

## SUUNTA JYVÄSKYLÄ RY

### TOIMINTASUUNNITELMA 2008

#### 1. YLEISTÄ

Vuonna 2008 ainoa kilpailullinen tapahtuma on AM-pitkänmatkan kilpailut 16.8.2008 Jussilanperällä.

Seuran toiminnan vahvojen osa-alueiden, lasten ja nuorten suunnistuksen sekä kuntosuunnistuksen toiminnan taso tullaan säilyttämään ja sitä pyritään edelleen kehittämään. Seuran jäsenistön toiminnan kehittämiseen ja edusturyhmän näkyvyyden lisäämiseen tullaan tekemään lähi vuosina erityisiä ponnisteluja.

Seuran tiedotuksessa noudatetaan aiempien vuosien käytäntöä hyödyntäen seuran verkkosivuja, sähköpostilistaa, Kompassi-lehteä ja keväällä ilmestyvää periteistä joka kotiin jaettavaa Rastilehtiä.

Seuraavassa on esitetty jaostojen toimintasuunnitelmat, jos olet kiinnostunut tulemaan mukaan toimintaan ota yhteyttä jaostojen yhteyshenkilöön, puheenjohtajaan tai seuratoiminnan vetäjään.

#### 2. KILPAILUJAOSTO

##### 2.1. KILPAILUT

AM-pitkänmatkan kilpailut 16.8.2008 järjestetään Jussilanperällä. Kilpailujen järjestelyissä tehdään yhteistyötä PetPen kanssa, joka järjestää samasta kilpailukeskuksesta AM-viestin seuraavana päivänä.

Kilpailun organisaatio on pääosiltaan kasassa: kilpailunjohtaja Jarmo Oikarinen, ratamestariryhmän johtaja Antti Häkkinen ja valvoja Pentti Helminen, JRV.

##### 2.2. KARTOITUS

AM-kisa maaston ja mahdollisen tulevan SM-kisa-alueen kartoitus ovat ensi vuoden tärkeimmät projektit. Muut kartoitukset liittyvät lähinnä kuntorastikarttojen päivitykseen / tuottamiseen.

### 3. VALMENNUSJAOSTO

#### 3.1 TAVOITTEET

Valmennus- ja kilpailuryhmä jatkaa toimintaa pienen edustusryhmän (4-6 henkeä) ja nuorten ryhmän (3-5 henkeä) kanssa. Tavoitteena on pitää toimintaa yllä nykyisille ryhmäläisille ja jatkaa edustusryhmän kasvattamista. Edustusryhmän viesteihin yms. saamme tukea jo ikämiehiin siirtyneistä H35-H40 aktiiveista. Nuorten Jukolaan osallistutaan useammalla joukkueella. Kannustetaan nuoria määrätietoiseen harjoitteluun.

#### 3.2 TOIMINTA

##### 3.2.1 Talvikauden harjoitukset

Talvikauden harjoittelun perusta muodostuu ryhmäläisten omasta aktiivisesta harjoittelusta. Siihen tarjoavat vaihtelua tiistai-iltojen salijumppa, alue valmennus harjoitukset, syksyinen KurkoCup, nuorten/lasten kuukausittainen lenkki, talven hiihtosuunnistusharjoitukset yms.

##### 3.2.2 Kesäkauden harjoitukset

Kevätkausi aloitetaan salijumpassa ja korttelicupilla, jossa on 3-5 osakilpailua kilpavauhtista korttelisuunnistusta. Lumien sulettua pidetään taitoharjoitukset keskiviikkoisin Jukolan viestiin saakka edustus- ja nuortenryhmäläisille sekä muille aktiiveille. Nuorten Jukola harjoituksia järjestetään kohderyhmälle.

Syyskauden harjoitukset keskiviikkoisin alkavat rastiviikkojen jälkeen.

Lisäksi edustus- ja nuortenryhmäläisille tarjotaan mahdollisuus osallistua ilmaiseksi kuntorasteille.

Jatketaan sisäliikunta harjoituksia syksyllä.

##### 3.2.3 Leirit

Kesäkausi aloitetaan perinteisesti osallistumalla Hankasalmen suunnistuslukion kevätleirille. Muutoin leirit ovat pienimuotoisia viikonloppuleirejä mm. keväällä Turun-seudulla, SM-pitkänleiri Varkauden seudulla.

