

Kangasala SK ry

**Toimintasuunnitelma
vuodelle 2023**

Toimintakausi 1.1.2023 – 31.12.2023

Luonnos syyskokoukseen 13.12.2022

YLEISTÄ

Toimintakaudella jatketaan seuran perustoiminnan kehittämistä menestyksekkäästi järjestetyn Kangasala Jukolan tuottamaa osaamista ja taloudellisia resursseja hyödyntämällä sekä v 2020 laadittua strategiaa sekä Tähtiseura-auditoinnin kehittämiskohteita toimeenpanemalla.

Nuoriso- ja edustustoiminnan ohella keskitytään Tampereen iltarastien ja Talvirastien järjestämiseen.

Kangasala SK omistaa Kallion teollisuusalueella sijaitsevan Kiinteistö Oy Kalliovuokon Talliosakkeen C5 (32 m² + parvi 9 m²). Talliosaketta kutsutaan Kallionkoloksi, ja se toimii seuran varastona.

KANGASALA SK:N STRATEGIA 2021-2025

Vuonna 2020 Kangasala SK:ssa aloitettiin strategiatyö seuratoiminnan kehittämiseksi seuraavalle viidelle vuodelle (2021-2025). Strategia hyväksyttiin seuran syyskokouksessa 14.12.20. Strategiatyössä on määritelty Kangasala SK:n arvot ja strategiset tavoitteet 2021-2025. Strategialla on viisi eri tavoitekohdetta, joiden vuosittaiset toimenpiteet määritellään vuosittain toimintasuunnitelmassa.

Visio

Hyvän mielen huippuseura – suunnistustoimintaa kaikenikäisille ja tasoisille

Arvot

Yhteisöllisyys, yhdenvertaisuus, tavoitteellisuus, luontoarvot, helppo tulla mukaan

Sinivalkoinen polku hyvän mielen huippuseuraksi

Seurallamme on laadukas nuorisotyö, joka tarjoaa monipuolisen ja turvallisen ympäristön harrastuksen parissa.

Mahdollistamme kehittymisen aina maailman huipulle saakka.

Vanhemmat tukevat nuorta, mutta nuoret tarjoavat oppia.

Kunnioitamme luontoa – se on meidän lajimme ympäristö.

Tarjoamme mielenkiintoisia haasteita kehittyä monipuolisesti lajin parissa.

Tavoitteet

Lapset ja nuoret

1. Luodaan lapsille helppo väylä aloittaa suunnistus ja kehittyä oman tasoisessa seurassa.
2. Mahdollistetaan kilpailuihin osallistuminen ja tavoitteellinen valmentautuminen.
3. Kannustetaan lapsia ja nuoria löytämään liikkuva elämäntapa ja luontoarvojen kunnioittaminen.

Edustus

1. Viestikisat ovat suunnistajan juhlapäivä.
2. Valmennuksellinen osaaminen käyttöön ja yhteisön tuki käyttöön.
3. Nuorten innostaminen ja tukeminen

Masters

1. Aikuisharrastajille helppo väylä aloittaa suunnistus, kehittyä siinä ja matala kynnys liittyä mukaan seuratoimintaan.
2. Kunnossa kaiken ikää -toiminta.
3. Lisää yhteisöllisyyttä ja yhteisiä tavoitteita.

Jäsenet ja tiedotus

1. Uusia jäseniä seuraan.
2. Osallistuminen helppoa.
3. Ulkoisen yhteistyön ja näkyvyyden hyödyntäminen.

Kilpailujärjestelyt ja talous

1. Seuran rahaliikenteen jämäkkä hoitaminen
2. Omien kilpailuiden aseman vahvistaminen
3. Jukola-tuottojen sijoittaminen seuratoimintaan pitkäjänteisesti tuottavalla ja kestäväällä tavalla.
4. Rahoituksen hankkiminen lajin ulkopuolelta
5. Lajinonomaisten tapahtumien järjestäminen
6. Tampereen Iltarastien ja Talvirastien jatkuvuuden varmistaminen
7. Arvokilpailun järjestäminen

Vuonna 2021 strategian toteuttamisen painopisteet olivat seuraavissa asioissa:

- Lasten suunnistuskoulun markkinointi ja ohjaustoiminnan laadun varmistaminen
- Luodaan matala kynnys osallistua erilaisiin tapahtumiin
- Kehitetään nuorisovalmennuksen toimintaa
- Edustusurheilijat kehittyvät viestisuunnistuksen kautta
- Aikuissuunnistuskoulun kehittäminen
- Aktiivinen ulkoinen viestintä
- Taloushallinnon kehittäminen
- Jukola-tuottojen sijoittaminen seuratoiminnan tueksi

