

# **TOIMINTASUUNNITELMA**

## **2023 – 2024**



Hämeenlinnan Hiihtoseura ry.

## 1. YLEISTÄ

Tämä toimintasuunnitelma kattaa Hämeenlinnan Hiihtoseura ry:n toiminnan ja tavoitteet kaudelle 1.5.2023 - 30.4.2024. Suunnitelmaa tarkennetaan ja päivitetään syksyn aikana mm. kilpailujen ja leirien ajankohtien osalta. Toimintasuunnitelma on hyväksytty seuran vuosikokouksessa 13.6.2023.

Hämeenlinnan Hiihtoseuran toiminta ja toimintasuunnitelma jakautuu viiteen pääalueeseen:

- Kilpailutoiminta
- Valmennustoiminta
- Koulutus
- Tapahtumat
- Muu toiminta

## 2. KILPAILUTOIMINTA

### 2.1 Kilpailulliset tavoitteet

Yleisenä tavoitteena on kilpailumenestys kaikissa sarjoissa sekä nostaa Hämeenlinnan Hiihtoseuran sijoitus maastohiihdon valtakunnallisessa seuraluokittelussa 10 parhaan seuran joukkoon. Maastohiihdon seuraluokittelussa kaudella 2022–2023 Hämeenlinnan Hiihtoseura oli 14. Vertailussa oli mukana 295 seuraa.

Junnu- ja nuorten ryhmän kilpailulliset tavoitteet on esitetty tarkemmin kohdassa 3.3.

### 2.2 Kilpailuihin osallistuminen ja valinnat

Seura tukee ja kannustaa urheilijoitaan osallistumaan kilpailuihin. Osallistumista tuetaan maksamalla kilpailujen osallistumismaksuja sekä korvaamalla SM- kilpailujen (HS-loppukilpailu ja 17 v – yleinen-sarja) majoittumiskustannuksia. Seuran johtokunta päättää majoituskustannusten korvaamisesta yksityiskohdat 30.9.2023 mennessä. Mikäli seura järjestää yhteismajoituksen nuorille HS- loppukilpailuun ja SM-kilpailuihin on majoituskulukorvauksista omatoimimajoitusten osalta aina sovittava erikseen. Lisäksi seura pyrkii järjestämään voitelpalvelua ainakin Nuorten SM- ja Hopeasomman loppukilpailujen tasoisissa kilpailuissa sekä pyrkii järjestämään em. kilpailuihin joukkueenjohtajan

sekä huoltotiimin. Joukkueenjohtajan ja huoltotiimin nimeää johtokunta. Urheilijoiden tukitiimin koon on oltava em. tasoissa kilpaluissa riittävä, mutta kuitenkin suhteessa kilpailumatkalle lähtevän joukkueen kokoon. Seuran kanssa urheilijasopimuksen tehneiden edustusurheilijoiden kilpailumatkakulukorvauksien maksamisesta sovitaan henkilökohtaisilla sopimuksilla.

Seura ilmoittaa urheilijat hiihtoliiton alaisiin maastohihtokilpailuihin, mikäli urheilija on ilmoittanut osallistumisestaan seuran yhteyshenkilölle viimeistään kaksi arkipäivää ennen kilpailukutsussa mainittua viimeistä ilmoittautumispäivää. Seura ei hoida jälki-ilmoittautumisia eikä maksa jälki-ilmoittautuneiden osallistumismaksuja. Seuralla on oikeus periä osallistumismaksut takaisin, mikäli urheilija jättää osallistumatta kilpailuun, johon urheilija on pyytänyt seuraa hänet ilmoittamaan.

