HANKASALMEN SUUNNISTUSLUKIO

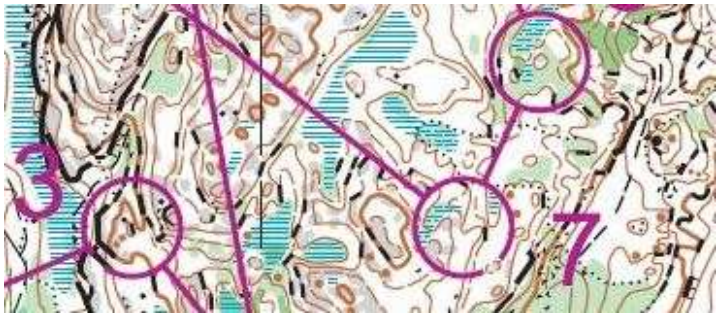
TAVOITTEITA TOIMINTAA TULOKSIA

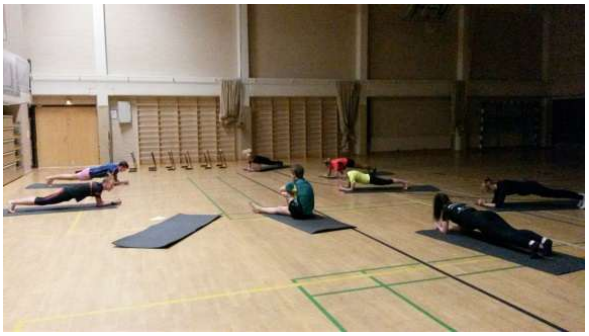
Hankasalmen suunnistuslukio tarjoaa Suomen ainoana suunnistuslukiona erinomaiset puitteet lukio-opintojen ja tavoitteellisen suunnistus- ja hiihtosuunnistusvalmentautumisen yhdistämiselle. Hankasalmen suunnistuslukio sijaitsee Keski-Suomessa noin 50 kilometrin päässä Jyväskylästä. Suunnistuslukio on Hankasalmen kirkonkylällä vain lyhyen rastivälin päässä kaikista kunnan palveluista. Hankasalmen opiskelu- ja harjoitusolosuhteita ovat hyödyntäneet niin nuorten kuin aikuisten arvokisoissa menestyneet sekä muuten suunnistuksen harrastamisesta ja tiiviistä yhteisöstä nauttineet nuoret.

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

Esimerkki suunnistuslukion harjoitusviikosta

Ma:	15:30 Pelejä ja lihashuoltoa Monnarin salissa
	17:00 Suunnistustaito -luento
Ti:	7.30 Aamutreeni: juoksu + lihaskunto
	15.30 Suunnistusharjoitus
Ke:	15:30 Juoksutekniikkaharjoitus
To:	7.30 Aamutreeni: juoksu + lihaskunto
	15.30 Pitkä pk juoksu
Pe-Su:	Omatoimista harjoittelua





Asuminen Hankasalmella järjestyy helposti. Suunnistuslukiolaisen on mahdollista vuokrata Hankasalmen kunnalta edullisesti soluhuone vuonna 2000 valmistuneesta viihtyisästä rivitalosta. Asunnot sijaitsevat aivan koulun vieressä ja tarjoavat tiiviin yhteisön suunnistajille. Huoneen vuokra määräytyy neliöiden mukaan. Vuokra on kaksiossa noin 260€/kk/hlö ja kolmiossa 220€/kk/hlö, johon lukiolaiset voivat saada Kelan opinto- ja asumistukea. Mikäli kaikki suunnistuslukiolaiset eivät mahdu Ruokoniementien asuntoihin, kunta järjestää asumisen muista lähistön vuokrakohteista.

Hakeminen Hankasalmen suunnistuslukioon tapahtuu erillisellä hakulomakkeella lukioiden yhteishaun aikataulussa 16.3.2027 mennessä. Suunnistuslukioon haluava
1) hakee normaalisti yhteishaussa Hankasalmen lukion urheilulinjalle ja
2) lähettää sen lisäksi suunnistuslukion oman hakemuksen tiedot liitteineen.
Suunnistuslukion hakulomake on saatavilla Hankasalmen suunnistuslukion internetsivuilta tai päävalmentajalta. Hakeminen myös muulloin ja lukion vaihto on mahdollista, ota rohkeasti yhteyttä niin järjestetään asia!