Vuonna 2022 strategian toteuttamisen painopisteet olivat seuraavissa asioissa:

- Urheilijapolun kehittäminen Hippon-koulusta edustusurheilijaksi
- Seuran yhteistyökumppanuuksien kehittäminen ja aktiivinen myynti (rahoituksen hankkiminen lajin ulkopuolelta)
- Tampereen Iltarastit on iltarastien ykköstuote
- Tavoitteellisen harjoittelun ja kilpailamisen laadun jokapäiväisyys
- Toimintakäsikirja valmiiksi → toiminnan selkeyttäminen, osallistuminen helppoa ja yhteisöllisyys
- Hämeen Rastiviesti ja Verikiven Virsta (omien kilpailuiden vahvistaminen)

Hallituksen arvion mukaan nämä tavoitteet on saavutettu hyvin.

Painopistetavoitteet vuodelle 2023:

- Harrastetoiminnan koordinoimisen ja viestinnän kehittäminen
- Jatketaan toimintakäsikirjan laatimista



Kangasala SK - suunnistuksen erikoisseura

KANGASALA SK 30-vuotta

Vuonna 2023 juhlistetaan Kangasala SK:n kolmattakymmenettä toimintavuotta. Seuran jäsenille ja sidosryhmien edustajille järjestetään juhlatilaisuus loppuvuodesta.

VALMENNUSTOIMINTA JA SEURATOIMIJOIDEN OSAAMISEN KEHITTÄMINEN v. 2023

Nuorten ryhmävalmentajana toimii Tomi Närvä.

Seuramme urheilijoille pyritään löytämään tukihenkilö, ohjaaja tai valmentaja, jos hän itse haluaa ja on motivoitunut kehittymään urheilijana. Valmennusta koskevaa infoa kootaan kotisivuille. Pyritään kokonaisvaltaiseen valmennukseen.

Seuravalmennusta kehitetään vuonna 2021 aloitetulla Suomen Suunnistusliiton vetämällä Suunta Huipulle seuraohjelman avulla.

Ohjaajat ja valmentajat kehittävät osaamistaan osallistumalla Suomen suunnistusliiton koulutuksiin ja seminaareihin (esim. Tervetuloa Ohjaajaksi -koulutus, Nuori Suunta -ohjaajakoulutus, Nuorten seuravalmennus suunnistusseurassa (taso 1), Suunta Huipulle -kurssi (taso 2) ja suunnistusvalmentajatutkinto, SVT (taso 3)). Kangasala SK on myös mukana järjestämässä ohjaajakoulutusta tulevan talven koulutuskierroksella. Seuran jäsenistöä motivoidaan osallistumaan koulutuksiin tukemalla osallistumismaksuissa. Lisäksi kannustetaan osallistumaan ratamestarikoulutuksiin. Pyrimme hyödyntämään jäsenistön koulutuksessa Hämeen Liikunnan ja Urheilun koulutuksia.

NUORISOTOIMINTA v. 2023

Nuorisotoiminnan yhteiset tavoitteet vuodelle 2023 ovat seuraavat:

- Autetaan nuorta kehittymään valitsemallaan urheilijapolulla. Kannustetaan lapsia osallistumaan lähiseudun yksilö- ja viestikilpailuihin ja löytämään yksilö kilpailujen ja viestikilpailujen ilon ja hauskuuden.
- Laaditaan toimintakäsikirja kaikkien ryhmien toimintaa varten.
- Vanhempien sitouttaminen seuratoimintaan.

Kangasala SK:n nuorisotoiminta täyttää Tähtiseuralle asetetut laatutavoitteet. Auditoinnissa esille tulleita kehityskohteita on työstetty ja työstetään edelleen. Seuraava auditointi on vuoden 2023 aikana.

TikuTaku -suunnistuskoulu (6–11-vuotiaat) ja Hippon -suunnistuskoulu (6–12-vuotiaat aloittelijat)

Toiminnan tavoitteena on

- tarjota lapsille toimintaa, jolla saadaan heidät innostumaan liikunnasta luontoa kunnioittaen, onnistuneiden elämysten ja mukavan yhdessäolon kautta.
- antaa perusvalmiudet suunnistukseen sekä kehittää lasten suunnistustaitoja.

- luoda edellytykset löytää suunnistus myös kilpailumuotona.

TikuTaku-suunnistuskoulun lapset jaetaan kolmeen ryhmään iän mukaan, mutta ottaen huomioon myös lapsen taitotason, ryhmien välinen ero on liukuva.

