sisältyy paljon sosiaalista elämää – luonnollisesti. Harjoituksissa, asuntolalla, leireillä ja kilpailumatkoilla toimitaan tiiviisti yhdessä muiden urheilijoiden ja valmentajien kanssa. Välillä jokainen tarvitsee omaa tilaa ja siitä on tärkeää huolehtia. Urheilijat ovat paljon pois kotipaikkakunnal-

taan, mikä voi olla haastavaa kaverisuhteiden ylläpidon kannalta. Myös kotiin ja perheeseen olisi hyvä olla välillä yhteyksissä. Nykytieteiden avulla tämä kuitenkin onnistuu melko vaivattomasti, mutta sosiaalisten suhteiden ylläpito kaiken muun ohessa voi joskus olla haasteellista ja raskasta.

Nilsin lukio tarjoaa upeat puitteet alppiihittäjille ylioppilastutkinnon suorittamista varten. Opettajat järjestävät tarpeen mukaan tehtäviä ja kokeita reissuille, sekä tarjoavat tukiovetusta sitä kaipaaville. Vaikka koulu tuleekin hienosti vastaan monessa asiassa, jää paljon myös oppilaan itsensä harteille. Harjoitusleireillä ja kilpailumatkoilla aikataulut voivat olla melko tiiviitä, joten aikaa ei aina meinaa riittää kouluhomille. Päivässä saattaa jäädä vain tunti tai pari omaa aikaa, jolloin ensimmäisenä mielessä ei välttämättä ole tekemättömät läksyt. Sen takia opiskelua ja ajankäyttöä on suunniteltava jo etukäteen. Urheilijan täytyy oppia hallitsemaan ajankäyttöään ja rytmittämään tekemistään, jotta kaikki vaaditut hommat saadaan tehtyä. Voisinkin väittää, että lukion suorittaminen alppikoulussa opettaa väkisin omatoimisuutta, määrätietoisuutta ja vastuunottamista omasta tekemisestä.

Urheilijana kehittyminen vaatii määrätietoisuutta ja jatkuvaa itsensä haastamista. Pitää harjoitella paljon ja kovaa, sekä mennä toistuvasti omalle epämu-kavuusalueelle. Urheilu tarjoaa tunteita laidasta laitaan ja niitä on olennaista pystyä tunnistamaan ja säätämään. Onnistumisten kohdalla kannattaa pöh-tä, miksi onnistui ja mikä siihen johti. Pettymysten kohdalla taas on tärkeää päästä tunteen ohi tarkastelemaan, mitä voisi tehdä paremmin seuraavalla kerralla. Pettymysten käsittely ja niiden sietäminen ovatkin avainasemassa urheilijana kehittymisen kannalta. Epäonnistumisia saa – ja pitää – tulla osana oppimisprosessia. Urheilussa on

hienoa, että et voi koskaan tietää, mitä on edessä. Miten uusiin ja yllättäviin tilanteisiin sitten reagoi, on paljon itsestä kiinni. Toisaalta se on ainoa, mihin urheilija voi vaikuttaa.

Kaikista elämän osa-alueista täytyy pitää huolta ja niille on tärkeää varata aikaa. Esimerkiksi kouluasiat saattavat painaa takaraivossa harjoituksissa tai epäonnistuneet kilpailut voivat vaikuttaa kokeeseen valmistautumiseen. Urheilijan vastuulle jää kokonaisuuden hallitseminen. Milloin kannattaa painaa täydellä teholla montaa eri asiaa ja milloin on parempi keskittyä johonkin tiettyyn osa-alueeseen. Oman mielen ja kehon jaksamisen hahmottaminen on tärkeä taito kokonaiskuorman hallinnan kannalta. Kaikki tarvitsevat välillä vapaa-aikaa, jolloin ajatuksia voi suunnata täysin muualle. Jonkun yksittäisen asian sakkaminen saattaa vaikuttaa negatiivisesti myös elämän muihin osa-alueisiin. Vapaa-ajalla näistä voi päästä irti ja henkinen kokonaiskuormitus kevenee.

Urheilijan elämän ollessa tasapainossa, on helpompi keskittyä myös itse urheiluun.

Arjen hallinnan myötä tekeminen on määrätietoista, eikä vain harjoituksen suorittamista ja siitä selviämistä. Urheilijan elämä on siitä raakaa, että kaikki tekeminen vaikuttaa jollain tapaa myös urheiluun. Sen voi toisaalta myös kääntää toisinpäin ja ajatella, että elämä on täynnä mahdollisuuksia toimia itselleen suotuisalla ja kehittäväällä tavalla. Jatkuva pienten asioiden tekeminen hyvin tuottaa väkisin hedelmää pitkässä juoksussa. Tiivistän loppuun ajatukseni tuttuun sananlaskuun – ”sitä niittää, mitä kylvää”.

ROOPE LESKINEN
Päävalmentaja



Urheilijan pyhä kolminaisuus
(www.kasvaurheilijaksi.fi)

TERVETULOA

Tahkon Alppikouluun



Nykyhetkessä elävä, innostava, 27-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 asuntolan kahden hengen soluasunnot ovat hyväkuntoisia ja hyvin varusteltuja. Kaikissa asunnoissa on esimerkiksi astianpesukone ja urheilijan vaatehuoltoa helpottava kuivauskaappi. Asuntolan kellarikerroksessa ovat suksien huoltotilat ja lukittavat hääkivarastot varusteiden ja suksien säilyttämistä varten. Myös sijainti on ihanneellinen, 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, pyrkä, 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. Nilsin tarjoaa erinomaiset olosuhteet rinteiden ulkopuolella tapahtuvalle mo-

nipuoliselle 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 lääkärin-tarkastukset 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 on uudistettu lumetusjärjestelmää ja rakennettu Tahko Special -rinteen yläosaan uusi lähtökoppi. Yhteistyö rinneyhtiön kanssa on kaiken kaikkiaan helppoa!



Salomo Sirviö suoritti lukion jälkeen armeijan urheilujoukoissa ja on nyt urheilu-uran ohella työkokeilussa Tahkovuoren koulutus- ja valmennuskeskuksella. Hän toimii mm. somevastaavana.

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 Nilsiaän ovat hyvät sekä etelästä että pohjoisesta. Usein on myös tarjolla kimpakyytejä vanhempien lukiolaisten tai akatemialaskijoiden matkassa.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	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 Tahkolle	
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		
-talo	-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.



Nilsissä kaikki suorituspaikat ovat lähellä ja rinnekin 10 minuutin päässä.



Alppikoululaisen ARKI

Teksti **Aada Kanto ja Erik Saravuo**



Kuva **Eemeli Pirinen**

Leiripäiväkirja

Kävimme tällä kaudella kaikki lumi-leirit Hintertuxin jäätiköllä Itävallassa. Hintertux soveltuu meille erittäin hyvin, koska siellä ei ole koskaan liian täyttä ja olosuhteet ovat lähes aina vähintään kohtuulliset, yleensä loistavat.

Olemme asuneet Lanersbachissa sijaitsevassa majatalossa monta vuotta putkeen. Majoitus on meille sovelias, koska siellä suksenlaitto mahdollisuudet ovat erinomaiset ja se on sijainniltaan täydellisessä paikassa. Myös majoituksen hinta on kohtuullinen.

Leirin aikana laskemme yleensä noin neljä päivää ennen lepopäivää. Päivämme kuluvat leirillä todella nopeasti, koska seura ja olosuhteet ovat viimeisen päälle. Leiripäivämme koostuvat aamulenkistä, rinnetreenistä ja kuiviksesta eli kuivatreenistä.

Aamulla heräämme yleensä noin seitsemän aikaan aamulenkille. Lenkin jälkeen kiiruhdamme Sparin (ruokakaupan) paistopisteelle hakemaan tuoret sämpylät aamiaista varten. Aamiaisen jälkeen on noin 30 minuuttia aikaa ennen autojen lähtöä. Autot lähtevät noin kello kahdeksan päivän teemasta riippuen.

Rinteessä pyrimme aina tapaamaan alhaalla ennen laskemista, jotta tiedämme mitä tehdä. Joskus valmentajien laatima ohjelma odottaa fläppitaululle kirjoitettuna. Laskemme noin kaksi tuntia ennen evästaukoa, jolloin kaikki syövät eväitä ja pitävät taukoa. Tauon jälkeen pyrimme laskemaan toisen samanlaisen setin ennen alas menemistä. Alas mennessä syömme lounaan rinnervintolassa, jotta saamme heti energiaa kehoon rankan laskupäivän jälkeen. Näin saamme palautumisen nopeammin käyntiin.

Rinteestä palattuamme alkaa vapaa-aika. Mutta ennen sitä laitamme välineet kuivumaan, jotta ne ovat seuraavana päivänä kunnossa. Vapaa-aikaa on noin kaksi tuntia ja sen voi käyttää läksyen tekemiseen tai sitten vain rentoutumiseen. Kuivikset ovat yleensä kaksi tuntia rinteestä palaamisen jälkeen.



Aadan sänky kestää lämpimänä poissaollessakin.)

Näissä harjoituksissa tehdään päivästä riippuen nopeutta, voimaa, tasapainoa, keskivartaloa tai sitten vain pelataan jotain peliä. Kuiviksien jälkeen teemme sukset loistavissa olosuhteissa autotallissamme. Kun sukset on saatu timanttiseen kuntoon, rupeamme valmistautumaan päivälliseen. Ennen illan ruokaa katsotaan vielä videot päivän laskuista, jotta kehityskohdat seuraavan päivän laskuihin ovat selvillä. Päivällisellä pääsemme kokoontumaan saman ruokapöydän ääreen nauttimaan paikallisen ruokakulttuurin antimia. Päivällisen jälkeen valmentajat kertovat seuraavan päivän ohjelman, sekä palautteen kuluneesta päivästä. Sitten onkin jo aika valmistautua tulevaan päivään ja nukkumaan menoon. Nukkumaan mennään noin yhdeksän ja kymmenen välillä.

Arki Nilsissä

Leirijän ulkopuolella arki rullaa sujuvasti Nilsissä koulua ja fysiikkaa tehdessä. Viikko on aikataulutettu tasapainoisesti koulun ja treenien välillä. Urheilijat on jaettu kahteen ryhmään ja ryhmien kesken on vuorotellen aamu- tai iltapäivätreeniä sekä kaikille yhteinen iltatreeni. Fysiikkatreeneihin sisältyy voimaa, kestävyyttä, nopeutta, keskivartaloa, pelejä ja taitoa. Valmentajat ovat jaksottaneet voimaharjoittelun erillisiin kausiin, koska tiettyyn aikaan ei kannata tehdä tietynlaista voimatreeniä. Esimerkiksi kesä aloitetaan hypertrofisella- ja perusvoimalla, josta siirrytään sitten maksimivoimaan. Kun taas ennen leirille lähtöä teemme kontrasti- ja nopeusvoimaa, jotta saamme parannettua nopeutta ja saamme ärsykeitä leirielämää varten. Kevyt voimajakso myös parantaa vireystilaa ennen leiriä.

Monipuolisten ja hauskojen treenien, sekä koulun lisäksi mahtuu mukaan myös sopivasti vapaa-aikaa, joka käytetään tietysti välineiden huoltoon ja kotitöihin eli siivoamiseen, ruuanlaittoon ja pyykkien pesemiseen ;)

Vaikka kavereiden kanssa chillailu on mukavaa, on hauskenpää viettää aikaa



jonkun yhteisen aktiviteetin parissa, kuten golf, pingis, frisbee golf tai korttipelit mölkkyä unohtamatta. Lauantaisin on saunavuoro ja talvisin rohkeimmat uskaltautuvat avantoon.

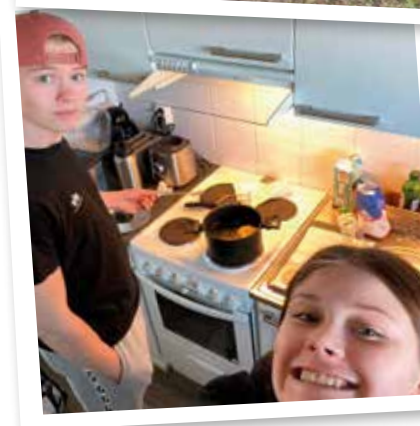
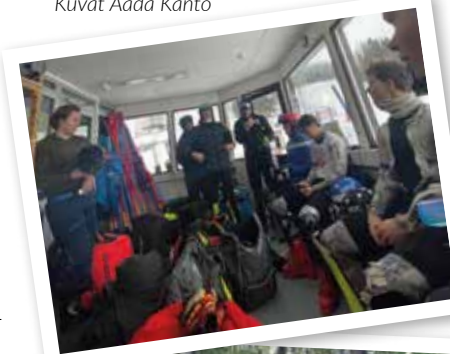
Arkea helpottaa huomattavasti se, että saa nauttia koulussa tarjottavan lounaan ja jäljelle jää itse hoidettavaksi vain iltaruoka, joka on kiva valmistaa ja syödä kavereiden kanssa. Parasta asuntolalla asumisessa on se, ettei koskaan ole yksinäistä, sillä kaverit asuvat muutaman askeleen päässä. Jos arki tökkii ja apu on tarpeen, niin kaverit ja varsinkin valmentajat ovat aina lähettyvillä ja valmiina auttamaan.

Talvella, kun Tahkovuori avautuu, pääsemme laskemaan kotirinteeseen ennen tai jälkeen koulupäivän ja viikonloppuisin kaksikin kertaa päivässä. Tahkolla treenirinteitä vaihdellaan valmentajien näkemyksen mukaan ja tarvittaessa Special-rinne jäädytetään.

