Rasti-Jussit ry

TOIMINTASUUNNITELMA 2023

RASTI-JUSSIT

SUUNNISTUKSEN ERIKOISSEURA VUODESTA 1973

1. Nuorisovaliokunta

Nuorisovaliokuntaan kuuluvat: Pasi Lehtimäki, Laura Rinkineva, Elina Rinkineva, Hannu Nikkola, Noona Pihlajaniemi, Mika Ketola, Jukka Aho, Reija Aho, Pasi Kataja, Marko Korhonen, Minna Lemberg, Anne-Mari Luhtasaari, Juhani Luhtasaari, Niina Muhonen sekä Jarkko Rajala.

Johtokuntaan ohjausryhmästä esitetään Jukka Ahoa.

Suunnistuskerho

Kerhon toiminta aloitetaan huhtikuun lopussa mikäli vallitseva tilanne ja säät sen sallivat. Tavoitteena on jatkaa yhteistyötä Osuuspankin kanssa jonka kautta kerho saa jaettavaa Hippo-materiaalia. Ensimmäisellä kerhokerralla järjestetään lapsille non-stoppina leimausrataa tai helppoa suunnistusta ym. tekemistä jonka aikana vanhemmat saavat tietoa kerhosta. Ilmoittautuminen kerhoon tapahtuu sähköisesti nettisivujen kautta. Kerho jatkuu kevät kauden juhannukseen saakka. Kesätauon jälkeen jatketaan kerhoa heinäkuun lopusta aina syyskuulle saakka. Alkuvaiheessa kokoontumiset Seinäjoen keskustan lähellä, tämän jälkeen voidaan laajentaa muillekin kartoille Seinäjoen lähistössä.

Kerhossa opetellaan hauskalla tavalla maastossa liikkumista kartan kanssa. Aloitetaan alkeista, harjoitellaan kartanlukua ja vähitellen itsenäistä suunnistustehtävien ratkaisua. Tähän pyritään suunnittelemalla kerhoiltoihin monipuolisia harjoituksia osallistujien taitotason mukaan. Kerhokerroilla paitsi suunnistetaan, myös harjoitellaan monipuolisesti erilaisia motorisia perustaitoja.
Vanhempia ja itsenäisesti suunnistavia kerholaisia kannustetaaan osallistumaan lähialueen kilpailuihin ja pyritään mahdollisuuksien mukaan järjestämään yhteiskuljetuksia, erityisesti alueen Kompassikilpailuihin pyritään löytämään uusia lähtijöitä. Kisoihin lähtemisen kynnystä pyritään saamaan niin matalaksi että lähtijöitä löytyisi useita. Kilpailuissa kerholaiset jotka eivät kilpaile voivat kiertää radan saattajan kanssa ja näin tutustua uusiin maastoihin. Kyseiset kilpailut lasketaan myös kerhokerraksi.

Kerhossa on ryhmiä sekä vasta-alkajille että kokeneemmille suunnistajille:

METSÄKOULU on tarkoitettu alle kouluikäisille vasta-alkajille. Ryhmässä harjoitellaan leikin varjolla metsässä liikkumista ja pikku hiljaa myös kiinnostumista kartasta. Tavoitteena on oppia yksinkertaisimpia karttamerkkejä sekä suuntaamaan kartta oikein ja seuraamaan sen avulla missä liikutaan. Suunnistus on koko perheen laji ja toivomme, että alle kouluikäisten lasten mukana metsässä liikkuu oma vanhempi tai muu huoltaja.

KARTTAKOULU on tarkoitettu jo hieman suunnistaneille: esimerkiksi viime vuonna suunnistuskerhon aloittaneet tai ne koululaiset, jotka tulevat mukaan ensimmäistä kertaa. Ryhmässä harjoitellaan kartan käsittelyä, esim. kartan taittelu, suuntaaminen ja peukkuote sekä karttamerkkejä ja karttakuvan hahmottamista. Karttakoululaiset suunnistavat pääosin rastireittiä (RR) oman aikuisen tai seuran ohjaajan kanssa.

KOMPASSIKOULU on tarkoitettu jo hieman kokeneemmille suunnistajille, jotka selviytyvät jo yksin 10- ja 12-vuotiaiden radoilla ja ovat jo osallistuneet kilpailuihin. Tavoitteena on oppia tekemään itsenäisesti järkeviä reitinvalintoja, kehittää suunnistustaitoa ja oppia suunnistamaan. Kompassikoulun kautta on hyvä edetä kohti harjoitusryhmiä.