- Tikut (7 v. ja nuoremmat)
- Takut (8-9 v.)
- Liito-oravat (10-11 v.)

TikuTaku-suunnistuskoulun toiminnasta vastaa Sari Kontio. Kausisuunnitelma laaditaan yhteistyössä Kaahari-ryhmän vastuuvetäjän ja muiden ohjaajien kanssa.

Talvikaudella lapsille on tarjolla viikoittainen sisäliikuntavuoro. Nuorimmille (alle 9 v.) ja heidän vanhemmilleen on TikuTaku-jumppa sunnuntaisin Kirkkoharjun koululla. Liito-orava/Kaahari-jumppa, yli 9-vuotiaille maanantaisin Ruutanan monitoimitalolla. Lisäksi kannustamme myös osallistumaan omatoimisesti Tampereen seudun talvirasteille sekä muutenkin liikkumaan monipuolisesti talven aikana. Lisäksi talvikauden aikana voi olla jotain koko seuran yhteisiä tapahtumia.

Kesäkauden toiminnan suunnittelu aloitetaan hyvissä ajoin talvella, jolloin sovitaan harjoituspaikat, ratamestarit sekä harjoitusten painopisteet. Kullekin ryhmälle nimetään omat ohjaajansa.

Ulkoharjoitukset alkavat huhtikuun puolivälissä ja kevätkausi kestää kesäkuun lopulle. Syyskausi alkaa elokuun alussa ja kestää syys-lokakuun vaihteeseen.

Toukokuussa TikuTaku-suunnistuskoulun rinnalla, järjestetään Hippo-suunnistuskoulu (4 kertaa) aloittelijoille. Hippo-suunnistuskoulun jälkeen lapset siirtyvät viikkoharjoituksissa omaan ikä-/taitotason mukaiseen ryhmään. Suunnistuskoulua markkinoidaan aktiivisesti keväällä.

Kangasala SK on mukana Koulu kartalla toiminnassa järjestämässä kaupungin alueen kouluille suunnistusharjoituksia ja tähän toimintaan liittyen järjestetään myös tapahtuma, jossa perheet pääsevät tutustumaan lajiin ja seuraan.

Kesäkaudella TikuTaku-harjoitukset pidetään kerran viikossa. Muutama harjoitus pyritään pitämään yhteisharjoituksena naapuriseurojen kanssa sekä muutaman kerran osallistumme iltarasteille.

Kevätkauden ja syyskauden lopulla pidetään koko perheen yhteinen vaellustyyppinen retki, joka samalla toimii ryhmähengen kohottajana.

TikuTaku-harjoituksiin ilmoittaudutaan etukäteen ja osallistumisaktiivisuutta seurataan my-Club-järjestelmän kautta. Kauden lopussa aktiivisimmat palkitaan.

Kannustamme lapsia osallistumaan myös kilpailuihin.

Erityisesti alueen Kompassi -tapahtumat ovat alle 14-vuotiaille suunnattuja matalan kynnyksen lähikilpailuja. Mutta kilpailemista voi lähteä kokeilemaan myös muihin kansallisiin suunnistus-kilpailuihin tai esim. oman seuran järjestämään lasten yökilpailuun.

Lisäksi viesteihin pyritään osallistumaan aktiivisesti. Nuorimmille sopivia viestejä ovat mm. alueen Kompassi -viestit.

Leireillä luodaan yhteishenkeä. Ensimmäisellä leirillä pääsiäisen aikaan lähdetään etsimään lumetonta maastoa Turun seudulta. Vapun aikaan suunnitelmissa suunnata Jämin kankaille ja kesän alussa osallistumme Leimaus-leirille, joka tänä vuonna järjestetään Tampereella. Syyskuun lopulla järjestetään viikonloppureissu Turun nuorisoviestiin ja Oravatonniin.

Lasten vanhemmat ovat tärkeässä roolissa meidän harrastustoiminnassamme. Pyrimme opastamaan myös vanhempia suunnistuksen saloihin, joka madaltaa perheiden kynnystä lähteä iltarasteille omatoimisesti ja vanhempien kynnystä toimia apuna harjoituksissa heidän oman suunnistustaitonsa kasvaessa.

TikuTakuSchoolin pelisäännöt sovitaan alkukauden harjoituskerroilla ja käydään vanhempien kanssa läpi vanhempainillassa keväällä.

Kaaharit -ryhmä

Kaaharit-ryhmä on 12-14-vuotiaiden harjoitusryhmä.