Urheilijakapteenit

AADA KANTO JA ERIK SARAVUO

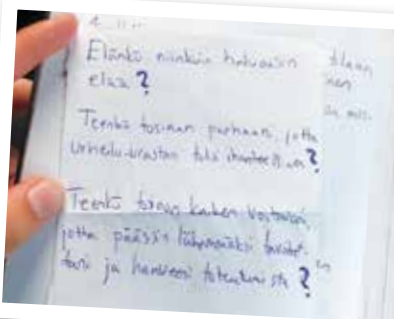
Kuvat Aada Kanto



Munkeja a'la Osku ja Aada



Nilsissä on loistavat hiihtoladut ja avantouintipaikka.



Muistilappu Eemelin omalta uralta!!!



Aadan tekemä synttärkakku Eemelille.



Teksti Teemu Rauhala | Kuvat Eemeli Pirinen

NUOREN ALPPIHIIHTÄJÄN Fysiikkaharjoittelu VOL1

Kuten Tahkon Alppikoulun viimevuotisessa julkaisussa kuvattiin, alppiihto on luonteeltaan vahvasti anaerobinen taitolaji, joka vaatii laskijalta hyviä voimaominaisuuksia.

Tässä kirjoituksessa on enemmän tarkoitus paneutua siihen miten fyysisen suorituskyvyn kokonaisuutta olisi hyvä kehittää nuoruusikävuosina 14-19, alppikouluvaiheessa. Kirjoituksen lopusta löytyy myös harjoittelua ohjaavia kriteerejä tutuista testeistä ja konkreettisia tavoitetasoja ”liikennevaloperiaatteella” ominaisuuksien kehittymiselle ikävuosien aikana.

Vaikka nuoren alppiihtäjän fysiikkaharjoittelun painopiste on kesäkuukausina, tulee tavoitteena olla fyysisten ominaisuuksien kehittyminen läpi talven. Talvikaudella on kuitenkin huomioitava tarkasti lajiharjoittelun kuormitus ja haettava sopivaa rytmiä fyysisiä ominaisuuksia kehittäväälle harjoittelulle. Ikävuosia 14-19 tarkasteltaessa on huomioitava, että yläkouluikä loppupuoliskolla ja varsinkin pojilla usein vielä 2. asteella fyysinen kasvu on kesken. Harjoittelua ja kuormitusta tulisi jollain keinolla sovittaa kunkin urheilijan yksilölliseen kehitysvaiheeseen sopivaksi.

Kehon mittasuhteiden muutokset tuovat mukanaan usein valmennuksellisia haasteita, mutta luovat myös mahdollisuuksia. Saman ylämäkeen tehtävän harjoituksen fysiologinen kuormittavuus voi lisääntyä kasvun

myötä, pidentyneet raajat muodostavat hyvän ”lisäpainon” keskivartalon voiman kehittämiseksi jne. Fyysinen kasvu itsessään voi tuoda kipuja ja kehittyvä liikuntaelimistö on myös altis erilaisille rasitusvammoille. Tärkeintä ylikuormituksesta johtuvien karikoiden välttämiseksi on, että valmennuksessa olisi jokin keino seurata harjoittelun määrää viikkotasolla harjoittelun muutuksessa tavoitteellisemmaksi vuosittain. Vuosi-, kuukausi- tai viikkotasolla yli 20-25% lisäys harjoitusmäärässä on jo iso muutos ja sen ylittäminen vaatii huomiointia. Tytöillä pituuskasvun huippuvaihe on aikaisemmin (12-13v iässä) kuin pojilla (14-15v iässä). Pojilla vastaavasti pituuskasvun pyrähdys voi olla voimakkaampi ja pituuskasvu tapahtuu usein vielä lukiovuosien aikana. Vastoin yleistä toimintakulttuuria tytöt olisivatkin usein poikia aiemmin valmiita esimerkiksi intensiivisempään voimaharjoitteluun.

Voimaharjoittelussa tärkeintä on nuoruusvaiheessa vahvistaa keskivartalon voimaa jatkuvalla, monipuolisella ja määräpainotteisella harjoittelulla. Lisäpainoilla tehtävissä harjoittelussa on hyvä muistaa ns. ”3 vuoden sääntö”. Jos tarkoitus kehittää maksimivoimaa määrätietoisesti esimerkiksi 17 vuoden iässä, tulisi alla olla kolme vuotta

liikemallien (vetoliikkeet, kyykyt tms.) harjoittelua submaksimaalisilla kuormilla. Tämä tarkoittaa, että tankoa tulisi siis liikuttaa jo 13 vuoden iässä, eikä niinkään kategorisoida omaa ajatusta voimaharjoittelusta vain maksimikuormien nostamiseen. Usein voimaharjoittelutekniikoista puhuttaessa nostetaan turvallisuuskäsitteitä esille, mutta kyse on myös motorisesta oppimisesta, voimaharjoittelun tehokkuudesta ja harjoitteiden vaikuttavuudesta. Hyvä tekninen osaaminen mahdollistaa nopeamman kehittymisen.

Tekniikkapainotteisella ja submaksimaalisella kuormalla (kuormat pienempiä kuin 5-6RM), mutta korkealla intensiteetillä (liikenopeudella) tehtyä voimaharjoittelua voi toteuttaa hyvin jo pituuskasvun loppuvaiheilla. Tällöin lisäpainoilla toteutettavan voimaharjoittelun avulla voidaan kehittää myös liikkuvuutta ja liikehallintaa pitämällä huolta liikelaajuuksista muuntamalla tuttuja liikeitä vaikkapa yhden jalan tuella tehtäväksi. Liikkeen laatu on keskeistä myös nuorilla urheilijoilla ja sitä tulisi kehittää koko ajan.

Tasapainon ja taidon harjoittaminen tulisi alppiihtäjän harjoittelussa olla läsnä pieninä annoksina koko ajan varsinkin laskukauden ulkopuolella. Tasapainoilutehtävät slacklinella, rola-boardin, bosun tai liikkuvan välineen kuten rullalaudan, rullaluistinten päällä tarjoavat tähän runsaasti vaihtoehtoja. Harjoittelun monipuolisuus toteutuu parhaiten monilajisuuden avulla.

Erilaiset reagoitua ja suunnanmuutosta vaativat pallopelit, yleisurheilu ja muut lajit sopivat vallan hyvin alppiihtäjän ohjelmaan vielä yläkouluikässä ja senkin jälkeen.

Jos matalatehoisen aerobisen liikunnan määrä luo pohjaa määrätietoisemmalle harjoittelulle toimivat vastaavasti erilaiset hyppelyt ja loikat erinomaisina harjoitteina nopeusvoiman ja tehon kehittämiseksi. Maksimaalista yritystä vaativien hyppyjen ja loikkien avulla voidaan kehittää myös voimaominaisuuksia, koska niiden avulla saadaan aktivoitua hermo-lihasjärjestelmän nopea osa tehokkaasti ja turvallisesti. Progressiivisesti ponnistusten määrää lisäämällä saadaan myös kudostasolla aikaan positiivisia harjoitusvaikutuksia, jotka valmistavat alppiihtäjää myöhempien ikävuosien ekstreemisen ja ”hitaan voiman” lajinomaiseen harjoitteluun. Loikat ja hyppyt toimivat myös hyvänä jalkojen suhteellisen voimantuoton kehittymisen mittarina silloin, kun maksimivoiman testaamiseen esimerkiksi jalkakyykyllä (Ironman 1RM) ei ole vielä valmiuksia.

Mitä fyysisiä ominaisuuksia sitten tulisi harjoittelussa nuoruusvaiheessa painottaa? Suomessakin käytössä olevan norjalaislähtöisen Ironman testistön kriteerejä tarkastellessa huomio kiinnittyy siihen, että kestävyysominaisuuksien tulisi olla kehittymisen painopisteenä nuoruusiässä. On kriteerien laadinnassa sitten nojattu tutkimusnäyttöön tai ei, on tuo näkemys toisaalta helppo allekirjoittaa. Hyvä aerobinen aineenvaihdunta antaa hyvän pohjan vahvasti anaerobisen lajin vaatimien ominaisuuksien pitkäjänteiselle kehittämiseksi ikävuosina 18-25, jolloin fyysisen harjoittelun painopisteet ovat enemmän lajinomaisessa suunnassa. Kestävyysharjoittelua tulisi siis nuoruusvaiheessa tehdä rohkeasti sekä juosten, että pyörällä kuormitusta tasaten ja vuosittaista progressiota tavoitellen. Kannattaa myös muistaa, että harjoittelun monipuolisuus antaa mahdollisuuden myös kokonaisharjoitusmäärän (kaikki aktiivisuus) lisäämiselle ja sitä kautta myös kestävyysominaisuuksien kehittymiselle nuoruusiässä.

Vieressä olevilla kriteereillä voidaan arvioida kehittymistä alppiihdossa käytetyissä testeissä nuoruusvuosina. Kriteerit on laadittu Olympiavalmennuskeskus Vuokatti-Rukan toimesta perustuen alppiihtäjien testituloksiin Klub tietojärjestelmässä, muiden lajien suomalaisiin testituloksiin ja eri tutkimuslähteisiin. Kriteereitä käytettäessä tulee muistaa jokaisen urheilijan yksilöllinen biologinen kehittyminen. Seurannan tulee olla pitkäjänteistä ja useamman vuoden kestävä.

KRITEERITAU LUKKO

M Alppiihto (OVK2021)		Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
3000m juoksu(aika)	ikä	1	2	3	4	5
13	14	>13:30	13:30-13:00	12:59-12:21	12:20-11:25	<11:26
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 Alppiihto (OVK2021)		Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
3000m juoksu(aika)	ikä	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

N Alppiihto (OVK 2021)		Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
Vton 5-loikka(m)	ikä	1	2	3	4	5
11	12	< 9,00	9,00-9,39	9,40-9,99	10,00-10,50	> 10,50
13	14	< 9,40	9,40-9,89	9,90-10,49	10,50-11,30	> 11,30
15	16	< 10,50	10,50-11,49	11,50-12,29	12,30-12,80	> 12,80
17	19	< 11,00	11,00-11,89	11,90-12,59	12,60-13,20	> 13,20

M Alppiihto (OVK 2021)		Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
Vton 5-loikka(m)	ikä	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

N Alppiihto (OVK2021)		Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
Brutal vatsat(tst)	ikä	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 Alppiihto (OVK2021)		Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
Brutal vatsat(tst)	ikä	1	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 Alppiihto (OVK 2021)		Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
Kevennyshyppy nousukorkeus (cm)	ikä	1	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 Alppiihto (OVK 2021)		Heikko	Välttävä	Keskitaso	Hyvä	Erinomainen
Kevennyshyppy nousukorkeus (cm)	ikä	1	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

Teemu Rauhala

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

Lähteitä:
Huippu-Urheiluvalmennus-Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa; Mero ym. (2016)

Ironman Testbatteriene (Version 5.0 Aug 2014),
Norges Skiforbund Olympiatoppen

PAINEANTURI

Miten ulkojalan voimantuotto vaikuttaa käännöksen aikaiseen laskunopeuteen suurpujottelussa?



Jyväskylän Yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa tekemäni kandidattitutkimuksen tarkoituksena oli selvittää painepohjallisten sekä tarkkuus-GPS-laitteen avulla ulkojalan voimantuoton yhteyksiä käännöksen aikaiseen laskunopeuteen sekä tutkia, onko käännöksen aikana tuotetuilla voimilla yhteyttä käännöksen linjan pituuteen. Lisäksi tutkin sitä, onko painekeskapisteeellä vaikutusta käännöksen linjaan ja nopeuteen. Tässä artikkelissa kerron tutkimuksen tuloksista sekä siitä mihin laskijan ja valmentajan kannattaa tekniikkaharjoituksissa kiinnittää huomiota.

Tutkimukseeni osallistui 10 Ruka-Vuokatti-urheiluakatemian urheilijaa, jotka laskivat FIS:n sääntöjen mukaisella suur-

pujotteluradalla. Käännöksen aikaisia ulkojalan paineita mitattiin monoihin laitettavilla painepohjallisilla. Lisäksi mitattiin keskimääräistä nopeutta, ulostulonopeutta sekä linjaa laskupuvun päälle sijoitettavan tarkkuus-GPS-laitteen avulla. Kaikki laskut videoitiin. Tutkimuksessa analysoitiin kuusi käännöstä, kaksi jyrkältä (33°), kaksi keskijyrkältä (22°) ja kaksi loivalta (11,5°). Jokaisesta käännöksestä määritettiin käännöksen vaiheet videon avulla.

Suurimmat reaktivoimat saavutettiin itse käännöksen alkuvaiheessa ja pienimmät puolestaan käännöksen loppuvaiheessa painonsiirron tapahtuessa. Ulkojalan paineilla ja käännöksen aikaisella keskinopeudella havaittiin olevan yhteyttä jyrkällä. Ulostulonopeuden ja paineiden välillä puolestaan havaittiin

olevan yhteyttä kaikilla jyrkkyyksillä. Tilastollisesti merkitsevää korrelaatiota paineiden, sekä keskinopeuden että ulostulonopeuden välillä havaittiin myös jokaisella jyrkkyydellä, kun käännöksiä tarkasteltiin yksittäin. Eli mitä suurempia paineita laskija tuotti, sen suurempi oli käännöksen ulostulonopeus sekä keskinopeus.

