



HANKASALMEN SUUNNISTUSLUKIO



TAVOITTEITA TOIMINTAA TULOKSIA



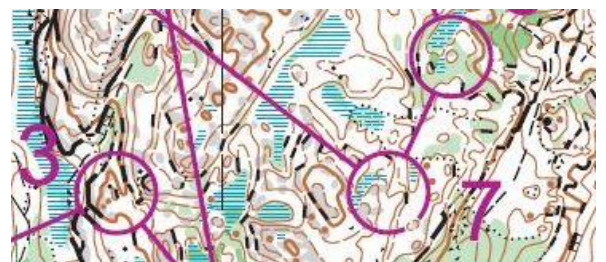
Hankasalmen suunnistuslukio tarjoaa Suomen ainoana suunnistuslukiona erinomaiset puitteet lukio-opintojen ja tavoitteellisen suunnistus- ja hiihtosuunnistusvalmentautumisen yhdistämiselle. Hankasalmen suunnistuslukio sijaitsee Keski-Suomessa noin 50 kilometrin päässä Jyväskylästä. Suunnistuslukio on Hankasalmen kirkonkylällä vain lyhyen rastivälin päässä kaikista kunnan palveluista. Hankasalmen upeita opiskelu- ja harjoitusolosuhteita ovat hyödyntäneet muun muassa pyöräsuunnistuksen moninkertainen maailmanmestari Marika Hara, suunnistuksen maailmanmestari Pasi Ikonen, suunnistuksen maajoukkue-edustajat Alekski Karppinen, Maria Rantala ja Toni Saari sekä hiihtosuunnistuksen maajoukkue-edustajat Milka Reponen ja Sonja Mörsky.



Laadukkaan valmennuksen takaa suunnistuslukion päätoiminen suunnistusvalmentaja Tero Föhr. Suunnistuslukiolaiset opiskelevat lukion yleisen oppimäärän, jonka lisäksi suunnistusvalmennusta järjestetään kouluajan ulkopuolella viikoittain. Valmennuksesta muodostuu lukion valinnaisia kursseja. Harjoituksia on viikossa seitsemän, joista yksi on luento.

Esimerkki harjoitusviikko

Ma:	15:45-16:45 Pelejä ja lihahuoltoa Monnarin salissa
	17:00-18:00 Suunnistustaito -luento
Ti:	7.30-8.15 Aamutreeni: verryttelyt + lihaskuntoharjoitus
	15.30-17.00 Suunnistusharjoitus
Ke:	15:30- Juoksutekniikkaharjoitus
To:	7.30-8.15 Aamutreeni: verryttelyt + lihaskuntoharjoitus
	15.30-17.00 Suunnistusharjoitus
Pe-Su:	Omatoimista harjoittelua



Asuminen Hankasalmella järjestyy helposti. Suunnistuslukiolaisen on mahdollista vuokrata edullisesti soluhuone vuonna 2000 valmistuneesta viihtyisästä rivitalosta. Asuntola sijaitsee aivan koulun vieressä ja tarjoaa tiiviin yhteisön suunnistajille. Huoneen vuokra määräytyy neliöiden mukaan. Lukuvuonna 2017–2018 vuokra on kaksiossa enintään 260€/kk/hlö ja kolmiossa 220€/kk/hlö, johon lukiolaiset voivat saada Kelan opinto- ja asumistukea.



Hakeminen Hankasalmen suunnistuslukioon tapahtuu erillisellä hakulomakkeella lukioiden yhteishaun aikataulussa **23.3.2020** mennessä. Suunnistuslukioon haluava hakee normaalisti yhteishaussa Hankasalmen lukioon ja lähettää sen lisäksi suunnistuslinjan hakemuksen liitteineen. Suunnistuslukion hakulomake on saatavilla Hankasalmen suunnistuslukion internetsivuilta tai päävalmentajalta. Hakeminen myös muulloin tai lukion vaihto on mahdollista, ota rohkeasti yhteyttä niin järjestetään asia!

