



Hankasalmen suunnistuslukio

Suunnistusvalmennusta ja -kasvatusta vuodesta
1986



Suunnistaja Tero Föhr

MM-hopeaa keskimatka 2007

MM-pronssia viesti 2007

MM-pronssia viesti 2009

(MM-9 pitkä matka 2011, MM-10. sprintti 2010)

World Games hopeaa sekaviesti 2009

World Games pronssia sprintti 2009

Maailmancup 4. 2008, 5. 2007

Kaksi pitkän matkan maailmancup-voittoa

Jukolan Viestin voitto 2006 ankkurina

SM-kultaa sprintti, keskimatka, pitkä ja viesti



Päävalmentaja Tero Föhr

Maajoukkueessa 2004-2015

Vehkalahden Veikkojen seuravalmennus

Kasvatustieteen maisteri (Jyväskylän yliopisto)

Liikunta-aliupseeri Puolustusvoimien
Urheilukoulussa 2008-2015 (nuorten
maajoukkueen poikien valmennus)

Fin5 2016 pääsihteeri

Sotilaiden MM-kilpailuiden 2017 pääsihteeri





Suunnistuslukion taustaa

- Vuonna 1986 ensimmäiset suunnistajat Hankasalmelle
- Vuosittain 8-25 suunnistajaa
- Toimintaa pyörittää Hankasalmen urheilu- ja valmennuskeskusyhdistys ry

Jäsenet: Hankasalmen kunta, Hankasalmen Hanka ja Suomen Suunnistusliitto

- Päätoiminen valmentaja

Hankasalmen opiskelu- ja harjoitusolosuhteita ovat hyödyntäneet mm. suunnistuksen maailmanmestari Pasi Ikonen, pyöräsuunnistuksen moninkertainen maailmanmestari Marika Hara, suunnistuksen maajoukkue-edustajat Maria Rantala, Toni Saari ja Alekski Karppinen sekä hiihtosuunnistuksen maajoukkue-edustajat Milka Reponen, Sanna Pusa ja Sonja Mörsky.





Lukion käyneet

2000-2016

Hankasalmen
suunnistuslukioon on aina
hakeuduttu ympäri
Suomen

Toiminta

- Kuusi suunniteltua ja ohjattua yhteisharjoitusta viikossa + yksi luento
- Päätoiminen valmentaja läsnä urheilijoiden arjessa!
- Säännölliset testit

Kaksi kouluviikon mittaista leiriä kotimaassa tai Ulkomailla:

2016 Kajaani & Espanja,
2017 Unkari & Latvia,
2018 Ruotsi & Slovenia
2019 Puola & Tšekki



Toiminta

- Valmennusmaksu 225 €/lukukausi
Sisältää kaksi leiriä, arjen valmennuksen sekä testit



- Ohjatuista harjoituksista ja toiminnasta 12-27 lukion soveltavaa kurssia

Valmennuksen sisällöt on kurssitettu suunnistuksen lajianalyysin perusteella.

Kursseista muodostuu lukion soveltavia kursseja, oppilaiden tarpeen ja aktiivisuuden mukaan vähintään 12, maksimissaan 27 kurssia.



Teoriakurssit:

- LIS 1, Valmennusoppi
- LIS 2, Harjoittelun tukitoimet
- LIS 3, Harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi
- LIS 4, Suunnistuksen teoria
- LIS 5 Hiihtosuunnistuksen teoria

Käytännön kurssit:

- LIS 6-8, Suunnistajan kestävyys 1-3
- LIS 9-10, Voima
- LIS 11-12, Nopeus ja ketteruus
- LIS 13, Lihashuolto
- LIS 14, Harjoittelun seuranta ja testaus
- LIS 15-18, Suunnistustaito
- LIS 19-20, Suunnistuksen erityispiirteet: Leirit
- LIS 21-22, Hiihtosuunnistajan kestävyys
- LIS 23, Hiihtosuunnistus voima
- LIS 24-25, Hiihtosuunnistus taito
- LIS 26, Hiihtosuunnistus tekniikat
- LIS 27, Seuratoimijakurssi

Asuntola

Rivitalo (rakennettu 2000) koulun vieressä tarjoaa suunnistajille tiiviin ja toimivan yhteisön, mitä entiset opiskelijat kaiholla muistelevat.

Kalustetut kahden ja kolmen hengen soluasunnot, joissa on yhteinen keittiö, wc ja suihkutilat. Asunnot on varustettu myös kuivauskaapilla ja nettiyhteyksillä.

