

# SUUNTA JYVÄSKYLÄ RY

## TOIMINTASUUNNITELMA 2010

### 1. YLEISTÄ

Seuran toiminnan vahvojen osa-alueiden, lasten ja nuorten suunnistuksen sekä kuntosuunnistuksen toiminnan taso tullaan säilyttämään ja niitä pyritään edelleen kehittämään. Seuran jäsenistön toiminnan kehittämiseen ja kilpasuunnistuksen kehittämiseen sekä edustusryhmän näkyvyyden lisäämiseen tullaan tekemään lähivuosina erityisiä ponnisteluja.

Seuran tiedotuksessa noudatetaan aiempien vuosien käytäntöä hyödyntäen seuran verkkosivuja ja sähköpostilistaa. Kuntorasti-ohjelma julkistetaan keväällä joko Keski-suomalaisessa tai Suur-Jyväskylän lehdessä.

Seuraavassa on esitetty jaostojen toimintasuunnitelmat. Seuran toiminnasta kiinnostuneiden toivotaan ottava yhteyttä jaostojen yhteyshenkilöön, puheenjohtajaan tai seuratoiminnan vetäjään.

### 2. KARTTA- JA KILPAILUJENJÄRJESTÄMISJAOSTO

#### 2.1. KILPAILUJEN JÄRJESTÄMINEN JA HAKEMINEN

Järjestämme 2010 SM R2 pitkämatkan, mutta ei kansallisia eikä am-kilpailuja.

- Kansallinen ja AM keskimatka 2011
- Kansallinen 2012
- SM-sprintin 2013 haku
- Muuratsalon kilpailun haku vireille. Sopivia kilpailuja ovat esim. SM R1 pitkä matka, Huippuliiga, MM-katsastus

Vuosi	Kisa	Paikka
2010	SM R2 pitkämatka	Petäjavesi
2011	AM keskimatka	
2011	Kansallinen	
2012	AM HS-viesti ja HS-keskim.	
2012	Kansallinen	
2012	AM partio	
2013	AM yö	
?	?	Muuratsalo

## 2.2. KARTOITUS

Kaudella tapahtuvat kartoitustyöt:

- SM kartta, Hytönen
- Kuntorastikartat:
  - Sintinsuo-Köhniö, Haapasalo
  - Sääksvuori-Paasivuori, Häkkinen
  - esim. Neulajoki kartan eteläosan päivitys ja laajentaminen
- Koulukartat:
  - erillinen projekti Jyväskylän kaupungin kanssa
- Am-keskimatka ja kansallinen 2011
  - Kartoitus aloitetaan 2010
- Muuratsalon kartoituksen aloitus

## 3. KILPASUUNNISTUSJAOSTO

### 3.1 TAVOITTEET

Kilpasuunnistuksen tavoite on saada Suunta Jyväskylästä menestyviä edustajia mahdollisimman moneen suunnistus- ja hiihtosuunnistuskilpailuun. Kilpasuunnistus muodostuu kolmesta ryhmästä: edustusryhmästä, hiihtosuunnistusedustusryhmästä ja veteraaniryhmästä. Lisäksi kilpasuunnistustoimintaan kuuluu kilpailuihin ilmoittautumiset ja kilpailumatkat.

Edustusryhmä jatkaa toimintaa pienen edustusryhmän (4-6 henkeä) ja nuorten ryhmän (4-10 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 ryhmän tavoitteena on osallistua Nuorten Jukolaan useammalla joukkueella. Tärkeää on myös kannustaa nuoria määrätietoiseen harjoitteluun.

Hiihtosuunnistusryhmän tavoitteet ovat harjoitteluolosuhteiden luominen ja kehittäminen siten, että urheilijoiden on mahdollista menestyä kansallisella tasolla.

Veteraaniryhmän tärkeimmäksi rooliksi muodostuu viestijoukkueiden kasaaminen SM-kisoihin ja nuorten innostaminen sekä kirittäminen erilaisissa harjoitustilanteissa.

Kilpailullisena tavoitteena on saada SM-kilpailuista useita mitalisijoituksia ja plakettisijoja niin suunnistuksessa kuin hiihtosuunnistuksessa. Tavoitteena on myös päästä Nuorten Jukolassa palkintosijalle ja parantaa Jukolan viestin sijoitusta huomattavasti.

Seurahengen parantamiseksi tullaan tekemään joitakin etukäteen valittuja kilpailumatkoja yhteiskyydillä.

