

# FREERIDE ACADEMY

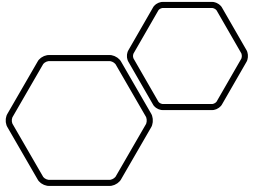
Muonio



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  
urheilemisen  
joustavasti ja  
mielekkäästi  
ammattitaistoisten ja  
osaavien valmentajien  
ja opettajien johdolla.





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





# 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, hygieniaa, ruoanlaittoa ym. Mistä täytyy osata huolehtia, jotta itsenäistyminen onnistuu ja opiskelu ja urheilu on mahdollista yhdistää niin, että molemmat tukevat toisiaan.



# 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  
lumiturvallisuuskoulutusjär-  
jestelmän (Finlav)  
Lumiturvallisuus 1  
koulutus.



# KILPAILUTOIMINTA

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





# VALMENNUS

- Valmennus tapahtuu joustavasti opintojen ohessa yhteistyössä lukion ja ammattikoulun opettajien kanssa.
- Viikkorunkoon kuuluu kolme aamuharjoitusta ja lumiseen aikaan lajiharjoitukset arki-iltaisin



# VALMENNUS

- 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

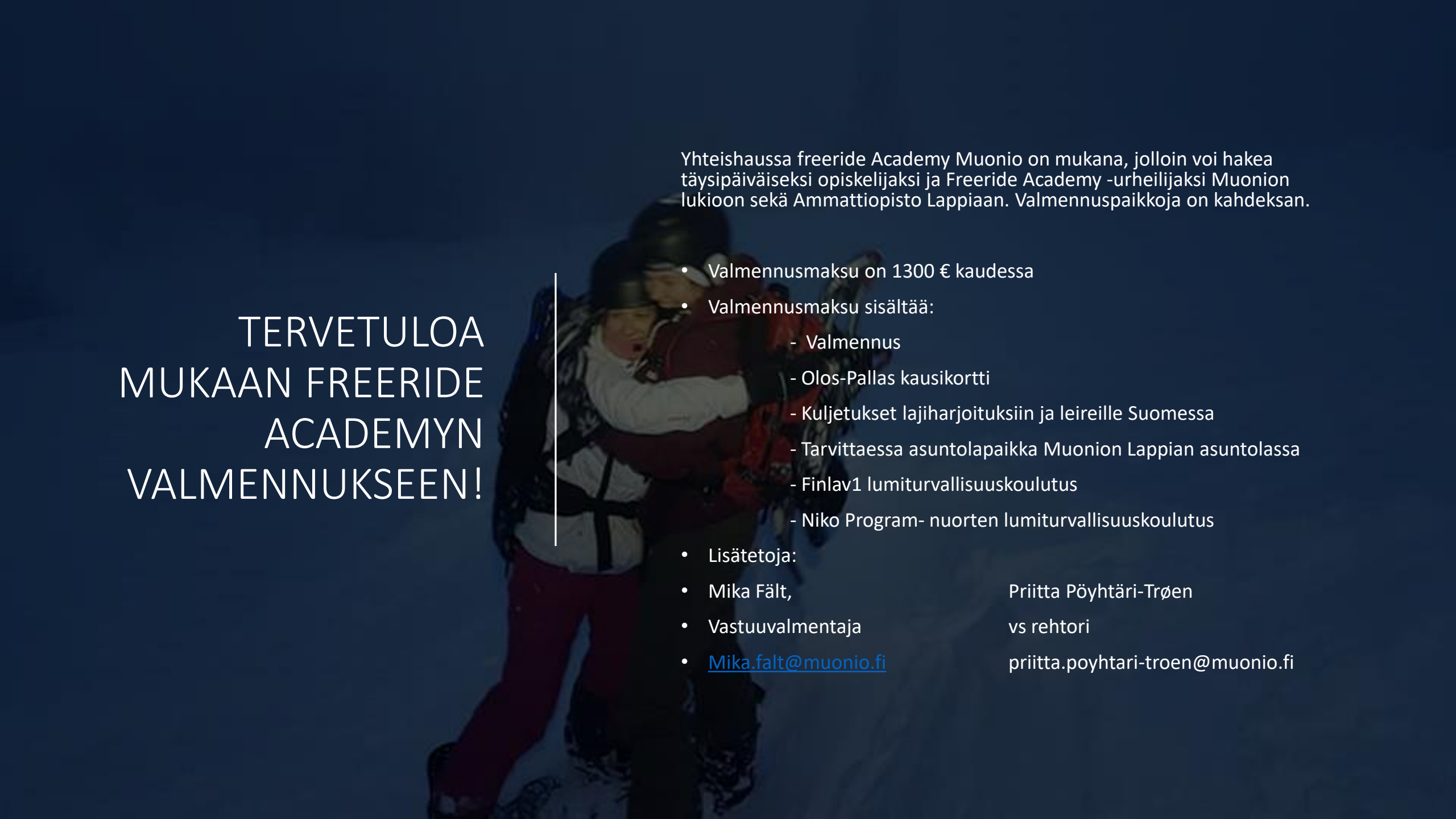




# VALMENNUS

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





# TERVETULOA MUKAAN FREERIDE ACADEMYN VALMENNUKSEEN!

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
  - Lisätetoja:
  - Mika Fält,
  - Vastuuvalmentaja
  - [Mika.falt@muonio.fi](mailto:Mika.falt@muonio.fi)
- Priitta Pöyhtäri-Trøen  
vs rehtori  
[priitta.poyhtari-troen@muonio.fi](mailto:priitta.poyhtari-troen@muonio.fi)