

Toimintakertomus

1.11.2022-30.10.2023

YLEISTÄ

Rauhalahti Road Runners ry on kuopiolainen, vuodesta 1996 alkaen toiminut juoksuseura, jonka keskeisenä tavoitteena on jäsenten kannustaminen liikunnalliseen elämäntapaan. Juoksuseura rekisteröitiin vuonna 2009. Yhdistyksen päätehtävänä on edistää ja tukea hyvinvointia ja erityisesti kestävyysjuoksua. Toimintamuotona tässä on sosiaalinen kanssakäyminen yhteisten harjoitusten, kisamatkojen ja järjestettyjen omien tapahtumien muodossa.

Kuluneena vuonna seuran toiminta monipuolistui ja seuran jäsenmääräkin kasvoi. Ilahduttavaa oli nuorten mukaan tulo. Yhteisharjoituksilla, valmennuksilla ja juoksukouluilla on ollut tavoitteena sytyttää ja ylläpitää elinikäinen liekki liikuntaa ja omaa hyvinvointia kohtaan sekä omata taidot pitää huolta hyvinvoinnistaan. Rauhalahti Road Runners ry:n toiminnassa on tärkeintä liikkuminen. Seurassa ei tiputeta kyydistä pois ketään sen vuoksi, että kyvyt tai taidot eivät riitä huipulle. Haluamme tähdentää, miten tärkeää on nähdä arvoa sillä mitä tekee. Rauhalahti Road Runners ry:n toimintavuoteen on mahtunut enemmän hyviä päiviä kuin huonoja päiviä. Vaikeimpinakin hetkinä on nähty tarkoitusta, merkitystä ja arvoa siinä, mitä on tehty ja edustettu. Onko tekemisestä ollut hyötyä, niin sen koettelee aika ja arvottaa muut. Paljon on tehty. Monenlaista. Suurin osa on mennyt maaliin, osa valunut hiekkaan. Hyvät tarkoitusperät matkassa joka tapauksessa.

Jäseniämme osallistui useille juoksumatkoille ja Aikuisurheiluliiton EM maratonkilpailuun Madeiralla sekä SM- yleisurheilukilpailuun Kuopiossa, jossa olimme mukana myös talkoolaisina runsain joukoin. Pukimäessä, Torniossa, Mikkelissä ja Vantaalla juostiin eripituisia SM matkoja sekä Pohjoismaiden mestaruuksista Reykjavikissa myös kiekossa ja painonheitossa. Vahvistimme yhteisöllisyyttä osallistumalla 13 joukkueilla maakuntaviestiin, teimme hyvinvointia edistävää ja toimijoiden välistä kumppanuutta mm. Alavan seurakunnan kanssa Alava Run -juoksutapahtuman järjestämisessä, Pohjois-Savon Liikunnan kanssa Hyvän mielen yhteislenkkien toteuttamisessa sekä harjoitteluyhteistyössä useiden eri seurojen kanssa.

YHDISTYKSEN KOKOUKSET JA JÄSENISTÖ

Hallitus

Hallinto 2023

Hallitus valittiin 9.1.2023

Hallitus järjestäytyi seuraavasti:

Puheenjohtaja Marjatta Räsänen

Varapuheenjohtaja Tomi Lipponen

Sihteeri Merja Korhonen

Rahastonhoitajat Pia Ross

Jäsenasiat Maria Hirvonen

Valmennusasiat Antti Jylhä

Somevastaava Elina Hartikainen

Tapahtumat Ari Järveläinen
Tapahtumat Juha Tuononen
Kirjanpitäjänä toimi Pia Ross

Toiminnan tarkastajina toimivat Markku Rantama ja Veijo Tolonen.

Seuralla on yksi tili, joka on Pohjois-Savon Osuuspankissa. Tilinkäyttöoikeus on ollut Merja Korhosella, Marjatta Räsäsellä, Maria Hirvosella ja Pia Rossilla.

Kokoukset

Yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous pidettiin 9.1.2023.

Hallitus kokoontui toimikauden aikana 7 kertaa yhteistyökumppaninsa Kylpylähotelli Rauhalahden kokoustiloissa.

Yhdistyksen jäsenet

Toimikauden lopussa yhdistyksessä oli 147 jäsentä, jossa lisäystä edelliseen vuoteen 12 kpl.

TALOUS

Toimintaa on rahoitettu jäsenmaksuilla, tapahtumilla, talkoilla ja juoksukoulujen järjestämisillä. Lisäksi käytössä on ollut Kuopion kaupungilta saatu 1000 euron yleisavustus seuran toimintaan. Niillä on voitu uudistaa ja toteuttaa liikuntaa ja harjoittelua eri muodoissa.