Valmennuksesta huolehtiminen ja koulutuksen lisääminen (erityisesti valmennustaso 2) ovat kilpasuunnistuksen tavoitteiden saavuttamisessa ajankohtaista.

## 3.2 TOIMINTA

Toiminnassa teemme yhteistyötä aluevalmennuksen kanssa, jolloin pääsemme harjoittelemaan Keski-Suomen parhaille alueille sekä vähennämme omaa työtaakkaa. Omana toimintana järjestämme mm Korttelikupin, omat juoksuharjoitukset, saliharjoitukset, leirit ja KurkoCupin.

### 3.2.1 Suunnistus

#### 3.2.1.1 Talvikauden harjoitukset

Talvikauden harjoittelun perusta muodostuu ryhmäläisten omasta aktiivisesta harjoittelusta. Siihen tarjoavat vaihtelua aluevalmennus harjoitukset, saliharjoitukset, syksyinen KurkoCup, Korttelikuppi, testijuoksut ja talven hiihtosuunnistusharjoitukset.

#### 3.2.1.2 Kesäkauden harjoitukset

Kevätkausi aloitetaan yhteislenkeillä juosten ja hiihtäen. Pidetään juoksutekniikkaharjoituksia sisäradalla. 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.

### 3.2.1.3 Leirit

Kevätleiri suunnataan Tammisaaren suuntaan pääsiäisen aikoihin. Jukola leiri on kesäkuun alussa Hyvinkäällä ja syysleiri Itä-Suomessa heinä–elokuun vaihteessa. Syysleirille on tarkoitus ottaa mukaan NuJu-ryhmä. Karjaalla ja Orimattila-Vihti suunnalla pidetään SM-leirit. Taloudellisten mahdollisuuksien mukaan tuetaan urheilijoiden osallistumista myös muille leireille (esim. liiton järjestämät leirit).

### 3.2.1.4 Viestit

Viesteissä tavoitteena on osallistua Jukolan viestiin, Tiomilaan, SM-vestiin sekä joihinkin Viestiliigan osakilpailuihin. Nuorten Jukolaan pyritään osallistumaan useammalla joukkueella. Kauden loppuhuipentumana on joko 25-manna tai Halikko-vesti.

## 3.2.2 Hiihtosuunnistus

### 3.2.2.1 Kesäkauden harjoitukset

Kesäkauden harjoittelun perusta muodostuu ryhmäläisten omasta aktiivisesta harjoittelusta ja osallistumisesta suunnistusharjoituksiin. Lisäksi tarjotaan mahdollisuus osallistua ilmaiseksi kuntorasteille.

### 3.2.2.2 Syyskauden harjoittelu

Pidetään sauvajuoksuharjoituksia hisu-kartoilla ja lumien tultua hiihtämällä. Osallistutaan lähialueen hiihtosuunnistusharjoituksiin (esim Hankasalmi).

### 3.2.2.3 Leirit

Kannustetaan ja tuetaan taloudellisesti urheilijoita leireilemään omatoimisesti ja osallistumaan järjestettäviin leireihin (esim VOL). Pyritään yhteisiin leireihin SM viikonloppuina.

### 3.2.2.4 Viestit

Viesteissä tavoitteena on osallistua SM-vestiin ja LumiToukolaan.

### 3.2.3 Veteraaniryhmä

Tavoitteena on osallistua kaikkiin edellisten ryhmien harjoituksiin, luomaan junioreille vastusta ja osallistumaan suunnistus- ja hiihtosuunnistusviesteihin (43-kavlen, SM-viestit).

### 3.2.4. Kilpailuihin ilmoittautuminen

Kilpailuihin ilmoittautuminen hoidetaan verkkovihon kautta. Tiettyihin kilpailuihin pyritään saamaan yhteiskyytejä ja näin ollen parantamaan seuran näkyvyyttä kilpailuissa runsaalla osallistujamäärällä. 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) ja seuran mestaruuskilpailuun osanottomaksut. Muuten kilpailumaksut peritään kauden lopussa kilpailuihin osallistuneilta jäseniltä.

### 3.2.5 Matkat

Suunnitellaan yhteiskyydeillä tehtävät kilpailumatkat.

## 4. NUORISOJAOSTO

### 4.1 TAVOITTEET

Suunta Jyväskylä ry:n lasten ja nuorten suunnistustoiminta sai tunnustuksena laadukkaasta nuorisotyöstä SSL:n myöntämän Nuori Suomi Sinetti seuran diplomin elokuussa 2009. Aktiivista suunnistustoimintaa toteuttaa Suomessa noin 270 suunnistusseuraa ja niistä Nuori Suomi Sinettiseurain diplomin on saanut 30 seuraa.

