

1. Yhdistyksen toiminnan tarkoitus ja visio tulevasta

Keskeisenä tavoitteena on jäsenten kannustaminen liikunnalliseen elämäntapaan. Yhdistyksen päätehtävänä on edistää ja tukea jäsenten kestävyysjuoksua. Toimintamuotona tässä on sosiaalinen kanssakäyminen yhteisten harjoitusten, kisamatkojen ja järjestettyjen omien tapahtumien muodossa.

2. Jäsenmaksu

Hallitus esittää jäsenmaksuksi 25 euroa.

3. Yhdistyksen toiminnan painopisteet

a) kilpailutoiminta ja tapahtumat

- Kolmen Kylpylän Kirmaisu 31.3.2018
- Tanhuvaaran valmennusleiri 6.-8.4.2018
- Kallavesj Kymppi 10.5.2018
- Idus ja yhteislenkki 14.6.2018

b) harjoittelu

- järjestetään juoksukoulu
- järjestetään kunnon testauksia ja tasotestejä
- pidetään yhteisharjoituksia kesällä Väinölänniemellä ja talvikaudella Kuopio-hallissa
- järjestetään lihahuoltojumppia ja venyttelyä Rauhalahdessa
- vesijumpat
- nuorten treenit
- torstain juoksun oheisharjoitteet
- järjestetään yhteislenkkejä

c) muut tapahtumat

- Helsinki city runnig day / HCM (yhteiskuljetus jäsenille) 19.5.2018
- Aikuisurheiluliiton SAUL SM-puolimaraton 14.4.2018
- Aikuisurheiluliiton SAUL SM-maraton Kempeleessä 4.8.2018
- Aikuisurheiluliiton MM-puolimaraton Malagassa 23.9.2018
- Maakuntaviesti 22.9.2018
- Pikkujoulu 8.12.2018

4. Yhdistyksen muu sisäinen toiminta

- kokoukset: hallitus kokoontuu entiseen tapaan n. 8 krt/v
- jäsenhankinta ja –huolto: pyritään kasvattamaan nuorten osuutta jäsenissä
- tilaisuudet ja tapahtumat: tavoitteena kaksi asiantuntijaluentoa

5. Yhdistyksen muu ulkoinen toiminta

- näkyvyyden lisääminen kotisivut ja sosiaalinen media, lehdet: kotisivujen, sähköpostin ja facebookin lisäksi instagrammin käyttöön ottaminen ulkoisen mainostamisen välineenä
- yhteistyösuhteet: lisätään yhteistyötä muiden seurojen ja järjestöjen kanssa
- vaikuttaminen ja edunvalvonta: ollaan jäseninä mukana nykyisissä järjestöissä

6. Tiedottaminen, kotisivut, sosiaalinen media, jäsenkirje

- virallisina tiedotuskanavina RRR kotisivut, lisäksi tiedotetaan sähköpostitse ja Facebookissa. Uutena ulkoisen tiedottamisen välineenä otetaan käyttöön Instagram (alkuun kokeilu).

7. Toiminnan kehittäminen

- KAIKKIEN SEURA (mm. pyritään huomioimaan toiminnassa kaikki jäsenet entistä paremmin, ts. löytämään mielekästä toimintaa kestävyysurheilun sisältä)
- YHTEISÖLLINEN SEURA (mm. lisätään valmennusiltoja, kokoneiden juoksijoiden tiedon jakamista, henkilökohtaista ohjausta, muodostetaan eritasoisia valmennusryhmiä ja yhdessä oloa tapahtumien merkeissä)
- EKOTEHOKAS SEURA (mm. järjestetään yhteinen juoksumatka bussikuljetuksella, kannustetaan kimpakyyteihin, parannetaan juoksun taloudellisuutta ja energiatehokkuutta, ohjataan järkevään harjoitteluun välttyäkseen vammoilta)