Jäsenmaksu oli 25 euroa, joka on sisältänyt Kolmen kylpylän kirmaisuuden osallistumisen, valmennusillan, kesäisen illanvieton ja ohjatut yhteisharjoitukset sekä yhteistyökumppanien tarjoamia etuja. Liittymismaksua ei ollut. Kannatusjäsenmaksu ei ole peritty. Kannatusjäseniä ei ollut. Alle 23 -vuotiailla ei ole tänä vuonna peritty jäsenmaksua.

Rauhalahden Road Runners on perinyt kaikilta yhtäläistä osallistumismaksua järjestämiinsä juoksutapahtumiin sekä juoksukouluun. Pääosin seuran toiminta on ollut maksutonta tai osallistujat ovat itse maksaneet harjoitustilaan pääsymaksun tilojen omistajille. RRR maksoi joukkueiden osallistumismaksun Aikuisurheiluliiton SM-kilpailuihin ja maakuntaviestiin arvokisaedustus päätösten mukaisesti sekä maksettu yksi osallistumismaksu (max. 40 euroa) MM, EM tai SM kilpailuun vuodessa jäsenelle. Lisäksi on maksettu päätetyt kulukorvaukset hallituksen jäsenille ja puheenjohtajalle.

Yhdistyksen talous on kunnossa ja maksuvalmius hyvä. Yhdistyspääoma oli 31.10.2023 edellisten vuosien ylijäämät mukaan lukien 8771,78 euroa. Yhdistyksen toimintavuodelta kertyi ylijäämää 396,04 euroa.

KILPAILUTOIMINTA

RRR ry:n jäsenistön toiminta oli aktiivista, monipuolista ja menestyksellistä kestävyysjuoksukisojen tulosten, sijoitusten ja jäsentenosallistumisten perusteella ja on ihan Suomen kärkitasoa. Seuran jäsenet osallistuivat ahkerasti moniin kestävyysjuoksuihin ja muidenkin kestävyyslajien kilpailuihin kotimaassa ja ulkomailla. Rauhalahden Road Runners on Suomessa yksi kolmesta suuresta kestävyysjuoksun menestysseurasta.

Ryhmämuotoinen harjoitustoiminta on lisännyt aktiivista liikunnan harrastamista monipuolisesti ja se on perustunut monilta osin jäsenten vapaaehtoistyöhön ja vertaisohjaukseen eri tehtävissä ja vastualueilla. Kestävyysjuoksu oli seuran päälaji, mutta osallistujia saatiin myös kuulan ja painonheiton

EM- ja SAUL SM hallikisaan ja Kalevan kierrokselle. Polkujuoksun eripituisille matkoille sekä triathloniin osallistui useita seuran jäseniä.

SAUL otti käyttöön vuonna 2023 kilpailijalisenssin, joka vaaditaan arvokisaosallistumisiin. RRR:llä on 20 lisenssiurheilijaa. Arvokisoista tuli yhteensä 20 arvokisamitalia.

European Masters Athletics maraton Funchsal 22.1.2023 kaksi osallistujaa
SAUL SM hallikilpailut Vaasa 4.-5.2.2023 yksi osallistuja
Pohjoismaiden mestaruuskilpailut, Reykjavik 24.-26.2.2023 yksi osallistuja
SAUL SM puolimaraton Pukinmäki 27.5.2023 kolme osallistujaa
SAUL SM yleisurheilu Kuopio 16.-18.6.2023 11 osallistujaa
SAUL SM maantiekymppi Tornio 26.8.2023 yksi osallistuja
SAUL SM polkujuoksukilpailu Mikkeli 9.9.2023 yksi osallistuja
SAUL SM maraton Vantaa 14.10.2023 kahdeksan osallistujaa
SUL SM maraton Vantaa 14.10.2023 yksi osallistuja
Opiskelijoiden SM puolimaraton Helsinki kolme osallistujaa



Seuran muut juoksutapahtumat / kilpailut

Rauhalahdi Road Runners ry järjesti kuudennen Kallavesj Kympin helatorstaina. Siihen osallistui 74 kilpailijaa. Maakuntaviestiin Karttulaan saatiin 13 joukkuetta kaveri-, perhe- ja veteraanisarjoihin. Rauhalahdi Road Runners ry hoiti tänäkin vuonna jänispalvelut Pohjois-Savon Liikunnalle Kuopion maratonille. Olimme kumppanina **Alava Run** juoksutapahtumassa hoitamalla tulospalvelun.