Remontoidaan 2019-2020

Kuukausivuokra on 220-260€/hlö, johon lukiolaiset voivat hakea Kelan asumistukea.



Asuntola



Asuntola



Asuntola

Asuntolan kellarissa:

- Sauna (suunnistajien vuorot ti ja to)
- Pesutupa
- Juoksumatto
- Suksenhoitotila
- Omat häkkivarastot



Olosuhteet ympärillä

- Asuntola sijaitsee koulun, Monitoimitalon liikuntatilojen sekä hiihtolatujen vieressä Kuuhankaveden rantamaisemissa
- Monitoimitalon sisäliikuntatilat vapaassa käytössä
- Frisbeegolf, kaukalo, uimaranta, tenniskenttä, rantalentis, jne



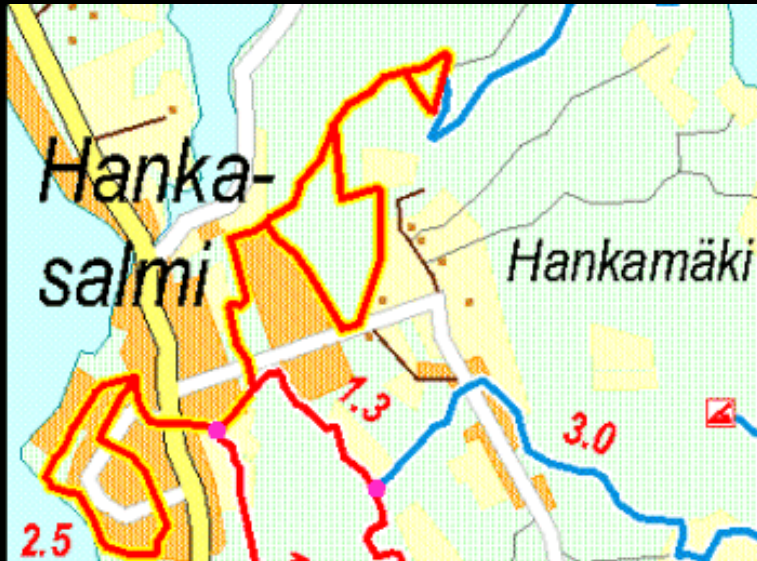
Olosuhteet ympärillä

10km
uutta
pyörätietä

Hiihtoladut lähtevät ovelta

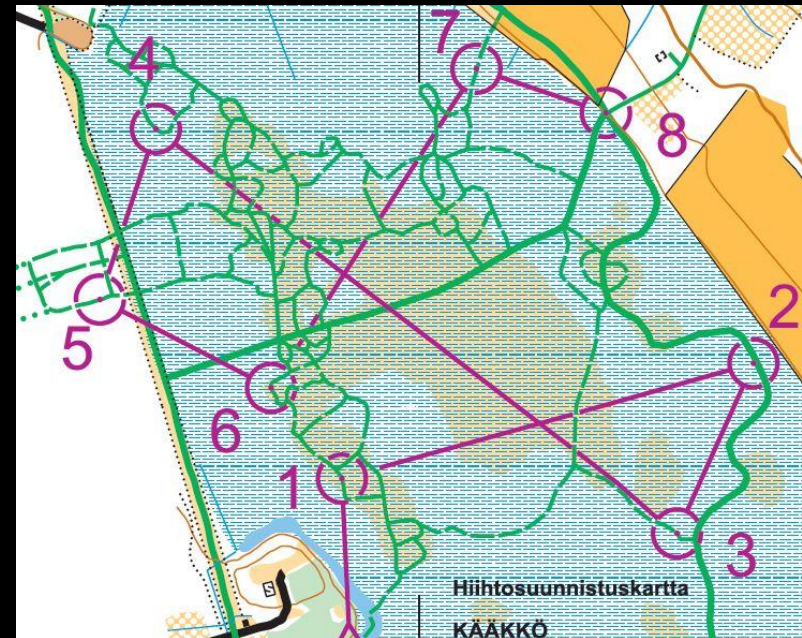
- Valaistu 2,5 + 7km
- Kääkön lenkki 4km
- Revontuli – Häkärinteet 10km