Kerholaisten vanhempia, seuran nuoria ja vanhempia aktiiveja kannustetaan mukaan ohjaajiksi. Tarkoituksena on myös järjestää kerhon alussa matalankynnyksen kilpailut suunnistuskerhon yhteydessä ja näin rohkaista kerholaisia, joilla on jo kilpailuvalmiuksia, osallistumaan lähiseudun kisoihin. Suunnistuskerhoporukalla pyritään lisäksi osallistumaan keväällä Tampereen Särkänniemisuunnistukseen. Kerhotyössä tehdään yhteistyötä valmennusryhmän nuorten kanssa kutsumalla oman seuran nuoria kertomaan lajista ja harjoittelusta kerhoikäisille aloittelijoille.

Kerhon toiminta, iltarastien RR- ja TR-radat ja kouluille tarjottava opetusapu pyritään suunnittelemaan siten, että ratamestarityö tulee mahdollisimman tehokkaaseen käyttöön eri ryhmillä.

Alle 12-vuotiaat suunnistuskerholaiset luetaan seuran jäseniksi. Suunnistuskerhossa vanhemmat saavat ja toivotaan olevan lapsiensa mukana. Kerholaisten perheitä kannustetaan liittymään Rasti-Jussien perhejäseniksi.

Kouluyhteistyö

Kouluyhteistyötä tehdään Seinäjoen, Ylistaron ja Nurmon alueen sekä Ilmajoen alakoulujen kanssa. Koululaiskilpailuja järjestetään keväällä ja kilpailijoille markkinoidaan suunnistuskerhoa. Kouluille tärkeä apu suunnistusopetuksessa ovat myös seuran tulostamat kartat, välineiden lainaus ja muu asiantuntija-apu. Näitä toimintoja jatketaan myös vuonna 2023.

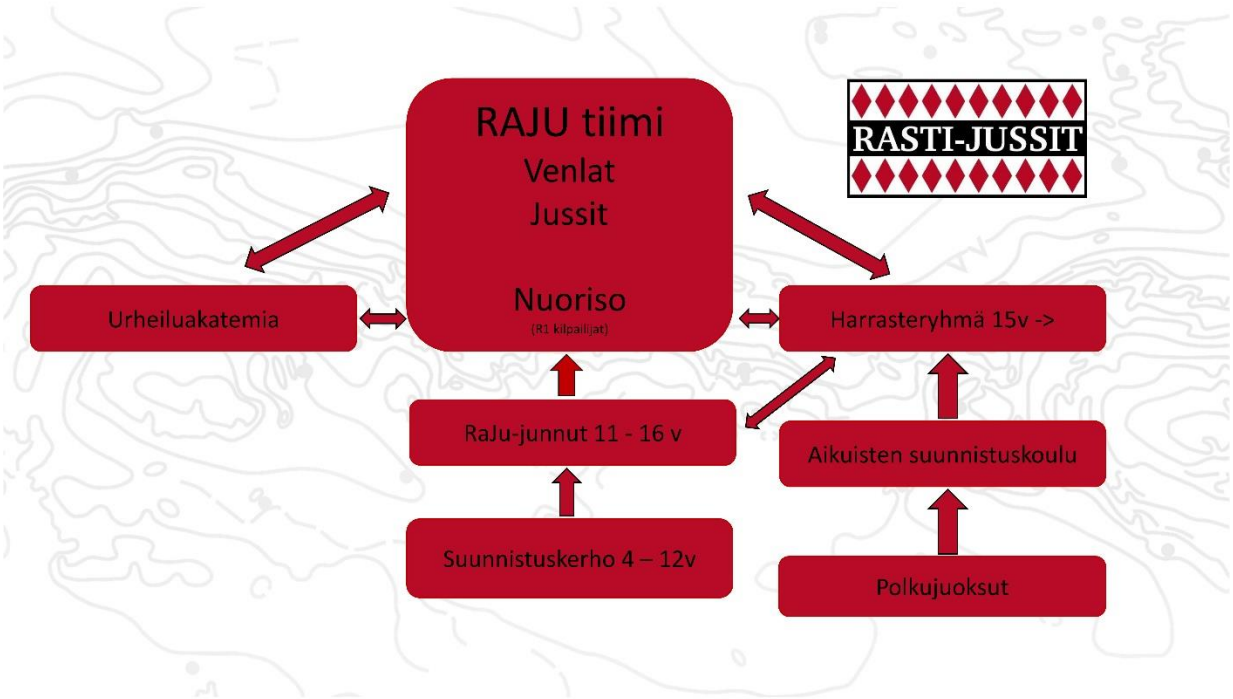
Koulujen suunnistusopetusta tuetaan muutenkin mahdollisuuksien mukaan, mm. opetuskarttoja tekemällä ja ottamalla iltarastien ja suunnistuskerhon aikataulussa huomioon koulujen mahdollisuus käyttää samoja RR- ja TR-ratoja. Kouluille tarjotaan iltarasti- ja/tai suunnistuskerhokäyttöön tehtyjä ratoja myös huhti-toukokuulla.