- Ryhmän tavoitteena on luoda pohja urheilulliselle elämäntavalle, kehittää kunkin yksilöllisiä taitoja sekä edesauttaa ryhmähengen luomista. Harjoituksissa pyritään kehittämään niin suunnistustaitoja kuin fysiikkaa ikäluokalle sopivien harjoitteiden avulla ja tukemaan kunkin yksilöllistä oppimista.
- Ryhmytymistä pyritään tukemaan yhteisillä harjoituksilla, tiedotuksella ja yhteisillä tapahtumilla. Lisäksi tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten liikkumista myös harjoitustoiminnan ulkopuolella ja opettaa omatoimista harjoittelua.
- Tavoitteena on myös tehdä tiivistä yhteistyötä SM-ryhmän ja edustuksen kanssa ja tuoda esiin seuran urheilijan polkua myös tätä kautta. Lapsia osallistetaan harjoituksen suunnittelussa ja kannustetaan itsekin osallistumaan seuratyöhön.

Ryhmän toiminnasta vastaa Riina Liuha yhdessä muiden TikuTaku-ohjaajien kanssa. Tiivistä yhteistyötä tehdään myös SM-ryhmän valmentajan Tomi Närvän kanssa.

Talvikaudella harjoittelun rungon muodostavat maanantain jumppa yhdessä Liito-oravien kanssa, koko seuran juoksuharjoitus tiistaisin ja koko seuran salivuoro Pitkäjärvellä lauantaisin. Omatoimisesti suositellaan Tampereen seudun talvirasteja lauantaisin ja ryhmän vanhemmille lapsille kerran kuussa järjestettävän Pyynikin testijuoksun puolikasta matkaa. Kerran kuussa pyritään järjestämään yhteislenkki/vaellus tai muu aktiviteetti ja monesti nämä ovat avoimia koko seuralle.

Yhteishengen kohottamiseksi on kysytty myös nuorilta itseltään ehdotuksia yhteiseen tekemiseen, joita on jo talvikaudella tarkoitus järjestää silloin tällöin. Näitä ovat mm. sulkapallo, mäenlasku ja trampppapark.

Ominaisuustestit järjestetään talven aikana lauantain salivuorolla.

Kaahareiden kauteen kuuluu useita leirejä. Kausi alkoi kotileirillä 5.-6.11.2022, jossa kaahareiden kanssa keskusteltiin kuluneesta kaudesta, tavoitteista ja tulevasta kaudesta sekä palattiin karttakerroista. Leirillä oli myös info talvikaudesta ja Kaaharien kanssa sovimme yhteiset

pelisäännöt. Toinen oma kotileiri pidetään maaliskuussa. Silloin järjestetään samalla vanhempainilta, jossa käydään läpi tulevaa suunnistuskautta ja pelisääntöjä. Leirejä voidaan pitää myös yhdessä SM-ryhmän kanssa. Kevätleiri pidetään todennäköisesti pääsiäisenä yhteistyössä muiden ryhmien kanssa. Vapun aikaan suunnitelmissa suunnata Jämin kankaille. Kesän alussa osallistumme Leimaus-leirille, joka tänä vuonna järjestetään Tampereella. Kesällä järjestetään myös alueen Kompassi-leiri. Syyskuun lopulla järjestetään viikonloppureissu Turun nuorisoviestiin ja Oravatonniin.

Kotileirien välisenä aikana maaliskuusta marraskuuhun Kaahareille toteutetaan karttakerta-haaste, jossa tavoitteena on kerätä 100 karttakertaa. Vähimmäistavoite on kuitenkin 30 kertaa ja välitavoitteet 50 ja 70 kertaa. Kaikista osatavoitteista palkitaan kauden lopussa.

Kesäkauden toiminnan suunnittelu aloitetaan hyvissä ajoin talvella yhdessä TikuTaku-ohjaajien kanssa. Kaahareille järjestetään kesäkaudella kaksi harjoitusta viikossa, joista toinen on TikuTaku-harjoitusten yhteydessä ja toisena viikkoharjoituksena on koko seuran Taitotiistai-harjoitus.

SM-ryhmä

Kaudella 2023 SM-ryhmän toimintaa koordinoivat yhteistyössä seuravalmentaja Tomi Närvä ja SM-ryhmäläisten vanhemmat.

SM-ryhmä on tarkoitettu 14-20 -vuotiaille. Tavoitteellisesti harjoittelevat 17-20-vuotiaat voivat osallistua myös edustusryhmän toimintaan. SM-ikäluokka on seurassamme ilahduttavasti kasvusuhdanteinen ja pyrimme tarjoamaan jatkossakin nuorille laadukasta ja monipuolista harjoitustarjontaa, joita kukin voi hyödyntää omassa harjoittelussaan tasoon tai tavoitteisiin katso-matta. Lisäksi SM-ryhmä tekee tiivistä yhteistyötä niin Edustuksen kuin Kaahari -ryhmänkin kanssa.