Hankamäessä 85m korkeuseroa, toisaalta tasaista tietä ja latua riittää



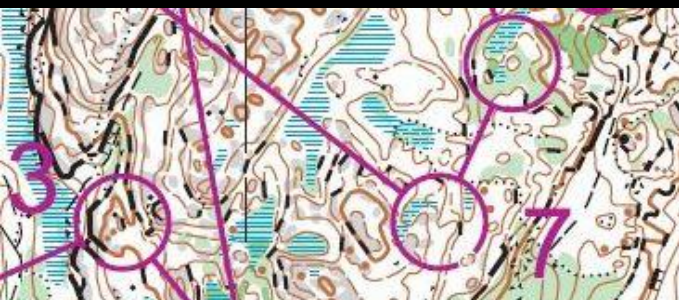
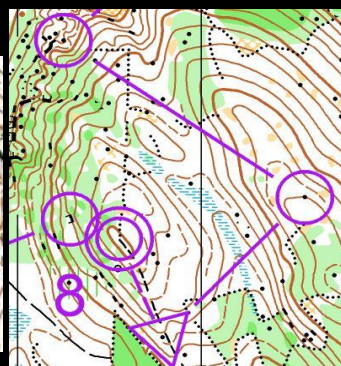
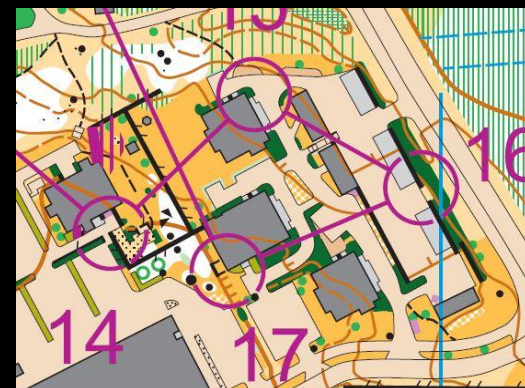
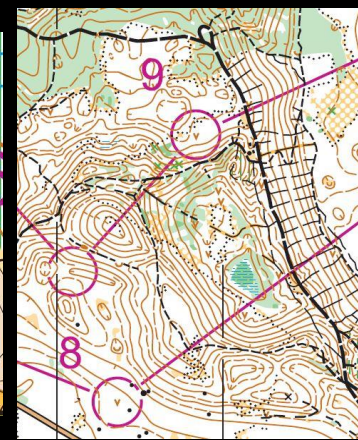
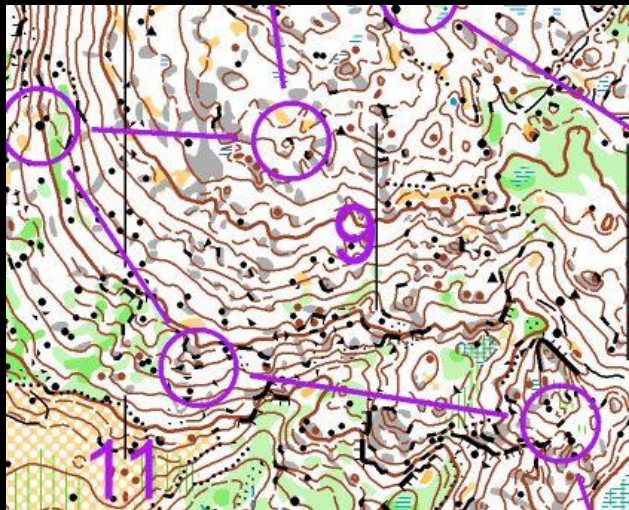
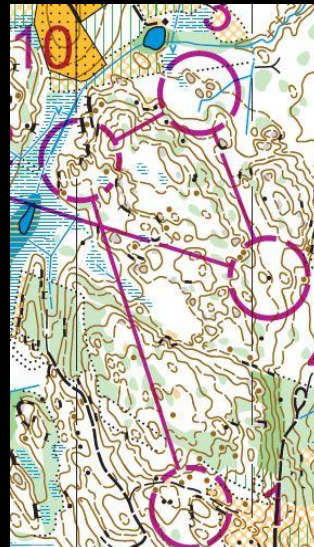
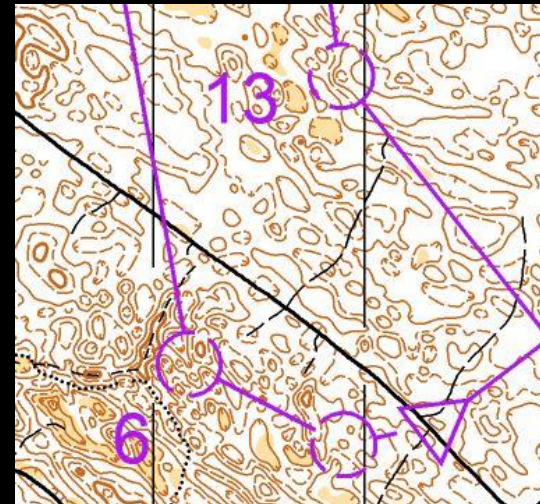
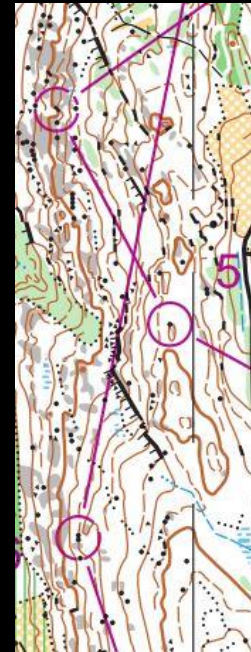
Olosuhteet ympärillä