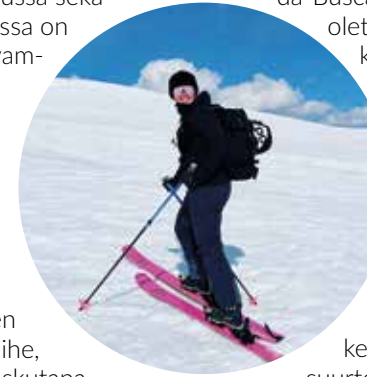
Ulkojalan paineiden ajoitus ja suuruus eivät puolestaan vaikuttaneet käännöksen aikaiseen linjan pituuteen millään jyrkkyydellä. Analyysini osoittivat kuitenkin, että käännöksen aikainen keskinopeus ja linjan pituus korreloivat keskijyrkällä sekä loivalla. Myös käännöksen aikaiset paineet korreloivat käännöksen aikaiseen keskinopeuteen. Lyhyin linja ei siis aina ole nopein, sillä mitä lyhyempi linja eli käytännössä tiukempi käännös, sitä suurempi on tehonhukka. Laskijan kannattaa siis muistaa, että hyvä käännös syntyy silloin, kun potentiaalienergiaa on pystytty käyttämään tehokkaasti, eli tehonhukka on pieni. Erityisen tärkeää tämä on loivissa kohdissa. Tämän perusteella voidaan väittää, että laskijan tulisi lyhyemmän linjan löytämisen sijaan mieluummin keskittyä ajoitukseen. (Cross 2020; Spörri ym. 2010; Supej ym. 2011.) Suurin osa tehonhukasta tapahtuu itse käännöksen aikana ja vähiten käännöksen alituksessa. Eli mitä pidempi käännös on, sitä pienempi on tehonhukka. Tiukat ja lyhyet käännökset vaativat lisäksi usein suksen luisuttamista, jolloin tehonhukka on suurta. (Supej & Holmberg 2019.) Paineekeskapisteen sijainti eteen-taakse-suunnassa ei vaikuttanut käännöksen aikaiseen keskinopeuteen, ulostulonopeuteen eikä linjan pituuteen. Se että oliko paino enemmän edessä vai takana ei siis vaikuttanut olennaisesti suoritukseen. On kuitenkin todettava, että painekeskapisteen sijainnin erot olivat koehenkilöiden välillä todella pieniä, eikä tuloksista tällöin saatu täysin

vaikutuksia selville. Lisäksi Lamontagen ym. (2001) tutkimuksessa suurimmat paineet havaittiin olevan takana kantapäällä suurpujottelussa sekä pujottelussa. Tutkimuksissa on kuitenkin havaittu taitavampien sekä korkeammin rankattujen laskijoiden pystyvän tuottamaan paremmin painetta jalan etuosaan päkiälle (Keränen ym. 2010). Paineekeskipisteeseen alppihihdossa vaikuttavat muun muassa rinteän jyrkkyys, käännöksen vaihe, laskijan taitotaso sekä laskutapa (leikkaava vs. luisuva käännös, käännöksen pituus/tiukkuus) (Falda-Buscai ym. 2017; Nakazato ym. 2011.)

Sivuttaissuuntaisen painekeskapisteen sijainnin sekä käännöksen aikaisen keskinopeuden ja ulostulonopeuden kanssa havaittiin puolestaan yhteyttä keskijyrkällä ja linjan pituuden kanssa puolestaan loivalla. Paineekeskipiste siirtyy käännöksessä enemmän sisäsyrrälle, mikä tarkoittaa myös sitä, että suksi on vahvemmin kantillaan. Esimerkiksi suksen kunnollinen paineistaminen vaatii suksen kantillaan oloa. Falda-Buscai ym. (2017) sekä Nakazon ym. (2011) tutkimuksissa paine jakautui sivuttaissuunnassa 40/60 %, jolloin paine oli vahvemmin ulkojalan ulkosyrrällä. Kun tarkastellaan koko käännöstä, paineen jakautumisen suhde oli saman kaltainen myös tässä tutkimuksessa, mutta itse käännöksessä ennen porttia painekeskipiste siirtyi enemmän sisäsyrrälle, kun suksi oli eniten kantillaan.

Tutkimustulokseni osoittivat myös, että painekeskipiste liikkui käännöksen aikana edestä taakse. Rinteän ollessa jyrkkä, vaatii se suurempaa painetta päkiälle käännöksen alituksessa, jotta käännös saataisiin alkamaan nopeasti. Loivassa rinteessä paine jakautuu jalan

alla tasaisemmin, mikä johtuu yleensä siitä, että laskija keskittyy loivalla enemmän liu'uttamaan suksea. (Falda-Buscai ym. 2017.) Voidaan olettaa, että tutkimuksessa korrelaatiota ei havaittu nopeuden tai linjan pituuden ja painekeskapisteen sijainnin eteen-taakse suunnassa, koska laskijat keskittyivät erityisesti keskijyrkällä sekä loivalla ennemmin liu'uttamaan suksea sen sijaan, että olisivat keskittyneet mahdollisimman suurten paineiden aikaansaamiseen ja etupainon saavuttamiseen.

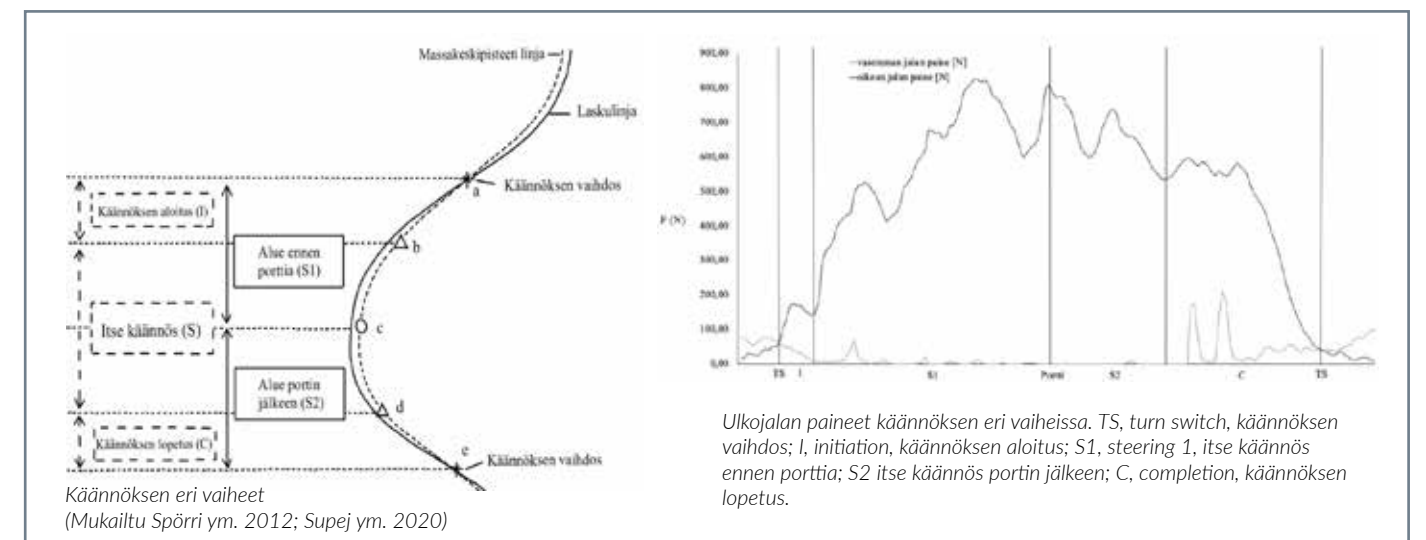


ELLEN HELLMAN

Liikuntatieteiden kandidaatti Ellen Hellman on entinen Tahkon alppikoululainen joka opiskelee neljättä vuotta Jyväskylän Yliopistossa liikuntatieteitä pääaineenaan biomekaniikka.

LÄHTEET

- Cross, M. 2020. Force production in alpine skiers: on- & off-snow assessment & relationship with performance. Doctoral thesis. University of Mont Blanc.
- Falda-Buscai, T., Hintzy, F., Rougier, P., Lacouture, P. & Coulmy, N. 2017. Influence of slope steepness, foot position and turn phase on plantar pressure distribution during giant slalom alpine ski racing. PLoS ONE 12 (5).
- Keränen, T., Ihalainen, S., Hymnen, E. & Salo, T. 2010. FIS-ranking and carving turn force production profile. 5th International Congress on Science and Skiing. Salzburg.
- Lamontagne, M. 2001. Plantar pressure distribution and forces measured during slalom and giant slalom turns performed by elite skiers. Paper presented at the XVIth conference of the International Society of Biomechanics in Sports. San Francisco, USA.
- Nakazon, K., Scheiber, P. & Müller, E. 2011. A comparison of ground reaction forces determined by portable force-plate and pressure-insole systems in alpine skiing. Journal Of Sports Science And Medicine 10, 754-762.
- Spörri, J., Kröll, J., Schiefenmüller, C. & Müller, E. 2010. Line characteristics and performance in giant slalom. 5th International congress in science and skiing. St. Christoph a. Arlberg - Austria.
- Spörri, J., Kröll, J., Schwameder, H. & Müller, E. 2012. Turn Characteristics of a top world class athlete in giant slalom: case study assessing current performance prediction concepts. International Journal Of Sports Science & Coaching 7 (4), 647-659.
- Supej, M. & Holmberg, H.-C. 2019. Recent kinetic and kinematic advances in Olympic alpine skiing: Pyeongchang and beyond. Frontiers In Physiology 10 (111).
- Supej, M., Ogri, J., Sarabon, N. & Holmberg, H.-C. 2020. Asymmetries in the technique and ground reaction forces of elite alpine skiers influence their slalom performance. Applied sciences 10, 7288.
- Supej, M., Kipp, R. & Holmberg, H. C. 2011. Mechanical parameters as predictors of performance in alpine world cup slalom racing. Scandinavian Journal Of Medicine & Science In Sports 21, 72-81.



Ulkojalan paineet käännöksen eri vaiheissa. TS, turn switch, käännöksen vaihdos; I, initiation, käännöksen aloitus; S1, steering 1, itse käännös ennen porttia; S2 itse käännös portin jälkeen; C, completion, käännöksen lopetus.



GIFTED JACKET

ISPO award-winner 2021, Halti's Gifted jacket is a lightweight, technical and breathable DrymaxX® ski jacket in minimalistic design and sustainable

materials. The innovative airflow channel constructed 3D lining makes the jacket surprisingly light. Soft yet warm. Ready to perform.

THE OFFICIAL SUPPLIER FOR  **HALTI.COM**



Teksti Hannu Kuikkaniemi | Kuvat Eemeli Pirinen

Ohi on

– varusmiespalvelus urheilukoulussa

Viime huhtikuun 12. päivänä varusmiespalvelun Santahaminan urheilukoulussa aloittivat Tahkon alppikoulun urheilijat Salomo Sirviö, Miikka Nieminen, Joel Palosaari ja Jesper Pohjolainen. – Vauhdikkaasti alkoi. Varusteiden vastaanotto, yksi yö kasarmilla ja takaisin Ylläkselle SM-ki-soihin. Tarkoitus oli jatkaa kilpailukausi loppuun saakka, mutta käsky kävi ja pikainen paluu Santahaminaan oli edessä. Alokasaika oli tiukkaa sotilaskoulutusta, mutta iltavapailla voitiin tehdä jonkin sortin harjoitus kasarmialueella, muisteli varusmiespalveluksen alkupäiviä Jesper Pohjolainen.

Alokasajan jälkeen urheilijoiden päiväohjelmaan tuli puoli päivää valmennusta ja toinen puolikas oli "sotimista". Urheiluvalmennusta oli aamupäivällä tai iltapäivällä ja päivän toinen harjoitus tehtiin iltavapaan aikana. Harjoituksia oli lupa tehdä "siviilimaailman" puolella, mutta alppiihtäjät rehkivät kaikki harjoituksensa Santahaminan saarella. Puolenvuoden varusmiespalvelukseen urheilujoukoissa kuuluu 45 urheilukomennuspäivää, joista osa käytettiin

testeihin ja leireihin Pajulahden urheilupuistolla.

- Kasarmialueella oli hyvät harjoituspaikat, tilaa paljon ja vähän käyttäjiä. Pajulahden leirit tehtiin Tahkon valmentaja Eemeli Pirisen ohjelmien mukaisesti ja hän oli myös jonkin verran mukana leireillä. Kesän kuumuus ja kova kulutus tuntuivat kropassa energiavajeena, mutta kaikki treenit tuli tehtyä hyvin. Fysiikka kehittyi kaikilta osin, mutta tasaisempaa eteenpäin meno olisi saanut olla, toivoi Joel Palosaari, joka piti Havukoetta, marssia Sipoonkorvesta Santahaminaan, armeija-ajan rankimpana tehtävänä.

- Jotain lähemmäs 50 kilometriä oli matkaa, mutta meille tuli varmasti kymppi lisää. Ei osattu suunnistaa, mutta hyvin ei mennyt Jepen porukallakaan. Hukassa oltiin molemmat, mutta yhdistimme voimamme ja porukalla jatkettiin maaliin, naureskeli Palosaari. Urheilijoiden leirisuunnitelmat yhdis-

tettynä koronarajoitteisiin johti aikais-tettuun varusteiden luovuttamiseen heinäkuun loppupuolella. Sirviön, Niemisen ja Palosaaren viimeinen armeijakuukausi sisälsi Tahkon alppi-koulun leirejä Hintertuxin jäätiköllä. Pohjolainen soti maajoukkueen mukana

Italian Stelvioissa, tapasi armeija-kaverit Hintertuxissa ja jatkoi komennusta Pitztalissa.

Posti toimitti nelikon sotilaspasit kotiosoitteeseen 23. syyskuuta.