Valmennustiimi valitsee joukkueet viesteihin ml. pariviestit ja normaalimatkat. Mahdolliset karsintakilpailut ilmoitetaan urheilijoille seuran verkkosivuilla. Valinnoissa noudatetaan seuraavia yleisiä periaatteita:

- joukkueet valitaan nuorisovalmennuspäällikön/juniorivalmennuspäällikön johdolla
- valinnat toteutetaan kokonaisharkinnan mukaisesti ottaen huomioon urheilijoiden maastohiidon kilpailumenestys, karsintakilpailut, kehittyminen, motivaatio ja mahdolliset loukkaantumiset / sairastumiset
- joukkueen kokoonpano ja varamiehet pyritään vahvistamaan viimeistään viikkoa ennen kilpailua
- tavoitteena on mahdollisimman usean viestijoukkueen muodostaminen
- etusija joukkuetta muodostettaessa on kyseisen kilpailusarjan urheilijoilla
- mikäli ikäryhmään on muodostettavissa useampi joukkue, niin joukkueet muodostetaan siten, että parhaiten arvioidut urheilijat muodostavat oman joukkueensa
- mikäli ikäryhmään ei muodostu joukkuetta, kyseisen ikäryhmän urheilijat pyritään sijoittamaan muitten ikäryhmien joukkueisiin tai joukkuetta täydennetään nuoremmilla urheilijoilla
- lopullinen päätösvalta valinnoissa on nuorisovalmennuspäälliköllä/juniorivalmennuspäälliköllä

### 2.3 Kilpailujen järjestäminen

Kilpailujen järjestämisen tavoitteena on lisätä hiihdon näkyvyyttä Hämeenlinnassa ja tarjota oman seuran hiihtäjille mahdollisuus kilpailemiseen myös kotikentällä. Seuran tavoitteena on järjestää laadukkaita kilpailuja, joihin tunnetaan laajasti halua osallistua.

Kaudella 2023–2024 seura pyrkii järjestämään kilpailut alla olevan suunnitelman mukaisesti:

- Hämeenlinnan Hiihtoseuran avoimet rullahihtomestaruuskilpailut (syksy 2023)
- Kansalliset kilpailut (joulukuu 2023)
- Kansalliset kilpailut (tammi - helmikuu 2023)
- HIHS:n avoimet hiihtomestaruuskilpailut (maaliskuu 2023)

Lisäksi järjestetään seuralaisille harjoituskilpailuja valmennusryhmien tarpeiden mukaan. Kilpailujen tarkemmat ajankohdat suunnitellaan syyskaudella 2023 Hämeen Hiihdon ja Suomen Hiihtoliiton kilpailukalenterin julkaisemisen jälkeen.

Kesäkuussa 2023 päätetään, haetaanko kansallisia arvokisoja seuran 100-vuotisjuhlakaudelle 2024–2025. Kishakemukset tulee jättää 15.6.2023 mennessä. Edellytyksenä kansallisten arvokilpailujen järjestämiselle FIS-sarjoissa on kilparatojen homologointi. Ratojen homologointi pyritään aloittamaan toukuussa 2023.

### **3. VALMENNUSTOIMINTA**

#### **3.1 Valmennustoiminnan tavoitteet**

Valmennustoiminnan tavoitteena on kannustaa lapsia ja nuoria hiihdon harrastajiksi sekä tuottaa laadukasta toimintaa ja kehittää ryhmäkohtaisen valmennuksen sisältöä.

#### **3.2 Aikuishiihto**

Seuran edustushiihtäjät ja aikuishiihtäjät harjoittelevat pääsääntöisesti itsenäisesti. Aikuishiihtäjät voivat osallistua seuran valmennusleireille, mikäli henkilömäärä ja leiritilat sen mahdollistavat.

#### **3.3 Nuorisohiihto**

Nuoriso- ja juniorivalmennustoimintaa ohjaavat ja koordinoivat seuran nuorisovalmennuspäällikkö ja juniorivalmennuspäällikkö. Seuran valmennustiimiin kuuluvat valmennusryhmien kaikki valmentajat ja ohjaajat. Junnuryhmässä harjoittelevat alle 12- vuotiaat ja nuorten ryhmässä yli 12- vuotiaat. Junnu- ja

nuorten ryhmän toimintaan voivat osallistua nuorten sarjoissa hiihtävät seuran jäsenet. Ryhmiin on mahdollisuus liittyä mukaan sopimalla ryhmän vastuuvallmentajien kanssa.