### 3.2.4 Viestit

Viesteissä tavoite on osallistua Jukolan-viestiin, SM-viestiin sekä joihinkin Viestiliigan osakilpailuihin.

## 4. NUORISOJAOSTO

### 4.1. TAVOITTEET

Suunta Jyväskylä ry:n lasten suunnitustoimintaa kehitetään aikaisempien kausien 2000-2007 pohjalta.

Tavoitteenamme on saada uusia lapsia vanhempineen mukaan suunnistusharrastukseen sekä saada aikaisempina vuosina aloittaneet jatkamaan suunnistusharrastustaan. Harrastuksen parissa pyritään lapsille suomaan suunnistuksen ja rastien löytämisen ilo, itsensä voittamisen riemu, kokemuksia luonnosta ja mahdollisuus ohjattuihin liikunnallisiin leikkeihin ja peleihin kavereiden kanssa.

Lisäksi seuramme kilpailullisina tavoitteina innostetaan uusia lapsia ikäluokista H/D10-14 mukaan kilpailutoimintaan ja tarjotaan kaikille halukkaille mahdollisuus edetä suunnistuksessa aina edustusryhmiin asti. Alueen oravapolkuviestissä tavoitteenamme on voitto sekä mahdollisimman monen joukkueen osallistuminen kilpailuun.

Nuorisotoiminnassa toteutetaan Nuori Suomen periaatteita ja Pelisäännöt laaditaan aikaisempien vuosien tapaan kaikkien lasten ryhmien sekä vanhempien kanssa.

### 4.2. TOIMINTA

#### 4.2.1 Talvikauden harjoitukset

Syksyn ja talven aikana suunnistuskoulu kokoontuu muutaman kerran yhteiseen harjoitukseen nuortenryhmän kanssa. Ohjelmassa on mm, suunnistusta, vaellusta, pelejä, hiihtoa ja leikkejä. Harjoitusten tavoitteena on "me-hengen" ylläpito ja mukavaa yhdessäoloa liikunnanparissa. Nuorten ryhmällä on salivuoro kerran viikossa.

#### 4.2.2 Hiihtosuunnistusharjoitukset

Talvella pyritään järjestämään kelien ja ilmojen salliessa pienimuotoisia hiihtosuunnistusharjoituksia joulukuussa -07 ja tammikuussa -08. Näiden harjoitusten pääpaino on tutustuttaa lapsia ikäluokista H/D12-14 hiihtosuunnistukseen.

#### 4.2.3 Suunnistuskoulu

Suunnistuskoulun harjoitukset ovat tarkoitettu 6– 16 -vuotiaille tytöille ja pojille. Harjoituksissa lapset jaetaan taitojensa mukaan seuraaviin viiteen tasoryhmään: Viikarit 6vuotiaat, Alkeisryhmä 7-9vuotiaat, rastireitti, tukireitti / tavallinen suunnistus ja vaikeampi tavallinen suunnistus. Suunnistuskoulun jatkoksi aloitti toimitansa keväällä 2005 16 - 20 – vuotiaiden Nuorten ryhmä. Nuorten ryhmä osallistuu nuorten suunnistuskouluun ja lisätaitoharjoituksia pidetään edustusryhmän kanssa.

Kevätkausi aloitetaan viikolla 16 tai 17 .Harjoitukset pidetään pääsääntöisesti tiistai-iltaisoin klo 18.00-19.30. Harjoitukset jatkuvat viikoittain kesätaukoon asti viikolle 24, jolloin järjestetään kevätkauden päättäjäiset esim. päiväleirinä.

Syysykausi alkaa viikolla 31 ja jatkuu viikolle 38 asti. Viimeisellä kerralla pidetään päättäjäiset .

Kesällä 2006ja 2007 järjestettyä Sinetti Cup suunnistustapahtumia jatketaan myös 2008 yhdessä muiden alueen sinettiseurojen kanssa. ( JRV , Kalske, ja KeuKI)

Lisäksi osallistutaan alueen oravapolkukilpailuun ja -viestiin sekä lähiseudun kisoihin mahdollisimman suurella joukolla.

#### 4.2.4 Leirit

Edellisvuoden tapaan järjestämme päiväleirin esim. Ladun Majalle joko kevät kaudella tai syksyllä.

Alueen orapolkuleirille osallistutaan mahdollisimman suurella porukalla.

Ikaalisissa järjestettävään Leimaus tapahtumaan osallistutaan.