Hankasalmen lukioon valittavalta suunnistusryhmäläiseltä edellytetään vähintään tyydyttävää koulumenestystä, reipasta asennetta, harjoitteluhalua ja motivaatiota kehittyä suunnistusurheilijana. Suunnistuslukiolaisilta edellytetään lisäksi suunnistuksen perustaitojen hallintaa. Valinnoissa otetaan huomioon hakijoiden koulumenestyksen lisäksi kilpailumenestys etenkin suunnistuksessa ja hiihtosuunnistuksessa.

Tällä hetkellä suunnistuslukiossa opiskelee 18 suunnistajaa. Opiskelijoita Hankasalmelle on saapunut aina ympäri Suomen ja välillä vaihtoon myös muualta Euroopasta.

Harjoitusolosuhteet Hankasalmella ja sen lähiympäristössä ovat monipuoliset. Tunnin ajomatkan sisältä löytyy erittäin monipuolisesti laadukkaasti kartoitettuja suunnistusmaastoja, joihin kuljetaan omilla autoilla tai bussilla. Lukuvuoden aikana järjestetään kaksi harjoitusleiriä kotimaassa tai ulkomailla. Leirien ja kaiken toiminnan kustannukset sisältyvät valmennusmaksuun, joka on vain 300 euroa lukukaudessa.

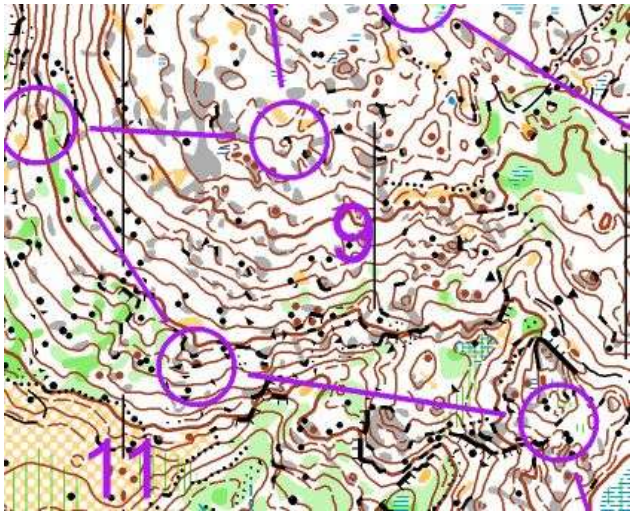
Lummukan maisemaa ja karttapala

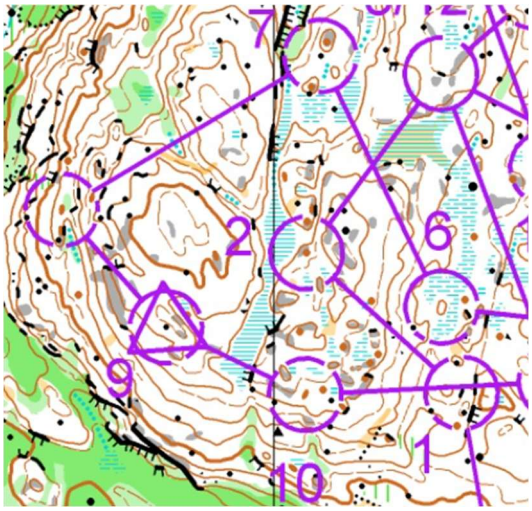
Harjoittelun ja opiskelun yhteensovittaminen suunnistuslukiossa on vaivatonta. Asunnot sijaitsevat koulun, Monitoimitalon sisäliikuntatilojen sekä Hankamäen hiihtolatujen vieressä, joten aikaa ei kulu turhaan siirtymisiin. Hankasalmella suunnistus- ja hiihtosuunnistusvalmennus mahdollistaa monipuolisen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

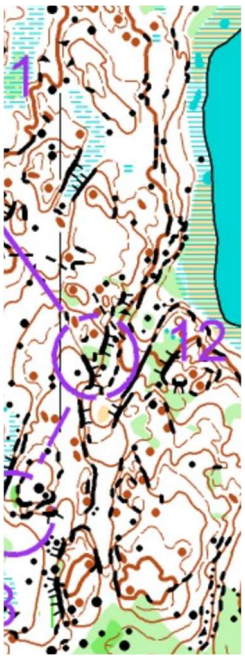
Koulu tarjoaa opiskelulle ajanmukaiset puitteet antamalla opiskelijoille laadukkaat kannettavat tietokoneet. Noin 80 oppilaan lukio takaa monipuoliset ja joustavat valinnanmahdollisuudet eri oppiaineissa. Hankasalmen lukiossa toimii myös liikuntalinja, jossa järjestetään suunnistuksen lisäksi viikoittain futsal-harjoituksia ja muita ylimääräisiä liikuntakursseja. Toki nämäkin harjoitukset ovat tarjolla suunnistajille!

