



# Hankasalmen Suunnistuslukio

## INFO

nuorelle ja hänen  
vanhemmilleen



## HANKASALMEN SUUNNISTUSLUKION INFO-LEHTI 2008

### Sisällys

Suunnistuslukion kuulumiset	3
Opiskeluinfo	
Hakeminen ja valinta	5
Opiskelu	5
Asuminen	5
Kustannukset	6
Urheiluvalmennus	7

### Osoite

Hankasalmen Suunnistuslukio  
Koulutie 14  
41520 Hankasalmi

### Web

[edu.hankasalmi.fi/suunnistuslukio](http://edu.hankasalmi.fi/suunnistuslukio)  
[www.peda.net/veraja/hankasalmi/lukio](http://www.peda.net/veraja/hankasalmi/lukio)



## HANKASALMEN LUKIO

Suunnistavan  
ysiluokkalaisen  
ykkösrasti!

TULE OPPI MAAN OIKEITA  
REITINVALINTOJA

Suunnistuslukion tutustumispäivä  
nuorille ja heidän vanhemmilleen  
perjantaina 30.1.2009  
klo 11.00-13.30  
Hankasalmen koulukeskuksessa

Tervetuloa!

Ilmoittautuminen 23.1. mennessä  
sähköpostilla: [arto.lilja@hankasalmi.fi](mailto:arto.lilja@hankasalmi.fi)



# Hankasalmi



# Hankasalmen Suunnistuslukion kuulumisia viimeisen vuoden ajalta

2007-2008

Suunnistusryhmän vahvuuteen kuului lukuvuoden 2007-2008 aikana kaikkiaan 16 opiskelijaa, joista 13 opiskeli lukiossa koko lukuvuoden. Valmennusryhmään liittyi pitkän tauon jälkeen kaksi hankasalmelaista, kun Joonas Hänninen ja Mikko Hyyryläinen aloittivat opintonsa ykkösluokalla. Lukuvuoden päätteeksi ylioppilaslakin sai päähänsä viisi suunnistusryhmäläistä.

Kilpailumenestyksestä vastasi pääosin kaksi monipuolisuusurheilijaa. Suunnistuksen kilpailukaudella 2007 kirkkaimmasta saavutuksesta vastasi keuruulainen Sonja Mörsky, kun hän sai kaulaansa kultamitalin SM-viestin päätteeksi. Henkilökohtaisilla SM-matkoilla hänen parhaat sijoituksensa olivat seitsemäs ja kymmenes sija. Lehtimäeltä kotoisin oleva Janne Keisanen sijoittui suunnistuksen SM-kilpailuissa myös kahdesti kymmenen joukkoon.

Hiihtosuunnistuskaudella Janne kilpaili helmikuussa nuorten MM-kilpailuissa Bulgariassa. SM-kilpailuissa Janne saalisti sprintissä pronssia sekä muilla matkoilla sijat neljä ja viisi. Sonja vastaavasti ylsi SM-pronssiin pitkällä matkalla ja muissa starteissa sijoitukset olivat neljäs ja yhdeksäs.



Sonja Mörsky, Keuruun Kisailijat. Kuva: antin.net

Omat KLL:n kilpailut toivat lisäväriä syyslukukauden rutiineihin. Suunnistusryhmän syysleiri pidettiin lokakuussa Laitilan ja Uudenkaupungin maastoissa. Keväällä suunnistusleirin kohteena oli Ahvenanmaa. Muutoin taitoharjoittelussa keskityttiin Laukaan, Suolahden ja Jyväskylän maastotarjontaan. Lähialueen karttatuotanto on edelleen vilkasta ja maastovalikoima pääosin vaativaa sekä erinomaisen monipuolista.



Mikkelmäki (vas.), Rajamäki ja Niinivuori ovat hankasalmelaisille tuttuja harjoituspaikkoja.



## 2008-2009

Kesäkauden 2008 kilpailumenestys oli loistava. Suunnistuslukion tasoa kuvaa SM-kilpailuissa plaketin saavuttaneiden urheilijoiden monilukuinen joukko. Uusien ykkösluokan oppilaiden sisäänmarssi syksyllä onnistui erinomaisesti. Myöskin vanhojen oppilaiden tulosharppaus oli huikeaa, joka on huomionarvoinen asia, kun pohditaan lukiovalmennuksen toimivuutta. Syksyn saalis oli Suunnistuslukiolle merkittävä saavutus.