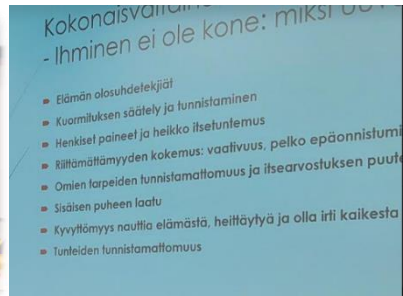
Seuran jäsenet ovat osallistuneet toimintavuoden aikana yli 60 kilpailuun ja runsaat 230 suoritusta kotimaassa ja ulkomailla yhteensä. Tulokset löytyvät www.rauhalahdiroadrunners.com

KOULUTUKSET

RRR:n jäsenille järjestettiin valmennusilta syksyllä 7.11.2022 ja osallistujia oli 45. Aiheena oli juoksijan harjoittelu. Pikajuoksija Maria Räsänen kävi läpi urheilijan arvomaailmaa, motivaation lähteitä ja psyykkistä valmentautumista, Ari Järveläinen sekä Antti Jylhä esittelivät harjoittelun jaksotusta, vuosikelloa, talvikauden yhteisharjoituksia.



Syksyllä 30.10.2023 pidetyssä valmennusillassa urheilijan puheenvuoron piti kilpakävelyn ex-suomenmestari Marja Penttinen. Puheen aiheena oli itsensä johtaminen ja kokonaisvaltainen hyvinvointi. Antti Jylhä esitteli talven yhteisharjoitusten ohjelman, johon kuuluu mm. hallikisoja. Mukana paikalla 35 osallistujaa ja etänä kolme.



HARJOITUSTOIMINTA



Uutena toimintana piti elokuussa 8.8.2023 kilpakävelyn kaksinkertainen Suomenmestari vuosilta 2006 ja 2008 Marja Penttinen Vänärillä **kilpakävelyharjoituksen**, johon osallistui parikymmentä juoksijaa.



Hyvän mielen yhteislenkit

Huomioimme myös monin tavoin liikunta-aktiivisuuden kehittämisen ja mahdollisuuden osallistua matalalla kynnyksellä myös yhteisharjoituksissa. Hyvän Mielen yhteislenkit olivat maksuton monen toimijan yhteistyökuvio. Yhteislenkeille osallistui 85 henkilöä.



Yhteisiä juoksuharjoituksia on pidetty tiistaisin talvella Kuopio-hallilla klo 19

ja kesällä Väinölänniemellä klo 18 Antti Jylhän tekemän ohjelman mukaisesti 45 kertaa kohderyhmänä nuoret, työikäiset ja seniorit. Osallistuminen olikin runsasta, lähes 700 osallistujaa vuoden aikana.

Harjoitukset sisälsivät tänä kesänä myös eri pituisia kilpajuoksia, cooper- sekä taso- ja kontrollitestejä.

Uutuutena talvella harjoitusten yhteydessä toteutetut seurakisat Kuopio-hallissa ja kesällä Väinölänniemellä, joissa palkittiin osallistujia ikä- ja sukupuolikorjattujen tuloksien mukaan tai juostiin Gundersen -menetelmän mukaisilla ikähyvityslähdöillä.



Seura järjesti perinteiseen tapaan kaikille avoimen **Kotirataultran** tammi- ja helmikuussa sekä 14. kerran Kolmen kylpylän kirmaisuuden huhtikuussa Fontanellasta Kunnanpaikan kautta Rauhalahden kylpylään. Juoksuun osallistui 60 juoksijaa.

Pohjois-Savon yleisurheilun hallivuorot keskiviikkona ja perjantaina

Parikymmentä RRR:n jäsentä on hyödyntänyt myös Pohjois-Savon yleisurheilun vuoroa juoksuharjoittelussa.

Juoksukoulu

Päävalmentaja Antti Jylhä ohjasi juoksuharjoitteluun talvella ja kesällä RRR:n juoksukouluissa, joihin osallistui 18 juoksijaa.

Juoksuleiri

Juoksuleiri järjestettiin keväällä Tanhuvaaran urheiluopistolla.

Testauksia

Antti Jylhä järjesti kontrolli- ja tasotestejä Kuopio-hallissa ja Väinölänniemellä.