- Kyllä kannatti hakeutua urheilujoukkoihin, helpottaa kummasti. Hoidettiin alkuaika niin hyvin, että päästiin vielä aikaisemmin pois. "Korpinnatsoja" ei tarvitse

odotella, oli Pohjolaisten ytimekäs yhteenveto varusmiesajasta, joka sisälsi 31 aamua kasarmilla, 14 aamua metsässä ja kaksi kuukautta ammattimaista alppiihtoharjoittelua.



"KYLLÄ KANNATTI HAKEUTUA URHEILUJOUKKOIHIN"

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**

PUOLUSTUSVOIMIEN Urheilukoulu

Kuvat Eemeli Pirinen

Puolustusvoimien Urheilukoulu kouluttaa tiedustelijoita poikkeusolojen tarpeisiin, minkä lisäksi se mahdollistaa lahjakkaiden urheilijoiden valmentautumisen varusmiespalveluksen aikana.

Urheilukoulu on perinteinen osa suomalaista huippu-urheilun valmennusjärjestelmää. Päivittäisvalmennus toteutetaan Pääkaupunkiseudun urheilukatemian ja Vuokatti-Ruka Urheilukatemian kanssa. Urheilukoulu tekee yhteistyötä myös Olympiakomitean, lajiliittojen, seurojen ja henkilökoh- taisten valmentajien kanssa parhaiden yksilöllisten ratkaisujen löytämiseksi.

Tiedustelukomppania (TIEDK) vastaa varusmiesten sotilaskoulutuksesta pois lukien maastohiihto, ampumahiihto, hiihtosuunnistus, mäkihyppy, lumilautailu ja yhdistetyn hiihto, joiden urheilijat suorittavat varusmiespalveluksensa Kainuun prikaatissa. Palvelusaika on 165 tai 347 vuorokautta.

Urheilukoulun varusmiehistä koulutetaan reservinupseereita, aliupseereita sekä miehistöä tiedustelujoukkueen eri tehtäviin.

Tahkon Alppikoulun Salomo Sirviö, Jes- per Pohjolainen, Joel Palosaari ja Miikka

**PALVELUSAIKA
ON 165 TAI 347
VUOROKAUTTA.**

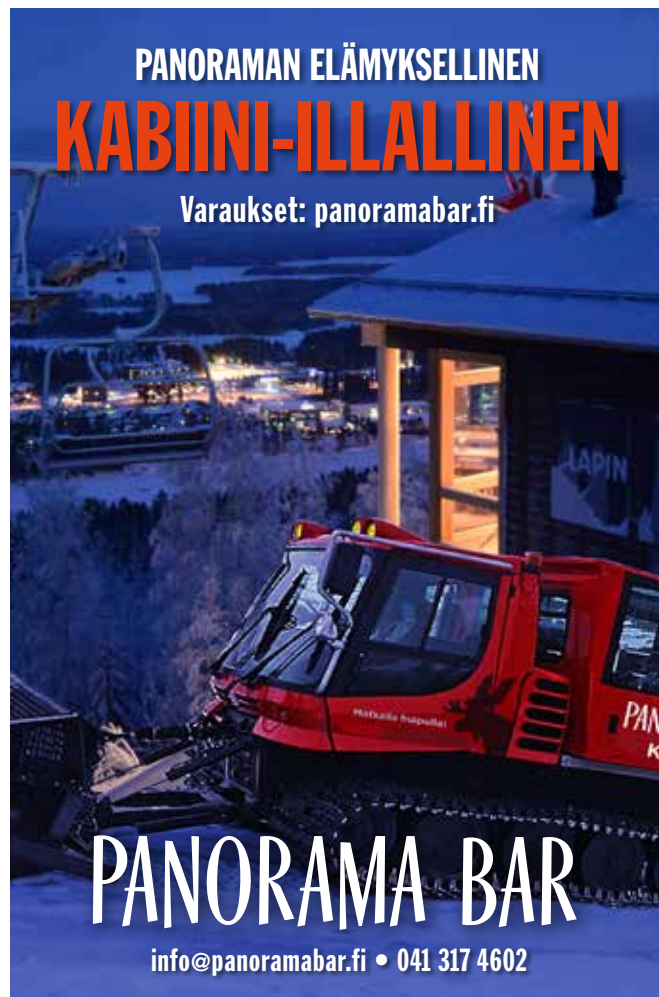
Nieminen suorittivat palveluksen Puo- lustusvoimien Urheilukoulun talvilajien saapumiserässä. Heidän koulutuksensa tähtäsi tiedustelumiehen tehtävään.

Kapt Antti Paasikoski

Yksikön varapäälikkö
Tiedustelukomppania
Urheilukoulu, Kaartin jääkäriyrykmentti



PANORAMAN ELÄMYKSELLINEN
KABIINI-ILLALLINEN
Varaukset: panoramabar.fi



PANORAMA BAR
info@panoramabar.fi • 041 317 4602

**Nauti lomastasi
TAHKON SYDÄMESSÄ!**

Majoitu tilavissa mökeissä Loma-Rantalan kauniissa pihapiirissä Syväri-järven rannalla.

Aamiaiset, ateriat, illanvietot ja juhlapöydät saatavilla tilausravintola Jokke's Stubesta.

Loma-Rantala
LOMA-RANTALAN MÖKIT
017 481 133
myynti@lomarantala.fi
Rantalankuja 24, 73310 TAHKOVUORI
www.lomarantala.fi

JOKKE'S STUBE
JOKKE'S STUBE
0500 142 918
info@jokkesstube.com
www.jokkesstube.com

Liepuska

Puhtaus
Perinne
Paikallisuus

Puh. +358 50 302 2351.
E-mail liepuska@liepuska.fi.
www.liepuska.fi




SKIGARAGE.NET

LASKETTELUN ERIKOISLIIKE

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

#luntapäin
Skigarage.net
@skigaragenet

NILSIÄN SORA OY

toimisto@nilsiansora.fi
www.nilsiansora.fi

Elämyksiä
huipulla!

**PEHKU
BAARI**

#pehku

www.pehku.fi • 0440 481 488



Varusmiespalvelus

PUOLUSTUSVOIMIEN URHEILUKOULUSSA

SANTAHAMINASSA,
HELSINGISSÄ
JA KAINUUN
PRIKAATISSA
KAJAANISSA

valmennuskurssin palveluksensa aikana. Urheilukoulun oma fysioterapeutti tekee urheilijoille lihastasapainokartoituksen palveluksen aikana, lisäksi hän on urheilijoiden käytettävissä vammojen hoidossa ja ennaltaehkäisyssä palveluksen aikana.

Muita tietoja

Urheilijat palvelevat Urheilukoulussa joko 347 vrk tai 165 vrk. Heidät koulutetaan alipuseereiksi ja miehistöön tiedustelutehtäviin. Parhaiten menestyneet saavat reserviupseerikoulutuksen. Myös reserviupseerikurssi pidetään Urheilukoulussa (Santahamina) ja urheilijat voivat kurssin aikana harjoitella säännöllisesti.

Hakeutuminen

Urheilukoulun hakijoiden tulee edustaa ikäluokkansa kansallista tai kansainvälistä huippua. Urheilulajin tulee olla Olympia- tai MM-kilpailujen ohjelmassa tai lajin tulee olla laajasti harrastettu Suomessa/ulkomailla. Pääsykokeet pidetään jatkossa Santahaminassa, koska koronarajoitukset hellittävät. Käytännössä jokaisen hakijan osalta pääsykoe kestää yhden vuorokauden. Urheilukouluun varusmiespalvelukseen tai naisten vapaaehtoiseen palvelukseen voivat hakea myös hierojan ammattitutkinnon suorittaneet henkilöt.

Urheilukoulun tehtävänä on antaa varusmiespalvelusta tai naisten vapaaehtoista palvelusta suorittaville motivoituneille ja lahjakkaille urheilijoille mahdollisuus toteuttaa sotilaskoulutuksen ohessa systemaattista valmentautumista. Urheilukoulussa on palvellut jo 7100 urheilijaa 59:stä eri lajista vuodesta 1979 alkaen. Urheilukoulu tarjoaa hyvät harjoitteluolosuhteet ja riittävästi aikaa nousujohteista harjoittelua varten varusmiespalveluksen ohessa.

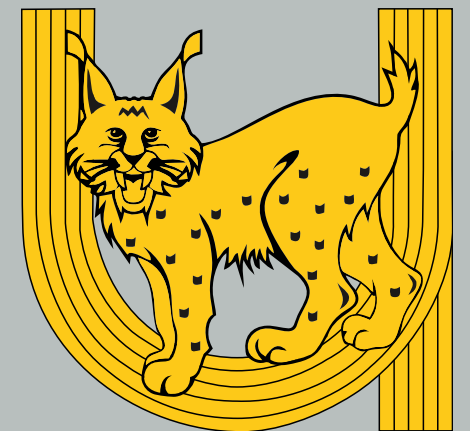
Talvilajien urheilijat aloittavat varusmiespalveluksen III/22-saapumiserässä Kaartin jääkäriyrykmentissä ja Kainuun prikaatissa 11.4.2022.

Valmennus

Valmennukseen Urheilukoulussa on varattu aikaa kasarmipäivinä 2–8 tuntia (yhteensä noin 12–30 h/vko). Lisäksi harjoitteluun on käytettävissä lähes kaikki illat ja viikonloput (pl. sotaharjoitukset). Urheilukoulu tarjoaa kahdeksan leiriviikkoa valmentautumiseen varuskunnassa tai urheiluopistoilla. Valmennustoiminta toteutetaan koulutettujen sotilasvalmentajien koordinoimana. Pääosa lajeista osallistuu Pääkaupunkiseudun urheiluakatemiajärjestämää valmennustoimintaan. Myös erilaisilla lajiittokohtaisilla yhteistyömalleilla voidaan järjestää valmennusta. Valitut urheilijat sitoutuvat lajiin valmennukseen. Urheilukouluun valitut suorittavat

Huhtikuun saapumiserään hakevien talvilajien urheilijoiden, joiden kansallinen kilpailutoiminta ajoittuu syksystä kevääseen (mm. jääkiekko, koripallo, lentopallo, salibandy, alppihiihto, kamppailulajit pl. judo ja paini sekä hiihtolajit) on jätettävä hakemuksensa elokuun loppuun mennessä. Valintakokeet järjestetään Kaartin jääkäriyrykmentissä Helsingissä myöhemmin syksyllä.

Hakulomakkeita erikoisjoukkoihin saa internet-sivuilta (www.puolustusvoimat.fi/asiointi/lomakkeet), aluetoimistoista ja Urheilukoululta. Hakea voi myös sähköisesti https://asiointi.puolustusvoimat.fi. Mikäli asevelvollinen aikoo hakeutua suorittamaan varusmiespalvelustaan Urheilukoulussa, hänen olisi hyvä tuoda asia esille jo kutsunnoissa, jotta asia voitaisiin huomioida palveluspaikkaa ja palvelukseen astumisaikaa määrättäessä.



Tiedustelut

Valmennuspäällikkö
0299 421815

Osoite

Kaartin jääkäriyrykmentti / Urheilukoulu
PL 6, 00861 Helsinki

Suomu

TIMING IS READY

Teksti Hannu Kuikkaniemi | Kuvat Heikki Kuikkaniemi

Tulin Suomulle Kuopion Ski Clubin FIS-kisoihin toimitsijatehtäviin. Ensimmäinen vilkaisu ajanottokopin huuruisista ikkunoista rinteelle säpsäytti. Maalialueen kohdalla, rinteiden ulkopuolella sätki jalkapari tavasta kohti. Todella paha ulosajo tai erikoinen paikka harjoitella käsinseisontaa 30 asteen pakkasessa.

– Ei, se on Tatu, joka etsii maalikaapelin liitosta, rauhoitti tilanteen Jarmo Miettinen.

Parin tunnin kuluttua rinnettä alas laski huuruinen ukko. – Pötköttelin tuolla ylhäällä, siellä oli mukavan lämmintä. Lähtö saadaan rakennettua ja suurpujottelun maali on kunnossa, mutta pujottelun maali on hakusessa, raportoi Tatu Naamanka. Neuvoa antava iltakupponenkaan ei tuonut ratkaisua ongelmaa. Edelleen kiristynyt pakkanen lupaili lisää aikaa järjestelyihin ja hutipäivää kilpailijoille. Toisin kävi – puolilta päivin kilpailu oli valmis alkamaan ja radiokontrollissa Tatu Naamanka vakuutteli: -Timing is ready!



Ohjeita uusille ajanottajille.
Viimeisen tehtävän kimpussa Jarmo Miettinen (vas.), Heikki Kammonen ja Tatu Naamanka.

Tahkon ajanottajien pitkät talkoot on pidetty
Jarmo Miettinen, Heikki Kammonen ja Tatu Naamanka ovat hoitaneet Kuopion seudulla parin kymmenen vuoden ajan alppihiihtokisojen ajanoton. – Ensin toimimme Puijon hiihtoseuran nimissä, sitten palvelimme PHS-alppia ja viimeiset vuodet olemme kuuluneet Kuopio Ski Clubin kokoonpanoon. Puijo, Kasurila ja Tahko ovat olleet kotikenttiä, mutta ammattitaitoamme on tarvittu myös Pyhän, Ylläksen, Suomen ja Kolin SM- ja FIS-kisoissa. Syrjähyppyjä on tehty alamäkiluistelun ja -pyöräilyn ajanottoon. Tarkkaa kirjanpitoa kisojen määrästä ei ole olemassa, mutta kilpailumäärä lähestyy viittä sataa, arvioi kolmikko yhteistuumiin.



All results in system A! Kiitos ja näkemiin!

