

**Kangasala SK ry**

**Toimintasuunnitelma  
vuodelle 2025**

**Toimintakausi 1.1.2025 – 31.12.2025**

Hyväksytty syyskokouksessa 10.12.2024

## Sisällys

1.	YLEISTÄ	3
2.	KANGASALA SK:N STRATEGIA 2021-2025	3
3.	VALMENNUSTOIMINTA JA SEURATOIMIJOIDEN OSAAMISEN KEHITTÄMINEN v. 2025	5
4.	NUORISOTOIMINTA v. 2025	6
5.	EDUSTUSRYHMÄ	11
6.	HIIHTO-, PYÖRÄ- JA TARKKUUSSUUNNISTUS	13
7.	MASTERSUUNNISTUS (kuntoharrastajat sekä 35v. +)	13
8.	KILPAILUJEN JA TAPAHTUMIEN JÄRJESTÄMINEN	14
9.	TALKOOTOIMINTA	14
10.	VIESTINTÄ	14
11.	KARTTA-ASIAT	15
12.	HALLINNON, JOHTAMISEN JA TOIMINNANOHJAUKSEN KEHITTÄMINEN	15

### 1. YLEISTÄ

Toimintakaudella jatketaan seuran perustoiminnan kehittämistä Kangasala Jukolan tuottamaa osaamista ja taloudellisia resursseja hyödyntämällä sekä vuonna 2020 laadittua strategiaa toteuttamalla. Vuoden 2025 aikana päivitetään seuran strategia vuosille 2025-2030.

Kangasala SK:lle on myönnetty 2023 Suomen Olympiakomitean Tähtiseura -laatumerkki. v. 2023. Vuoden 2025 aikana seura toteuttaa Tähtiseura-auditoinnin kehittämiskohteita.

Nuoriso- ja edustustoiminnan ohella keskitytään Tampereen iltarastien järjestämiseen sekä vuoden 2025 SM-pitkämatkan järjestämiseen.

Seurassa toimii palkattu nuorten valmentaja Tomi Närvä.

Kangasala SK omistaa Kallion teollisuusalueella sijaitsevan Kiinteistö Oy Kalliovuokon Talliosakkeen C5 (32 m<sup>2</sup> + parvi 9 m<sup>2</sup>). Talliosaketta kutsutaan Kallionkoloksi, ja se toimii seuran varastona.

### 2. KANGASALA SK:N STRATEGIA 2021-2025

Vuonna 2020 Kangasala SK:ssa vietiin läpi 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 ja toiminnan selkeyttäminen, osallistuminen helppoa ja yhteisöllisyys
- Hämeen Rastiviesti ja Verikiven Virsta (omien kilpailuiden vahvistaminen)

Hallituksen arvion mukaan nämä tavoitteet saavutettiin hyvin.

Vuoden 2023 painopistetavoitteet olivat:

- Harrastetoiminnan koordinoinnin ja viestinnän kehittäminen
- Jatketaan toimintakäsikirjan laatimista

Näissä tavoitteissa ei edistytty suunnitellusti.

Kangasala SK:n nuorisotoiminta auditointiin lokakuussa 2023. Auditointi nosti esiin seuraavia kehityskohteita:

- Miten uusia ohjaajia ja lapsia saadaan sitoutettua toimintaan?
- Pehdyttämispöytäkirjan rakentaminen
- Nettisivujen päivittäminen
- Viestinnän selkeyttäminen ja viestintäsuunnitelman tekeminen
- Nuorten ottaminen mukaan toiminnan kehittämiseen

Tunnus luovutettiin ehdollisena ja seuraavat asiat laitettiin kuntoon 1.3.2024 mennessä: Toimintakäsikirjan kasaaminen olemassa olevista materiaaleista ja nettisivulle laittaminen sisältäen vuosikellon rakentamisen, seuran talousohjesäännön tekemisen sekä seuran sääntöjen laittamisen seuran sivuille.