- Oma moottorikelkka ja hiihtosuunnistusurasto Kääkönsuolla
(+ Häkärinteet ja Kangasniemi, Häährintuvan 30km ulkoilu-
urasto)

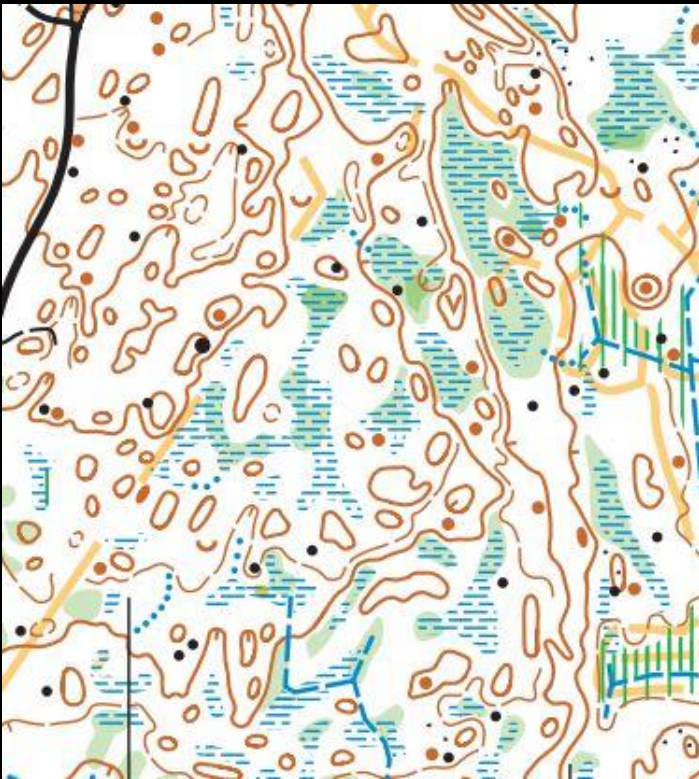


Monipuoliset maastot

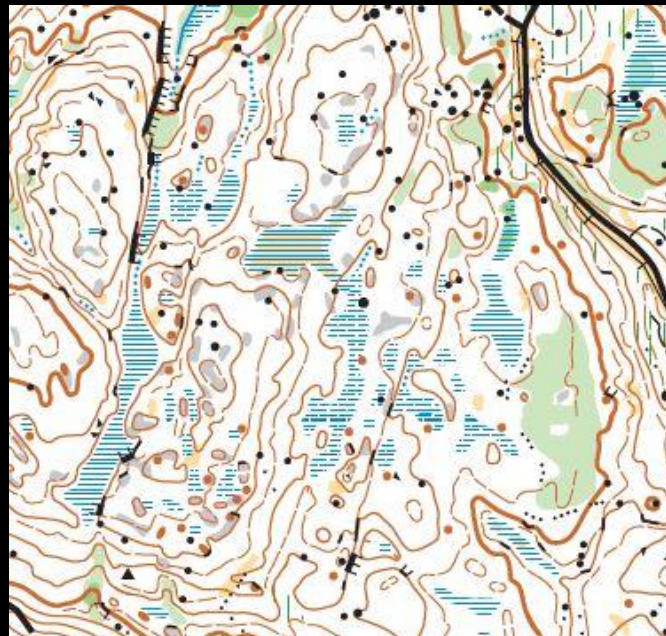
Alle tunnin ajomatkan sisältä löytyy erittäin monipuolisesti erilaisia suunnistusmaastoja laadukkaasti kartoitettuina!