Triosta ensimmäisenä ajanottopiihuoihin sotkeutui Jarmo Miettinen. – Taisi olla vuosi 2000 kun syliini työnnettiin hieno laatikko ja saatesanoiksi sain - opettele tuota kotona. Laite taisi olla Suomen ensimmäinen Algen 8000 – kello. Yhdessä Business Slalom -kisassa sain Laitisen Matilta tunnin käyttökoulutuksen ja ikimuistoiset kannustukset – nyt olet sitten omillasi. Pari vuotta myöhemmin Miettinen sai työparikseen ajanottoon Heikki Kammosen, joka tuli kisajärjestelyihin mukaan edelleen voimassa olevaa reittiä. – Omat lapset alkoivat kilpailla. Seuraavana vuonna kolmikko oli koossa, kun Tatu Naamanka tuli mukaan ja toi helpotusta tulospalveluun kehittämällään tietokoneohjelmalla. Paperihommat vähenivät ja tulokset olivat nopeammin valmiina. Tatum poika liro aloitti Tahkon alppikoulussa vuonna 2007 ja siitä lähtien koko kolmikko on ollut tiiviisti mukana alppikoulun isännöimissä FIS-kilpailuissa.

Palautetta kellomiehet saavat runsain mitoin silloin, kun ajanotto tai tulospalvelu ei toimi. Ja silloinkin väärään aikaan eli juuri silloin, kun ongelmaa yritetään ratkaista. – Kyllä se on hyvältä tuntunut, kun kokeneet, FIS-kisojen ulkomaiset TD:t ovat käyneet kisan jälkeen kiittämässä hyvin tehdystä työstä. Onhan sekin ollut arvostusta työllemme, että olemme saaneet kutsuja Lapin tuntu-reille. Vähän on jäänyt kaivelemaan, ettei olla päästy näyttämään osaamis-

tamme oikein kovaan kansainväliseen kisaan. – Vuonna 2013 Kuopio Ski Clubin johto totesi työmme kunniajäsenyyden arvoiseksi. Mukava huomata, että PHS-alpin hyvä henki ja yhteistyöhalu on siirtynyt uuteen fuusioseuraan. Ilman hyvää seuraa tämä homma ei olisi jatkunut 20 vuotta, totesi Tatu Naamanka ja toiset nyökkäilivät hyväksyvästi.

NEUVOJA
ANNETAAN JA
BUSINESS SLALOMIIN
TULLAAN, JOS VIELÄ
KELVATAAN.

Juttua riittää ja nyt voidaan naureskella sattumille, joissa ei edes pitkä kokemus ja vankka ammattitaito auttanut. – Ne olivat kansainväliset Masters-kisat ja testasin ohjelmat kotona ja hyvin toimivat. Kun tulin rinteelle, ei pihautakaan, aloitti Tatu. – Täällä Tahkolla kisattiin ja hyvissä ajoin testattiin, kaikki oli ok. Mentiin kahville ja syötiin jopa leipiä. Tultiin takaisin, niin mikään ei enää toiminut, naureskeli Jarmo. Myös Heikillä on vastaava tarina HySSin kisoista Kolilla. – En tänä päivänäkään osaa sanoa, mitä tapahtui. Just ennen starttia kaikki yhteydet katosivat. Pari levotonta pyörähdystä tuolilla ja kaikki oli jälleen kunnossa.

Kisat kotirinteissä ei enää tuo kolmikolle uusia kokemuksia, joten kun kutsu käy niin Lappiin lähdetään mielellään. – Mielenkiintoisia, työn täyteisiä reissuja on tehty. Aikaisemmin puutteellinen infra vei intoa, mutta tilanne on parantunut. Linjastot vaan kesällä kuntoon, testaus ennen lumentekoa ja hyvät piirustukset piihuoista. Ja vastuuhenkilö mukana silloin, kun ajanottoa rakenne-

taan, kommentoi Tatu Naamanka, joka muisteli lämmöllä SM-kisoja Ylläksellä. – Infra ei aiheuttanut lisähommia ja rinnemiehet olivat täysillä kisajärjestelyissä mukana.

Nyt KSC:n ajanottajien kisareissut on käyty ja virta kellolaitteista katkaistu.

Viimeisenä tehtävänä kolmikko sai tehtäväksi kirjata henkilökohtaisia ominaisuuksia, jotka ovat ajanottoon sopivalle henkilölle eduksi.

Leppoisan juttutuokion päätteeksi kolmikko halusi vielä lisätä: – Neuvoja annetaan ja Business Slalomiin tullaan, jos vielä kelpataan.

Ajanotto onnistuu, jos

- on rauhallinen
- on yhteistyökykyinen
- pystyy keskittymään
- osaa ennakoida ja ajatella loogisesti
- haluaa oppia uutta

**Hyvä huumorintaju
auttaa aina!**

100 % LEGENDAARISTA MENOA

RATAVUOROT

Treeniryhmien käytössä on valaistu 760/180 m
TAHKO SPECIAL -rinne läpi talven (ei pääsiäinen).
Katso vapaat vuorot tahkomountain.fi/ratavuorot
Varaukset: info@tahkomountain.fi



Tahko Mountain
kummilaskija

RIIKKA HONKANEN

HIIHTOKOULU

skischool@tahkomountain.fi | +358 40 068 1792

  @TAHKOSKISCHOOL

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

  @TAHKOMOUNTAIN



MEMBER OF 



Hyvinkään Slalomseuran
ajanottokoppi 21.1.2017.
– Tästä alkoi ajanottourani.
Oikealla on opettajani Jorma
Heikkala ja vasemmalla datamies
Marko Paavola. Kilpailusihteeri
Sirpa Pohjolainen valvoo taustalla.

Katariina Hemming

– suomalaisella sisulla ongelmien kimppuun ja kisa käyntiin

Teksti Hannu Kuikkaniemi | Kuva Katariina Hemming

- Kaikesta, mikä liittyy perheemme alppihiihtoon, syytän valmentaja Mikael Kurkea. Mikael järjesti minut Hyvinkäälle HySSin kisojen ajanottoon hoitamaan tulospalvelua, mutta minut istutettiin ajanottokellon ääreen. Jorma Heikkala oli vieressä ja antoi perusteellisen pohjakoulutuksen, kiitokset siitä. Seuraavaksi jouduin ajanottoon Tahkolle lasten vauhtikisoihin ja heti perään Kolille Audi-ikäisten kisoihin. Kolin ajanottaja perui tulonsa ja jouduin yksin tiukkaan paikkaan. Selvisin tilanteesta laittamalla kaikki kellokomennot muistilapuilla ikkunaan kiinni ja vieläkin muistan, mitä niissä luki. Vauhdikas alku ja uhkarohkeasti lähdin mukaan. Yllytyshullu, joka ei osannut kieltäytyä, naureskeli Katariina Hemming.

- Kaudella 2018-2019 alppikisojen kisatalkoisiin minulta meni 50 päivää. Toimin yli seura- ja alppikoulurajojen kysynnän mukaan. Joissakin kisoissa hoidin järjestelyt ilmoittautumisesta lähtien. Tapoihini on kuulunut, että otan etukäteen yhteyttä rinnekeskuksen sähkömiehiin varmistaakseni kaapeleiden kunnon. Ennen ensimmäistä Kolin reissua luin kasitonni kelloa käyttööhojeet ja opiskelin sääntöjä. Seuraan edelleen FIS:n Timing bookletin päivityksiä - suosittelin muillekin kisajärjestäjille. Heikkalan opit mielessä toimin eli lastenkisat

järjestetään samoilla säännöillä, yhtä tarkasti kuin FIS-kisat tai MC-kisat, vakuutti Katariina.

Katariina Hemming kertoi olleensa lapsesta lähtien kiinnostunut tekniikasta ja ensimmäinen koulutuskin on tekniikan alalta. – Mikael tiesi taustani ja junaili paikan miesvaltaiseen tehtävään. Kisojen kaapeloinnista ja sähköhommista harrastuksistani on ollut hyötyä, mutta varsinainen työkalun, kasitonni kellolaitteen käyttäminen ei vaadi teknistä neroutta. Jos osaa käyttää tavallista taskulaskinta tai on pelannut vanhoja tietokonepelejä, niin kellon kanssa pärjää. Täysin opittavissa oleva asia sukupuolesta ja ammattitautista huolimatta.

- Kasitonni on varmatoiminen, vähän tyhmä laite, koska se rekisteröi erottelematta kaikki lähtöviiksen liikkeitä ja maalikennojen katkaisut. Sillä on hyvä muisti ja se ei tee virheitä. Virheet menevät ajanottajan piikkiin, joka on sekoillut kaapeleiden kanssa. Virheiden korjaamista helpottaa tulostusnauha, jolle rekisteröityy

kaikki signaalit 10 000 osasekunnin tarkkuudella. Tulostusnauha antaa oikeusturvaa kilpailijalle ja myös ajanottajalle. Jos manuaalisesti muutetaan aikoja – jota ei tietenkään tehdä – siitä tulee erikoismerkintä nauhalle. FIS-kisojen nauhoja pitää säilyttää kuusi kuukautta, ne ovat avoimia ja asianosaisten tarkistettavissa, lupaa Hemming.

Kisatalkoita 50 päivää kau-
dessa? – On se paljon ja olen vähitellen opetellut kieltäytymään ajanottajan kunniaa. Monta kertaa ongelmatilanteissa käy kyllä mielessä, mitä minä täällä teen? Nyt lyön hanskat tiskiinkin ja kävelen ulos täältä. Mutta sitkeä pitää olla – suomalaisella sisulla ongelmien kimppuun ja kisa käyntiin. Tämä on minun panostukseni nuorisourheiluun ja onhan tämä aika hauskaa – melkein aina!

Hyviä ominaisuuksia ajanottajalle Katariina Hemmingin sanoin: hyvä huumorintaju, pitkämielisyyttä, paineensietokyky, hyvät hermot, pikkaisen yllytyshullu ja ROHKEA.



Kasitonni toimintavalmiina, ajanottajaa haetaan.

JYVÄS-PARKKI

PYSÄKÖI SUJUVASTI
Torin alla
ja ympäristössä



FIKSUMPAA PYSÄKÖINTIÄ!

Suorat Liikelennot Kotimaan ja Euroopan kohteisiin



Suomen Ilmailuopisto
Finnish Aviation
Academy
finaa.fi

Yhteistyössä

Porin Lentotilaus Oy
lentotilaus@gmail.com
0400722443



VIHTI SKI CENTER

UUTUUS! Suomen modernein faikamattohissi! Tuplanopea, katettu galleria ja värivalomaailma.

UUSI 150m. MATTOHISSI!

ETELÄ-SUOMEN LUMIVARMIMMAT RINTEET

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

- Sami Uotilan -
RATALASKUKOULU

- 5-12 vuotiaille
- kolme taso-/ikäryhmää
- opetetaan lajin perustiedot/-taitoja
- 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

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

Sisumetsän SEIKKAILUPUISTO

HIIDENLINNA -PARK RESORT- WWW.HIIDENLINNA.COM

TERVETULO TAAS ENSI KESÄNÄ!

Sport Fund

- uusi rahoitusmalli huippu-urheiluun

Teksti Hannu Kuikkaniemi | Kuva Jesse Väänänen

Sport Fund järjesti elokuun lopussa ensimmäisille urheilijayrittäjilleen tyylikkään julkistamisjuhlan Helsingissä, uudistetun Olympiastadionin tiloissa. Tilaisuuden isäntänä toimi Sport Fund-rahoitusmallin kehittäjä Jyrki Louhi, jonka mieluisana tehtävänä oli esitellä uudet urheilijayrittäjät. Kaksi ensimmäistä 100 000 euron tuensaajaa olivat SSF:n maajoukkueurheilijat, Hyvinkään Slalomseuraa edustavat Rosa Pohjolainen ja Erika Pykäläinen. Kolmas tuen saaja oli espoolaisen Tapion Sulka-seuran Joakim Oldorff. Julkistamistilaisuus sai paljon positiivista palautetta, mutta herätti myös kysymyksiä, joihin paras vastaaja on Fund Manager Jyrki Louhi.

Sport Fund on suunniteltu pysyväksi rahoitusmalliksi suomalaisen urheiluun perinteisen rahoituksen rinnalle. Ensimmäinen tehtävä meillä on luoda ymmärrys, mistä sijoittamisessa urheilijoihin on kyse. Sijoittajat uskovat urheilijoihin ja Sport Fundin kykyyn löytää urheilijoita, joilla on potentiaalia olla tuottoisia urallaan. Me odotamme 18 urheilijayrittäjän tuottavan rahastolle 1,8 miljoonan euron pääoman takaisin ja pienen tuoton päälle. Ansaintalogiikka ja sopimusehdot ovat sellaisia, että kyllä urheilija on ylivoimainen nettohyötyjä, vakuuttaa Jyrki Louhi.

Sport Fund -rahasto on suljettu erikois-sijoitusrahasto, joka sijoittaa yhteensä 18 urheilijaan seuraavan kolmen vuoden aikana. Kohderyhmänä on 16-22-vuotiaat kansainväliselle huipul-

le pyrkivät yksilöurheilijat. Sport Fund ei veloita mitään manager-provisioita urheilijan kaupallisista kumppanuuksista tai palkintorahoista, vaan Sport Fundin tuotto muodostuu urheilijayhtiöiden tilikausien tuloksista kaikkien kulujen ja verojen jälkeen. Tuoton jako lähtökohtaisesti on realistista vasta 5-6 vuoden jälkeen. Meidän laskelmissamme 4-6 urheilijaa 18 yrittäjästä voivat maksaa edes pääoman takaisin. Ainoastaan siinä tapauksessa, että päästään kovalle kansainväliselle huipulle, niin urheilija palauttaa pääomaa eli 40 %:a kertyneistä tuotoista Sport Fundille. Tässä vaiheessa sijoittajillakin on mahdollisuus saada vastinetta antamalleen isolle pääomalle. Tuottomekanismi on välttämätön, jotta tällaisia summia voidaan saada sijoittajilta, selvittää liikeideaa Fund Manager Louhi.

