

1. YHDISTYKSEN TOIMINNAN TARKOITUS JA VISIO TULEVASTA

Rauhalahti Road Runners ry:n toiminnan tavoitteena on edistää terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävää elinikäistä kestävyysliikuntaharrastusta ja koulutusta positiivisesti kohti kunkin omia tavoitteita. Seurana tavoite on olla menestyvä ja kasvava aikuisten kestävyysjuoksuseura Suomessa. Harrastajien lisäksi erittäin merkittävää on vapaaehtoistyö, mihin koko toiminta perustuu. Sisältöä elämään, laadukkaaseen ja monipuoliseen kuntoliikuntaan ja suorituskykyä kehittävään tavoitteelliseen harjoitteluun sekä kilpailemiseen toteutetaan selkeillä ja käytännön läheisillä koulutuksilla, ohjeilla ja harjoituksilla. Motivaatio liikkuu ja harjoitella on monen tekijän summa. Toimintamuotoina ovat sosiaalinen kanssakäyminen, yhteiset harjoitukset ja lajikokeilut sekä kisamatkat. Järjestämme yhdessä Kuopion Reippaan kanssa Itsenäisyysmaratonin sekä Karttulan Urheilijoiden kanssa Kallavesj Kympin. Toiminta on kumppanuuksia tukevaa, yhteiskunnallisesti vaikuttavaa liikkeen lisäämistä paikallistasolla, tuloksellista, eettistä ja taloudellisesti kestävä. Asiantuntijoina ja päätöksenteossa on miehiä ja naisia. Rahanjako on näkyvää ja tasapuolista. Seuran viestintää kehitetään aktiivisesti ja monikanavaisesti ajanmukaisilla kanavilla. Tavoitteena on lisätä aikuisurheilun ja kestävyysjuoksun tunnettuutta ja kiinnostavuutta maakunnassa.

2. TULEVAN TOIMINTAKAUDEN HAASTEET JA MAHDOLLISUUDET

Yhteiskunta on polarisoitunut liikunnassa ja urheilussa. Liikkujat liikkuvat entistä enemmän ja liikkumattomat eivät yhtään. Tiedossa on, miten liikunnan ylläpito vaikuttaa terveyteen ja toimintakykyyn kaikenikäisillä. Osallistumme valtakunnalliseen Lisää vain liike- tapahtumaan Matkuksen kauppakeskuksessa esittelemällä kestävyysjuoksuseuran tarjoamia palveluja. Seuran toiminnan jatkuvuuden kannalta jäsenmäärän kasvattaminen nuorten osuutta lisäten ja kiinnostus tapahtumien järjestelyihin ovat kasvava haaste etenkin yleisurheilussa ja kestävyysjuoksussa. Nuoret aikuisten, jotka ovat lopettaneet urheiluseurassa liikunnan, mutta harjoittelevat kuntosalilla olisi hyvä saada hyödyntämään voimaharjoittelun lihaskunto yleisurheilussa ja siten monipuolistamaan liikuntaa.

Aikuisten harrasteliikunta voi olla muutakin kuin jumppaa ja ikääntyvät urheiluseurassa vapaaehtoistyössä. Seuran toimintaan sopii sekä harrasteliikunta että kilpaurheilu. Kilpailullisena tavoitteena on osallistua suurella joukolla Aikuisurheilijoiden SM-, EM- ja muihin arvokisoihin yksilökilpailuihin sekä joukkue- ja viestikilpailuihin. Sen rinnalla kehitetään kuntoliikuntaa ja sosiaalista toimintaa, johon voi osallistua vailla kilpailullisia tavoitteita. Seura on ollut aktiivinen toimija ja seuran toiminnasta aistii hyvän tunnelman ja positiivisen seurakulttuurin.

Lisätään yhteistyötä muiden urheiluseurojen ja oppilaitosten kanssa mm. harjoitusten, koulutusten ja kilpailujen järjestämisen osalta. Harjoittelussa hyödynnetään Kuopion kaupungin liikuntatiloja ja alueita.

Nykyistä talouspuskuria ylläpidetään ” pahan päivän varalle” ja samalla parannetaan mahdollisuutta tarjota edullinen liikuntaharrastusmahdollisuus kaikille. Kehitetään omaa varainhankintaa.