2. Valmennusvaliokunta

Valmennusryhmä: Tommy Lemberg, Ilkka Ruokola, Jukka Vainionpää, Jukka Aho, Heikki Koskela, Juhani Luhtasaari, Jarkko Rajala, Juuso Tuomaala, Timo Svahn, Mikko Patana, Jussi Pasanen ja Pasi Kataja. Johtokuntaan valiokunnasta esitetään Tommy Lembergiä.

Valmennusryhmät

Valmennusryhmissä on tällä hetkellä 48 urheilijaa, uusia siirtymässä suunnistuskoulusta. Venla- Jussi tiimiin kuuluvien kanssa tehdään urheilijasopimus. Urheilijoille tehdään vuosittainen kysely, jonka pohjalta valmistellaan seuraavaa kautta. Valmennusryhmän pelisäännöt on myös laadittu ja ne ovat pohjana urheilijasopimuksille.



Venla- ja Jukolatiimien tavoitteena nostaa sijoituksia molemmissa viesteissä sekä osallistua mahdollisuuksien mukaan myös viestiliigan osakilpailuihin, Tiomilaan, 25-Mannaan ja Ungdomenstiomilaan. Rasti-Jussit jatkaa edelleen Suunta-huipulle-projektissa.

Harjoitukset

Taitoharjoituksia järjestetään läpi vuoden, erillinen ohjelma, joka viedään nettisivuille. Talvikaudella sählyvuoro , jumppa Areenalla ja torstaisin juoksukoulu kalenterin mukaan. Tiistaisin käydään talvikaudella Kuortaneella hallitreeneissä. Talvikaudella osallistutaan sunnuntaisin talvirasteille.
Taitoharjoitusten osalta tehdään myös yhteistyötä naapuriseurojen ja Epsu:n kanssa. Kaudelle 2023 on laadittu ohjeellinen vuosikalenteri päivätasolla.

Leirit

Leirityksen pääpaino on teemoitetuissa taitopuolen harjoituksissa mitä kotiolosuhteissa on vaikea laadukkaasti toteuttaa. Kartutetaan maastopankkia, kokemusta ja luodaan yhteishenkeä. Vuosittain pyritään 20:een leiripäivään.

Osallistutaan Leimaus-leirille kesäkuun alussa. Tavoitteena on saada leirille noin kaksikymmentä 8–18 -vuotiasta suunnistajaa. Seuran järjestämiä leirejä ja päiväleirejä on yhteensä 14-17 kpl. Merkittävimmät leirit pääsiäisleiri (koko seuran leiri) sekä Portugal ja valmennuksen kevätleiri.

Kilpailuista

Seuran kaikkein tärkeimpiä kisoja ovat Jukolan viesti, NUJU, SM-viestit, SM-kisat R1, Viestiliiga ja Tiomila. Muita kisoja, joihin osallistutaan (2-4 tapahtumaa vuosittain) ovat Undomens Tiomila, Nuorisoviesti ja 25-Manna sekä Danish Spring, joissa osallistujilla tapahtumakohtainen omavastuu.

Testaus

Kaksi kertaa vuodessa tasotesti Kuortane (alle 14v 1000m testi ja yli 14v maitohappotesti)
Kesällä ja syksyllä 3000m/5000m testi sekä Suhu ominaisuustestit. Komia Flow:n talvijuoksusarja toimii talvella kuukausittaisena testinä.