Sport Fund yrittäjäurheilija valinnoissa etusijalla ovat lajit, joissa on mahdollista tienata palkintorahoja sekä lajit, joissa menestyminen korreloi urheilijan näkyvyys- ja brändiarvon kanssa. Merkittävä painopiste valinnoissa, samalla myös investoinneissa, on urheilijoiden kehityspotentiaali. Taloudellisen tuen lisäksi Sport Fund lupaa urheilijayrittäjälle opastusta elinvoimaiseen ammatillisuuteen, joka auttaa urheilijaa uran aikana ja sen jälkeen. Sport Fundin urheilullinen tavoite on vähintään kolmen nuoren urheilijan kansainvälinen läpimurto.

Loppuvuoden osalta teemme investointipäätöksen kahden urheilijan osalta. Urheilija-pipelineissä meillä on tällä hetkellä muutama kymmenen urheilijaa. Ensi vuonna meillä tulee 8-10 uutta investointia. Mukana seurannassa on myös alppiihittäjiä. Alppiihityksessä on hyvä toimintakulttuuri ja tavoitteet samanlaisia kuin Sport Fundissa. Alpissa halutaan ihan oikeasti kansainväliselle huipulle ja urheilijan arki tukee sitä. Uusia urheilijoita urheilijayrittäjiksi haetaan, mutta sijoittajien osalta Sport Fund 1 on suljettu. Tuleeko Sport Fund 2 vai keksitäänkö uusia, erilaisia tapoja kasvattaa urheilun rahoitusta, lisää kiinnostusta Jyrki Louhi.

Sport Fundin vankkana yhteistyökumppanina on liike-elämän monipuolinen konsulttiyritys KPMG. Sport Fund Management Oy:n hallituksen jäsenillä on vankka liike-elämä- ja urheilutausta. Puheenjohtaja Jussi Rouhento on golf-fari ja Catella Asset Management Oy:n toimitusjohtaja. Hallituksen jäsenenä ja Fund Managerina toimii ex-ammattijääkiekkoilija Jyrki Louhi. Hallituksessa ovat liike-elämässäkin hyvin pärjäävät huippu-urheilijat Laura Lepistö, Tanja Poutiainen-Rinne, Hanna-Maria Seppälä ja Thomas Johanson. Tällä hetkellä hallituksen asiantuntijana toimii Samppa Lajunen.

Sport Fundin ensimmäiset urheilijayrittäjät, alppiihittäjät Rosa Pohjolainen (vas.) ja Erika Pykäläinen sekä sulkapalloilija Joakim Oldorff



TAHKOLLA PELAAT YMPÄRI VUODEN!



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

Ajanvaraukset teetime.fi ja Sokos Hotel Tahko, josta saat myös mailloja lainaan veloitusetta.

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

S-Etukortilla alennusta!

TAHKO
Golf Club
Golfsimulaattori



Helmikuun Kia Ski Tourilta striimattiin aurinkoista kuvaa Tahkolta.

Striimauksella lisää näkyvyyttä alppihiihdolle

Teksti Hannu Kuikkaniemi | Kuva Veli-Matti Kuusela

Levin MC-kisa on uskomattoman hieno tilaisuus saada näkyvyyttä Lapille ja suomalaiselle alppihiihdolle. Levin timantti loistaa reilun viikonlopun ajan laajalti – eri medioiden välityksellä vuoden 2019 kisalla oli noin 250 miljoonaa seuraajaa. Ennen koronaa alppihiihdon näkyvyyttä Leviltä voitiin ylläpitää miesten EC-kisoilla, joista viimeisin vuoden 2018 kisa kuvattiin, mutta striimaus ei onnistunut. Uutta tilaisuutta ei ole saatu, koska miehet hyllytettiin MC-kisoista ja samalla katosivat EC-ohjelmasta Levin pujottelut.

Ensimmäiset ja ainoat alppihiihdon SM-kilpailut, jotka on lähetetty suoraan, laskettiin Tahkolla keväällä 2018. Kisat olivat osa Tahkonrinteiden 50-vuotisjuhlaa, kisajärjestelyistä vastasi Tahkon alppikoulu. Kisojen striimauksen hoiti tuotantoryhmä, selostuksen hoiti Victor Malmström ja haastattelut teki selostajalegenda Anssi Kukkonen. Usealla kameralla kuvattu lähetys onnistui hyvin. Tuotantokustannukset lohkaisivat huomattavan osan SM-kisojen budjetista.

Tahkon SM-kisojen striimauksessa lähdettiin mahtipontisesti liikkeelle, mutta jatkoa kisaähetyksille on saatu odottaa kolme vuotta. Esimerkit

maailmalta ovat antaneet rohkeutta uusiin, onnistuneisiin kokeiluihin. Viime tammikuussa Tampereen Slalomseuran järjestämät ES-cupin kisat kuvattiin yhdellä kameralla ja kuvassa näkyi riittävästi tulospalvelua. Myös Peuramaa Slalom on viime talvena kunnostautunut striimaamisen saralla, YouTubeista löytyy niin OnRego Masters Cupin kuin seuran viikkokilpailujenkin tallenteita.

Helmikuussa striimattiin Tahkolla Kia Ski -touria ja Puuha Park- kisoja kahdella kameralla, jotka olivat jalustoilla ajantorakennuksen katolla. Huhtikuussa Kia-Ski Tourin paripujottelukisa Rukan Saarua-rinteessä kuvattiin kolmella kameralla. Kisan kova tempo piti myös ”ohjaajan” hereillä – lähetykseen menevää kuvakulmaa sai olla vaihtamassa kymmenen sekunnin välein. Rukan ja Tahkon kisojen viime hetken viritelmiin kuului äänenlaadun parantamiseksi tehty kuuluttaminen ja selostaminen samaan aikaan kahteen mikrofoniin. Yllättävän hyvin onnistui myös kännykällä kuvatun rataesittelyn sisällyttäminen lähetykseen. Etukäteen tai kilpailun aikana tuotettujen sisältöjen osalta mahdollisuuksia on monia: järjestävä seura, kisarinne ja yhteistyökumppanit tutuksi, pistetilanne kisakiertueella, urheilijahaastattelut ja paljon muuta.

Tahkon ja Rukan kisojen striimauksen Ski Sportin Vola-tulospalveluohjelmistolla hoiti Hyvinkään Slalomseuran Marko Paavola. -Perustasoisen striimauksen toteuttaminen kotirinteessä ei ole vaikeaa eikä mielestäni vaadi kisaorganisaatioon välttämättä lisähenkilöä. Työmäärä ja kustannus ovat toki verrannollisia lähetysten sisällylle ja tekniselle laadulle asetettavan vaatimustason kanssa. Alkuun pääsee jokaisesta seurasta löytyvän videokameran ja hinnat alkaen -jalustan kanssa. Ajanottokopin läheisyydessä olevasta kamerasta kaapeli striimauksen mahdollistamaan muuntimeen ja muunnin kiinni tulospalveluläppäriin. Yleensä rinnekeskuksesta löytyy riittävän nopea datayhteys striimaamiseen. Striimauskynnyksen madaltamiseksi tarvittavaa kalustoa voisi kiertää esim. Kia-Tourilla, tuumaa Marko Paavola.

Huipulle kiipeäminen aloitetaan alhaalta.

”ROHKEASTI
STRIIMAAMAAN”

SAVONIA OTTAA AIVOON

SAVONIA
ammattikorkeakoulu

#SavoniaAMK
www.savonia.fi

- Koulutamme
- Innovoimme
- Kehitämme
- Tutkimme

Ystävällisen palvelun kaupat Nilsissä!



Tahko K Market
TAHKON TÄHTI

Katso Tahkon Tähden aukiolot
www.ruotsalainen.fi

Kaikkeaa hyvää talveen tarjoaa Ruotsalainen Oy

K Plus

Kauppakeskuksesta vapaa-aikaan: muotia ja urheilua!



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

kesport
muoti ● piste

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

Urheilijoiden KAKSOISURA Kuopion alueella

Suomalaiseen urheiluun kuuluu vahvana pyrkimys siihen, että urheilija pystyy arjessaan yhdistämään tasapainoisesti tavoitteellisen urheilun ja opiskelun tai muun työuransa. Tätä ajattelutapaa kutsutaan kaksoisuraksi.



Joona Kokkola, urheiluakatemia fysioterapeutti



Antti Heinänen, urheiluakatemia fysiikkavalmentaja ja Roope Leskinen, Tahkon Alppikoulun päävalmentaja

Urheilijoiden kaksoisura-asioita edistää Suomen Olympiakomitean koordinoima urheiluakatemiaohjelma ja sen parikymmentä urheiluakatemiasa, Kuopion alueen urheiluakatemia näistä yhtenä.

Kuopion alueen urheiluakatemia tavoitteena on yhteistyössä alueen oppilaitosten, urheiluseurojen sekä muiden asiantuntijatahojen kanssa mahdollistaa urheilun ja opiskelun yhdistäminen aina yläkoulusta korkeakouluun saakka ja tukea urheilijoita kokonaisvaltaisesti saavuttamaan oman parhaansa urheilussa, opiskelussa ja muilla elämäntilanteilla.

Kuopion alueen urheiluakatemia yhteistyössä Nilsin lukion ja Tahkon Alppikoulun kanssa on alkanut jo 2000-luvun alussa ja on edennyt urheiluakatemiajärjestelmän kehittyessä yhä enemmän kiinteäksi osaksi urheilijoiden kaksoisuraprosesseja. Oppilaitoksen tarjoamat joustavat opiskeluratkaisut, opinto-ohjaus ja ammattitaitoinen valmennus ovat avainasemassa alppihiihtäjien laadukkaaseen arjen mahdollistamisessa.

Urheilijoiden ja valmentajien työn tukena toimii urheiluakatemia asiantuntijaverkosto. Fysioterapia, ravitsemus, psyykinen valmennus, fysiikkavalmennus ja testaus sekä lääkäripalvelut on pyritty rakentamaan lajin ja urheilijoiden valmennusprosessien tavoitteiden mukaisesti. Asiantuntijaverkoston toimintatapana on kohdentaa tukitoimet urheilijoiden arkeen ja vahvistaa myös valmentajien osaamista.

Tahkon Alppikoulun urheilijoille yhteistyö näyttäytyy etenkin laadukkaana kotiharjoittelun tukemisena leiritysten lomassa. Urheilijat ovat esimerkiksi käyneet jo useita vuosia Kuopion alueen urheiluakatemia tarjoamassa urheilijan terveystarkastuksessa, jolla ollaan varmistettu turvallinen harjoittelu harjoitusmäärien kasvaessa lukioon siirryttäessä. Lisäksi urheiluakatemia

fysiikkavalmentaja Antti Heinänen sparraa urheilijoita ja valmentajia esim. taito- ja ominaisuusharjoittelun teemoissa. Testaustoiminnasta esimerkiksi toimii fysioterapeuttien dynamometrillä tekemät voimamittaukset ja urheilijoiden voima- ja nopeusprofiilien tuottaminen, jotka tuovat pienen, mutta tärkeän lisän huipulle tähtäävien urheilijoiden valmennusprosesseihin.

Urheilijan onnistunut kaksoisura edellyttää ketteryyttä kaikilta toiminnan osapuolilta. Toimintaympäristö on pyritty rakentamaan sellaiseksi, että jokainen urheilija voi tavoitella menestystä urheilussa ja löytää myös oman polkunsu urheilu-uran jälkeiseen elämään. Nuorena urheilijana on hyvä tavoitella unelmiaan täysillä. Joillekin urheilusta tulee ensimmäinen ammatti ja joku toinen taas rakentaa opiskelu-uraa siinä samalla. Huomionarvoista on, että urheilijan elämä ja ura antavat paljon eväitä muuhun työelämään ja ymmärrys niistä kasvaa matkan varrella.



JOHANNA TIKKANEN
Kuopion alueen urheiluakatemia toiminnanjohtaja

Iloa, aikaa ja
ENERGIAA
Parhaan hinnan saat varaamalla
www.sokoshotels.fi

 **Tahko** BREAK BY SOKOS HOTELS

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

 **Helmi**
uima-allas.net

Rentoudu hiihtokausien välissä

Kunkku
FOOD | NIGHT | LIVE | AFTER SKI
 Ravintola Kunkku | Tahkolaaksontie 6, 73310 Tahkovuori | 010 6666 499 | www.ravintolakunkku.com



Vaasan hiihtoklubi Vasa skidklubb

Kaksikielisen seuran alppijaosto vastaa kilpa- ja harrastusryhmien valmennuksesta. Alppijaoston puheenjohtajana toimii Johan Forth. Emoseuran puheenjohtaja on Mikael Nylund. Seurassa on jaostot myös maastohiidolle, telemarkhiidolle ja lumilautailulle.

Seurassa on hieman yli 100 jäsentä ja n. 40 kilpalaskijaa. Seuran kotirinteenä toimii Öjberget, joka kohoo jopa 45m merenpinnan yläpuolelle. Kilparinne on profililtaan lyhyt 200m ja sopivan jyrkkä, joka mahdollistaa paljon toistoja. Rinnekeskus on kaupungin omistama ja tiiviin yhteistyön turvin saammekin runsaasti lumiharjoituksia ydin talvelle. Seurassa alkoi vahva panostus alppi-

hiihtoon 90-luvun alussa. Vuosien varrella kilpailullista menestystä on tullut laajalla rintamalla mm. lukuisia sm-tason mitaleja eri ikäryhmissä aina mm- ja olympiatasolle asti. Tii-Maria Romar, Andreas Romar(mm-4), Samu Tors-ti(mm-12), Nathalie Brännkärr ja Lisa Boström. Edelleen aktiivisena on miesten maajoukkueessa Samu Torsti.