Alkuvuonna 2024 tehtiin tarkempi suunnitelma auditoinnin kehittämiskohteiden toteuttamisessa. Vuoden 2024 painopisteet olivat:

1. Pehdyttämisen kehittäminen (opas yms)
2. Viestintä: nettisivujen päivittäminen, viestintävastuiden selkeyttäminen ja suunnitelman laadinta
3. nuorisotoiminnassa suunnistajan polun vahvistaminen ja valmennuksessa vastuupohjan laajentaminen edustuksessa:
4. Talouden seurannan kehittäminen (talousohjesääntö, tasapainottamissuunnitelma)
5. Harrastetoiminnan koordinoinnin kehittäminen

Tavoitealueissa on edistytty osittain.

Strategian toteutumisen arvioinnin sekä seuran arvoihin peilaamisen kautta hallitus esittää vuoden 2025 painopisteiksi / otettavaksi huomioon toiminnan suunnittelussa:

- Aikuisharrastajien toiminnan kehittäminen (Masters)
- Viestinnän ja markkinointiviestinnän kehittäminen (kaikki)
- Ympäristönäkökulman parempi huomioon ottaminen seuran eri toiminnoissa (kaikki)

### **3. VALMENNUSTOIMINTA JA SEURATOIMIJOIDEN OSAAMISEN KEHITTÄMINEN v. 2025**

#### **Valmennustoiminta**

Seurassamme jatkaa toimintaa seuravalmentaja, joka palkattuna työntekijänä vastaa lähinnä nuorten valmennuksesta SM-ryhmässä ja tekee yhteistyötä muiden ryhmien valmentajien kanssa. Jokaiselle halukkaalle urheilijalle pyritään hankkimaan oma valmentaja. Heitä löytyy omasta seurasta, myös muita sopivia valmentajia käytetään.

### Seuratoimijoiden osaamisen kehittäminen

Ohjaajien ja valmentajien polku alkaa liiton koulutuspolun mukaisesti Tervetuloa ohjaajaksi-koulutuksesta jatkuen Suunnistusohjaaja-koulutuksen kautta Seuravalmentajakoulutukseen. Halukkaat voivat jatkaa valmennuskoulutuksia SVT-tutkintoon asti. Seura tukee koulutuksia. Suositellaan myös SUEKin (antidopingtoimikunnan) Puhtaasti paras valmentaja-koulutusta kaikille seuran toiminnassa valmennusta tekeville.

Näitä koulutuksia tilataan Suunnistusliitolta tarpeen mukaan vuonna 2025. Lisäksi käytetään liiton muita koulutuksia sekä Hämeen Liikunta- ja Urheilun tarjoamaa koulutustarjontaa kunkin aikaisen tarpeen mukaan.

Tämän lisäksi järjestetään tarvittaessa seuran sisäistä ratamestarikoulutusta sekä jatketaan osaamisen jakamista ohjaajien ja valmentajien kesken. Perinteinen Seikkailujen Yö-kilpailu järjestetään myös siitä näkökulmasta, että koulutamme näin seuraan uusia kilpailun järjestäjiä.

Vuoden -25 SM-kilpailuja ajatellen voidaan järjestää tai tilata Suunnistusliitolta kilpailun järjestämiseen tarvittavaa koulutusta.

Koulutuksista tiedotetaan seuran viestintäkanavan kautta ja kannustetaan osallistumaan.

### 4. NUORISOTOIMINTA v. 2025

Nuorisotoiminnan yhteiset tavoitteet vuodelle 2025 ovat seuraavat:

Autetaan nuorta kehittymään valitsemallaan urheilijapolulla. Kannustetaan lapsia osallistumaan lähiseudun yksilö- ja viestikilpailuihin ja löytämään yksilö kilpailujen ja viestikilpailujen ilon ja hauskuuden. Tavoitteenamme on koota Nuorten Jukolaan 4 kilpailukykyistä joukkuetta, ja osallistua myös muihin lasten ja nuorten viesteihin usealla joukkueella. Lisäksi pyrimme kasvattamaan kompassikilpailuihin osallistuvien määrää vuoden 2024 noin 30 suorituksesta 40 suoritukseen.

Pyritään saamaan uusia ohjaajia ja toimijoita seuratoimintaan lasten vanhemmista ja toiminnassa mukana olevista nuorista. Vanhempien sitouttaminen seuratoimintaan.