Tulevaisuuden tavoitteet

Lakia Jukola 2024 projekti
Tavoitteena on olla 30 joukossa molemmissa viesteissä. Tavoitteen saavuttamiseksi valmennusryhmien toiminta pitää olla aktiivista ja seuran tukea taloudellisesti tavoitteen asettamia vaatimuksia. Jotta tavoite olisi realistinen tarvitaan tukea myös ulkopuolelta seurasiirtojen muodossa. Jussi tiimissä pitäisi olla vähintään 10 urheilijaa ja Venla tiimissä 6.
Valmennusryhmistä, budjetista ja Rajun suunnistajan polusta lisää liitteissä.

Nuorten Jukola 2023 projekti
Tavoitteeksi on asetettu 2018 palaverissa sijoittuminen 5 joukkoon. Tavoitteen saavuttamiseksi valmennusryhmän toiminnan pitää olla aktiivista ja seuran tukea

taloudellisesti tavoitteen asettamia vaatimuksia. Vahva suunnistuskoulutoiminta tukee tavoitetta.

Valiokunnan muut toimintamuodot

Kulukorvausjärjestelmä
Seura ylläpitää H/D14–20 -sarjoissa kulukorvausjärjestelmää. Kulukorvaus on seuran kannustus- ja valmennustuki, jota maksetaan arvokisamenestyksen (SM- ja AM-kisat) perusteella toteutuneiden kulujen perusteella. Kulukorvauksen hakuaika on vuosittain kaksi viikkoa viimeisen SM-kisan jälkeen. Säännöt ja hakuohjeet ovat seuran nettisivulla. Edut päivitetty 2021.
H/D21 sarjassa kulukorvaukset sovitaan urheilijasopimuksessa.
Kulukorvausjärjestelmä muuttuu vuonna 2023 siten, että vuonna 2023 menestyksen perusteella ansaitut kulukorvaukset ovat nostettavissa vuonna 2024 ko. vuoden toteutuneiden kulujen perusteella mm. leirien omavastuisiin ja kauden 2024 välttämättömiin hankintoihin sekä menoihin. Kulukorvaukset ovat tarkoitettu tulevaisuuden valmentautumisen kuluihin ja tukemaan osallistumista mm. seuran järjestämään leiritoimintaan.

3. Kuntosuunnistusvaliokunta

Kuntorastitoimintaa jatketaan pienin uutoksin. Kuntorastit pidetään torstaisin ja rastiliput pidetään maastossa seuraavaan maanantai-iltaan klo 20 asti. Omatoimirastilaiset voivat lunastaa 7 € hintaisen kartan seuran verkkokaupasta tai Intersport Idea Parkin kassalta. EPSU-kortin/tarran hinta on 75 €.

Kuntorastitapahtuman aikataulua muutetaan, maastoon lähtö tapahtuu klo 16:30-18 välisenä aikana ja maastosta on palattava klo 20 mennessä.
Uutena kuntorastien markkinointina otetaan käyttöön yrityskortti seuran omille rasteille. Kortti on 100 € hintainen ja tarkoitettu yrityksen yhden henkilön käyttöön kuntorastikohtaisesti.

Perinteisen suunnistuksen ratoja on jatkossa kolme A-rata 5-7 km vaativa, B-rata 3-4 km vaikeahko, C-rata 2-2.5 km helpohko/helppo. Kuntorastiohjelmassa on 30 rastit kaudella 2023. Rastireittisuunnistus pyritään järjestämään 3-5 tapahtumakerralle hyvissä maastokohteissa. Suorituskertojen tavoite on 3500 suoritusta.
Perinteiset Talvirasteja jatketaan marraskuun 2022 puolivälistä kauden 2023 maastokauden avaukseen asti, yhteensä 10 rastit pääosin sunnuntaiaamupäivisin. Talvirasteilla toteutetaan myös kolmen kerran Keskikaupungin sprintticup. Osanottomaksu koko kaudelle on 50 € tai 7 € karttamaksu. Rastit ovat pääosin kaupunkialueella, lumitilanteen salliessa myös maastorasteja käytetään.
Kaudella 2023 valiokunta organisoi ja järjestää kaksi aikuisten suunnistuskoulua, suunnistuksen alkeiskurssia. Toinen keväällä maastojen vapauduttua lumesta ja toinen alkusyksystä. Kurssi sisältää yhden teoriakerran ja viisi maastoharjoitustakertaa. Maastoharjoitukset toteutetaan ohjaajien avustuksella kuntorastien yhteydessä. Saatavan palautteen pohjalta (ehkä) molemmille ryhmille järjestetään yhteinen jatkokurssi (Jukola-koulu) keväällä 2024.