Lapuan Virkiän Toni Saari oli Suunnistuslukion menestysrohmu suunnistuksen syyskaudella. Kolme SM-sijoitusta kuuden joukkoon (4.,6.,6.), viestipronssi, KLL-hopea ja pyörälläkin kultaa. Monipuolisesti lahjakkaan lukiolaisen tulosharppaus kahden ensimmäisen SM-vuoden aikana on ollut huikeaa. Tästä vauhdikkaasta ja taitavasta miehestä kuullaan varmasti jatkossakin.

Vasemmalla Toni Saari, Lapuan Virkiä. Kuva: antin.net. Oikealla Saana-Maria Rahko, SK Pohjantähti.

Oululaiseen SK Pohjantähden Saana-Maria Rahkoon sopii sama luonnehdinta kuin Toniinkin. Tason nosto jokaisessa syksyn SM:ssä sijoille 4-10 eli tasokas tasaisuus nousi taitavan suunnistajan tavaramerkiksi.

Olavin Rastin Marja-Terttu Repo sijoittui komeasti seitsemänneksi Leppävirran pitkällä matkalla. Saman seuran Kari-Jussi Korhonen suunnisti KLL:n neljänneksi ja pitkällä matkalla sijalle 11. Keuruun Kisailijoiden joukkue saavutti viestissä SM-pronssia, jonka lisäksi Sonja Mörskyn saalis oli keskimatkan kahdeksas sija ja pitkän matkan 10. sija, kun taas Milka Leppäsalmi suunnisti KLL:n kahdeksanneksi ja SM-keskimatkalla sijalle 11.



Suunnistuslukion syksyn kohokohta oli KLL:n mestaruudet ja erityisesti viesti Hämeenlinnassa. Kilpailu toimi hyvänä tason mittarina ja kaksi menestystavoitteilla ladattua joukkuetta pärjäsivät suurten kaupunkien joukossa mainiosti. Ykkösjoukkue – Milka Leppäsalmi, Toni Saari ja Kari-Jussi Korhonen – saapui maaliin toisena hyvien yksilösuoritusten ja Kapon onnistuneen loppukirin myötä. Toisen osuuden hylkäyksestä huolimatta on tärkeää todeta, että Tonin vauhti oli kilpailun kovinta, joten ainakaan ei voi moittia kovasta asenteesta ja yrityksen puutteesta. Kakkosjoukkue – Sonja Mörsky, Mikko Höglund ja Ville-Matti Tarvonen – sijoittui viidenneksi Tampereen, Helsingin ja Turun jälkeen.

Suunnistusryhmän valmennusleiri pidettiin syksyllä Tammisaaren ja Hangon alueella. Keväällä leiri pidetään Latviassa. Lukuvuonna 2008-2009 suunnistusryhmän vahvuuteen kuuluu 15 lukiolaista. Lukuvuosi on poikkeuksellinen, sillä kevään kirjoituksissa ylioppilaslakkaa tavoittelee vain yksi suunnistava abiturientti.

Lukioon lähtö ja muutto vieraalle paikkakunnalle on iso askel peruskoulun päättävälle nuorelle ja hänen vanhemmilleen. Tämä Info kertoo Hankasalmen Suunnistuslukion oloista ja arjesta sekä suunnistus- ja hiihtosuunnistusvalmennuksesta.

## Hakeminen ja valinta

Syksyllä 2009 lukion aloittavien opiskelijoiden haku on jo käynnissä. Hankasalmen lukioon valittavalta suunnistusoppilaalta edellytetään tyydyttävää koulumenestystä (lukion valintakeskiarvo 7.2 vuonna 2008), harjoitteluhalua, motivaatiota kehittyä suunnistajana ja reipasta asennetta.

Suunnistusmenestys ei ole rasite, eikä ehdoton edellytys. Oppilaaksi haetaan erillisellä hakulomakkeella 13.2.2009 mennessä. Lomakkeita saa internetistä kotisivuiltamme ([edu.hankasalmi.fi/suunnistuslukio](http://edu.hankasalmi.fi/suunnistuslukio)) ja lukion kansliasta puh. (014) 840 0316.