Kangasala SK:n nuorisotoiminta toimii Tähtiseura-ohjelman mukaisesti. Seuraava auditointi on v. 2026

### **TikuTaku -suunnistuskoulu (6–11-vuotiaat) ja Hippo -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 Kaisa Toivonen. Kausisuunnitelma laaditaan yhteistyössä Kaahari-ryhmän vastuuvetäjän ja muiden ohjaajien kanssa.

Talvikaudella lapsille on tarjolla viikoittainen sisäliikuntavuoro. Kannustamme myös talviaikaan osallistumaan omatoimisesti Tampereen seudun iltarasteille sekä muutenkin liikkumaan monipuolisesti. Lisäksi talvikauden aikana on viikoittain koko seuran salivuoro ja mahdollisesti järjestämme 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 suunnistusta aloitteleville lapsille Hippo-suunnistuskoulu (4 kertaa). Hippo-suunnistuskoulun jälkeen lapset jatkavat viikkoharjoituksissa omaan ikä-/taitotason mukaisessa ryhmässä. Suunnistuskoulua markkinoidaan aktiivisesti keväällä, mm. järjestämällä Hippo-perheseikkailutapahtuma.

Kangasala SK tekee yhteistyötä kaupungin alueen koulujen kanssa ylläpitämällä koulujen pihakarttoja ja tarjoamalla valmiita suunnistusharjoituksia.

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.

Kannustamme lapsia osallistumaan myös kilpailuihin. Erityisesti alueen Kompassi -tapahtumat ovat alle 14-vuotiailla suunnattuja matalan kynnyksen lähikilpailuja. Kilpailemista voi lähteä kokeilemaan myös muihin kansallisiin suunnistuskilpailuihin tai esim. oman seuran järjestämään lasten yökilpailuun. Lisäksi osallistumme aktiivisesti viestikilpailuihin.

Leireillä ja yhteisillä kilpailumatkoilla luodaan yhteishenkeä. Keväällä, pääsiäisen aikaan, järjestetään lumitilanteen mukaan kevätleiri ja kesän alussa osallistumme valtakunnalliselle Leimaus-leirille. Syyskauden lopulla järjestetään viikonloppureissu Turun nuorisoviestiin ja Oravatonniin.

Lasten vanhemmat ovat tärkeässä roolissa meidän harrastustoiminnassamme. Pyrimme opastamaan myös vanhempia suunnistuksen saloihin, joka madaltaa perheiden kynnystä



## Kangasala SK - suunnistuksen erikoisseura

---

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.

Kauden harjoitukset ja tapahtumat näkyvät seuran kalenterissa ja myClub-sovelluksessa. Harjoituksiin ilmoittaudutaan etukäteen ja osallistumisaktiivisuutta seurataan myClub-järjestelmän kautta. Kauden päättäjäisissä kaikki osallistuneet palkitaan.

### **Kaaharit -ryhmä (12-14-vuotiaat)**

Toiminnan 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.
- Ryhmäytymistä pyritään tukemaan yhteisillä harjoituksilla, tiedotuksella ja yhteisillä tapahtumilla. Lisäksi tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten liikkumista myös harjoitus-toiminnan ulkopuolella ja opettaa omatoimista harjoittelua.
- Tavoitteena on myös tehdä tiivistä yhteistyötä SM-ryhmän kanssa ja tuoda esiin seuran urheilijan polkua myös tätä kautta. Lapsia osallistetaan harjoituksen suunnittelussa ja kannustetaan itsekkin osallistumaan seuratyöhön.

Ryhmän toiminnasta vastaa Heli Mäkelä yhdessä TikuTaku-ohjaajien kanssa. Tiivistä yhteistyötä tehdään myös SM-ryhmän valmentajan Tomi Närvän kanssa.