Valiokunnan kokoonpano kaudelle 2023:

Timo Svahn (johtokuntaan), Mauno Näsi, Jarmo Ilkka, Väinö Ojajärvi, Olavi Saari ja Veli-Matti Hakala ja Tapio Kujala.

4. Kartta- ja kilpailuvaliokunta

Valiokuntaan esitetään
Harri Yli-Ilkka, Hannu Nikkola, Pasi Lehtimäki, Jussi Pasanen, Jaakko Murtomäki, Timo Hoskari ja Pertti Luuri.

Kisat 2023

- 28.5.2023 – Viestiliiga yhdessä RasKun kanssa Isovuori Atrian takana RTM Pasanen/Kuoppala.
- AM-sprint – tuplasprintti, ajankohta, paikka ja RTM avoin
- Polkujuoksut ja muut soveliaat tapahtumat

Kartat

- Huhtastenkallio Ilmajoki valmis (Hoskari)
- Härjänsarvenvuori valmistuu 2023 (Hoskari)
- Ilmajoki vanhan sprinttikarta päivitys ja uusi alue – (Kosti Karjanlahti). Käydään porukalla katsastamassa ko. kartta – lisäksi kartassa vielä ns. puhtaaksi piirtotöitä.
- Isovuori päivitys ja mahdollinen lisäalue (Joensuu) 2022-2023
- Koulukarttoja valmistetaan aikaisemman suunnitelman mukaan
- Tarve päivittää kuntorastikäytössä olevia ja olleita alueita

Päivitetään karttarekisteri ajantasalle. Lisäksi valiokunnalla suunnitelmat valmiina tulevien vuosien kisojen osalta 2-vuotta eteenpäin.

5. Talousvaliokunta

Valiokuntaan esitetään vuodelle 2023 seuraavia henkilöitä:
Ilkka Ruokola, Eeva-Liisa Korkeakangas, Eija Hauhia, Tommy Lemberg, Mauno Näsi ja Timo Saranpää. Johtokuntaan valiokunnasta esitetään: Eija Hauhia.

Seuran talous on edelleen kohtuullisen hyvässä kunnossa ja varoja pyritään kerryttämään mm aktiivisella kisojen järjestämisellä ja yhteistyökumppaneiden hankinnalla. Kilpailuiden osanottomaksut ovat nousseet edelleen, mikä toisaalta osaltaan kertoo aktiivisesta toiminnasta. Taloutta hoidetaan huolellisesti ja kaikissa kustannuksia vaativissa toiminnoissa edetään harkiten.

Järjestämme tulevalla kaudella ainakin Viestiliigan osakilpailun Lakeuden Viestin ja AM sprintin. Tulevina vuosina on suunnitteilla myös muita isompia kisoja, mm SM erikoispitkä ja Finn-Spring yhdessä RasKun kanssa 2024. Kisojen järjestäminen vaatii onnistuakseen paljon talkootyötä, joten seuraväen toivotaan aktiivisesti osallistuvan tapahtumien järjestelytehtäviin.

Suosittua pukkipalvelua jatketaan ja suunnitteilla on myös vapputorin järjestäminen, mikäli lupa myönnetään. Luonnollisesti pyritään löytämään myös uusia varainhankita keinoja ja osallistumaan talkootyöhön innokkaasti. Perinteisten yhteistyökumppaneiden kanssa on tavoitteena jatkaa sopimuksia ja hankkia mahdollisesti myös uusia kumppaneita. Kuntorastitulot ovat olleet laskusuunnassa ja tämä kehitys pyritään vähintäänkin pysäyttämään. Toiminta-avustukset pysynevät entisellä tasolla. Mahdolliset hankerahoitukset pyritään myös hyödyntämään.

Vuoden 2023 jäsenmaksuiksi valiokunta esittää 30 euroa ja perhejäsenmaksuksi 50 euroa. Kilpailevien kausimaksu 50 euroa pidetään entisellään.

6. Muut toimihenkilöt ja johtokunnan jäsenet

Seuran tiedottajaksi ja samalla johtokunnan jäseneksi esitetään Pirjo Rajalaa.
Rahastonhoitajaksi esitetään Eeva-Liisa Korkeakangasta.
Sihteeriksi esitetään Pertti Luuria.
Varsinaiseksi toiminnan tarkastajaksi esitetään Alli Majaa ja varalle Vesa Mäki-Ikolaa.
Puheenjohtajaksi esitetään Ilkka Ruokolaa.