

## 1. YHDISTYKSEN TOIMINNAN TARKOITUS JA VISIO TULEVASTA

---

Keskeisenä tavoitteena on jäsenten kannustaminen terveyttä ja hyvinvointia tukevaan liikunnalliseen elämäntapaan sekä kaikkien tasavertainen oikeus tavoitteelliseen ja tulokselliseen liikuntaan ja juoksu-urheiluun. Yhdistys edistää ja tukee tasa-arvoisesti ja yhdenvertaisesti eri-ikäisten, eritasoisten jäsenten, toimijoiden ja harrastajien innostusta liikuntaan. Toimintamuotona tässä on sosiaalinen kanssakäyminen yhteisten harjoitusten, kisamatkojen ja yhdessä järjestettyjen omien tapahtumien sekä kokeilujen muodossa. Toiminta on monipuolista, laadukasta, tuloksellista ja taloudellisesti kestävä. Asiantuntijoina ja päätöksenteossa on miehiä ja naisia. Rahanjako on näkyvää ja tasapuolista.

## 2. TULEVAN TOIMINTAKAUDEN HAASTEET JA MAHDOLLISUUDET

---

Jäsenmäärän kehittyminen nuorten jäsenten osuutta lisäten ja kiinnostus tapahtumien järjestelyihin ovat kasvava haaste etenkin yleisurheilussa ja kestävyysjuoksussa.

Tavoitteena on osallistua suurella joukolla Aikuisurheilijoiden SM ja muihin arvokisoihin. Sen rinnalla kehitetään liikunnallista toimintakykyä tukevaa ja sosiaalista toimintaa, johon voi osallistua vailla kilpailullisia tavoitteita.

Lisätään yhteistyötä muiden urheiluseurojen ja oppilaitosten kanssa mm. harjoitusten, koulutusten ja kilpailujen järjestämisen osalta.

Toimenpiteitä:

- seniorien toiminnan kehittäminen ja heille mielekkään ohjelman järjestäminen
- harjoitusten yhteydessä kilpailuja tavoitteellisille harrastajille talvikaudella
- nuorille ja nuorille aikuisille suunnatun juoksuryhmän säännöllisen toiminnan kehittäminen
- SuomiSport -järjestelmän käyttöön ottaminen yhdistyksen hallinnossa ja tapahtumissa mahdollisuuksien mukaan
- liittymisen ja käytön aktivointi SAUL Varuste ja Kyytipörssi-ryhmään, jossa voi tiedustella ja järjestellä kimpakyytejä sekä myydä varusteita ja välineitä

## 3. YHDISTYKSEN TOIMINNAN PAINOPISTEET

---

- a) kilpailutoiminta ja tapahtumat
- Kolmen Kylpylän Kirmaisu 1.4.2023
  - SM maastot Helsinki 6.5.2023 Helsinki
  - Kallavesj 10 18.5.2023 klo 13
  - SM puolimaraton 27.5.2023 Helsinki
  - SM yleisurheilu 15.-18.6.2023 Kuopio
  - EM puolimaraton Tampere heinäkuu

- SM maantiekymppi 26.8.2023 Tornio
- kootaan joukkueita maakuntaviestiin Karttulaan 30.9.2023
- SM maraton 14.10.2023 Vantaa
- järjestetään juoksumatka Tallinnaan 9.-10.9.2023 ja/tai Lidingöhön 23.9.2023
- tehdään yhteistyötä muiden urheiluseurojen kanssa maakunnassa kilpailujen järjestelyssä ja harjoitusten ohjauksessa (mm. Karttulan Urheilijat, KuTu, AquaTerra, Alavan srk)
- järjestetään pikkujoulu joulukuun alussa ja kesäidus jäsenille 9.6.2023