Talvikaudella lapsille on tarjolla viikoittainen sisäliikuntavuoro. Sisäliikuntavuoro on yhteinen kaikille alle 14-vuotiaille. Vanhimmat kaaharit voivat osallistua myös koko seuran juoksuharjoituksiin. Lisäksi koko seuralle on viikoittain yhteinen salivuoro. Omatoimisesti suositellaan osallistumaan Tampereen seudun talvirasteille ja ryhmän vanhemmat lapset voivat osallistua kerran kuussa järjestettävän Pyynikin testijuoksuun puolimatikalle. Talvikauden aikana pyritään järjestämään myös yhteislenkkejä/vaelluksia ja muuta aktiviteettia (esim. sisäsuunnistusta tai palloiluja).

Ominaisuustestit järjestetään talven aikana lauantain salivuorolla.

Kaahareiden kauteen kuuluu useita leirejä. Kausi alkaa kaudenvaihtoleirillä, joka järjestetään yhdessä Liito-oravaryhmän kanssa. Toinen kotileiri järjestetään maaliskuussa ennen ulkoharjoituskauden alkua. Maaliskuun kotileirin yhteydessä pidetään myös vanhempainilta, jossa käydään läpi tulevaa suunnistuskautta ja pelisääntöjä. Talvikaudella voi olla myös kotileirejä/harjoituksia yhdessä SM-ryhmän kanssa. Keväällä, pääsiäisen aikaan, järjestetään lumi-tilanteen mukaan kevätleiri ja kesän alussa osallistumme valtakunnalliselle Leimaus-leirille. Kesällä järjestetään myös alueen Kompassi-leiri. Syyskuun lopulla matkataan viikonloppureissuun Turun nuorisoviestiin ja Oravatoniin.





## Kangasala SK - suunnistuksen erikoisseura

---

Kotileirien välisenä aikana maaliskuusta marraskuuhun Kaahareille toteutetaan karttakerta-haaste, jossa tavoitteena on kerätä 100 karttakertaa. Vähimmäistavoite on 30 kertaa ja välitavoitteet 50 ja 70 kertaa. Tavoitemääriä saavuttaneet 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.

Kauden harjoitukset ja tapahtumat näkyvät seuran kalenterissa ja myClub-sovelluksessa. Harjoituksiin ilmoittaudutaan etukäteen ja osallistumisaktiivisuutta seurataan myClub-järjestelmän kautta. Kauden päättäjäsissä kaikki osallistuneet palkitaan.

### SM-ryhmä

Kaudella 2025 SM-ryhmän toimintaa koordinoivat yhteistyössä seuravalmentaja Tomi Närvä ja SM-ryhmä ikäisten vanhemmat.

SM-ryhmä on Kangasala SK:n 14-20 -vuotiaiden ryhmä. Tavoitteellisesti harjoittelevat ja motivoituneet nuoret voivat osallistua myös edustusryhmän toimintaan. Vastaavasti nuorimmat 14-vuotiaat voivat käydä nuorempien harjoituksissa sekä leireillä. SM-ikäluokka on seurassamme ilahduttavasti kasvusuhdanteinen ja pyrimme tarjoamaan jatkossakin nuorille laadukasta ja monipuolista harjoitustarjontaa, joita kukin voi hyödyntää omassa harjoittelussaan tasoon tai tavoitteisiin katsomatta.

SM-ryhmä tekee yhteistyötä niin Edustuksen kuin Kaahari -ryhmänkin kanssa, jotta ryhmien väliset siirtymiset sujuisivat mutkattomammin ja kaikille löytyisi sopivan tasoisia harjoituksia.

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

### Harjoitustarjonta kaudella 2025

Talvikauden harjoitustarjontaan kuuluu ramppiharjoitus (juoksutekniikka, liikehallinta, liikkuvuus, nopeusvoima, nopeus ja lajitaidon kuivaharjoitukset), SK juoksee vauhtikestävyysharjoitus, peruskestävyys yösuunnistus "Onsdagsnatten" sekä Tampereen alueen seurojen yhteisharjoitus vaihtuvin teemoin. Koko seuran yhteisellä sali- ja sähkövuorolla järjestetään kerran kuussa voimaharjoittelu –demo, jonka tavoitteena on tehdä voimaharjoittelu tutuksi ja turvalliseksi voimaharjoittelua aloittelevalle nuorelle suunnistajalle.

