



HANKASALMEN SUUNNISTUSLUKIO

INFO

nuorelle ja hänen
vanhemmilleen



HANKASALMEN LUKIO

SUUNNISTAVAN
YSILUOKKALAISEN
YKKÖSRASTI!

TULE TEKEMÄÄN OIKEITA
REITINVALINTOJA.

Tule tutustumaan
Hankasalmen lukioon!

Ota yhteyttä.
Sovitaan ajankohta
kouluun, asumiseen ja
harjoitusolosuhteisiin
tutustumiseen.

Tervetuloa!



HANKASALMEN SUUNNISTUSLUKION INFO-LEHTI 2009

Sisälllys

Suunnistuslukion vuosi valmentajan kertomana	3
Opiskeluinfo	
Hakeminen ja valinta	5
Opiskelu	5
Asuminen	6
Kustannukset	6
Urheiluvalmennus	7

Osoite

Hankasalmen Suunnistuslukio
Koulutie 14
41520 Hankasalmi

Päävalmentaja

Arto Lilja
0400 874 498
arto.lilja@hankasalmi.fi

Rehtori

Markku Kantlin
014 2671 242
markku.kantlin@hankasalmi.fi

Web

edu.hankasalmi.fi/suunnistuslukio
www.peda.net/veraja/hankasalmi/lukio

© Hankasalmen urheilu- ja valmennuskeskusyhdistys 2009
Painopaikka Taitotupa, Hankasalmen kunta



Hankasalmen suunnistuslukiossa on tällä hetkellä viisitoista urheilijaa eri puolilta Suomea. Mikä suunnistuslukio tänä päivänä on ja mitä siellä tehdään? Se selviää seuraavasta jutusta.

Ketkä Hankasalmelle hakeutuvat

Tällä hetkellä suunnistuslukiolaiset kattavat Suomen kartalta alueen, joka ulottuu Oulusta Imatralle ja Savonlinnasta Raisioon. Alle sadan kilometrin päästä oppilaita tulee muutama ja yksi Hankasalmelta. Suunnistuslukiolaisilta edellytetään usean vuoden suunnistuskokemusta, joten kilpailu-, leiri- ja harjoituskokemusta on kaikilla. Suunnistuksen perustaidot on oltava jo hallussa, kun muutto Hankasalmen lukioon on ajankohtainen.

Mitkä lajit ja miksi

Suunnistuslukion lajit ovat suunnistus ja hiihtosuunnistus. Lisäksi annetaan myös hiihto- ja juoksuvalmennusta. Valmennusryhmästä löytyy jokaiseen lajiin niin sanottuja yhden lajin satsaajia, mutta suurin ryhmä on kahden lajin (kesä- ja talvilajin) urheilijat. 16-19 vuoden iässä monipuolisuus on valttia, joten kaikki hienot kestävyyslajit ovat tasapuolisesti ohjelmassa suunnistustaidon kehittämisen rinnalla. Harjoitusohjelma muotoutuu tilanteen ja tarpeen mukaan valmentajien, ja myöskin urheilijan, mietinnän tuloksena.

Treenit ja leirit

Suunnistuslukion ohjelma perustuu päivittäiseen harjoitteluun ja valmennukseen. Harjoitukset ovat kouluajan ulkopuolella eli aamulla ennen kello yhdeksää ja iltapäivällä kolmen jälkeen. Aamuvalmennusta on kahtena päivänä ja iltapäivän valmennustunnit pyörivät maanantaista torstaihin. Lukion normaalit liikuntatunnit ovat keskiviikkona ja perjantaina. Kouluviikon pituisia leirejä pidetään vuodessa kaksi kappaletta, syksyllä kotimaassa ja keväällä ulkomailla. Suunnistuslukion leirit muodostavat kolmessa neljässä vuodessa kattavan paketin eri suunnistus- ja harjoittelukulttuureista eri puolilta Suomea ja naapurimaita.

Suunnistuslukio?

Suunnistuslukiolaiset opiskelevat normaalien lukiolaisten tapaan lukion oppimäärän. Valmennustunneista osan pystyy sisällyttämään lukion oppimäärään valinnaisina kursseina. Toiminnan tarkoituksena on tarjota aktiivisille urheilun harrastajille mahdollisuus kehittyä harrastuksessaan, joten suunnistuslukion valmennustoiminta on hengeltään enemmän urheiluseuravalmennusta kuin urheilulukioiden kouluvalmennusta.