## 5. KUNTOSUUNNISTUSJAOSTO

Vuonna 2008 järjestetään kuntorastit kerran viikossa torstaisin klo 17.00 – 19.00 (-18.30 syksyn kaksi viimeistä kertaa). Kuntosuunnistuskausi aloitetaan joko torstaina 3.4 tai 10.4 jatkuen torstaisin 26 viikkoa eteenpäin. Harkinnassa on mahdollinen "rastiviikko" erilaisten teemojen parissa keväällä/alkukesällä, esim. sprintti ja yhteislähtökisa.

Firmaliiga toteutetaan kesän 2008 aikana kuutena erillisenä osakilpailuna, kolme alkukesästä ennen Jukolaa ja kolme elosyyskuun vaihteessa. Pistelaskusysteemi on tarkoituksena säilyttää ennallaan siten, että A-radalla menestyminen tuottaa enemmän pisteitä kuin B-rata ja C-rata. Kesäsarja päättyy pitkänmatkan kisaan ja syksysarja pikamatkaan. Sääntöjä kehitetään mahdollisuuksien mukaan edelleen siihen suuntaan, että pienten ja isojen yritysten ero pienenee.

Kauden 2007 alussa koulutettiin kuntorastijärjestäjiä, ja tätä jatketaan myös v. 2008. Kullekin tapahtumakerralle on tarvittaessa syytä nimetä etukäteen tukihenkilöt ratasuunnitteluun ja tulospalveluun. Kuntorastijaosto organisoii v. 2007 myös aikuisten suunnistuskoulun, mitä on tarkoitus jatkaa myös v. 2008. Koulutus pitää tuotteistaa niin, että sitä voidaan antaa myös muille ryhmille etukäteen sovituin hinnoin riippuen esim. ryhmän koosta.

Kuntorastien osallistumismaksut ovat:

- kertamaksu on 5 euroa
- emit vuokra 2 euroa
- alle 16 vuotiaat osallistuvat ilmaiseksi, mutta emitvuokra peritään, koska vuokraemittien kysyntä on suuri.
- Sarjaliput (S-JKL jäsen / ei jäsen)
- 10 krt: 35 / 40 euroa
- 15 krt: 40 / 60 euroa
- Kausikortti: 55 / 80 euroa

Liikuntasetelit otettiin käyttöön v. 2007 ja sitä jatketaan v. 2008.

Muuramen Rastin jäsenet saavat sopimuksen mukaan 50 %:n alennuksen kertamaksusta.

Osallistujakilpailua jatketaan entiseen malliin. Kilpailun sääntöjä muutetaan kuitenkin niin, että sama henkilö ei voi saada kahta palkintoa. Reittihärvelin käyttöä pyritään entisestään tehostamaan siten, että ratamestari tallettaa kartan serverille samalla tavalla kuin

tulokset. Näin härveli saadaan nopeammin käyttäjien hyödynnettäväksi.

Kuntorastitapahtumista tiedottaminen hoidetaan netin avulla. Samoin nettisivuja hyödynnetään ratamestareiden tarvitseman ohjeistuksen yms. tarvittavien listojen tallennukseen sekä tulosten julkaisemiseen.

Edellämainitun lisäksi Kuntorasteista tiedotetaan mm. seuraavasti:

- Rastilehti, tiedostoversio lähetetään firmojen liikuntavastaaville/piikkilistayhdyshenkilöille sähköpostilla. Tällöin yritysten sisällä on helppo levittää tietoa kuntorastitapahtumista.
- Seurojen postituslistoja käytetään tiedottamiseen.
- Kalenteri on esillä seuran nettisivulla. Linkki tälle sivulle lähetetään Rastilehden tiedostoversion mukana yrityksiin, jolloin seuran sivut saadaan tutuiksi käyttäjille.
- Kalenteri toimitetaan K-S Liikunta ry:lle

Seuran tulee investoida ennen seuraavaa kautta uusiin Emit – leimasimiin (n. 20 kpl), MTR:ään ja printteriin. Muutoin koko kalusto tulee käydä läpi ennen seuraavan kauden alkua.