### **Junnuryhmä**

**Tarkoitus:** Ohjaaminen hiihdon pariin luomalla puitteet ohjatulle hiihdon harjoittelulle ja taitojen parantamiselle. Junnuryhmän viikkoharjoitukset järjestetään läpi koko kauden, pois lukien heinäkuu ja koulujen muut loma-ajat.

**Valmentajat:** Vastuuvallmentaja/juniorivalmennuspäällikkö Vesa-Matti Seppälä, muut valmentajat Riikka Mäkelä, Enni Seppälä, Irene Kantonen, Kaisa Rokkanen, Elina Mettälä ja Hanne Blomberg.

**Toiminta:** Harjoituspäivät ensisijaisesti tiistai ja lauantai. Harjoitukset alkavat toukokuussa 2023. Kesän harjoitustauko viikoilla 26–30. Kiipulan kestävyyslajileiri syys-lokakuun vaihteessa muiden kestävyyslajiseurojen kanssa. Lisäksi pyritään järjestämään omia viikonlopputapahtumia. Vesileppiksen leiri järjestetään 3.-5.11.2023.

**Tavoitteita:** Harrastajamäärän säilyttäminen, jatkaa Hämeen hiihtopiiriin ykkösenä junnuhiihdossa.

### **Nuorten ryhmä**

**Tarkoitus:** Hiihtoharrastuksen jatkuminen ja kilpailullinen kehittyminen. Ryhmälle järjestetään viikkoharjoitusten ja testitapahtumien lisäksi mahdollisuus osallistua seuran järjestämiin hiihtoputkiharjoituksiin sekä ensilumen leirille.

**Valmentajat:** Vastuuvallmentaja/nuorisovalmennuspäällikkö Kai Samelin, muut valmentajat Anne Alarotu, Sami Peltotalo ja Timo Lehtonen.

**Toiminta:** Ryhmän yhteisharjoituksia järjestetään läpi kauden. Mahdolliset viikonloppuleirit 2–3 viikonloppua Hämeenlinnassa, Loimua- Areenan kuntosali ympärivuotiseen käyttöön 1 x / vko. Kolme testipäivää kauden aikana (lihaskunto-, juoksu- ja tasatyöntötestit), lumileiri joulukuussa.

**Tavoitteita:** Kilpailullisesti olla paras seura Hämeen Hiihdon alueen nuorten sarjoissa, HS-loppukilpailuissa henkilökohtaisilta matkoilta vähintään yksi mitali sekä viesteissä kaksi joukkuetta 10. parhaan joukkoon, Nuorten SM-hiihdoissa henkilökohtaisilla matkoilla kolme hiihtäjää 10 parhaan joukkoon.

## **3.4 Harjoitusleirit**

Kaudella 2023–2024 hiihtoseura järjestää seuraavat harjoitusleirit:

- Nuorten ryhmälle kesän aikana erillisiä tehostetun harjoittelun viikonloppuleirejä Hämeenlinnassa valmennussuunnitelman mukaan
- Hämeenlinnaisten kestävyyslajiseurojen leiri Kiipulassa lokakuu 2023

- Leppävirran hiihtoareenaleiri junnuille, marraskuu 2023
- Pohjoisen lumileiri nuorille, joulukuu 2023

Nuorten valtakunnallisiin valmennusryhmiin (U18, yläkoululeirit) valitut hiihtäjät osallistuvat leirisuunnitelman mukaisesti 5–6 leirille kauden aikana. Seuran taloudellisen tilanteen niin salliessa tuetaan urheilijoita leirien osallistumismaksuissa johtokunnan 30.9.2023 mennessä määrittelemien periaatteiden mukaan.

Johtokunta suunnittelee seuran järjestämien leirien kustannukset ja kustannusjaot yhteistyössä leirin vastuvalmentajien kanssa. Valmennuksesta vastaava tiimi suunnittelee harjoittelun ja valitsee ensilumen leirille osallistuvat urheilijat. Valinnoissa painotetaan mm. urheilijan terveydentilaa, harjoittelun tavoitteellisuutta kesä- ja syysjaksolla sekä harjoitusmotivaatiota.