Hankasalmen lukioon valittavalta suunnistusryhmäläiseltä edellytetään vähintään tyydyttävää koulumenestystä (lukion lukuaineiden keskiarvon alaraja on 7,0), reipasta asennetta, harjoitteluhalua ja motivaatiota kehittyä suunnistusurheilijana. Suunnistuseläimä edellytetään lisäksi suunnistuksen perustaitojen hallintaa. Valinnoissa otetaan huomioon hakijoiden kilpailumenestys etenkin suunnistuksessa ja hiihtosuunnistuksessa.



Tällä hetkellä suunnistuslukiossa opiskelee 13 suunnistajaa. Opiskelijoita Hankasalmelle on saapunut aina ympäri Suomen, niin lähiseuduilta kuin pohjanmaalta, pääkaupunkiseudulta sekä kaakonkulmalta.

Harjoitusolosuhteet Hankasalmella ja sen lähiympäristössä ovat monipuoliset. Tunnin ajomatkan sisältä löytyy erittäin monipuolisesti laadukkaasti kartoitettuja suunnistusmaastoja, joihin kuljetaan omilla autoilla tai koulutaksilla. Lukuvuoden aikana järjestetään kaksi harjoitusleiriä kotimaassa tai ulkomailla. Leirien kustannukset sisältyvät valmennusmaksuun, joka on vain 225 euroa lukukaudessa.



Kelpeävuoren maisemaa ja karttapala

Harjoittelun ja opiskelun yhteensovittaminen suunnistuslukiossa on vaivatonta. Asuntola sijaitsee koulun, Monitoimitalon sisäliikuntatilojen sekä Hankamäen hiihtolatujen vieressä, joten aikaa ei kulu turhaan siirtymisiin. Hankasalmen suunnistus- ja hiihtosuunnistusvalmennus mahdollistaa monipuolisen harjoittelun ja yksilöllisten tavoitteiden mukaisen kehittymisen täysipainoisesti lukio-opintojen rinnalla.

Koulu tarjoaa opiskelulle ajanmukaiset puitteet antamalla opiskelijoille laadukkaat kannettavat tietokoneet. Noin 75 oppilaan lukio takaa monipuoliset ja joustavat valinnanmahdollisuudet eri oppiaineissa. Hankasalmen lukiossa käynnistyi syksyllä 2018 liikuntalinja, jossa järjestetään suunnistuksen lisäksi viikoittain salibandy- ja futsal-harjoituksia. Toki nämäkin harjoitukset ovat tarjolla myös suunnistajille!

Urheilijoiden kehitystä seurataan säännöllisin testein. Asuntolan kellarinjuoksumatolla tehdään tasotestit ja Hankamäen nousussa näkee nouseeko mäki.