Tulevalla toimikaudella Suunta Jyväskylä sitoutuu toimimaan ja kehittämään lasten ja nuorten toimintaa Sinettitunnuksen eettisiä ja kasvatuksellisia periaatteita noudattaen:

1. Seura pitää huolta jokaisesta mukana olevasta lapsesta ja nuoresta
2. Seuran toiminta on kasvatuksellista
3. Seuran toiminta on liikunnallisesti monipuolista

Toiminnalle laaditaan myös tulevalla kaudella kaikille ryhmille pelisäännöt lasten ja vanhempien kanssa.

Tavoitteiden toteutuksesta vastaa Nuorisajaosto puheenjohtajansa johdolla. Tavoitteena on toimia mahdollisimman laajasti vanhempien ja lasten yhteisellä sitoutumisella suunnistus-tapahtumiin niin harrastus- kuin kilpailutasollakin.

Harrastustasolla pyritään yhteisölliseen kaverihenkiseen liikkumiseen luonnossa suunnistuksen ja rastien etsimisen ja löytämisen parissa. Kokemukset luonnossa ja liikunnalliset leikit ja pelit muodostavat suuren osan suunnistuksen ohella toiminnasta. Myöskin ympäristöasioihin kiinnitetään huomiota luonnossa liikuttaessa.

Lähtökohtana on kaikille suunnistustaitojen niin teorian kuin käytännön harjoitusten kautta oppiminen.

Joihinkin suunnistuskoulun harjoituksiin osallistuu kummitoiminnan muodossa menestyneitä nuoria suunnistajia, jotka kokemuksillaan innostavat suunnistuskoululaisia rastien etsimisen ja löytämisen hienouksiin.

Kilpailullisiin tavoitteisiin pyrimme innostamaan erityisesti ikäluokissa H/D 10-14 suunnistavia lapsia. Kilpailutoiminta tarjoaa kaikille halukkaille mahdollisuuden edetä aina edustusryhmiin asti. Kilpailuihin osallistumiseen kannustetaan ja osallistumista lisätään tulevalla kaudella aiempiin kausiin verrattuna.

Nuorten Jukolaan osallistutaan kolmella joukkueella ja paras joukkue tavoitteellisesti kymppisakkiin. Osallistutaan Ungdomens Tiomilaan.

Kilpailuihin osallistumista kannustetaan myös yhteiskuljetuksilla joihinkin kisoihin.

## 4.2 TOIMINTA

Suunta Jyväskylän nuorisotoiminta on ympärivuotista. Pääpaino on varsinainen suunnistuskausi toukokuusta lokakuulle. Hiihtosuunnistus on vähälumisten talvien vuoksi jäänyt toiminnassa liian vähälle panostukselle. Tulevalla kaudella pyritään myös tätä osa-aluetta parantamaan.

### 4.2.1 Talvikauden harjoitukset

Suunnistuskoulun salijumppa Jyskän koululla muodostaa perustapaamisten rungon tulevalla toimikaudella ennen kevättä.

Talven aikana kokoonnutaan muutaman kerran myös yhteiseen harjoitukseen nuorten ryhmän kanssa. Harjoitusten tavoitteena on Me hengen ylläpito ja mukavaa yhdessäoloa liikunnan parissa.

#### 4.2.2 Hiihtosuunnistusharjoitukset

Talvella pyritään järjestämään pienimuotoisia hiihtosuunnistusharjoituksia H/D 12-14 ikäluokille lajiin tutustumisen merkeissä.

#### 4.2.3 Suunnistuskoulu

Suunnistuskoulu on tarkoitettu 7-16 vuotiaille tytöille ja pojille. Alle kouluikäiset lapset voivat osallistua harjoituksiin ainoastaan vanhempien tai huoltajien sitoutuessa olemaan harjoituksissa mukana. Suunnistuskoulun osanottomaksu tulee olla suoritettu suunnistuskoulun alkaessa. Osanottomaksu (70 euroa) sisältää seuran jäsenmaksun, Nuori Suunta kortin, salivuoron ja osallistumismahdollisuuden kaikkiin suunnistuskoulun harjoituksiin.