### **3.5 Hiihtokerhot**

Lasten hiihtokerho järjestetään tammi-helmikuussa kerran tai kaksi viikossa yhteensä viitenä kertana arki-iltaisina. Hiihtokerhon tavoitteena on parantaa 6–12-vuotiaiden lasten hiihtotaitoja, innostaa lapsia hiihtoharrastuksen pariin sekä toimia rekrytointikanavana Junnuryhmään.

Aikuisille suunnattuja hiihdon tekniikkakursseja pyritään järjestämään moottoriradalla aloitteleville ja edistyneimmille hiihdon harrastajille samaan aikaan hiihtokerhon kanssa.

## **4. KOULUTUS**

Valmentaja- ja ohjaajakoulutukseen rekrytoidaan mahdollisimman useita henkilöitä yhteisharjoitusten järjestämiseen. Seura tukee valmentajien koulututtamista maksamalla koulutusmaksuja varallisuutensa mukaan. Seura järjestää huolto- ja voitelukoulutusta seuran junnujen ja nuorten urheilijoiden vanhemmille tarpeen mukaan.

## **5. TAPAHTUMAT**

Kesällä 2023 järjestetään Parkkikirppis  
4-luokkalaisten lumiliikuntapäivät tammi-helmikuun vaihteessa 2024  
Lasten talviolympialaiset helmikuussa 2024

## 6. MUU TOIMINTA

### 6.1. Hallinto

Johtokunta hoitaa vuosikokouksen asettamat tehtävät vastuuntuntoisesti ja huolellisesti. Johtokunta pitää kokoukset noin kerran kuukaudessa (pois lukien kesäkuun loppu - heinäkuu).

### 6.2. Olosuhderyhmä

Ahveniston hiihto-olosuhteiden kehittämistä varten on perustettu olosuhderyhmä keväällä 2021 Mikko Lepistön aloitteesta. Ryhmässä on mukana, Hiihtoseuran (Lepistö, Lehtonen, Vähävihu), Ampumahiihtäjien sekä Hämeenlinnan kaupungin edustajia. Tavoitteena on hyvällä vuoropuhelulla ja yhteistyöllä varmistaa alueen hiihto-olosuhteiden ylläpito ja kehittäminen.

### 6.3. Hämeenlinnan Hiihtoseura ry 100 v toimikunta

Johtokunta nimeää vuoden 2024 Hämeenlinnan Hiihtoseuran juhlavuodelle toimikunnan, jonka tehtävä on käynnistää Seuran 100 v - juhlavuoteen liittyvien tapahtumien suunnittelu ja valmistelu.

### 6.4. Viestintä

Seuran sisäisen viestinnän tavoitteena on tiedottamisen oikea-aikaisuus. Ensimmäiset ja tärkeimmät viestintäkanavat ovat seuran ajantasaiset verkkosivut ja sähköposti. Seuran järjestämät tapahtumat (harjoitukset, kilpailut, muut tapahtumat) ylläpidetään tapahtumakalenterissa pääasiassa valmennustiimin ja / tai tapahtumista vastuussa olevien toimesta.

Sähköpostia tai ryhmäviestintää käytetään kohdennettuun viestintään esimerkiksi hiihtokerholaisten vanhemmille, viestijoukkueiden jäsenille tai heidän vanhemmilleen, kilpailuorganisaatiolle, johtokunnan jäsenille, harjoitusryhmille sekä muille pienemmille yhteisöille erikseen esimerkiksi ryhmiä koskevissa asioissa.

Seuralla on Facebook- ja Instagram-tili. Seuran näkyvyyttä näiden kautta pyritään tehostamaan.