SM-ryhmän nuorille tarjotaan seuran puolesta sopimus, jossa sovitaan nuoren vastuut ja seuran tuki harjoittelun ja kilpailemisen tueksi. Osa SM-ryhmäläisistä tähtää menestykseen huip-pusuunnistuksessa ja osa nauttii muuten harrastuksesta.

Harjoitustarjonta kaudella 2023

Talvikauden harjoitustarjontaan kuuluu maanantain ramppiharjoitus, tiistain SK juoksee/suunnistaa vauhtikestävyys-harjoitus, keskiviikkoisin peruskestävyys yösuunnistus "Onsdagsnatten", torstaisin Tampereen alueen seurojen yhteisharjoitus vaihtuvin teemoin ja lauantaisin seuran yhteinen sali- ja sählyvuoro. Kerran kuussa seuran salivuoroilla järjestetään voimaharjoittelu –demo, jonka tavoitteena on tehdä voimaharjoittelu tutuksi ja turvalliseksi voimaharjoittelua aloittelevalle nuorelle suunnistajalle.

Talvikauden yhteiseen harjoitustoimintaan lukeutuu myös kerran kuussa järjestettävä kuukausittainen Suunta-Huipulle Tähtiharjoitus ja analyysi yhteistyössä alueen seurojen kanssa. Lisäksi kerran kuussa järjestettävä kotileiri ja sunnuntaisin yhteinen pitkä lenkki + yhteinen aktiiviteetti lenkin päätteeksi.

Kesäkaudella harjoitustarjonnassa jatkuu tiistaisin järjestettävä ”SK juoksee” vauhtikestävyys harjoitus ratapainotuksella ja vuoroviikoin järjestettävä koko seuran taitotiistai. Lisäksi ohjelmassa jatkaa viikoittain järjestettävä alueen seurojen yhteinen taitotreeni torstaisin. Omatoimisen harjoittelun tueksi kesäkaudelle julkaistaan yhteistyössä Tampereen seurojen kanssa alueellinen taitopankki, joka kattaa toistakymmentä laadukasta taitoharjoitusta. Muuta yhteistoimintaa muiden seurojen kanssa järjestetään viikolla tai viikonloppuisin, aina kun kilpailukalenteri antaa myöden.

Testaustoiminta kaudella 2023

- Pyynikin testijuoksu kerran kuussa (talvi)
- Tasotestit 1-2 krt vuosi
- Ominaisuustestit 2krt vuosi
- Rata- ja maastotestit yhteistyössä alueen seurojen kanssa 1-2 krt vuosi

Leiritystoiminta kaudella 2023

- Kaudenvaihtoleiri Harjavallassa marraskuussa
- Joulukuussa kotileiri tähtiharjoitusviikonloppuna
- Tammikuussa kotileiri tähtiharjoitusviikonloppuna (vanhimmat SM-ryhmäläiset edustuksen sprinttileirille pääkaupunkiseudulle)
- Helmikuussa kotileiri tähtiharjoitusviikonloppuna
- Maaliskuussa etelän leiri Etelä-Euroopassa
- Maaliskuussa kotileiri
- Huhtikuussa kevätleiri Etelä-Suomessa yhdessä Kaaharien kanssa
- Kesäkuussa Leimaus –leiri Tampereella
- Heinäkuussa kesäleiri Suunta-Huipulle yhteistyönä
- Kaudenvaihtoleiri marraskuussa 2022

Yhteiset kilpailulliset tavoitteet kaudella 2023

Kaudella 2023 nuorten ryhmien tavoitteena on sijoitusten parantaminen (tai säilyttäminen) kauden seuraviesteissä. SM-ryhmän osalta yhteisestä tavoitteesta sovitaan tarkemmin kaudenvaihtoleirillä.

- Nuorten Jukola
- Ungdomens Tiomila (SM-ryhmä, Kaaharit, TikuTakuSchool)
- SM-viestit (SM-ryhmä)
- Nuorisoviesti (alle 16 v.)
- Oravattonni (alle 16 v.)
- Kompassi-viestit (alle 14 v.)
- am-viestit (TikuTaku, Kaaharit, SM-ryhmä)
- muut viestit (TikuTaku, Kaaharit, SM-ryhmä)
- Kannustamme vanhimpia SM-ryhmäläisiä osallistumaan Viestiliigan osakilpailuihin