Harjoituksissa lapset jaetaan viiteen eri tasoryhmään:

1. Alkeisryhmä (7-9 vuotiaat)
2. Rastireittiryhmä
3. Tukireitti/tavallinen suunnistusryhmä
4. Vaativa tavallinen suunnistusryhmä
5. Nuorten ryhmä 16-20 vuotiaat ryhmä, joka osallistuu myös lisätaitoharjoituksiin edustusryhmän kanssa

Kevätkausi aloitetaan huhtikuussa. Heinäkuun suunnistuskoulu on kesätauolla. Syyskausi aloitetaan elokuussa. Harjoitukset pidetään pääsääntöisesti tiistaisin kello 18.00-19.30.

Suunnistuskoulu järjestää oman leiritapahtuman. Osallistutaan Leimausleirille Kuopiossa ja alueen leirille.

Kuluvan toimikauden hämärä/pimeä harjoituksia jatketaan myös toimintakaudella 2010.

Tarkempi suunnistuskoulun ohjelma valmistuu vuoden 2010 alussa. Ohjelmasta tiedotetaan mm Suunta Jyväskylän nettisivuilla <http://suuntajyvaskyla.fi>, suunnistuskoulu otsikon alla.

#### 4.2.4 Koulu yhteistyö

Toimikaudella selvitetään alueen koulujen ja Suunta Jyväskylän yhteistyömuotoja. Kauden aikana käynnistyy laaja koulukartta hanke yhdessä Jyväskylän kaupungin koulutoimen kanssa. Hanke mahdollistaa osaltaan myös Suunta Jyväskylän suunnistuskoulutoiminnan laajentamisen ja kehittämisen.

#### 4.2.5 Suunnistuskoulun ohjaajat

Suunnistuskoulun ohjaajina toimivat nuorisovastaavan johdolla Suunta Jyväskylän omat koulutetut ohjaajat. Tavoitteena on saada myös uusia ohjaajia. Ohjaajakoulutukseen kiinnitetään erityistä huomiota niin perus- kuin jatkokoulutuksen osalta.

### 5. KUNTORASTIJAOSTO

Vuonna 2010 järjestetään kuntorastit kerran viikossa torstaisin klo 17.00 – 19.00 (-18.30 syksyn kolme viimeistä kertaa). Kuntosuunnistuskausi aloitetaan joko torstaina 1.4 tai 8.4 jatkuen torstaisin 26 viikkoa eteenpäin. Syksyllä jatketaan yökuntorastien pitämistä ja pidetään kolmet kuntorastit tuplana (lähtö myös pimeällä).

Firmaliiga toteutetaan kesän 2010 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. Kesäsarjaan sisältyy yksi keskimatkan kilpailu ja syksysarjaan yksi pitkänmatkakilpailu. Sääntöjä kehitetään mahdollisuuksien mukaan edelleen siihen suuntaan, että pienten ja isojen yritysten ero pienenee.

Tulospalveluun uuden ohjelman kehittämistä jatketaan talven ja kevään aikana. Tavoitteena on päästä kokeilemaan ja arvioimaan sitä ennen kauden alkua.

Kuntorastijärjestäjien koulutusta järjestetään tarvittaessa ratasuunnitteluun, Ocad piirtoon ja tulospalveluun. Kullekin tapahtumakerralle on tarvittaessa syytä nimetä etukäteen tukihenkilöt ratasuunnitteluun ja tulospalveluun.



Kuntorastijärjestäjille annetaan seuraavat edut palkkioksi:

- tapahtuman vastuullinen henkilö saa kymmenen kerran sarjakortin rasteille, luovutetaan syksyllä seuraavalle vuodelle
- muut toimitsijat saavat yhden vapaan osallistumiskerran kauden kuntorastitapahtumaan

Kuntorastijaosto jatkaa keväällä suunnistuskoulua Kiintopisteellä tapahtuvalla teoria opetuksella sekä kuntorastien yhteydessä tapahtuvalla maastoharjoituksella. Paljon on kysytty myös aikuisten suunnistuskoulun jatkokurssia, mikä sekkin tulee harkittavaksi. Suunnistuskoulutusta järjestetään myös muille ryhmille kuten esim. yrityksille. Nämä tapahtumat räätälöidään aina tapahtumakohtaisesti ja hinnoittelussa sovelletaan alla olevaa hinnastoa.