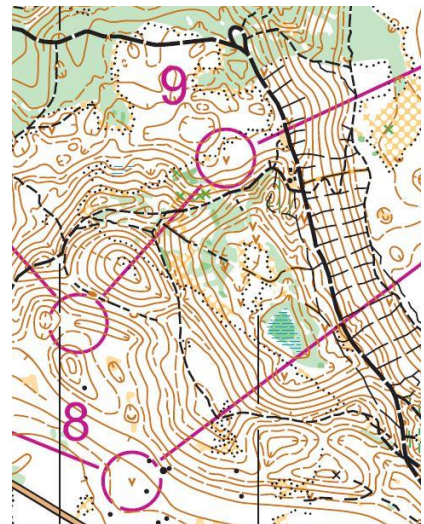
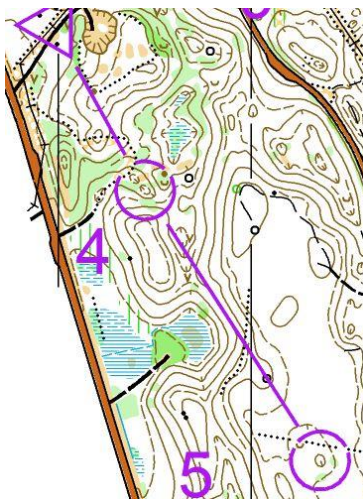
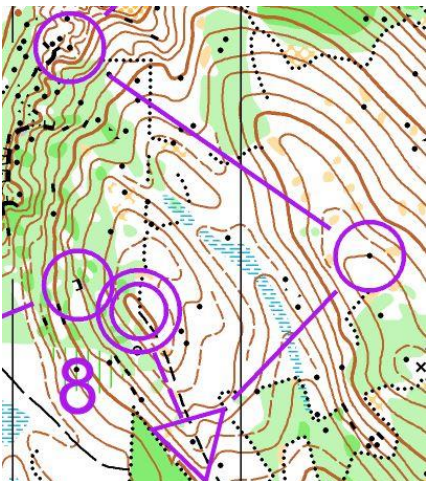
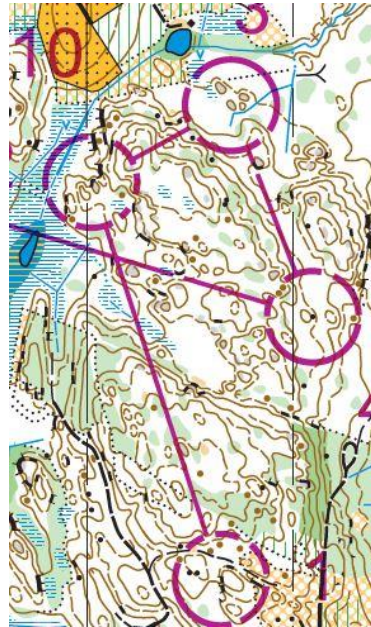
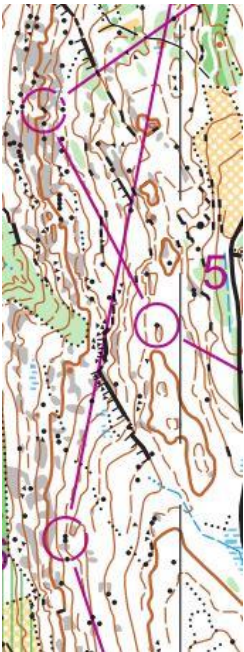
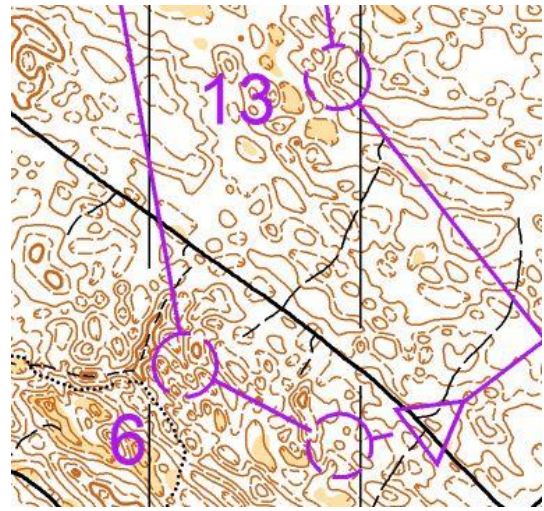
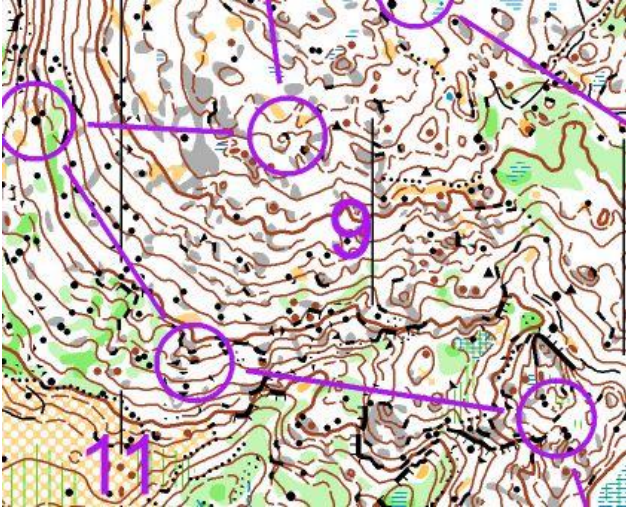
Hymy on herkässä MK-testin jälkeen Hankamäen päällä!