Yhteiset muut kuin kilpailulliset tavoitteet

- Osallistaa sekä nuoria että vanhempia yhteiseen toimintaan
- Kehittää toimintaa jatkuvasti vastaamaan nuorilta tulevia toiveita
- Pitää yllä hyvää ryhmähenkeä ja hauskaa yhdessä tekemisen meininkiä

EDUSTUSRYHMÄ

Vuonna 2023 Kangasala SK:n edustusryhmä jatkaa tiivistä yhteistyötä SM-ryhmän kanssa. Edustusryhmän kokonaistoiminnasta vastaavat yhteistyössä Antti Rantala, Jaana Pietilä-Annala sekä seuratyöntekijä Tomi Närvä. Vuoden 2023 toimintakaudelle vastuuta tulevat ottamaan myös Mikko Hölli ja Santeri Sainio.

Miesten valmennuksesta vastaa Antti Rantala ja naisten valmennuksesta vastaavasti Jaana Pietilä-Annala. Edustusryhmän painopiste pysyy samana ja toiminta kattaa huippusuunnistuksen ja kilpaurheilutoiminnan 19-vuotiaasta tavoitteellisesti harjoitteleviin. Edustusurheilijat jaetaan sopimusurheilijoihin, edustusurheilijoihin ja perusjäseniin. Eri ryhmillä on ennalta määritellyt kriteerit, jotka löytyvät seuramme kotisivuilta. Tavoitteena on tarjota sopimusurheilijoille ja edustusurheilijoille taloudellista ja valmennuksellista tukea.

Edustusryhmä toimii läpi vuoden ja sen tavoitteina ovat:

- osallistua aktiivisesti kotimaassa ja pohjoismaissa järjestettäviin viestitapahtumiin
- menestyä pohjoismaisissa viestitapahtumissa
- kehittää ryhmän jäsenten fyysistä kuntoa, suunnistustaitoa ja kilpailusuorituksen hallintaa
- tukea urheilijoita kaikin mahdollisin sallituin keinoin henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamisessa
- tarjota leirejä ja harjoituksia, jotka mahdollistavat menestymisen viesti- ja henkilökohtaisissa kilpailuissa huipputasolla
- Urheilijoiden kehittymistä tuetaan ja seurataan 2 kertaa vuodessa järjestettävien tasotestein yhteistyössä Varalan urheiluopiston kanssa.

Edustusryhmän lisätavoitteina ovat:

- antaa huippusuunnistajille mahdollisuudet tavoitella menestystä huippusuunnistuksessa MM-tasoa myöten
- antaa taloudellista tukea huipulle pyrkiville
- antaa valmennuksellista apua ja tukea
- tarjota huippusuunnistuksen vaatimat toimintapuitteet.

Edustusryhmä toimii yhteistyössä Kangasala SK:n muiden ryhmien kanssa. Järjestettävät tapahtumat ovat pääsääntöisesti avoimia kaikille seuran jäsenille, tapahtumat pyritään ensisijaisesti järjestämään huippusuunnistajien ehdoilla. Ryhmän ikäjakauman vuoksi tavoitteet jakautuvat nuorten ikäsarjojen tavoitteisiin ja aikuisten sarjojen tavoitteisiin.

Vuoden 2023 kilpailulliset tavoitteet ovat nuorissa:

- voittaa henkilökohtaisia SM-mitaleja/plaketteja
- urheilija nuorten EM- tai MM-kisoihin
- 1 urheilija Suomen suunnistusliiton valmennusryhmiin 2024

Vuoden 2023 kilpailulliset tavoitteet aikuisten sarjoissa ovat:

- 1 edustaja aikuisten arvokilpailuihin
- Jukolan viestissä 40 ja Venlojen viestissä sijoitus 20 joukkoon
- Tiomila-viestissä sijoitus miehissä 50 joukkoon ja naisissa 30 joukkoon
- Viestiliigan kokonaiskisassa miehet 25 joukkoon ja naiset 6 joukkoon
- SM-viestissä sekä miehet että naiset 10 parhaan joukkoon

- henkilökohtaisissa SM-kilpailuissa sijoituksia 10 parhaan joukkoon ja useita SM-kisojen A-finaalipaikkoja
- paras miessuunnistaja rankilla 70 joukkoon ja naissuunnistaja rankilla 25 parhaan joukkoon

Edustusryhmän muut kuin kilpailulliset tavoitteet ovat:

- tarjota ryhmän jäsenille edellytyksiä, kehittää itseään fyysisesti ja henkisesti.
- pitää yllä avointa, kannustavaa ja iloista ryhmähenkeä niin, että kaikki ryhmän jäsenet viihtyvät ryhmässä.