Vaskin toiminta perustuu vapaaehtois-työhön ja talkootoimintaan. Valmentajat ovat vanhempia tai alppihiihdosta kiinnostuneita aikuisia, monet entisiä kilpalaskijoita, jotka tekevät valmennustyötä suurella sydämellä. Vaskin

toimintaa rahoitetaan Öjbergetin kahvilatoiminnalla, vaatemyynnillä ja erilaisilla tempauksilla.

Seuran tavoite on tarjota lapsille ja nuorille mielekäs vapaa-ajan harrastus, jossa kukin kehittyy omalla tasollaan. Seura pyrkii tukemaan niitä, jotka haluavat menestyä lajissa.

Suurena poikkeuksena seura tukee urheilijoita ja tekee mahdollisimman monelle mahdolliseksi alppihiihdon harrastuksen. Talkootyötä vastaan osallistuminen kilparyhmiin on täysin ilmaista.

SEURA ON
 PERUSTETTU
 6.2.1930

Alppijaoston puheenjohtaja
JOHAN FORTH



Kuvat Tuomas Huttunen ja Janne Partanen

MESTAREITA, onko heitä, Ta-len-tit

Mikä ihmeen talentti?

Tahkon alppikoulun yhteydessä toimii leiritysryhmä, joka on nimeltään Talent-team. Ryhmän urheilijat ovat yläkouluikäisiä ja he käyvät koulua omalla kotipaikkakunnallaan. Alppikoulu tarjoaa talenteille fysiikkaleirejä, lumileirejä, kilpailumatkoja ja fyysisen kunnan testausta.

Yhteistyössä ja matalalla kynnyksellä

Talent-leiritysryhmä tarjoaa mahdollisuuden harjoitella laadukkaissa olosuhteissa ja kovassa seurassa. Teamissa on ikäluokkiensa parhaita alpinisteja ja välillä ryhmä treenaa myös alppikoulu-laisten kanssa. Eli aina löytyy haastetta ja nopeampia laskijoita, joihin pystyy tarvittaessa vertaamaan omaa laskuaan ja tekemistään.

Sinun ei kuitenkaan tarvitse olla Kia-tourin voittaja päästäksesi mukaan ryhmään. Talentissa voit matalalla

kynnyksellä tutustua tavoitteelliseen harjoitteluun ja näet samalla, olisiko Tahkon alppikoulu sinun paikkasi jatkossa. Moni alppikouluun tuleva opilas tulee nykyään leiritysryhmän kautta. Lukiovaiheessa opiskelutahti ja valmennuksen tavoitteet ovat korkealla. Leiritysryhmässä vietetty vuosi tai kaksi "pehmentävät" muuttamista pois kotoa. Myös lukion aloittaminen helpottuu, koska treenikaverit, valmentajat ja muut alppikoulun käytännöt ovat tulleet tutuiksi jo aikaisemmin.

Leiritysryhmän valmentajat tekevät tiivistä yhteistyötä urheilijoiden henkilökohtaisten valmentajien kanssa. Näkemyksiä laskutekniikasta, fysiikasta ja kehityskohteista vaihdetaan. Kaikki leireillä ja kisamatkoilla kuvatut videot ja testitulokset ovat seuravalmentajien käytössä. Yhteistyöllä saavutetaan urheilijan kannalta parhaat tulokset.

Ei pelkkää leikkaavan käännöksen opettelua

Urheilullinen kehittyminen ja menestyminen alppiihhdossa on tärkeää ja tämän takia Tahkon Talent-teamiin hakeudutaan. Ryhmässä ei kuitenkaan unohdeta koulunkäyntiä ja elämän perustaitojen oppimista. Nopea alppiihittäjä voi olla myös toisia kunnioittava ja hyvin käyttäytyvä. Eikä menestyvän alpinistin tarvitse laiminlyödä koulua ja opintoja ja siten sulkea ovia jatko-opinnoilta. Nilsin lukiosta kirjoitettu laudatur tai eximia cum laude approbatur aukaisee ovet jatko-opintoihin aivan yhtä hyvin kuin vastaavat arvosanat Etelä-Suomen lukiosta.

Alppikoulun valmentajina kannustamme hakemaan Tahkon Talent-teamiin. Jo yhden kauden aikana sekä nuori urheilija että hänen vanhempansa ja valmentajansa näkevät, millaista on

"PALKINTOPALLILLA TAVATAAN"

treenaaminen alppikoulun mukana. Jos Talent-team ja sitä kautta Tahkon Alppikoulu ei jostakin syystä tuntuutakaan oikealta paikalta jatkaa lajia tai tavoitteellinen treenaaminen ei ollut mielekästä, on yläkouluiässä helpompaa tehdä muutoksia lajin vaihtamisesta tai toiseen kouluun siirtymisestä.

Jutun lopussa on Talent -teamin vastuuvallmentaja Janne Partasen puhelinnumero. Jos lukijalla on jotakin kysyttävää Tahkon leiritysryhmästä, ryhmän toiminnasta tai maksuista, voitte soittaa suoraan ryhmän valmentajalle. Valmentajien mielestä on suorastaan etuoikeus päästä työskentelemään teamin lahjakkaiden ja positiivisten urheilijoiden kanssa. Palkintopallilla tavataan.

JANNE PARTANEN
0443003242



Pyry ja Casimir Tahkon vaativilla maastopyöräreiteillä.



Kevätleirillä Ylläksellä laskettiin paljon määrää ja välillä piti levätä selällään.

NUORTEN VAUHTILERI 27.-28.1.2022 TAHKOLLA

Vauhtiharjoittelun perusteet
8-15-vuotiaille laskijoille
Vauhtileirin hinta 85 €, sisältää valmennuksen, materiaalin ja käynnin Tahkon SuperCornerissa.



Lisätietoja:
Tahkon Alppikoulu, Veli-Matti Kuusela 044-7482368

Ilmoittautumiset seuroittain
15.1.2022 mennessä
alppikoulu@tahko.com



**KULJETUS
TAATTOLA**
BETONI TAATTOLA NILSIÄ BETONI-KARELIA NURMES

WWW.KULJETUSTAATTOLA.FI

Mennään Ahosen bussilla mualimalle!



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

Soita ja kysy lisää!

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

Imagon
www.imagon.com

Valomainokset
Digitaaliset näytöt
Sisämiljö

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 HIIETANIEMI - METROPOL OTANIEMI

Alppikoululaisten SAAVUTUKSET 2020-2021

Jesper Pohjolainen	YL. SM SL 1., GS 1., SL 1. U21 SM GS 1. FIS -ranking omassa ikäluokassaan SL 17. maailmassa
Jaakko Tapanainen	JMM: SL 15. YL. SM: SL 2. SG 3. DH 2. AC 3. U21 SM: SL 2. GS 3. SG 2. DH 2. AC 2. Oman ikäisten FIS -ranking SL 6. maailmassa
Salomo Sirviö	YL. SM GS 2. FIS -ranking omassa ikäluokassaan SL 30. maailmassa
Erik Saravuo	U18 SM SL 2. SG 2. DH 1. AC 2. FIS-ranking omassa ikäluokassaan SL 8. maailmassa
Sanni Virta	U18 SM GS 1.
Mikael Musikka	U18 SM DH 3.
Silja Koskinen	YL. SM AC 2. U18 SM SL 3. SG 2. AC 1.
Roosa Tuononen	U21 SM SG 3.
Aada Kanto	2021 Kia-skitour kokonaiscup voitto U16, U16 SM SL 1. PSL 3. S 2. SG 2.



Isabel, Aada ja Heini



Silja

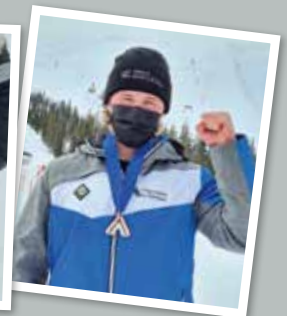
Urheilijakapteeni Kukkonen
lopetti uransa komeasti Ylläksellä.



Erik



Roosa



Mikael

Kaikkiaan Tahkon alppikoulun urheilijat saavuttivat 29 SM-mitalia.



Elian, Jesper ja Jaakko



Jesper, Salomo, Joel, Miikka, Henri ja Roosa.

ALPPIYLIOPPILAAT 2021

Jesper Pohjolainen
Salomo Sirviö
Joel Palosaari
Miikka Nieminen
Henri Hahtela
Roosa Tuononen
Ella Kalela



Ella



**BRAND
LCO
VISUAL**

Junttan
respecting ground

KUNTOUTUS KAARTINEN
Koulupolku 2, Nilsia

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

Meillä käy myös Hyvinvointi-Passi

017 463 2012 kaartinen@kuntoutuskaartinen.fi
www.kuntoutuskaartinen.fi

PALVELEMME ma-pe 8.30 – 18.00
la 8.30 – 15.00

**NILSIÄN
APTEEKKI**

Nilsiantie 63 puh. 017 368 7770
73300 Nilsia fax 010 752 0303

apteekki.nilsia@apteekki.net www.nilsianapteekki.fi

ROSSIGNOL

JAVE GROUP OY

Jari 0406377761
Vesa 0400678131



Asiantuntijasi ja taloudellinen
neuvonantajasi yrityskaupoissa

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

www.3j.fi

**Sallaiset
Lomakylät**

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

**SALLAINEN
PANVILLAGE
APARTMENTS**

Sallaiset
Tunturikumuntie 2, 98900 Salla
puh. 040 632 0932
mokit.caravan@sallaiset.fi
www.sallaiset.fi

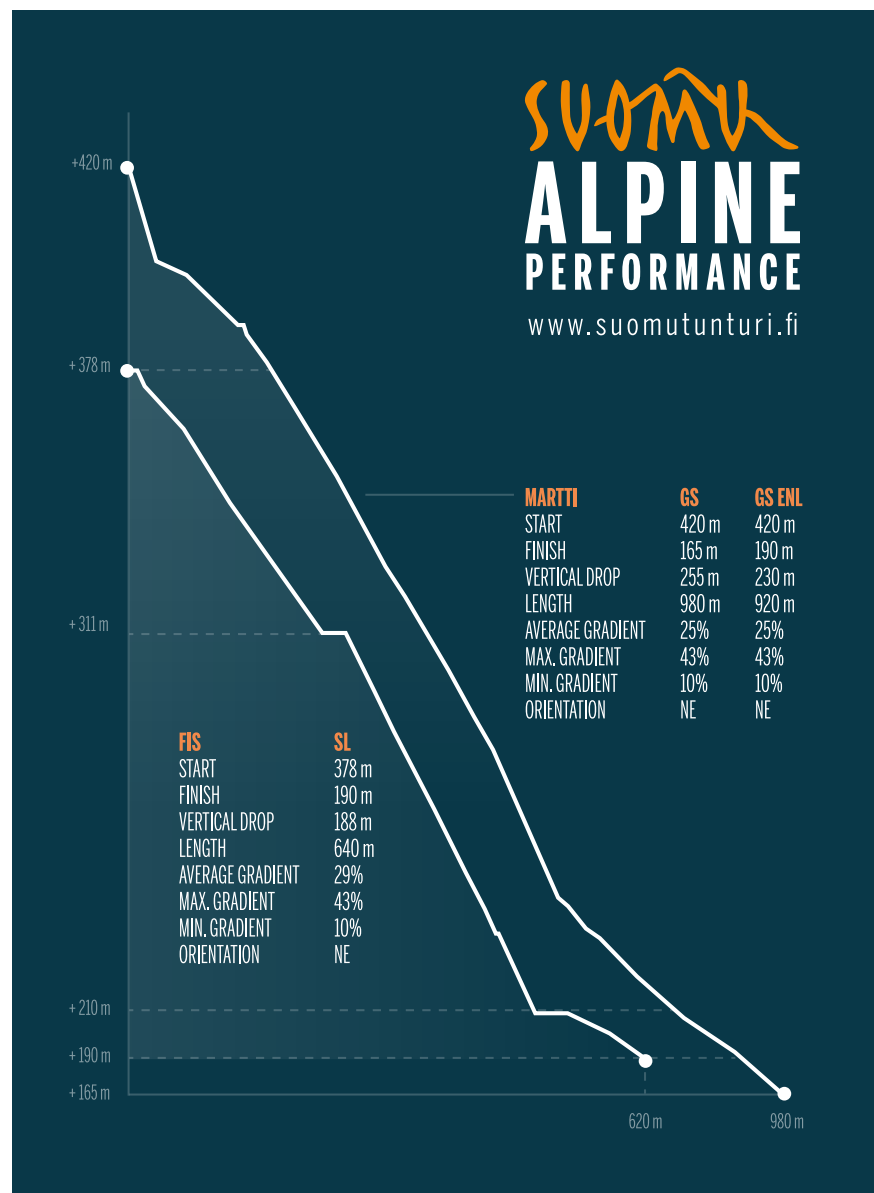
**SALLAINEN
COTTAGES
CARAVAN**

Sallinen Parvillage
Parvillantie 4, 98900 Salla
puh. 040 632 0932
oukankaravan@parvillage.fi
www.parvillage.fi

Lisäksi
- nouto ja toimitus
- verkkokauppa

Pyhän Uula

Ravintola Pyhän Uula
AUKI YMPÄRI VUODEN Restaurant Open Daily
Luontotie 8, Polar-rinteen juurella
0400 88 33 44 / sales@pyhanuula.fi / www.pyhanuula.fi



SKIMAC TIROL

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

SKIMAC PANOSTAA
KAIKKIIN PAKETTEIHIN SISÄLTYY KYPÄRÄ VELOITUKSET! TURVALLISUUTEEN

Nopeuta asiointia ja varaa välineet ennakoon netissä.
<https://rentle.shop/skimac>

skiMac
RENTAL-SERVICE-SHOP

PUH. +358 40 350 0506 • TAHKOSPORT@SKIMAC.COM
/SKIMACTAHKO #SKIMACTAHKO

SKI MAC .COM

Seuraa meitä somessa!

tahkonalppikoulu TahkoSkiTeam tahkonalppikoulu

PARASTA ENNEN MÄKEÄ JA MÄEN JÄLKEEN!