Yhdistyksen tehtävien jakaminen ja uusien jäsenten perehdytys yhdistyksen toimintaan

Toimenpiteitä:

- aloitteleville juoksijoille juoksukoulut talvella ja kesällä, osallistujia 15
- esittelytilaisuuksia ja tutustumisia ei-jäsenille Yliopisto, Savonia
- osaamisen lisäämistä mm. valmennusilloissa, liikuntasäilytyksissä
- liikunnan lisääminen kannustamalla hyödyntämään Pohjois-Savon yleisurheilun vuoroja
- yhteisharjoitusten yhteydessä kilpailuja tavoitteellisille harrastajille talvikaudella, 10 kertaa
- seurojen välisen yhteistyön lisääminen juoksu- ja oheisharjoittelussa sekä kilpailutoiminnassa
- nuorille aikuisille sekä ikääntyville suunnatun toiminnan ja viestinnän kehittäminen, IG ja FB videoita ajankohtaisista teemoista ja toiminnasta
- Suomisport -järjestelmän käytön monipuolistaminen, Kallavesi Kymppi SuomiSportissa
- liittyminen seuran WhatsApp-ryhmiin, joissa voi tiedustella ja järjestellä kimpakyytejä tai hakea lenkkiseuraa ja keskustella ajankohtaisista asioista
- yhteiset tapahtumat ja matkat, kesäidus ja kauden päätös/pikkujoulu
- monikanavainen viestintä

3. YHDISTYKSEN TOIMINNAN PAINOPISTEET

a) kilpailutoiminta ja tapahtumat löytyvät myös www.rauhalahtiroadrunners.com

- Kolmen Kypylän Kirmaisu 11.4.2026, RRR järjestäjänä
- Kallavesi 10 Kuopio 14.5.2026 klo 13, RRR järjestäjänä
- kootaan joukkueita maakuntaviestiin Karttulaan syksy 2026
* * * * *
- SM hallit Helsinki 20.-22.2.2026
- SM puolimaraton paikka avoin
- SM viestit Vantaa 6.6.2026
- SM yleisurheilun kesäkilpailut Turku 26.-28.6.2026
- SM maantiekymppi Vantaa 9.5.2026
- SM maraton Jyväskylä 12.9.2026
- tehdään yhteistyötä muiden urheiluseurojen kanssa maakunnassa kilpailujen järjestelyssä ja harjoitusten ohjauksessa (mm. Karttulan Urheilijat, Puijon Mahti, Kuopion Reipas, Pohjois-Savon Liikunta, Pohjois-Savon yleisurheilu)
- järjestetään pikkujoulu ja kauden päättäjäiset marraskuussa 2025 ja kesäidus jäsenille kesäkuussa 2026

b) harjoittelu

- järjestetään valmennusiltoja ja asiantuntijaluentoja, Aiheena kestävyysjuoksijan vuosiharjoittelu, oheisharjoitukset ja vammojen ehkäisy ja kuntoutus sekä kuntoliikunta
- kotirataultrat 25.1 ja 22.2.2026
- valmennusleiri Tanhuvaarassa tai Kuopiossa huhtikuussa
- järjestetään juoksukoulut talvikaudella ja kesällä
- yhteislenkit sunnuntaisin ympäri vuoden
- Ari Järveläisen muistajuoksu 11.7.2026
- järjestetään kunnon testauksia ja tasotestejä sekä lajikokeiluja
- pidetään yhteisharjoituksia viikoittain tiistaisin kesällä Väinölänniemellä ja talvikaudella Kuopio-hallissa sisältäen monipuolisia juoksuharjoituksia ja hallikisoja, omatoiminen harjoittelumahdollisuus ke ja pe P-S yleisurheilun vuorolla tuettuun hintaan hallissa.
- järjestetään juoksijan voimaharjoitteluun opastuskerrat Kuopio-hallin kuntosalissa

- Rauhalahdessa Juoksijan voima- ja liikkuvuus- sekä juoksutekniikkaharjoitteluun opastuskerta ulkopuolisena ohjauksena ja vertaisohjattuna muutoin tarpeen mukaan.

4. YHDISTYKSEN MUU SISÄINEN TOIMINTA

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

5. YHDISTYKSEN MUU ULKOINEN TOIMINTA

- harraste- ja kilpailutoiminnan näkyvyyden lisääminen monikanavaisesti ja videointia lisäten
- yhteistyösuhteita ylläpidetään ja lisätään muiden seurojen, järjestöjen kanssa. Tarve ilmenee erityisesti tapahtumien järjestämisessä ja monipuolisen toiminnan järjestämisessä nuorille ja senioreille sekä kaikenikäisten liikunnan edistämisessä.
- Intersportin ja Kylpylähotelli Rauhalahden kanssa yhteistyö mm. varustehankinnoissa ja tapahtumissa jatkuu
- vaikuttaminen ja edunvalvonta: ollaan jäsenenä 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), lisäksi tiedotetaan sähköpostitse, Facebookissa (groups/rauhalahtiroadrunners), Instagramissa (Rauhalahti_road_runners) ja WhatsAppissa. Viestitään Kuopion oppilaitoksissa.
- seurataan, mitä tapahtuu paikkakunnalla ja toimialalla, välitetään tietoa ja kysellään palautetta

7. TOIMINNAN KEHITTÄMINEN

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