Suurelle yleisölle viestitään Hämeen Sanomissa, Kaupunkiutisissa ja tarvittaessa julkisia ilmoitustauluja käyttäen. Tavoitteena on lisätä seuran näkyvyyttä paikallislehdissä esim. ilmoittamalla kilpailutulokset lehdistölle. Lisäksi seura esittelee toimintaansa alueen liikuntatapahtumissa.

### **6.5. Voitelutilat moottoriradalla**

Seuran jäsenillä on mahdollisuus käyttää seuran voitelukoppia (omat voiteet) suksien voiteluun. Toimintamalli ohjeistetaan ja tiedotetaan ennen hiihtokautta.

### **6.6. Yhteistoiminta sidosryhmien kanssa**

Seuran johtokunnan nimeämä johtokunnan jäsen pitää yhteyttä Hämeenlinnan kaupunkiin harjoitusolosuhteiden kehittämisessä ja kilpailujen valmistelussa. Lisäksi johtokunta pitää yhteyttä moottoriradan yrittäjään radan käyttöön / sen palveluihin liittyvissä asioissa sekä Hämeen alueen urheiluseuroihin mm. yhteisten harjoitustapahtumien järjestämiseksi johtokunnassa tehtyjen päätösten mukaisesti. Nimetty seuran edustaja osallistuu Hämeen Hiihdon johtokunnan kokouksiin. Säilölumiasioissa sekä moottoriradan lumetuksessa tehdään yhteistyötä Hämeenlinnan kaupungin ja muitten lumilajiseurojen kanssa.

### **6.7. Taloussuunnitelma**

Toimintakaudella tavoitteena on kehittää edelleen seuran taloudellisia toimintaedellytyksiä. Seuran varainhankintakeinoja ovat Parkkikirppis (touko – elo/syyskuu 2023) ja talviliikuntatapahtumat.

Lisäksi seura pyrkii hankkimaan rahoitusta muulla talkotoiminnalla, järjestämällä kilpailuja sekä hakemalla avustuksia Hämeenlinnan kaupungilta, Opetus- ja kulttuuriministeriöltä sekä mahdollisilta muilta tahoilta. Talkoisiin ja muihin varainhankintatapahtumiin edellytetään nuorten ja heidän vanhempiansa aktiivista osallistumista. Lisäksi muita yhteistyökumppanuuksia pyritään lisäämään.

Seuran johtokunta päättää urheilijoille ja valmentajille korvattavat kilpailu- ja leirikohtaiset tuet.



## 6.8. Varuste- ja kalustohankinnat

Seuran johtokunta vastaa siitä, että seuralla on SM-tason kilpailutoimintaa varten tarvittava perusvoiteiden ja –voiteluvälineiden materiaali. Materiaalia täydennetään kauden aikana johtokunnan päätöksellä tarpeen mukaisesti. Seuran hankkima materiaali säilytetään pääosin voitelukopilla ja niistä vastaa nimetty vastuuhenkilö.

Seuran johtokunta päättää seuran asutoimittajasta. Päätöstä varten konsultoidaan tarvittaessa jäsenistöä eli asujen käyttäjiä. Seuran asutoimittajana kaudella 2023–2024 on Nomade Collection Oy Ab Finland (Noname). Johtokunta päättää tilattavan asuvalikoiman.

## 6.9. Menestysperusteinen valmennustuki ja palkitsemiset

Seura tukee urheilijan seuraavan kauden valmentautumista kauden päättäjissä valtakunnalliseen mestaruuskilpailumenestykseen perustuen jokaisesta sijoituksesta seuraavasti:

Sarja/sijoitus	1.	2.	3.	4.–10.	11.–15.	16.–20.
SM yl hk.	500	300	200	150	100	80
SM yl joukkue	600	450	300	210	180	
N SM hk.	400	250	150	100	80	50
N SM joukkue	450	300	240	180	120	
HS hk.	240	180	120	80	60	40
HS joukkue	300	240	180	120	90	

Muusta palkitsemisesta päätetään kauden päättyessä johtokunnan ja valmennusjohdon erillisen päätöksen mukaan.

Toimintasuunnitelma on luettavissa seuran verkkosivuilla.