Uudet kartat 2018-2019



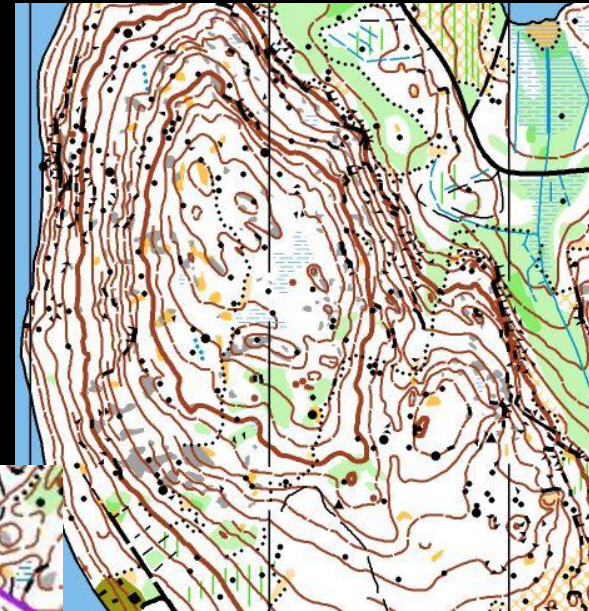
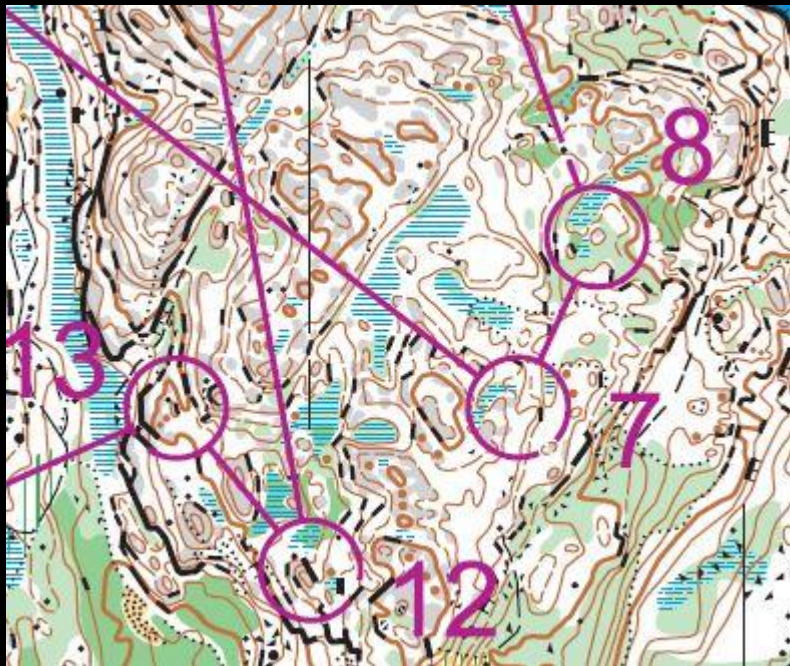
Takkasydänmaa (2,5m käyrä)