Maria Hoskari ja talven 2019 viisi SM-kultaa ja kolme nuorten EM-mitalia

Suunnistuslukiossa on opiskellut niin nuorten kuin aikuisten sarjoissa menestyneitä urheilijoita, mutta myös tulevia valmentajia sekä muita suunnistuksen, urheilun ja työelämän osaajia. On tavoitteenasi sitten kehittyä huipulle suunnistajana ja urheilijana, tai haluat yhdistää lukio-opiskelusi suunnistusharrastukseesi, Hankasalmen suunnistuslukio tarjoaa siihen loistavat puitteet ja tiiviin sosiaalisen yhteisön opiskelijoiden asuntolassa!

Suunnistusharjoitusten monipuolisia haasteita:



Suunnistuslukiolaisten kommentteja:

”Saunavuoro on viikon kohokohta ja niitä on kaksi kertaa viikossa”

”Kauppaan lyhyt matka ja treeneihin lyhyet matkat”

”Paras porukka ja hyvää fiilistä 24/7”

”Ei pääse kauppaankaan asti hapottamatta = kovat maastot = kehittävää”

”Hyvä yhteishenki”

”Hyviä, kivoja ja monipuolisia treenejä”

”Hankasalmella saa hyvin sovitettua treenit ja koulun yhteen”

”Suunnistajaporukasta on tullut vähän niin kuin toinen perhe. Aina on joku jolle jutella ja tekemistä löytyy aina”

”Uusia kavereita on löytynyt myös paikallisista. Hankasalmelaiset ovat urheilullista ja hauskaa porukkaa”

”Porukalla on kiva treenata”

”Siis onhan tämä aika mahtavaa”

”Ryhmän tukiessa on hyvä kasvaa suunnistajana ja ihmisenä omatoimiseksi ja menestyväksi”

”Reipas, reilu ja rento porukka”

”Hyvä ja ammattitaitoinen valmentaja, jolta ei kannustus lopu”

”Ollaan kuin yhtä perhettä, ketään ei jätetä yksin”

”Hyvät ja monipuoliset treenit, joissa eri lajimuodot otetaan huomioon”

”Harjoitukset ovat hauskoja ja monipuolisia. Saat uusia mahtavia ystäviä ja testeissä näet huiman kehityksesi. Yhteishenki Hankasalmella on aivan parasta”

”Täällä olo on aina ollut kotoisa, kun on hitsauduttu kaikki niin hyvin yhteen”

”Vaikka Hankasalmi on pieni paikka, niin meidän suunnistaja-asuntola sitäkin vilkkaampi”

”Kaikki on otettu mukaan ryhmään ja kaikkia tsempataan”

”On kivaa, kun aina löytyy lenkkiseuraa ja myös apua läksyihin”

”Huippu treenejä, loistava valmentaja ja paras yhteishenki”

”Hankasalmelle hakeminen oli elämäni paras päätös”

TOIVOTAMME UUDET OPISKELIJAT LÄMPIMÄSTI Tervetulleiksi
SUUNNISTUSLUKIOON HANKASALMELLE!

Terveisin,

Tero Föhr

päävalmentaja

044 519 69 60

tero.fohr@hankasalmi.fi

Pertti Terho

rehtori

014 2671 235

pertti.terho@hankasalmi.fi

Mika Kangas

Opinto-ohjaaja

014 2671 244

mika.kangas@hankasalmi.fi

Osoite

Hankasalmen suunnistuskoulu

Kirkkotie 7

41520 Hankasalmi

Lisätietoa suunnistuskoulun kotisivulta:

<https://peda.net/hankasalmi/lukio/suunnistuskoulu>



Syysleirillä 2017 Unkarissa



HAKU HELMIKUUSSA!

Lisätietoja suunnistuslukioista:

peda.net/hankasalmi/lukio/suunnistuslukio