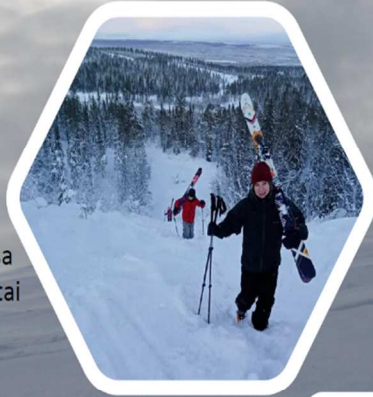


FREERIDE ACADEMY

Muonio

Freeride Academy Muonio on Muonion lukion ja ammattiopisto Lappian yhteydessä toimiva vapaalaskuun ja turvalliseen vuorilla liikkumiseen keskittyvä valmennusakatemia.

Freeride Academyssa voit yhdistää lukio -tai ammattiopintosi ja urheilamisen joustavasti ja mielekkäästi ammattitaistoisten ja osaavien valmentajien ja opettajien johdolla.



Valmennus tapahtuu joustavasti opintojen ohessa yhteistyössä lukion ja ammattikoulun opettajien kanssa.

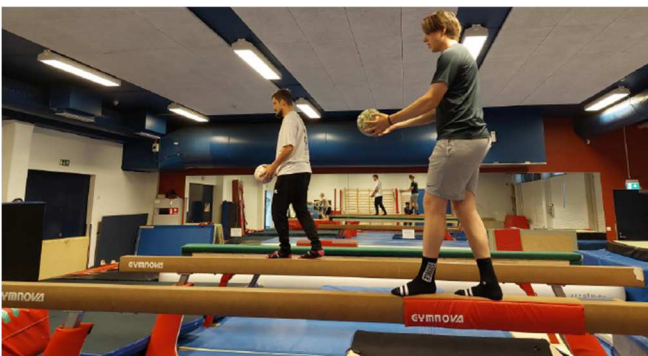
Viikkorunkoon kuuluu kolme aamuharjoitusta ja lumiseen aikaan lajiharjoitukset arki-iltais.

Lumiseen aikaan tehdään kerran kuussa pitkän viikonlopun leiri, jotta päästään laskemaan myös muualla, kuin lähituntureilla.

Elämänhallinta

Lappian ravintola-alan opetuksen kanssa yhteistyössä on luotu elämänhallintakurssi tukemaan nuoren omilleen muuttamista ja urheilijan elämäntapaan totuttautumista.

Koulutukseen kuuluu mm. ravitsemuksen opiskelua, unirytmien sekä liikkumisen ja levon opettelua, hygieniää, ruoanlaittoa ym. Mistä täytyy osata huolehtia, jotta itsenäistyminen onnistuu ja opiskelu ja urheilu on mahdollista yhdistää niin, että molemmat tukevat toisiaan.



Valmennukseen kuuluu mm. taito- ja fysiikkatestaus, joka toimii tukena urheilijan harjoitteluohjelman ja kehittymisen seurannassa. Testaus tehdään yhteistyössä Santa Sportin sekä taitos-taitovalmennuskonseptin kanssa.

Akatemian toiminta mahdollistaa myös kilpailutoiminnan vapaalaskukilpailuissa Suomessa, kuten Pyhän Freek'end-tapahtuman sekä mahdollisuuksien mukaan ulkomailla, mm. Norges Junior Freeride Cup-Kilpailuissa, sekä Big Mountain Championships- kilpailuissa Ruotsin Rikgränsenilla.

Turvallinen lumella liikkuminen



Freeride Academyn koulutukseen ja vapaalaskuun lajina kuuluu olennaisena osana lumiturvallisuus.



Norille opetetaan tarvittavia taitoja turvalliseen, riskit minimoimaan liikkumiseen lumisessa maastossa.



Koulutukseen kuuluu Suomen lumiturvallisuuskoulutusjärjestelmän (Finlav) Lumiturvallisuus 1 koulutus.



Jokainen urheilija käy FINLAV- koulutusjärjestelmään kuuluvan Lumiturvallisuus 1-kurssin, jossa oppii perustaitoja reitin valinnasta, Lumivyöryistä, lumiturvallisuusvälineiden käytöstä sekä lumen rakenteesta ja mm. sään vaihtelujen vaikutuksesta lumeen.

FINLAV 2 koulutuksesta, sekä kompleksisemmassa maastossa, kuten jäätiköllä toimimisen koulutuksesta vastaa Yellowsnow Guides-yrityksen IMFGA-vuoristo opas Jarmo Metsäkoivu.



Yhteishaussa Freeride Academy Muonio on mukana, jolloin voi hakea

täysipäiväiseksi opiskelijaksi ja Freeride Academy -urheilijaksi Muonion lukioon sekä Ammattiopisto Lappiaan. Valmennuspaikkoja on kahdeksan.

- Valmennusmaksu on 1300 € kaudessa
- Valmennusmaksu sisältää:
 - Valmennus
 - Olos-Pallas kausikortti
 - Kuljetukset lajiharjoituksiin ja leireille Suomessa
 - Tarvittaessa asuntolapaikka Muonion Lappian asuntolassa
 - Finlav1 lumiturvallisuuskoulutus
 - Niko Program- nuorten lumiturvallisuuskoulutus

Lisätietoja:

Mika Fält, Vastuuvallmentaja
mika.falt@muonio.fi

Priitta Pöyhtäri-Trøen, Rehtori
priitta.poyhtari-troen@muonio.fi

**TERVETULOA MUKAAN FREERIDE
ACADEMYN VALMENNUKSEEN!**