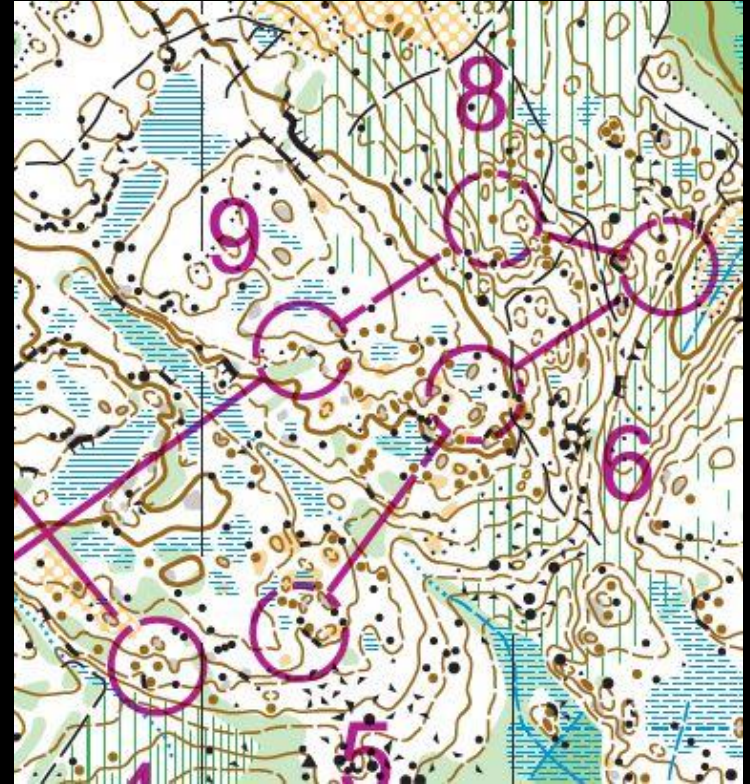
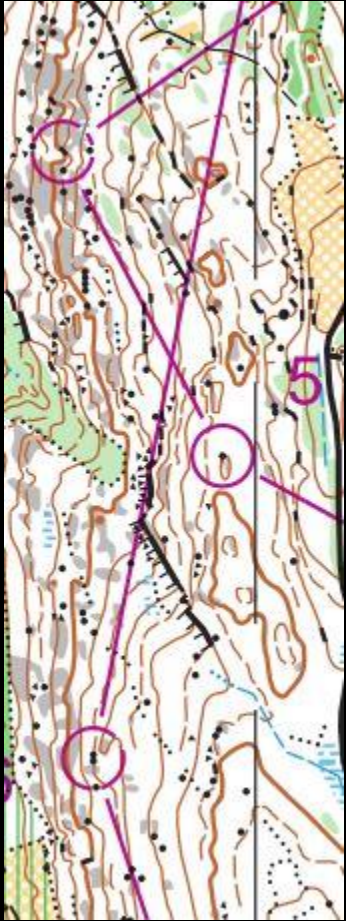
Haukkavuori