Edustusryhmän erityisiä tapahtumia:

- 3.- 6.12.2022 kotileiri, Kangasala
- 20.- 22.1. 2023 kotileiri, Kangasala
- 3.- 5.2.2023 sprinttileiri, PK-seutu
- Helmikuussa etelän leiri, Portugali
- 17.- 19.3.2023 kotileiri, Kangasala
- 7.- 10.4.2023 pääsiäisleiri, paikka lumitilanteen mukaan
- 3.- 5.11. kaudenvaihtoleiri, Kauhava Jukola 2024

Harjoittelun painopisteenä on tiivistää yhteistoimintaa tehokkaiden leirien avulla ja samalla luoda riittävästi väljyyttä myös yksilölliseen harjoitteluun. Harjoittelussa ja valmennuksessa pyritään luomaan edellytykset tosissaan satsaaville (edustusryhmä) ja tukemaan harrastelijoita viestitapahtumiin tähdäten.

Harjoitus- ja leirikalenterissa painotetaan talvi- ja kevätkauden harjoitteluun, joilla on suurin merkitys suurviesteissä menestymisen kannalta. Kauden päätapahtumiin pyritään valmistautumaan intensiivisesti tehokkailla ja vaativilla harjoituksilla muutamaa viikkoa ennen.

Talvikauden viikkoharjoituksiin kuuluu maanantain ramppiharjoitus, tiistaisin vauhtikestävyysharjoitus/suunnistusharjoitus, keskiviikkoinen peruskestävyys suunnistusharjoitus "Onsdagsnatten", torstaisin järjestettävä yösuunnistustaitotreeni Tampereen seudulla yhteistyössä muiden alueen seurojen kanssa. Lauantaisin on aamupäivällä vaihteleva tehoharjoitus sekä seuran yhteinen kuntopiiri ja peli-ilta. Sunnuntaisin on pitkä rauhallinen yhteislenkki. Mahdollisuuksien mukaan hyödynnämme Tampereen alueen huippuryhmän treenejä seuran harjoittelussa.

Näiden lisäksi viikoittaista harjoitustarjontaa tulee Tampereen seudun huippuryhmän sekä seurojen yhteistyössä järjestämien taitoharjoitusten ja testijuoksujen kautta. Kevään ja kesän viikkoharjoituksissa tehdään yhteistyötä seuratasolla seuran muiden ryhmien kanssa, samoin kuten osalla leireistäänkin. Kesäisin käytössä on taitoharjoituspankki, joka kattaa noin 20 harjoitusta ympäri Pirkanmaata yhteistyössä muiden alueen seurojen kanssa.



Kangasala SK - suunnistuksen erikoisseura

HIIHTO-, PYÖRÄ- JA TARKKUUSSUUNNISTUS

Osallistutaan kansallisiin kilpailuihin ja SM-kilpailuihin. Kannustetaan jäsenistöä – erityisesti lapsia ja nuoria – kokeilemaan näitä lajeja. Mahdollisuuksien mukaan järjestetään tapahtumia, joissa hiihto-, pyörä- ja tarkkuussuunnistukseen voi tutustua.

MASTERSUUNNISTUS (kuntoharrastajat sekä 35v. +)

Masterit osallistuvat aktiivisesti seuran viikoittaisiin harjoituksiin. Lisäksi vuonna 2023 osallistutaan AM- ja SM-viesteihin aiempaa aktiivisemmin. Masterit vastaavat osaltaan Tampereen Iltarastien järjestämisestä. Vuosina 2020-22 hyvin osallistujia keränneet aikuisten suunnistuskoulut saavat jatkoa peruskurssina ja jatkokurssina.

KILPAILUJEN JA TAPAHTUMIEN JÄRJESTÄMINEN

Järjestämme v. 2023 seuraavat suunnistustapahtumat:

- Tampereen Iltarastit 11 kertaa
- Seikkailujen Yö-tapahtuma syys-lokakuun vaihteessa Kyötikkälässä
- Lasten ja nuorten kompassitapahtuma
- FIN5 Rastiviikon 1. osakilpailu 26.6.2023 Lamminrahkassa.

TALKOOTOIMINTA

Talkootoiminnassa keskitytään lajinomaiseen toimintaan. Järjestämme laadukkaita Tampereen Iltarastitapahtumia, kehitämme tyky-suunnistuksia yrityksiä ja muita yhteisöitä varten sekä järjestämme laadukkaita suunnistus- ja kestävyysurheilutapahtumia. Lajinomaisen toiminnan kautta kehitämme seuran jäsenhankintaa ja taloudellista tilannetta.