Myös uusia II ja III vuoden opiskelijoita voidaan ottaa. On todellakin mahdollista ryhtyä vaihto-oppilaaksi ja viettää Hankasalmella kokonainen lukuvuosi opiskellen ja urheillen. Oppilaat hakevat yhteisvalinnassa lukioon ja asettavat Hankasalmen lukion 1 vaihtoehtokseen. Hakija saa tiedon hyväksymisestään suunnistusvalmennusryhmään 2.3.2009 mennessä ja lopullinen valinta lukioon tapahtuu yhteisvalinnan kautta. Hankasalmen suunnistuslukioon valituille ja heidän huoltajilleen järjestetään lukioon tutustumispäivä toukokuussa 2009. Lukioon, asuntolaan, harjoitusoloihin sekä henkilökuntaan voi käydä tutustumassa muulloinkin.

## Opiskelu

Peruskorjattu koulurakennus tarjoaa opiskelulle ajanmukaiset puitteet. 120 oppilaan lukio takaa hyvät valinnanmahdollisuudet eri oppiaineissa. Ylioppilastutkinnon hajauttaminen kahdelle tai kolmelle kirjoituskerralle ja opintojen suunnittelu jo alusta alkaen kolmelle ja puolelle tai neljälle vuodelle antavat väljyyttä päivittäiseen ajankäyttöön.

Näin opiskelun, itsenäistymisen, elämän perustaitojen opetteluun ja urheilun suhde on tasapainoinen. Valmennus ja harjoittelu tapahtuvat lukion valinnaisilla liikunnan lisäkursseilla, joita on tarjolla 27 kappaletta. Rehtori, opinto-ohjaaja ja valmentaja seuraavat suunnistusryhmän oppilaiden lukio-opintojen etenemistä.

## Asuminen

Lokakuussa 2000 valmistunut oppilasa-suntola on aivan koulun vieressä. Suunnistusoppilaat asuvat kalustetuissa 2- tai 3-hengen soluasunnoissa. Huoneissa on sänky, vuodevaatteet, kirjoitus-pöytä, tuoli, kirjahylly ja sälekaihtimet. Solun keittiössä on sähköliesi, jääkaappi, mikroaaltouuni, pieni pirttipöytä ja penkit. Jokaisessa asunnossa on urheiluvarus-teiden kuivatukseen soveltuva kuivaus-kaappi. Asuntolan kaikissa huoneissa on valmius internetyhteydelle ja televisiolle.



Lokakuinen maisema Kuuhankevedelle lukion käytävältä kuvattuna.

Asuntolassa on sauna, pyykkitupa (pyykinpesukone, kuivausrumpu ja -huone) ja varastotilaa. Sähkö, saunavuoro kaksi kertaa viikossa, suksienvoitelutilan ja pesutuvan käyttö sisältyvät vuokraan.

Oppilasasuntolassa asutaan vuokrasopimuksella, jolla vuokralainen sitoutuu normaalin vuokrasuhteen ohella oppilasasuntolan sääntöihin. Asuntolassa on hiljaisuus klo 22.30 – 6.00. Alkoholien, tupakkatuotteiden sekä huumaavien aineiden käyttö ja säilyttäminen asuntolassa ja sen alueella on kielletty. Rikkomuksesta seuraa koulun säännöissä mainitut kurinpidolliset toimet. Oppilasasuntolaa valvoo lukion valmennustoiminnasta vastaava valmentaja.

### Kustannukset

Normaalin lukio-opiskelun lisäksi kustannuksia syntyy ruoka- ja tarveostoksista, asumisesta, kotimatkoista sekä valmennuksesta. Soluasunnon vuokra jaetaan asukkaiden kesken, joten kaksiossa asuminen maksaa noin 230 €/kk/hlö ja kolmiossa asuminen noin 195 €/kk/hlö. Lukuvuonna 2008-09 vesimaksu on 15€/kk, autopaikka 4€/kk ja internet-liittymä maksaa 10€/kk.