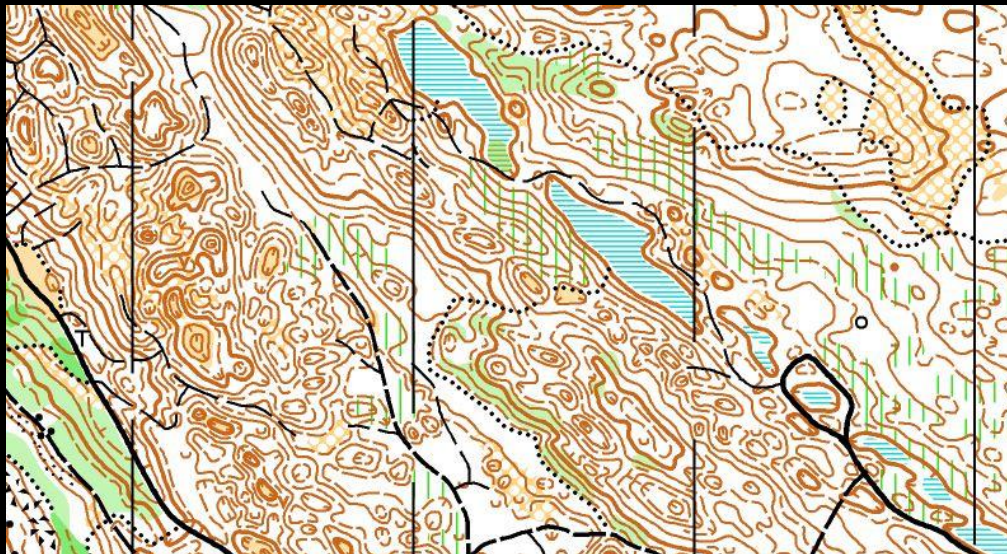
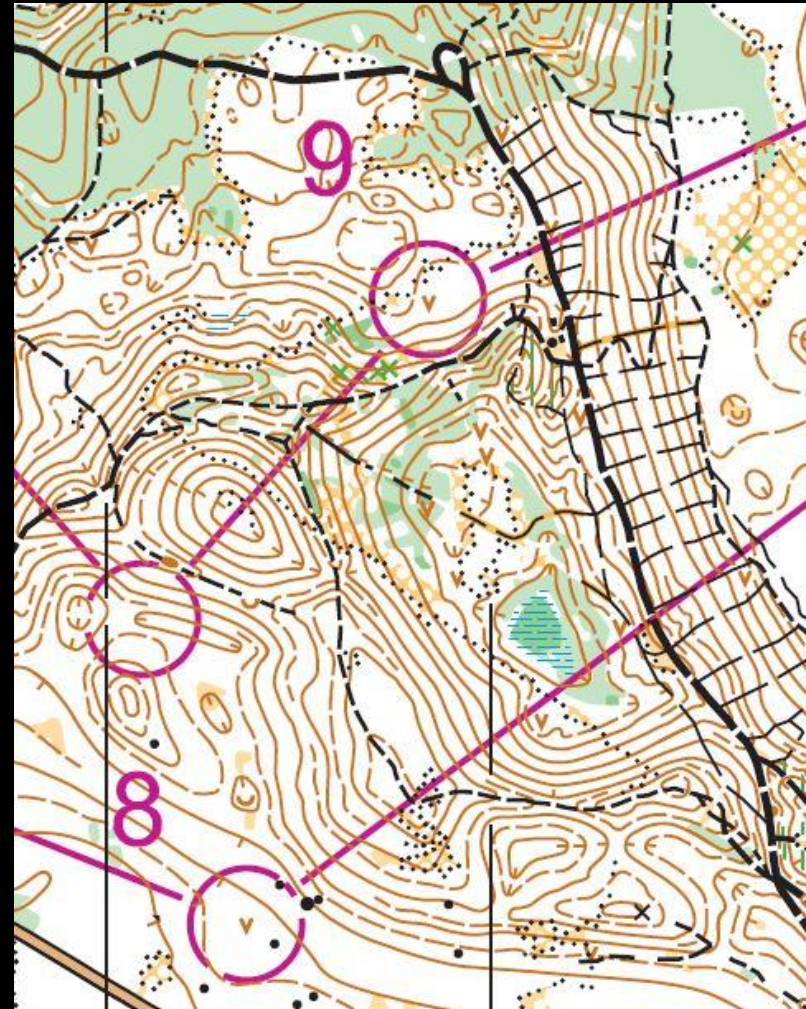
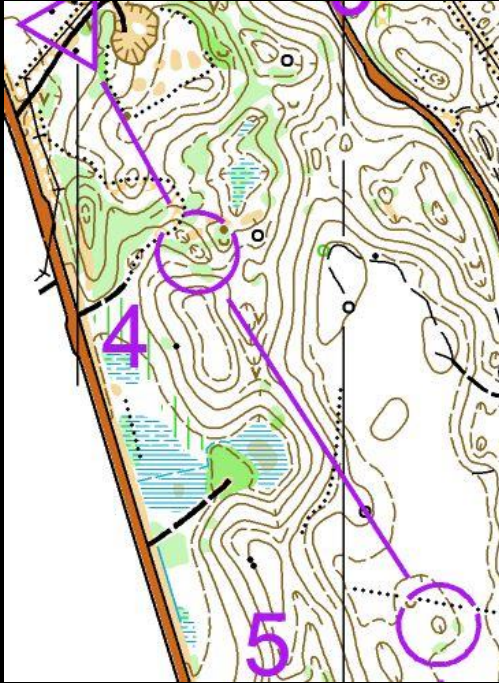
Kalliomäkiä