Viikonloppuisin valmentajan ja opettajien järjestämä ohjelma hiljenee. Iso joukko opiskelijoista matkaa omille teilleen, mutta yhtä hyvin he viettävät vapaata viikonloppua myös omassa rauhassa Hankasalmissakin. Viikonloput on pyhitetty omatoimisuudelle.

Urheiluvalmennuksen päätavoite on antaa eväät urheilu-uraa varten lukio-opiskelun rinnalla. Onnistuneen kokonaisuuden vuoksi asuminen, opiskelu ja urheiluvalmennus on keksitty samaan pihapiiriin, joten päivittäinen matkustaminen on minimaalista. Lyhyet etäisyydet koulu- ja valmennustoiminnassa ovat Hankasalmen ehdoton etu.

Testit

Lihaskunto-, juoksu- ja hiihtotestit ovat osa normaalia harjoitustoimintaa, joilla seurataan urheilijan kehitystä ja samalla huolehditaan kovien harjoitusten säännöllisyydestä. Testit ovat kaikki niin sanottuja kenttätestejä, jotka tehdään liikuntasalissa, maantiellä, pururadalla tai maastossa. Taidon testausta suoritetaan säännöllisemmin, sillä suunnistus-taitoharjoitukset ovat jo itsessään taidon koettelua ja henkilökohtaisen taitovalikoiman testausta.

Kilpailumenestys

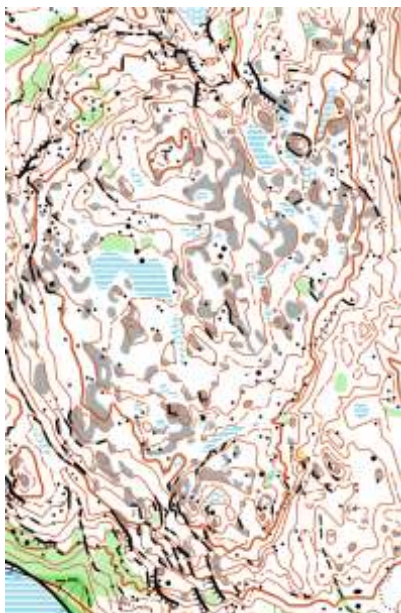
Hiihtosuunnistuksessa vahvan ja varman tiimin muodostavat Haapamäen Urheilijoiden Sonja Mörsky ja Milka Leppäsalmi. Talven 2009 nuorten MM-kilpailuissa Milkan parhaat sijoitukset olivat seitsemäs ja yhdeksäs sija. Sonjan paras kilpailu toi kahdeksannen sijan. Suomenmestaruuskilpailuissa Sonja voitti pitkänmatkan mestaruuden ja viestistä tyttöjen yhteistyö toi myöskin kultaa. Poikien puolella Kyrös-Rastin Riku Siren voitti viestikultaa ja Pohjankyrön Rastin Toni Saari pronssia.

Kesäkausi 2009 jää historiaan, sillä Hankasalmen suunnistuslukio voitti Koululiikuntaliiton viestin kahdeksan vuoden tauon jälkeen. Joukkueessa suunnistivat Kari-Jussi Korhonen, henkilökohtaisen hopean saavuttanut Milka Leppäsalmi sekä Toni Saari, josta leivottiin kaksoismestari henkilökohtaisen kullan ansioista.

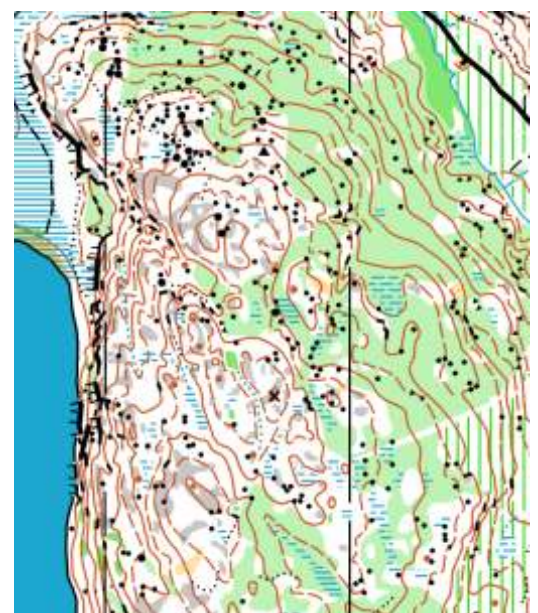
SM-kilpailuissa Toni suunnisti odotetusti mitalin keskimatkalla. Mitalin väri oli hopea. Viestissä Milka ja Sonja nappasivat hopeaa Keuruun väreissä ja Kalskeen Outi Valkonen saavutti pronssia. Suunnistuskaudella kymmenen parhaan joukkoon SM-kilpailuissa sijoittui kaikkiaan kahdeksan suunnistuslukiolaista.