Lihaskunto-kestävyys/koordinaatio/liikkuvuusharjoitukset sekä muut aktiviteetit



Juoksijan voima ja liikkuvuus harjoitus sisälsi juoksuasentoa tukevia harjoitteita, vammojen ehkäisyä sekä palautumista ja lihashuoltoa. Harjoituksia järjestettiin Kylpylähotelli Rauhalahdessa 43 kertaa perjantaisin syyskuun alusta 2022 toukokuun lopulle 2023, kesällä kolme kertaa keskiviikkona jatkuen syyskuussa 2023 perjantaisin. Ulkopuolisena ohjaajana Marja Penttinen piti aloituskerran 7.9.2023 ja lokakuussa Pilatesta ohjasi Saku Kallinen/FysiKallinen.

Harjoittelun monipuolistamiseksi toteutettiin yhteistyötä alueen triathlonseurojen kanssa sunnuntaisin Kotkankalliolla tuki- ja voimaharjoitukset 19 kertaa. Kotkankalliolla oli myös kahdesti pikajuoksija Maria Räsäsen ohjaama harjoitus.





VIRKISTYSTOIMINTA

Pikkujoulu ja kesäinen illanvietto IDUS

Jäsenille järjestettiin perinteiseen tapaan pikkujoulu Käskynkässä. Osallistujia oli noin 20. Tilaisuudessa jaettiin seitsemättä kertaa RRR:n tunnustuskiertopalkinnot. Vuoden juoksijana palkittiin Harri Parkkonen, kehittyjänä Päivi Lassila, Vuoden Sisukkaana Elina Laitinen ja Vuoden RRR-läisenä Elina Hartikainen. Arin vuoden runnerin palkinnon sai Riikka Burke.

Kesäidus, kesäinen illanvietto vietettiin JHL:n majalla kesäkuussa, johon osallistuivat jäsenet perheineen pelaamaan, uimaan, saunomaan, syömään ja kahvittelemaan.

JÄSENYDET JA OSALLISTUMISET

Rauhalahdi Road Runners oli jäsenenä Suomen Aikuisurheiluliitossa (SAUL), Suomen Urheiluliitossa (SUL), Pohjois-Savon yleisurheilussa sekä Pohjois-Savon Liikunta ry:ssä. Yhteistyökumppanina olivat edelleen Kylpylähotelli Rauhalahdi ja Intersport Kuopio.

TIEDOTTAMINEN

Sisäinen tiedottaminen

Sisäistä tiedotusta jäsenille on hoidettu puheenjohtajan, sihteerin, valmennuspäällikön ja muiden hallituksen jäsenten sähköpostitse lähettämällä jäsentiedotteilla. Lisäksi on käytetty kotisivuja www.rauhalahdiroadrunners.com, Facebookia, Instagramia, WhatsAppia sekä tapahtumakalenteria. Nettisivuille on koottu runsaasti mm. Ilpo Lommin ja Markku Rantaman ottamia kuvia ja juoksukilpailukalenteri. Sähköisten informaatiokanavien toimivuudesta ja sisällöstä sekä niiden kehittämisestä on vastannut webmasterit Markku Rantama ja Elina Hartikainen. Sivuilta löytyy myös RRR:n esite, jäsenkaavake suomeksi ja englanniksi sekä palautelomake.

Ulkoisen tiedottaminen

Rauhalahdi Road Runnersin järjestämistä tapahtumista on tiedotettu seuran ulkopuolisille verkkosivuilla omien nettisivujen lisäksi. Jäsenistöllä on tapana ilmoitella muille eteensä tulevista mielenkiintoisista tapahtumista tai kilpailuista. Minnan hyvinvointipäivässä RRR:n pj kertoi juoksuharrastuksen aloituksesta ja positiivisista vaikutuksista. Juoksun yhteisöllisyydestä tehtiin Podcast Kuopio Maratonin sivulle. Seuran edustajat ovat viestittäneet ja henkilökohtaisesti vierailleet alueen oppilaitoksissa esittelemässä juoksuharrastamista urheiluseurassa.



LOPUKSI

RRR toimintakautta 1.11.2022–31.10.2023 on leimannut edellisvuosien tapaan jäsenten hyvä aktiivisuus ja yhteishenki. Kilpailujen järjestäminen on vaikeutunut talkoolaisten ikääntymisen ja kustannusten nousun vuoksi koko maakunnassa. Kuopion seudun urheiluseurat ovat lisänneet yhteistyötä harjoitusten ja tapahtumien järjestämisessä kuluneena vuonna. RRR:n jäsenet ovat vahvasti osallistuneet tapahtumiin ja kilpailuihin Suomessa ja ulkomailla. Seura on yksi merkittävimmistä kestävyysjuokseuroista Suomessa. Liikkumisen väheneminen on ihan valtakunnallinen ongelma, johon olemme vastanneet omalta osaltamme.