Talvikauden yhteiseen harjoitustoimintaan lukeutuu myös kerran kuussa järjestettävä kuu-kausittainen Suunta-Huipulle Tähtiharjoitus ja analyysi yhteistyössä alueen seurojen kanssa. Lisäksi talvikaudella järjestämme kerran kuussa viikonlopun mittaisen kotileirin ja sunnuntaisin yhteinen pitkä lenkki + yhteinen aktiviteetti lenkin päätteeksi.

Kesäkaudella harjoitustarjonnassa jatkuu "SK juoksee" vauhtikestävyysharjoitus ratapainotuksella ja vuoroviikoin järjestettävä koko seuran "Taitotiistai" suunnistusharjoitus. Viikko-ohjelmassa jatkaa viikoittain järjestettävä alueen seurojen yhteinen suunnistusharjoitus. Oma toimisen harjoittelun tueksi kesäkaudelle julkaistaan yhteistyössä Tampereen seurojen

kanssa alueellinen taitopankki, joka kattaa reilu toistakymmentä laadukasta taitoharjoitusta. Muuta yhteistoimintaa muiden seurojen kanssa järjestetään viikolla tai viikonloppuisin, aina kun kilpailukalenteri antaa myöden.

### Testaustoiminta kaudella 2025

- 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 2025

- 8.-10.11.2024 Kaudenvaihtoleiri, Uudellamaalla
- 29.11.-1.12.2024 Kotileiri, Kangasala
- 17.-19.1.2025 PK-leiri, Kangasala/Jämi
- 7.-9.2.2025 Kotileiri, Kangasala
- 22.2.-2.3.2025 Etelän leiri, Espanja/Portugali/Italia paikka vielä avoin
- 21.-23.3.2025 Kotileiri, Kangasala
- 17.-21.4.2025 Pääsiäisleiri, Turun seutu/Parainen
- 2.-5.6.2025 Leimaus-leiri, Kuortane
- Kesäkauden leiri(t), paikka ja aika vielä avoin
- 11/2024 Kaudenvaihtoleiri, paikka avoin

Joidenkin leirien osalta SM-ryhmäläisillä on mahdollisuus osallistua edustuksen tai kaaharien leireille

### Muu toiminta

- Aktiviteetit 1/kk leirien yhteydessä
- Palaverit 1/kk (analyysit, ennakot ja yhteydenpito)
- Kilpailukauden alkaessa ennakoiden yhteydessä
- Luennot
- Kesän taitopankki
- Kesän leiripäivät
- Yhteistoiminta alueen seurojen ja yhteistyöseurojen kanssa
- Mahdollinen kesätyöntekijä
  - Seikkailujen yön radat
  - Apukätenä lasten ja nuorten harjoitusten suunnittelussa ja toteutuksessa
  - Kompassitapahtuma

### Yhteiset kilpailulliset tavoitteet kaudella 2025

Kaudella 2024 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.)
- Oravatoni (alle 16 v.)
- Kompassi-viestit (alle 14 v.)
- AM-viestit (TikuTaku, Kaaharit, SM-ryhmä)
- muut viestit (TikuTaku, Kaaharit, SM-ryhmä)
- Kannustamme 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

## **5. EDUSTUSRYHMÄ**

Vuonna 2025 Kangasala SK:n edustusryhmä jatkaa tiivistä yhteistyötä SM-ryhmän kanssa. Edustusryhmän kokonaistoiminnasta vastaavat yhteistyössä Jaana Pietilä-Annala, Mikko Hölli ja Santeri Sainio sekä seuratyöntekijä Tomi Närvä.

Edustusryhmän painopiste pysyy samana - edustusryhmissä kehitytään niin yksilöinä kuin joukkueena ja sparrataan hyvässä hengessä toinen toistaan eteenpäin. Miehet ja naiset toimivat mahdollisuuksien mukaan yhdessä. Toiminta kattaa huippusuunnistuksen ja kilpaurheilutoiminnan 19-vuotiaasta tavoitteellisesti harjoitteleviin. Edustusryhmän urheilijat jaetaan sopimusurheilijoihin, edustusurheilijoihin ja kilpaurheilijoihin. Eri ryhmillä on ennalta määritellyt kriteerit, jotka löytyvät seuramme kotisivuilta. Tavoitteena on tarjota sopimuksen tehneille urheilijoille 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 kaksi kertaa vuodessa järjestettävien tasotestein yhteistyössä Varalan urheiluopiston kanssa.