Merkittävä osa hyvin onnistunutta kuntorastitapahtumaa on hyvä, ajan tasalla oleva kartta. Vanhoja kartoja päivitetään (esim. Touruvuori, Seppälänkangas ?, ...) ja pyritään saamaa myös uusia alueita (esim. Muuratsalo)

## 6. SEURATOIMINTAJAOSTO

### 6.1 JÄSENISTÖ

Jäsenistö

- Jäsenhankinta
- Palkitseminen
- Yhteiskuljetukset

Seuran jäsenmaksut vuonna 2008

- Alle 15 vuotiaat 20 euroa (sisältää Nuori Suunta-kortin)
- 15-20 vuotiaat 20 euroa
- Aikuiset 25 euroa
- Seurakortti aikuisille 70 euroa (sisältää jäsenmaksun ja kilpailujen osanottomaksuja 55 eurolla)

Seuran jäsenten hankintaa tehostetaan kuntorasteilla ja lasten harjoituksissa. Seuratoimintaan aktiivisesti osallistuvien ja harjoituksia sekä kilpailuita järjestävien huomioimiseen ja palkitsemiseen kiinnitetään erityistä huomiota. Aktiivisesti toiminnassa mukana olevat jäsenet saavat taloudellisia etuja seuran järjestämistä tapahtumista, asusteista tai kilpailumaksuista. Yhteiskuljetuksia pyritään järjestämään isoimpiin viesteihin, muutamiin lasten kilpailumatkoihin sekä mahdollisesti am - kisoihin. Yhteiskyydeissä tehdään yhteistyötä alueen muiden seurojen kanssa.

## 6.2 TIEDOTUS

### Tiedotus

- Kompassi
- Rastilehti
- Verkkokompassi
- Sähköpostilista
- Paikalliset lehdet

Seuratoimintajaosta hoitaa seuran sisäisen ja ulkoisen tiedottamisen. Välineinä ovat Kompassi, Rastilehti, Verkkokompassi ja tiedotteet toiminnasta paikallisiin tiedotusvälineisiin. Kompassi-lehti julkaistaan neljä kertaa vuodessa.. Rastilehti toimitetaan keväällä ja se jaetaan Jyväskylän seudulla joka talouteen.

Verkkokompassin ja sähköpostilistan kautta seuran jäsenille ilmoitetaan ajankohtaisista asioista. Seuran kotisivujen vieraskirjaa käytetään myös ilmoittelussa apuna.

Ajankohtaisista asioista tarvittaessa tiedotetaan paikallisiin lehtiin.

## 6.3 SPONSOROINTI JA VARAINHANKINTA

### Sponsorointi ja varainhankinta

- Ilmoitusmyynti
- Tapahtumasponsorit

Ilmoitushankinnassa keskitytään Rastilehden mainosten keräämiseen. Mainosten hankinnassa pitää olla liikkeellä jo edellisen vuoden puolella.

Tapahtumasponsoreiden hankintaa Nuorten suunnistuskoululle ja kuntorasteille kehitetään eteenpäin ja näkyvyytenä myydään seuran nettisivuilta tilaa.

#### 6.4 KILPAILUIHIN ILMOITTAUTUMINEN JA OSANOTTOMAKSUT

Kilpailuihin ilmoittautuminen ja osanottomaksut

- Ilmoittautuminen
- Osanottomaksut

Kilpailuihin ilmoittautuminen hoidetaan verkkovihon kautta. Kevään kompassi – lehdessä julkaistaan kilpailukalenteri, jonka tarkoitus on tiivistää seuran jäsenien osallistumista samoihin kilpailuihin. Näin saadaan sovittua yhteiskyytejä ja seura näkyvyyttä kilpailuissa runsaalla osallistujamäärällä. Lasten ja nuorten kilpailua tukemaan valitaan kilpailuhenkilö, joka ohjaa uusia ilmoittautumisessa ja kyytien järjestämisessä. Seura maksaa osanottomaksut kilpailuihin kaikille alle 18-vuotialle, nuorten ja edustusryhmien jäsenille sekä AM-viestien, SM-viestien ja arvokilpailuviestien (Jukola, Nuorten Jukola, Tiomila, viestiliiga, KSV, 25-manna, Halikko), SM- ja AM-kilpailujen ja seuranmestaruuskilpailuun osanottomaksut. Muuten kilpailumaksut peritään kauden lopussa kilpailuihin osallistuneilta jäseniltä.

#### 6.5. SEURA-ASUT

Seura-asusteet on uusittu eri väri vaihtoehdoilla sekä malleilla. Ensi kaudelle asusteiden tilaus tehdään tammikuun aikana verkkovihon kautta.

#### 7. TALOUS

Seuran taloudesta on laadittu erillinen talousarvio.