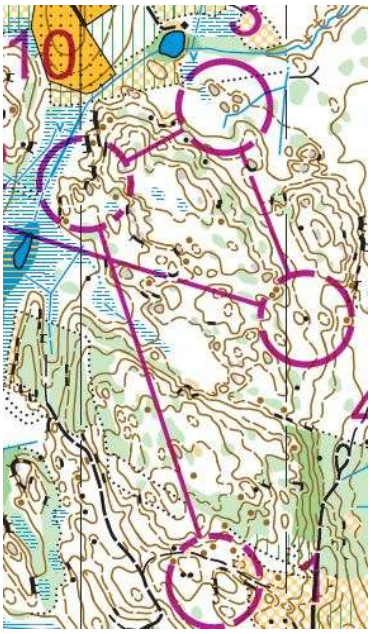
Suunnistuslukiossa on opiskellut niin nuorten kuin aikuisten sarjoissa menestyneitä urheilijoita, mutta myös tulevia valmentajia sekä muita suunnistuksen, urheilun ja työelämän osaajia. On tavoitteenasi sitten kehittyä huipulle suunnistajana ja urheilijana, tai haluat yhdistää lukio-opiskelusi suunnistusharrastukseesi,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

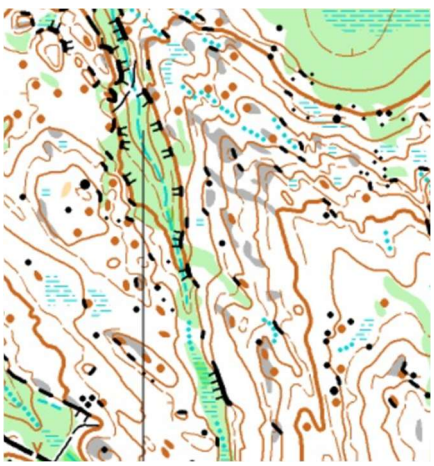
Suunnistusharjoitusten monipuolisia haasteita:

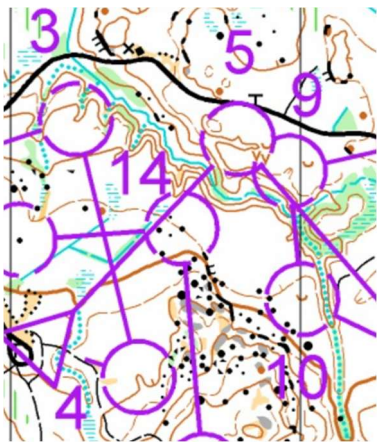


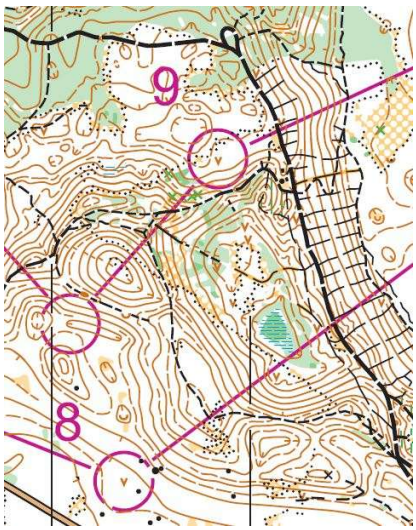












Suunnistuslukiolaisten kommentteja:

”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-rivarit 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!

HAKU YHTEISHAUN AIKATAULUSSA!

1) hae normaalisti yhteishaussa Hankasalmen lukioon suunnistuslinjalle
2) lähetä sen lisäksi suunnistuslukion oman hakemuksen liitteineen

Lisätietoja suunnistuslukiosta:

https://hankasalmi.fi/kasvatus-ja-koulutus/lukio/suunnistuslukio/

Tero Föhr
päävalmentaja
044 519 69 60
tero.fohr@hankasalmi.fi

Terttu Nevalainen
rehtori
014 2671 235
terttu.nevalainen@hankasalmi.fi

Osoite
Hankasalmen suunnistuslukio
Kirkkotie 7
41520 Hankasalmi