### **Edustusryhmän muut tavoitteet ovat:**

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

- pyrkiä ottamaan ympäristönäkökulmat huomioon toiminnassa kartoittamalla etukäteen osallistujat välttääkseen karttahävikin, kulkemalla kimppakyydein harjoituksiin sekä kilpailumatkoja, suosimalla ympäristöystävällisempiä matkustusvaihtoehtoja ja leireilemällä samassa paikassa pidempään.

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 2025 kilpailulliset tavoitteet ovat nuorissa:**

- voittaa henkilökohtaisia SM-mitaleja/plaketteja
- urheilija nuorten EM- tai MM-kisoihin
- kaksi urheilijaa Suomen suunnistusliiton valmennusryhmiin 2025

### **Vuoden 2025 kilpailulliset tavoitteet aikuisten sarjoissa ovat:**

- 1 edustaja aikuisten arvokilpailuihin
- Jukolan viestissä 40 ja Venlojen viestissä sijoitus 25 joukkoon
- Tiomila-viestissä sijoitus miehissä 50 joukkoon ja naisissa 25 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 10 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 leiritoiminta 2025:**

- 29.11.-1.12.2024 kotileiri, Kangasala
- 10.-12.1.2025 vk-leiri, Vierumäki
- 7.-9.2. 2025 kotileiri, Kangasala
- Helmikuussa etelän leiri, Portugali
- 21.-23.3. 2025 kotileiri, Kangasala
- 17.- 21.4.2025 pääsiäisleiri, Turun seutu/ Parainen
- 30.5.-2.6.2025 Jukola-leiri+ VL 3, Mikkeli/Anttola
- 22.-24.8.2025 Jukola 2026- leiri +Esi-Jukola VL 5, Kotka
- 31.10 - 2.11.2025 kaudenvaihtoleiri, Vehkalahti

### **Edustusryhmän kilpailutoiminta (viestit) 2025:**

12.4. Kevätyön viesti, Nousiainen (TuS)  
27.4. Finn Spring -viesti, Taalintehdas, Kemiönsaari (Pargas IF & Kimito Sportförening)  
3.-4.5. Tiomila , Finspång

- 1.6. VL3, Anttola, Mikkeli (Anttolan Urheilijat)
- 14.-15.6. Mikkeli-Jukola, Mikkeli (Navi)
- 23.8. Esi-Jukola, Kotka (Kymin Suunnistajat & Vehkalahden Veikot)
- 15.9. SM-viesti, Ikaalinen (Ikaalisten Nouseva-Voima)
- 11.10. 25manna
- 25.10. Halikkoviesti, Salo /AngA

### Testaustoiminta 2025:

- Pyynikin testijuoksu kerran kuussa (talvi)
- Tasotestit 2 krt vuosi
- Mahdollisuuksien ja omatoimisuuden mukaan mattotestit (Varala)

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/vähemmän panostavia 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 kuuluvat tiistaisin ramppiharjoitus tai 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, kuten myös osalla leireistäkin. Kesäisin käytössä on taitoharjoituspankki, joka kattaa noin 20 harjoitusta ympäri Pirkanmaata yhteistyössä muiden alueen seurojen kanssa.

## 6. 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.

## 7. MASTERSUUNNISTUS (kuntoharrastajat sekä 35v. +)

Masterit osallistuvat aktiivisesti seuran viikoittaisiin harjoituksiin. Lisäksi vuonna 2025 osallistutaan AM- ja SM-viesteihin aiempaa aktiivisemmin. Masterit vastaavat osaltaan

Tampereen Iltarastien järjestämisestä ja ovat vahvalla panoksella mukana SM-pitkänmatkan järjestelyissä.