#### b) harjoittelu

- järjestetään valmennusiltoja ja asiantuntijaluentoja eri aiheista. Marraskuussa aiheena juoksijan vuosiharjoittelun suunnittelu, talven yhteisharjoitukset sekä hallikisasarja LitM Antti Jylhä, uni ja palautuminen Ari Järveläinen sekä motivaation ja intohimon merkitys urheilussa YTM sosiaalipsykologian ja organisaatiopsykologian asiantuntija ja huippu-urheilija Maria Räsänen
- kotirataultrat 29.1 ja 26.2.2023
- valmennusleiri Tanhuvaarassa 14.-16.4.2023
- järjestetään juoksukoulut talvikaudella ja kesällä
- järjestetään kunnon testauksia ja tasotestejä
- pidetään yhteisharjoituksia viikoittain tiistaisin kesällä Väinölänniemellä ja talvikaudella Kuopiohallissa sisältäen monipuolisia juoksuharjoituksia ja hallikisoja, omatoiminen harjoittelumahdollisuus ke ja pe P-S yleisurheilun vuorolla tuettuun hintaan hallissa.
- järjestetään lihahuoltojumppia ja kehonhuoltoa Rauhalahdessa vertaisohjattuna ja ulkopuolisten ohjaajien toteuttamana juoksun tueksi perjantaisin
- sunnuntaisin juoksun tuki- ja voimaharjoitukset yhdessä KuTu:n ja TTAquaTerran kanssa Kotkankalliolla
- perjantaisin tuki- ja lihasvoimaharjoitus Rauhalahdessa
- järjestetään nuorille ja nuorille aikuisille suunnattuna monipuolisia yhteislenkkejä vaihtuvilla teemoilla, jossa samalla tutustutaan muihin juoksijoihin ja saadaan hauskaa tekemistä paikkakunnalle

#### 4. YHDISTYKSEN MUU SISÄINEN TOIMINTA

---

- kokoukset: hallitus kokoontuu entiseen tapaan n. 8 krt/v
- jäsenhankinta ja -huolto: pyritään kasvattamaan nuorten osuutta jäsenissä mm. yhteistyöllä Sakkyn kanssa
- tilaisuudet ja tapahtumat: tavoitteena 1 - 2 asiantuntijaluentoja

#### 5. YHDISTYKSEN MUU ULKOINEN TOIMINTA

---

- näkyvyyden lisääminen kotisivut ja sosiaalinen media sekä lehdet
- yhteistyösuhteita ylläpidetään ja lisätään muiden seurojen, järjestöjen toimijoiden kanssa. Tarve ilmenee erityisesti tapahtumien järjestämisessä ja monipuolisen toiminnan järjestämisessä nuorille ja senioreille.

- Intersportin kanssa yhteistyö mm. varustehankinnoissa jatkuu
- vaikuttaminen ja edunvalvonta: ollaan jäseninä nykyisissä järjestöissä Pohjois-Savon Liikunta, Pohjois-Savon yleisurheilu, Suomen aikuisurheiluliitto ja Suomen urheiluliitto.

## 6. TIEDOTTAMINEN, KOTISIVUT, SOSIAALINEN MEDIA, JÄSENKIRJE

---

- virallisina tiedotuskanavina RRR kotisivut ([www.rauhalahtiroadrunners.com](http://www.rauhalahtiroadrunners.com)), lisäksi tiedotetaan sähköpostitse ja Facebookissa ( [groups/rauhalahtiroadrunners](https://www.facebook.com/groups/rauhalahtiroadrunners)) sekä Instagramissa ([Rauhalahti\\_road\\_runners](https://www.instagram.com/Rauhalahti_road_runners)).
- seurataan mitä tapahtuu paikkakunnalla ja toimialalla, välitetään tietoa ja kysellään palautetta
- uutena viestintä- ja yhteistyönä aloitetaan Aktiivinen Sakky, Liikkuva opiskelu-toiminta kanssa

## 7. TOIMINNAN KEHITTÄMINEN

---

- KAIKKIEN SEURA (mm. pyritään tasa-arvoisesti ja yhdenvertaisesti huomioimaan toiminnassa erikäiset, eritasoiset urheilijat, toimijat ja harrastajat, miehet ja naiset toisia kunnioittaen, iloa ja innostusta edistäen)
- YHTEISÖLLINEN SEURA (valmennusillat, yhteinen matka, kokoneiden juoksijoiden tiedon jakaminen, henkilökohtaista ohjausta, muodostetaan tarvittaessa valmennusryhmiä parhaaseen mahdolliseen suoritukseen tueksi, yhteisöllisyyttä ja yhteistyötä tapahtumien merkeissä)
- KEHITTYVÄ SEURA (toiminnan laadukkuus, kannustetaan kimppakyyteihin, kestävään kehitykseen ja luonnon kunnioittamiseen, kannustetaan liikunnan säännöllisyyteen, tavoitteellisuuteen ja tuloksellisuuteen, panostetaan jäsenmäärän kasvuun, hyvään taloudenhoitoon ja huomioidaan jäsenten tarpeet ennakoivasti)
- VASTUULLINEN SEURA (kannetaan yhdenvertaisuutta, yhteistyötä ja yhteisvastuuta heikompiosaisista, nuorista ja vanhuksista, kannustetaan elinikäiseen säännölliseen, terveyttä ja hyvinvointia tukevaan liikuntaan, dopingin ja päihteiden käytön vastaisuuteen).