Lukiolainen voi saada asumislisää, vaikka hän saa lapsilisää 17-vuotiaaksi asti. Asumislisään vaikuttavat vanhempien tulot 18-vuotiaaksi. Mikäli vanhempien ansio- ja pääomatulot alittavat Kelan määrittämän enimmäisrajan, on asumislisä täysimääräinen ja asunnosta maksettavaksi jää noin 50 €/kk. Asumislisä ja tulojen vaikutus siihen on selostettu Kelan sivuilla [www.kela.fi](http://www.kela.fi). Kun nuori täyttää 17-vuotta, hänellä on mahdollisuus saada opintorahaa. Myös tähän vaikuttavat vanhempien tulot 20 vuoden ikään saakka.

Valmennusmaksu lukuvuonna 2008-09 on 380 € lukuvuodelta ja se laskutetaan kahdessa erässä: lokakuussa ja maaliskuussa. Lukuvuonna 2009-2010 hinta tulee olemaan 400 €. Valmennusmaksu sisältää valmennuksen kokonaisuuden, joka on lukiossa kurssitettu liikunnan lisäkursseiksi. Valmennus jakaantuu teorialunteihin, ohjattuihin käytännön harjoituksiin, kahteen harjoitusleiriin, kahteen tasotestiin ja tietenkin henkilökohtaiseen valmennukseen.





Kari-Jussi Korhonen, Olavin Rasti. Kuva: antin.net

## Urheiluvalmennus

Hankasalmen suunnistuslukio on osa suomalaista suunnistusvalmennusjärjestelmää. Suunnistus- ja hiihtosuunnistusvalmennus antaa nuorelle valmiudet monipuoliseen harjoitteluun ja kehittymiseen. Valmennus tukee nuoren omien lähtökohtien ja tavoitteiden mukaista harjoittelua ja antaa mahdollisuuden pyrkiä kohti kansallista ja kansainvälistä huippua.

Lukion valmennuksessa keskitytään harjoittelun sisältöön, sillä ei ole samantekevää, miten kilometrit juostaan, hiihdetään, pyöräillään ja suunnistetaan. Ammattitaitoisen valmentajan päivittäisessä ohjauksessa ja valvonnassa urheilija oppii oikeat harjoitustavat ja -tekniikat. Urheilija kehittyy tasapainoisesti ja monipuolisesti, omien edellytystensä ja innostuksensa mukaisesti. Ja tietenkin, henkilökohtaiset harjoitusohjelmat ja henkilökohtaisten valmentajien toiveet, palautteet ja näkemykset huomioidaan.

Harjoitusolosuhteet Hankasalmella ja sen lähiympäristössä ovat monipuoliset. Hankasalmen Hangan kotimaastot Mikkelmäki, Myhinpää, Savonjoki tai Kalajanvuori ovat tuttuja monelle mestarisuunnistajalle. Mainioiden suunnistusmaastojen täydennykseksi myös talvella on hyvät hiihtomahdollisuudet. Valaistu 8 km:n pururata kiertelee Koululiikuntaliiton mestaruuskilpailujen 2007 näyttämönä olleessa Hankamäessä, jossa on korkeuseroa yli 80m. Aivan koulukeskuksen vierestä monitoimitalosta löytyy uudistettu kuntosali ja tietenkin erittäin kovassa käytössä oleva iso liikuntasali sählyyn ja moneen muuhun oheisharjoitteluun.

Suunnistusurheilu tarvitsee myös kilpailujen järjestäjiä, tiedottajia, ohjaajia, valmentajia, kartoittajia ja monia muita seura-aktiiveja. Kaikkiin näihin erilaisiin tehtäviin lukiolaisilla on mahdollisuus tutustua lukiovuosien aikana.

Valmennuksen teoria- ja harjoituskurssien sisällöt sekä viikko-ohjelmat löytyvät internetistä kotisivuiltamme: [edu.hankasalmi.fi/suunnistuslukio](http://edu.hankasalmi.fi/suunnistuslukio).

TOIVOTAMME UUDET  
SUUNNISTUSOPPILAAT  
LÄMPIMÄSTI TERVETULLEIKSI  
SUUNNISTUSLUKIOON !

Suunnistusterveisin

Markku Kantlin  
rehtori  
014 8400 242  
0400 249 895

Arto Lilja  
päävalmentaja  
014 841 960  
0400 874 498



# Haku helmikuussa

[edu.hankasalmi.fi/suunnistuslukio](https://edu.hankasalmi.fi/suunnistuslukio)