Saaren Toni Pohjanmaalta.



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



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 2010 lukio-opiskelun aloittavien opiskelijoiden mietintä ja opiskelupaikan valinta on jo kovassa vauhdissa. Hankasalmi on yksi loistava vaihtoehto. Hankasalmen lukioon valittavalta suunnistusoppilaalta edellytetään tyydyttävää koulumenestystä (lukion valintakeskiarvo 7.2 vuonna 2008), reipasta asennetta, harjoitteluhalua ja motivaatiota kehittyä suunnistusurheilijana. Kilpailumenestys ei ole rasite eikä ehdoton edellytys, mutta innostus ja motivaatio urheilua kohtaan saa näkyä puheissa ja eleissä. Oman kehittymisen takaamiseksi urheilulliset tavoitteet kannattaa asettaa riittävän korkealle.

Oppilaaksi haetaan erillisellä hakulomakkeella 19.2.2010 mennessä. Lomakkeita saa internetistä kotisivuiltamme sekä lukion kansliasta. Hakija saa tiedon hyväksymisestään suunnistusoppilaaksi 2.3.2010 mennessä, juuri sopivasti ennen yhteishaun alkua. Lopullinen valinta lukioon tapahtuu siis kevään yhteishaun kautta, jolloin oppilas asettaa Hankasalmen lukion ensimmäiseksi vaihtoehdokseen.

Uusia oppilaita varmasti kiinnostaa nähdä ja kokea lukio, henkilökunta, oppilasasuntola sekä harjoitusolosuhteet jo tulevan talven aikana. Se käy helposti ottamalla yhteyttä rehtoriin tai valmentajaan. Sopivan ajankohdan löydyttyä opinahjoon ja asumiseen ehtii käydä tutustumassa ennakkoon vielä ennen hakuajan umpeutumista. Keväällä toukokuussa järjestetään suunnistuslukioon valituille ja heidän huoltajilleen erikseen tutustumispäivä, jolloin käydään läpi opiskeluun ja asumiseen liittyviä käytännönasioita.

Opiskelu

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

Hyvällä opintojen suunnittelulla saadaan tasapainoinen suhde opiskelun, itsenäistymisen, elämän perustaitojen opetteluun ja urheilun muodostamaan kokonaisuuteen. Rehtori, opinto-ohjaaja ja valmentaja opastavat ja seuraavat läheltä suunnistusryhmän oppilaiden lukio-opintojen etenemistä koko lukion ajan.

Hankasalmen lukion kotisivun osoite on: www.peda.net/veraja/hankasalmi/lukio .



Asuminen

Lokakuussa 2000 valmistunut oppilasasuntola sijaitsee koulun naapurissa. Suunnistusoppilaat asuvat kalustetuissa kahden tai kolmen hengen soluasunnoissa. Huoneissa on vakiovarusteina sänky, vuodevaatteet, kirjoituspöytä, tuoli, kirjahylly sekä sälekaihtimet. Asunnon yhteisen keittiön perusvarusteina ovat sähköliesi, jääkaappi, mikroaaltouuni, pirttipöytä ja penkit. Jokaisessa asunnossa on urheiluvarusteiden kuivatukseen soveltuva kuivauskaappi sekä wc- ja suihkuhuoneet. Asuntolan kaikissa huoneissa on valmius internetyhteydelle ja televisiolle. Asuntolan yhteisistä tiloista löytyy varastotilaa, sauna ja pyykitupa, eli pyykinpesukone, kuivausrumpu ja kuivaushuone. Sähkö, saunavuoro kaksi kertaa viikossa, suksienvoitelutila ja pesutuvan käyttö sisältyvät vuokraan.

Oppilasasuntolassa asutaan vuokrasopimuksella, jolla vuokralainen sitoutuu normaalin vuokrasuhteen ohella oppilasasuntolan sääntöihin. Asuntolassa on hiljaisuus klo 22.30 – 6.00. Alkoholin, tupakkatuotteiden sekä huumaavien aineiden käyttö ja säilyttäminen asuntolassa ja sen alueella on kielletty. Asukkailla on vastuu myös vieraidensa käyttäytymisestä, joten asukkaan vastuut ja velvoitteet ovat lukioikäiselle kohtalaisen suuret. Asumista asuntolassa ohjaa ja valvoo lukion valmennustoiminnasta vastaava valmentaja.