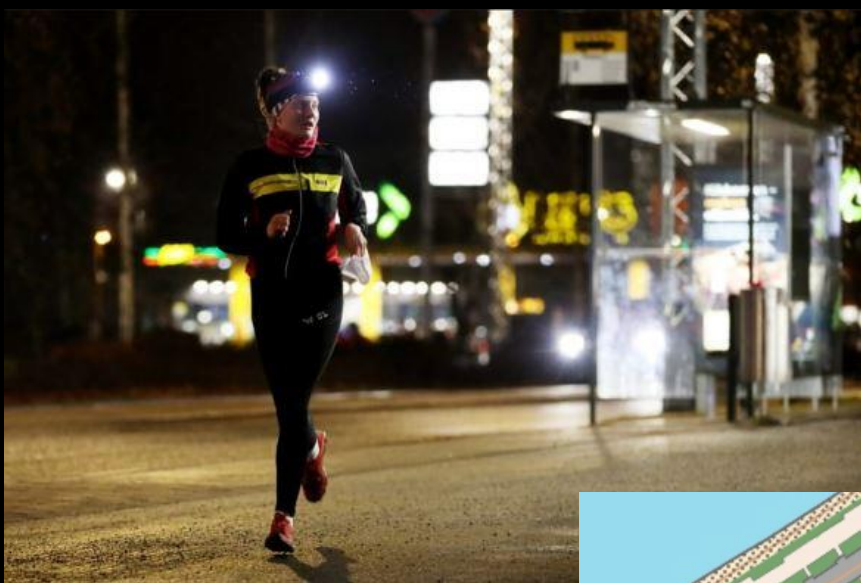


Kuusikkorinteitä

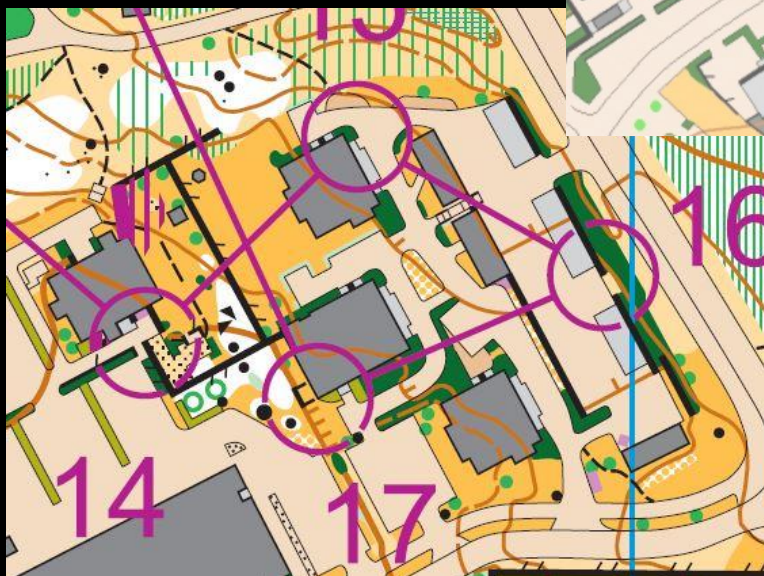
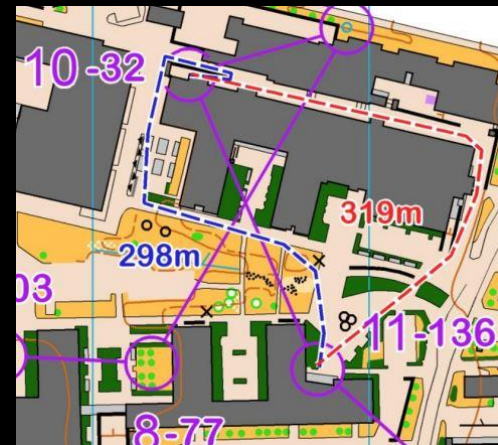


Suppaa





Sprintit



Hankasalmen lukio

- Pieni lukio, noin 75 oppilasta
- Pieni ryhmäkoko
- Jousto ja tuki opiskelussa
- Työaika 08:50-15:00

- Ilmainen kannettava tietokone (n.1000e yrityskoneet) ja ohjelmistot
- Mahdollisuus ostaa koululounasta (1,50€)
- Liikuntalinja (futsal ja salibandy)

- Uusi koulurakennus 25.2.2019-1.8.2020
- Lukio opiskelee rakennusajan pääosin 2017 peruskorjatussa Monitoimitalossa





Yhdistä lukio-opiskelu ja suunnistus yhteisöllisesti muiden suunnistajien kanssa!

On tavoitteenasi tulevaisuuden arvokisamenestys tai suunnistuksen harrastaminen, suunnistuslukio tarjoaa siihen mahdollisuuksia!

Hankasalmella et hukkaa arjessa aikaa kotoa kouluun ja harjoituksiin siirtymiseen!

Monipuoliset suunnistusmaastot kehittävät maastopankkiasi!

Sijainti keskellä Suomea, oppilaita ympäri Suomen!

Valmennus !

Asuntola !

Yhteishenki !

Leirit !



Hae suunnistuslukioon!

Tule tutustumaan 2.12. tai 20.1.!

Haku ja vaihto on mahdollista lähes aina!

Pääsyvaatimuksena lukuaineiden vähintään 7,0 keskiarvo, sekä halu harjoitella ja kehittyä suunnistajana.



Hankamäen mäkitestin (1000m/70m) jälkifiiliksissä



Syysleiriläiset unkarilaisen männyn helmoissa

Ole rohkea ja tule Hankasalmelle kehittymään ja viihtymään!

Tero Föhr

päävalmentaja

044 519 69 60

tero.fohr@hankasalmi.fi

Pertti Terho

rehtori

014 2671 235

pertti.terho@hankasalmi.fi



TAVOITTEITA TOIMINTAA TULOKSIA

peda.net/hankasalmi/lukio/suunnistuslukio

Instagram: @suunnistuslukio

Twitter: @Suunnistuslukio