Lisäksi vuoden 2025 aikana on tavoitteena Masterien harrastustoiminnan kehittäminen sekä uusien jäsenten saaminen mukaan toimintaan. Tärkeimpinä toimenpiteitä ovat aikuisten suunnistuskoulu (ml ohjaajien perehdyttäminen) sekä viestinnän kohdentaminen potentiaalisille harrastajille.

### 8. KILPAILUJEN JA TAPAHTUMIEN JÄRJESTÄMINEN

Vuonna 2025 painopiste on SM-pitkän matkan järjestäminen 6-7.9.2025 Ponsassa. Kilpailun järjestämisorganisaatio rakennettiin vuoden 2024 lopun aikana. Hallitus seuraa järjestelyjen etenemistä kaikissa kokouksissaan syyskuulle 2025 saakka.

Lisäksi järjestämme v. 2025 seuraavat suunnistustapahtumat:

- Tampereen Iltarastit 12 kertaa
- Lasten Kompassi-tapahtuma 13.3.2025
- Seikkailujen Yö -tapahtuma (25-vuotis-juhlakisa) syys-lokakuun vaihteessa Kyötikkälässä.

### 9. 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.

### 10. VIESTINTÄ

Seuran tiedotus sisäinen tiedotus pohjautuu 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 nopeampoinen viestintä.

Seuran ulkoinen viestintä tukeutuu kotisivuihin, joiden sisältöä jaetaan sosiaalisessa mediassa. Seuran käytössä olevat sosiaaliset mediat ovat Facebook ja Instagram sekä X.

Erityisesti tulee kehittää ulkoisen viestinnän koordinoitua. Ryhmät suunnittelevat ja toteuttavat oman viestinnän. Lisäksi sovitaan tapahtumien some-viestinnästä.

Viestinnällä haetaan tavoitettavuutta 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.

Vuonna 2025 jatketaan avointa viestintään toiminnasta. Toimintasuunnitelma, tiivistelmät seuran hallituksen kokouksista ja ajankohtaiset hallinnolliset asiat tuodaan seuran jäsenten tietoon avoimesti.

### 11. KARTTA-ASIAT

Vuonna 2025 jatketaan Ponsan kartoitusprojektia (harjoitusmaaston (v 2017 keskimatkan maasto) kartan päivitys eteläosassa sekä v 2025 SM-pitkän matkan maasto pohjoisosassa). Koulujen karttoja päivitetään resurssien puitteissa.

Kartta-alueiden lupa-asiat ovat olleet päivityksen alla vuodesta 2020 alkaen ja jatkamme käytönlupien ajantasaistamista vuonna 2025.

### 12. HALLINNON, JOHTAMISEN JA TOIMINNANOHJAUKSEN KEHITTÄMINEN

Vuonna 2025 kehitämme seuran hallintoa, johtamista ja toiminnanohjausta seuraavin keinoin:

Toimintakäsikirjaa täydennetään erityisesti viestintää ja koulutusta koskevilta osin.

- Toimintakäsikirja sisältää seuraavat asiat:
  1. Perustiedot seurasta
  2. Seuran toimintaperiaatteet
  3. Jäsenasiat
  4. Talousasiat
  5. Viestintä
  6. Harjoitus- ja kilpailutoiminta
  7. Koulutukset

#### Muita kehittämiskohteita

- Arvioidaan kuinka seuran arvot näkyvät käytännössä toimintasuunnitelmassa: Yhteisöllisyys, Yhdenvertaisuus, Tavoitteellisuus, Luontoarvot, Helppo tulla mukaan
- Tampereen iltarastien laadun kehittäminen. Iltarastijärjestelyohjeet pidetään ajan tasalla. Seikkailujen Yön järjestelyohjeen päivitys.
- Seurannan kehittäminen: määritellä millaisia palautekyselyitä jäsenistölle tehdään ja miten kyselyt käsitellään. Seurataan jäsenmäärää kokonaisuutena + ryhmissä, uusien & poistuvien jäsenien kehitystä ja jäsenyyksien kestoa. Laaditaan urheilullista menestystä koskevat seurantakohteet/-mittarit.