TAKE AWAY
Katso menu: tiroltahko.fi

RAVINTOLA TAHKO

TIROL

0400 882 100
info@tiroltahko.fi
tiroltahko.fi
@tiroltahko
/ravintolatirol

Valmentajat



**ROOPE
LESKINEN**
Päävalmentaja

Koulutus:
Liikuntatieteiden maisteri



**KATI
PARTANEN**

Koulutus:
Liikuntatieteiden maisteri
Ravintovalmentaja
Shory:n hiihdonopettaja



**JANNE
PARTANEN**

Koulutus:
Liikuntatieteiden maisteri
Shory:n hiihdonohjaaja
Tennisvalmentaja



**EEMELI
PIRINEN**

Koulutus:
Ylioppilas
Valmentajan
ammattitutkinto



**VELI-MATTI
KUUSELA**

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



Akatemia



**NIEMINEN
MIIKKA**

Kotikaupunki: Inkoo
Seura: PoJo
Sukset: Head
Siteet: Head
Monot: Head

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

Yhteistyökumppanit: Kontio, Oy Byggcraft Ab,
Byggcenter 51



**PALOSAARI
JOEL**

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

Saavutukset: 2019 Ruka NSM 2. P M18

Kummiyritys: Compentek



**POHJOLAINEN
JESPER**

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

Saavutukset: 2021 Levi SM 1. P, Ylläs NSM 2. SP
M21, 2020 Levi SM 1. P, Suomu SM 1. SP

Muut tukijat: Lumir, Head, Leki, Hyvinkää



**SIRVIÖ
SALOMO**

Kotikaupunki: Kuopio
Seura: Kuopio Ski Club

Sukset: Fischer
Siteet: Fischer
Monot: Fischer

Saavutukset:
2020 | Suomu SM 2. SP, Arvidsjaur P 2., Kirkerud P 3.,
Kvitfjell SG 5.
2019 | Sarajevo EYOF Nuorten Olympia Festivaali (U18)
SP 6., Suomu Nuorten SM (U18) SP 1., Ruka Nuorten
SM (U18) P 1., Ylläs Nuorten SM (U18) SG 1., Ylläs SM
miehet AY 4. sekä 4 kpl FIS-kilpailun voittoja.

Kummiyritys: TahkoMountain, Hotelli Savonia

Yhteistyökumppanit: Fischer, Leki



**MANSNER
JESPER**

Kotikaupunki: Imatra
Seura: IU
Sukset: Fischer
Siteet: Fischer
Monot: Fischer

Saavutukset: 2020 Suomu FIS 1. SP, 2019 Suomu
NSM SP 4. 2019

Kummiyritys: Tuplakasi Oy

Lukio I



KANTO AADA

Kotikaupunki: Pori
Seura: PoSS
Sukset: Blizzard
Siteet: Marker
Monot: Tecnica

Saavutukset: 2021 Kia Ski Tour kokonaiscup voitto N16, Levi SM SL 1., PSL 3, Suomu SM S 2., SG 2., 2020 Kia Ski Tour kokonaiscup voitto N16, 2019 La Scara P 5. U14 , Ingemar Trofen 1. PP, 2. SP, 4 P U14, Suomu NSM 1. S, SG, 2. SC, 3. SP N14 , Salla NSM 2. P, PP

Kummiyritys: Porin Elementtitehdas Oy

Yhteistyökumppanit: Kymen Trukkipalvelu Oy
SnowSecure, Puustelli ja Fors Team



PALOSAARI JASPER

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

Saavutukset: 2021 Pyhä Kia Cup GS 2, Suomu Kia Cup SL 3, Ruka Kia Cup PP 3.

Kummiyritys: Compentek Oy

Lukio II



GUSTAFSSON OSKAR

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

Kummiyritys: BeGe Trans Gustafsson Oy



KOSKINEN SILJA

Kotipaikka: Turku
Seura: TuSla
Sukset: Head
Siteet: Head
Monot: Head

Saavutukset: 2021 Ylläs SM 2. AY N, NSM 3. AY, 3. SG N18, Ruka NSM 2. P N18



SUSHINSKAIA MARIIA

Kotikaupunki: Kuopio
Seura: NilSki
Sukset: Fischer
Siteet: Fischer
Monot: Fischer

Saavutukset: 2020 Pyhä Kia Tour 3. SP, 4. ja 5. SG N16, 2019 Ruka Kia Tour 3. P N16, Ironman 3. N16

Lukio II



TUONONEN EETU

Kotikaupunki: Siilinjärvi
Seura: KSC
Sukset: Atomic
Siteet: Atomic
Monot: Atomic

Muut tukijat: Mummo ja Ukki

Lukio III



LAAKSO TEEMU

Kotikaupunki: Espoo
Seura: HSC
Sukset: Augment
Siteet: Marker
Monot: Lange

Muut tukijat: Äiti ja Isä



MUSIKKA MIKAEL

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

Saavutukset: 2021 Ylläs NSM 3. S M18, 2018 Alpe Cimbra 1. Team Event U16, Levi NSM 1. S, 2. AY, 3. SG, 3 SP M16

Kummiyritys: PuuhaPark Vihti Resort



SARAVUO ERIK

Kotikaupunki: Espoo
Seura: HSC
Sukset: Atomic
Siteet: Atomic
Monot: Atomic

Saavutukset: 2021 Ylläs NSM 3. S, 2. SG, 2. AY M18, Ruka NSM 2. P M18

Kummiyritys: HiQ

Lukio IV



TAPANAINEN JAAKKO

Kotikaupunki: Espoo
Seura: GrIFK alpine r.f.
Sukset: Atomic
Siteet: Atomic
Monot: Atomic

Saavutukset: 2021 Bansko NMM 15. U21, Ylläs SM 2. S, 3. SG, 3. AY, NSM 2. S, 2. SG, 2. AY, 3. SP, Ruka NSM 2. P M21, 2020 Levi SM 2. P

Kummiyritys: Halti

Yhteistyökumppanit: Atomic, Leki, Bollé

Talent



FORTH CASIMIR

Kotikaupunki: Vaasa
Seura: VaSki
Sukset: Fischer
Siteet: Fischer
Monot: Fischer

Saavutukset:
2021 Ruka NSM 4. PP M16, 2020 Tahko GP 1. SG M14



HANNUKKALA IIDA

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

Saavutukset:
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



HEMMING SISU

Kotikaupunki: Vesanto
Seura: Kuopio Ski Club
Sukset: Fischer
Siteet: Fischer
Monot: Lange

Yhteistyökumppanit:
SkiMac Tirol Tahko, Kustulan Karitsa



HUTTUNEN MARTTA

Kotikaupunki: Savonlinna
Seura: SavHS
Sukset: Head
Siteet: Head
Monot: Head

Kummiyritys: Nordic Maritime Group
Yhteistyökumppanit: Lähivakuutus, Savonlinnan OMT Fysioterapia



MARTTILA AADA

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

Saavutukset:
2021 Pyhä KIA Ski Tour 4. P N16, 2020 Rovaniemi KIA Ski Tour 1. PP N14 2019 Ruka Audi Tour 1. P N14
Muut tukijat: Clinipower, isi ja äiti

Talent



RUOTSAIINEN ELINA

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

Saavutukset:
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



TIMONEN SAMU

Kotikaupunki: Joensuu
Seura: JoPu
Sukset: Fischer/Head
Siteet: Fischer/Head
Monot: Head

Saavutukset:
2021 Levi NSM 1. P, 1. PP, 1. SP, 1. SG, 2. S M14, 2021 KIA Tour Cup 1.
Kummiyritys: Timosen Auto Oy
Yhteistyökumppanit: Kekäle Oy, Asunto Varis, Fabrik



TAMMINEN JOONAS

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

Saavutukset:
2021 Levi NSM 3. P, 4. PP, ES-Cup 1. 2021 M14 ja 2019 M12
Kummiyritys: SurgiOak Oy
Yhteistyökumppani: Valio Akatemia



TÖHÖNEN PYRY

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

Saavutukset:
2021 Tahko GP 1. SP 1 M16, Himos Leitner 1 M16, 2020 Kia Cup 3. M14, Ruka Kia Ski Tour 3. P M14, Rovaniemi 3. PP M14, Ironman 1. M14
Yhteistyökumppanit: Intersport Hyvinkää, Pusu Skis, Junttan

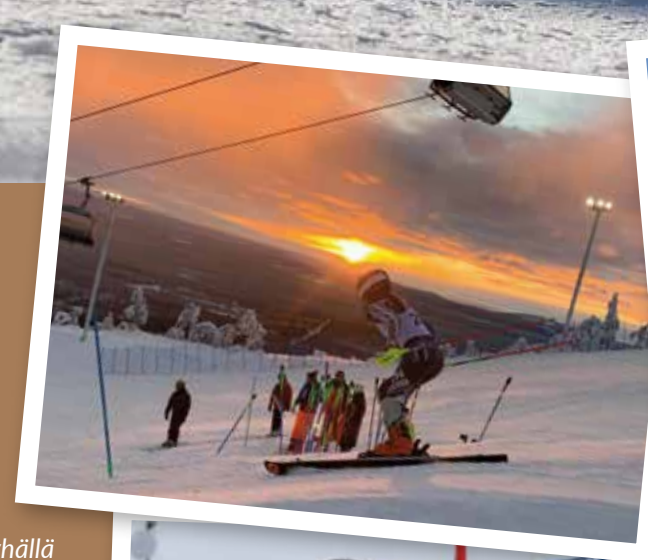


VASKO VILMA

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

Muut tukijat: Perhe

Jesper Pohjolainen nousi Tahkolta miesten maajoukkueeseen.



Aada Pyhällä
Kia Ski Tourilla.



Velikullat



Miikka Nieminen Pyhällä Baltic cupissa.



Teemu tekee mallikkaasti keskivartalon
liikkuvuutta, hallintaa ja voimaa.



 **BeGe Trans**

Joel Palosaari Baltic cupissa Pyhällä.



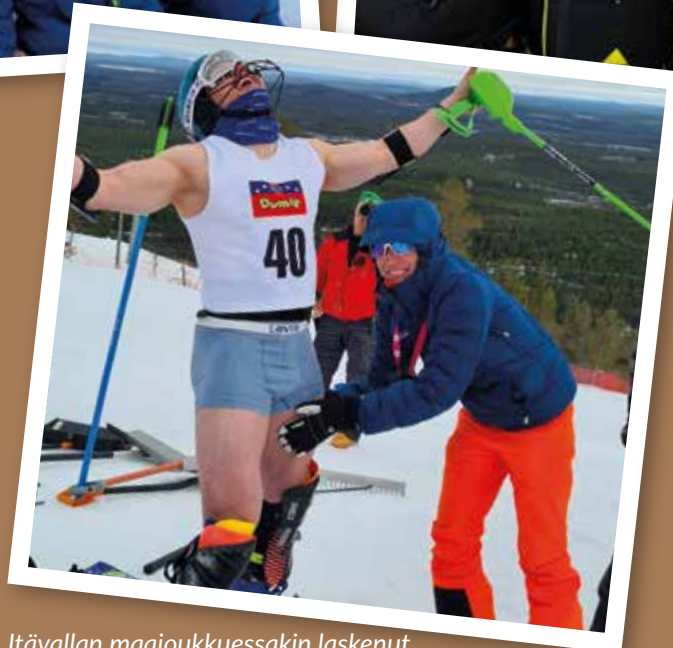
Roosa Tuononen Pyhällä Baltic cupissa.



Jepelle ja Salomolle kaksoisvoitto Suomulla yleisen sarjan suurpujot-
telun SM-kisoista.



Alppivalmentajan työ on raskasta, mutta antoisaa. Lepohetket kannattaa hyödyntää.



Itävallan maajoukkueessakin laskenut Richard Leitgeb koki alppihiihtouransa huipennuksen Suomen Fis -kisoissa.



Erik ja Teemu olivat esilaskijoina ja muutenkin esikuvina Tahkolla Kia Ski Tourin vauhtiviikolla pienemmille vauhtihir-
muille Joakim Tammiselle ja Aaron Rantalaiselle.



Poikakalenteriaimesta!!!



Kannot, isä ja tytär Tahkolla.

HIILINEUTRAALI PAINOTUOTE ON KÄSINKOSKETELTAVA YMPÄRISTÖTEKO

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



punamusta
www.punamusta.com



KIITOS!

Tahkon alppikoulu kiittää
yhteistyökumppaneita
tuesta kaudella
2021-2022

UVAHTIA JA VOLTTEJA

www.superpark.fi/park/tahko/



TAHKO

YOU ARE MADE TO MOVE!

Keitaankatu 1, Tahkavuori
p. +358 45 104 3160
E-mail: info.tahko@supercorner.fi

SpaHotel

Finnlines
a Grimaldi Group company



KUOPIO
TAHKO

URHEILUAKATEMIA
KUOPIO



Tahko Chalet
UKKO



TAHKO.com



TAHKON ALPPIKOULUN TIEDOTUSLEHTI
2022