Kuntorastien osallistumismaksuihin tehdään seuraavat muutokset:

- MuuRa:n jäsenten etu poistuu
- Alle 16 v seuraan kuulumattomille tulee 2€ kertakorvaus

### **Kuntorastihinnat vuodelle 2010:**

Kertamaksut:

- 5 euroa, aikuiset
- alle 16 -vuotiaat 0 / 2€ (S-JKL jäsen / ei jäsen)
- emit-vuokra 2 euroa

Sarjaliput (S-JKL jäsen / ei jäsen)

- 10 krt: 35 / 40 euroa
- 15 krt: 40 / 60 euroa
- Kausikortti: 55 / 80 euroa

Maksuna kelpaavat Smartum liikunta- ja kulttuurisetelit.

### **Aikuisten suunnistuskoulu:**

- 25 euroa, 10 kerran sarjalippu 10/15 € (S-JKL jäsen / ei jäsen)

Erillinen koulutustapahtuma (luento + 1 ohjattu maastoharjoitus):  
(esim. 2009 Itella)

- o ryhmän koko 5-10 henkilöä, 200€ + 30€/hlö
- o ryhmän koko 11-30 henkilöä, 300€ + 30€/hlö

Ryhmälle järjestetty ohjattu maastoharjoitus/kerta:  
(esim. 2009 Osuuspankki)

- o ryhmän koko 5-10 henkilöä, 30€/hlö
- o ryhmän koko 11-30 henkilöä, 30€/hlö

## 6. SEURATOIMINTAJAOSTO

### 6.1 JÄSENISTÖ

Uusien jäsenten hankkimiseksi ei ole suunnitteilla erityistä kampanjaa, mutta uusia jäseniä toivotaan erityisesti edustusjoukkueisiin.

Seuratoimintaan aktiivisesti osallistuvien ja harjoituksia sekä kilpailuita järjestävien huomioimiseen ja palkitsemiseen kiinnitetään huomiota. Aktiivisesti toiminnassa mukana olevat jäsenet saavat kuntorasteille joko kausikortin tai 10 kerran sarjakortin. Yksittäiset ”vapaaliput” ovat myös mahdollisia.

Yhteiskuljetuksia pyritään järjestämään isoimpiin viesteihin, muutamiin lasten kilpailumatkoihin sekä mahdollisesti am - kisoihin. Yhteiskyydeissä tehdään yhteistyötä alueen muiden seurojen kanssa.

Koko seuran yhteisiä tilaisuuksia ovat kauden avaus- sekä päätöstilaisuus.

Seuran jäsenille tulee järjestää kuntorasteista riippumattomat seuran mestaruuskilpailut.

### 6.2 TIEDOTUS

Seuratoimintajaosto vastaa sisäisestä ja ulkoisesta tiedottamisesta. Jaosto tekee ohjelman mitä kaikkea Verkkokompassissa tullaan kauden mittaan julkaisemaan. Jaosto ei ole vastuussa kaikesta julkaistavasta materiaalista, vaan se ohjeistaa koko seuraa tekemään juttuja sinne. Verkkokompassia roolia pyritään nykyisestä selkeästi vahvistamaan.

Seuran sähköpostilistaa tullaan hyödyntämään nykyistä enemmän seuran asioiden tiedottamisessa.

Vuonna 2010 on seuralla järjestettävänä SM –kisat, jonka yhteydessä tullaan tekemään kisalehti.

### 6.3 SPONSOROINTI JA VARAINHANKINTA

Seuratoimintajaostoon on perustettava markkinointitiimi, jonka tehtävänä on miettiä kuinka seura voi omalla osaamisellaan saada tukijoita. Seuraavat asiat tulee käydä läpi:

- Ilmoitusmyynti esim SM –kisoihin liittyen
- Mainonta seuran sivuilla
- Mainonta seura-asuissa
- Seuran organisoimat tapahtumat yrityksille
- Aikuisten suunnistuskoulu
- Mainosten myynti karttoihin (myös koulukartat )
- Tapahtuma isännät kuntorasteilla

Jyväskylän kaupungin kanssa tulee tehdä nykyistä enemmän yhteistyötä esim. koulukarttoihin liittyen. Koulukarttaprojektiin voi saada SLL:n tukea, ja siihen voisi yrittää saada kaupungin tukea esim. työllistämisen muodossa.

### 6.4. SEURA-ASUT

Seuralla tulisi olla kauden mittaan tarjolla nykyistä enemmän erilaisia asuja. On esitetty, että tarjonnassa pitäisi nykyisten lisäksi olla esim. T –paita jne. Suunnistus- ja seura-asuihin on harkittava sponsoreiden mukaantuloa.

## 7. TALOUS

Seuran taloudesta on laadittu erillinen talousarvio.