Kustannukset

Normaalin lukio-opiskelun lisäksi kustannuksia syntyy ruoka- ja tarveostoksista, asumisesta, kotimatkoista sekä valmennuksesta. Soluasunnon määräytyy asuinneliöiden mukaan ja jakaantuu asukkaiden kesken, joten kaksiossa vuokra on henkeä kohden jopa 250€/kk ja kolmiossa vuokra on noin 200€/kk. Lukuvuonna 2009-2010 vesimaksu on 17€/kk, autopaikka 5€/kk ja nettiliittymä maksaa 10€/kk.

Lukiolainen voi saada asumiseen opintorahan asumislisää, vaikka hän saa lapsilisää 17-vuotiaaksi asti. Täysimääräisen asumislisän avulla asunnosta jää maksettavaksi noin 50€/kk. Kun nuori täyttää 17 vuotta, hänellä on mahdollisuus saada opintorahaa. Opintotukeen ja asumislisään vaikuttavat vanhempien tulot sekä opiskelijan ikä, joten Kelan ohjeisiin ja opintotukilaskuriin kannattaa tutustua osoitteessa www.kela.fi.

Valmennusmaksu lukuvuonna 2009-10 on 400 euroa lukuvuodelta ja se laskutetaan kahdessa erässä: lokakuussa ja maaliskuussa. Valmennusmaksu sisältää valmennuksen kokonaisuuden, joka on lukiossa kurssitettu liikunnan lisäkursseiksi. Harjoittelu toteutetaan lukion valmennustunneilla. Tarjolla on 27 eri kurssia, jotka jakaantuvat ohjattuihin käytännön harjoituksiin, kahteen harjoitusleiriin, kahteen tasotestiin, teorianunteihin ja tietenkin henkilökohtaiseen valmennukseen.



Urheiluvalmennus

Hankasalmen suunnistuslukio on osa suomalaista suunnistusvalmennusjärjestelmää. Hankasalmella suunnistus- ja hiihtosuunnistusvalmennus antaa osallistuvalla nuorelle valmiudet monipuoliseen harjoitteluun ja kehittymiseen. Valmennuksen punaisena lankana on tukea nuoren omien lähtökohtien ja tavoitteiden mukaista harjoittelua ja antaa eväitä pyrkiä kohti kansallista ja kansainvälistä huippua.

Lukion valmennuksessa keskitytään harjoittelun sisältöön, sillä ei ole samantekevää, miten kilometrit juostaan, hiihdetään, pyöräillään ja suunnistetaan. Nykypäivänä usein hämärtyy eri ikäluokkien sekä eri kasvuvaiheissa olevien nuorten suuret erot taidoissa ja valmiuksissa harjoitella. Hankasalmella ratkaisuna on kokopäiväinen valmentaja, jonka 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 osaksi valmennuksen kokonaisuutta.

Harjoitusolosuhteet Hankasalmella ja sen lähiympäristössä ovat monipuoliset. Hankasalmen Hangan kotimaastot Mikkelmäki, Myhinpää, Savonjoki tai Kalajanvuori ovat tuttuja monelle mestarisuunnistajalle. Uusia suunnistuskarttoja valmistetaan ja vanhoja päivitetään vuosittain. Naapuriseurojen maastoja vajaan sadan kilometrin säteellä käytetään harjoitteluun myöskin ahkerasti.

Mainioiden suunnistusmaastojen täydennykseksi myös talvella on hyvät hiihtomahdollisuudet. Valaistu 8 km:n pururata kiertele vuoden 2007 KLL:n näyttämönä olleessa Hankamäessä, jossa on korkeuseroa yli 80 metriä. Aivan koulukeskuksen vierestä monitoimitalosta löytyy uudistettu kuntosali ja tietenkin erittäin kovassa käytössä oleva iso liikuntasali sählyyn ja moneen muuhun oheisharjoitteluun. Valmennuksen teoria- ja harjoituskurssien sisällöt sekä viikko-ohjelmat löytyvät netistä kotisivuiltamme: edu.hankasalmi.fi/suunnistuslukio.



TOIVOTAMME UUDET SUUNNISTUSOPPILAAT
LÄMPIMÄSTI TERVETULLEIKSI SUUNNISTUSLUKIOON !

Terveisin

Arto Lilja
päävalmentaja
0400 874 498
arto.lilja@hankasalmi.fi

Markku Kantlin
rehtori
014 2671 242
markku.kantlin@hankasalmi.fi



Haku helmikuussa

edu.hankasalmi.fi/suunnistuslukio