VIESTINTÄ

Seuran tiedotus sisäinen tiedotus pohjautuu vuonna 2020 käyttöön MyClub-järjestelmään. MyClubin kautta hoidetaan koko seuran, että ryhmäkohtainen viestintä. Harjoitus-, tapahtuma- ja talkooviestintä toteutetaan MyClubin kautta. Tämän lisäksi seurassa on käytössä ryhmäkohtaisia Whatsapp-ryhmiä, joissa hoidetaan kohdistettu ja nopeampainen viestintä.

Seuran ulkoinen viestintä tukeutuu vuonna 2020 uudistuneisiin seuran kotisivuihin, joiden sisältöä jaetaan sosiaalisessa mediassa. Seuran käytössä olevat sosiaaliset mediat ovat Facebook, Twitter ja Instagram. Näiden avulla pyritään toteuttamaan viestinnän tavoitavuutta laaja-alaisesti koko suunnistusyhteisössä ja lajista kiinnostuneiden parissa. Tuotamme monipuolista sisältöä, joka lisää seuramme kiinnostavuutta ja luo yhteisöllisyyttä meidän omaan tekemiseemme. Tuotamme myös tasaisesti lehtiartikkeleita oma-aloitteisesti alueen paikallislehtiin ja pyrimme näin tuomaan seuran ja lajin positiivista imagoa esille laajasti väestön keskuudessa.

Pohditaan viestintävastuu-roolia seuran hallitukseen. Viestintävastuista sovitaan tarkemmin ryhmätasossa.

Vuonna 2023 seuramme pyrkii yhä avoimempaan viestintään toiminnastaan. Toimintasuunnitelma, tiivistelmät seuran hallituksen kokouksista ja ajankohtaiset hallinnolliset asiat tuodaan seuran jäsenten tietoon avoimesti.

KARTTA-ASIAT

Vuodelle 2023 valmistuu Lamminrahkan kartta Fin5-suunnistusviikkoa ja Tampereen iltarasti-toimintaa varten. Aloitetaan Ponsan kartoitusprojekti. Kangasalan kaupunki maksaa kartoituksesta merkittävän osan, ja kartat ovat Kangasalan kaupungin liikuntapaikkoja. Koulujen karttoja päivitetään resurssien puitteissa.

Kartta-alueiden lupa-asiat ovat olleet päivityksen alla vuodesta 2020 alkaen ja jatkamme käytölpupien ajantasaistamista vuonna 2023.

HALLINNON, JOHTAMISEN JA TOIMINNANOHJAUKSEN KEHITTÄMINEN

Vuonna 2023 kehitämme seuran hallintoa, johtamista ja toiminnanohjausta seuraavin keinoin:

Toimintakäsikirja

- Jatketaan seuran perustoiminnan toimintakäsikirjan laadintaa. Toimintakäsikirja sisältää ensimmäisessä versiossa seuraavat asiat:
 1. Perustiedot seurasta
 2. Seuran toimintaperiaatteet
 3. Jäsenasiat
 4. Talousasiat
 5. Viestintä
 6. Harjoitus- ja kilpailutoiminta
 7. Koulutukset

Hallituksen v. 2021 itsearviointinissa esiinnousseet kehittämiskohteiden työstämisen jatkaminen

- Hallituksen jäsenten tehtävien aukikirjoittaminen
- Riskien hallinnan kehittäminen: toteutetaan riskiarviointi sopivalla sabluunalla (esim. Olympiakomitean mallin mukaan),
- Varainhankinta: lajinomainen hyvällä mallilla, sidosryhmille tarjottavien palvelujen avulla tehtävällä puolella kehittämispotentiaalia
- Sidoryhmäsuhteiden "aukirjoittaminen" ja suunnitelman/listan laadinta (keitä, miten, kuka)

Muut toimenpiteet

- Seuran tapahtumien (SYÖ, Talvirastit ja iltarastit) järjestelyohjeiden koostaminen
- Seuran taloudenhallinnassa on täysimääräisesti käytössä MyClub-taloudenhallintajärjestelmä, jonka avulla hoidetaan seuran osto- ja myyntilaskutus sekä budjetin seuranta. Lisäksi käytössä on toimintamalli hoitaa esim. kisa- ja leirimatkojen osalta ryhmäkohtaisesti omatoimisesti.



Kangasala SK - suunnistuksen erikoisseura

- Kirjanpitojärjestelmä Netvisor ja taloudenhallintajärjestelmä MyClub on integroitu keskenään mahdollisimman pitkälle (mm. automaattiset kirjanpilotietojen välitykset MyClubista kirjanpitoon).
- Strategian 2021-2025 seuranta ja toimenpiteiden edistäminen