

## **YLEISTÄ**

Rastivarsat toteuttaa vuonna 2025 sääntöjensä mukaisesti suunnistus-, hiihtosuunnistus-, pyöräsuunnistus-, ampumasuunnistus-, tarkkuussuunnistus- ja kuntourheilutoimintaa.

Toiminnan painopisteitä ovat Suomen Olympiakomitean Tähti-seuraohjelman mukaisen nuorisotoiminnan (Hippo-suunnistuskoulu ja nuorten valmennusryhmä) ja laadukkaan kuntorastitoiminnan (Orimattilan Iltarastit) ylläpitäminen.

Vuonna 2025 seurassa keskitytään erityisesti tiedottamisen parantamiseen sekä jäsenistön osaamiskartoitukseen pidemmän ajan tähtäimen ollessa SM-kisojen 2027 valmisteluissa.

## **SEURAN TAVOITTEET**

Rastivarsat kehittää pitkäjänteisesti korkeatasoista nuoriso-, kilpailu- ja harrastesuunnistusta. Rastivarsat tarjoaa kaikille mahdollisuuden osallistua toimintaan kunkin omien tarpeiden, resurssien ja kiinnostuksen mukaan. Tavoitteena on eritasoisten liikkujien fyysisen kunnon ja psyykkisen hyvinvoinnin parantaminen sekä myönteisten kokemusten tarjoaminen.

Rastivarsat tekee suunnistusta tunnetuksi nuorille tekemällä yhteistyötä koulujen kanssa.

Valmennustoiminnalla luodaan edellytykset suurviesteissä ja arvokilpailuissa menestymiselle. Seura tukee urheilijoidensa henkilökohtaista kehittymistä suunnistajina.

Rastivarsat järjestää laadukkaita kilpailuja sekä iltarastitapahtumia. Tavoitteena on tarjota sekä kilpailijoille että kuntosuunnistajille korkeatasoisia suunnistuselämyksiä ja halukkaille suunnistuksen alkeisopetusta.

Rastivarsat järjestää vuoden aikana monipuolista toimintaa ja siihen käytetään paljon voimavaroja. Seuran toimintaan kannustetaan aktiivisesti uusia jäseniä ja toimihenkilöitä. Jokaiselle halukkaalle löytyy sopiva tehtävä seuran toiminnassa.

## **VALMENNUS- JA NUORISOTOIMINTA**

Rastivarsojen valmennus- ja nuorisotoiminnan tavoitteena on järjestää seuran jäsenille laadukkaita suunnistus- ja fysiikkaharjoituksia, leirejä sekä ohjata ja kannustaa jäseniä kilpailutoimintaan sekä muuhun seuratyöhön. Toiminnassa panostetaan erityisesti nuorten valmennukseen ja Hipposuunnistuskoulun toiminnan kehittämiseen.

Sopimusurheilijoille laaditaan urheilijasopimukset, joiden perusteella tuetaan heidän harjoittelua ja kilpailutoimintaa. Kaikille halukkaille urheilijoille pyritään järjestämään henkilökohtainen valmentaja urheilijan itse sitä halutessa. On myös mahdollista harjoitella ryhmävalmennuksessa, jota kehitetään seuran viikkokalenteriin tukeutuen vuonna 2025. Tasaisesti vuosikalenteriin sijoitetuilla tapahtumilla pidetään yllä jatkuvuutta ja mahdollisuutta osallistua monipuolisesti toimintaan. Urheilijoita kannustetaan olemaan aktiivisesti mukana seuran toiminnassa ja etsimään harjoitteista itselleen sopivia harjoitteita mahdollisimman paljon. Toiminnassa kiinnitetään edelleen huomiota 12–18 vuotiaiden nuorten mukana pysymiseen myös silloin, kun nuoren omat tavoitteet eivät ole huippusuunnistuksessa. Rastivarsat tukee vähävaraisten lasten ja nuorten toimintaa.

Kilpailullisina ja toiminnan tasoa kuvaavina tavoitteina ovat osallistuminen ja myös menestyminen SM-kilpailuissa (suunnistus, hiihtosuunnistus ja pyöräsuunnistus). Tavoitteena on kahdella joukkueella osallistua Nuorten Jukolaan. Jukolassa ja muissa suurviesteissä pyritään seuran pitkän tähtäimen mukaisiin joukkuetavoitteisiin eli vähintään 100 joukkoon.

Harjoitusten teemoituksella tuetaan valmistautumista viesteihin ja SM-kilpailuihin. Nuorten valmennusryhmän ohjelmaan kuuluu valmistautumistapahtumia ja leirejä tärkeimpiin kilpailuihin tähdäten. Näihin taitoharjoituksiin ovat muutkin seuralaiset tervetulleita.

### **Harjoittelu**

Talvikuukausina järjestettävät viikkoharjoitukset:

- Maanantaina GYM23 jumppa.
- Tiistaina urajuoksua Pariisi
- Torstaina jumppa Lukio salissa
- Lauantaina pelivuoro, sähkö Myllylän koululla
- Sunnuntaisin polkujuoksua Ämmäntöyräällä/Pariisin ura

Kesällä lisäksi 2 taitoharjoitusta viikossa, Hippokoulu ja Nuorten-ryhmä, suojuoksua, testijuoksua ja viestiharjoituksia.

Kauden aikana järjestettävät harjoitusleirit:

- Tammi/Helmikuu, päiväleiri
- Maalis-/Huhtikuu, kevätleiri
- Kesäkuu Leimaus-leiri, Kuortane
- Kesä-/Heinäkuu, Keskiyön rastiviikko, Norja (mikäli tapahtuma järjestetään)
- Heinä-/Elokuu, Nuorten Jukola -päiväleiri

### Vuoden pääkilpailutapahtumat

- 3.-4.5 Tiomila Finnsång
- 24.-25.5 SM Keskimatka, Joensuu
- 14.-15.6 Jukola, Mikkeli
- 16.8 Nuorten Jukola, Jämsä
- 6-7.9 SM Pitkämätka. Kangasala
- 20.9 SM Sprintti, Tampere
- 21.9 SM viesti, Ikaalinen
- 3.-4.10 SM yö, Kouvola
- 11.10 25Manna, Tukholma
- 18.10 SM erikoispitkä, Lappeenranta
- 25.10 Halikko- viesti, Salo

### **Koulutus ja muu toiminta**

Valmentajia pyritään kouluttamaan lisää aktiivisuunnistajista ja ohjaajakoulutuksen käyneistä vuonna 2025. Hippokoulu aktivoi vanhempia ohjaajakoulutukseen ja jo koulutukseen osallistuneita vaativamman tason koulutuksiin. Tavoitteena on saada 3 henkilöä ohjaajakoulutukseen sekä 1 valmentajakoulutukseen.

Uusia toimijoita harjoitusten suunnitteluun ja järjestämiseen rekrytoidaan ja heille tarjotaan mahdollisuuksia toimia suunnistuskoulussa ohjaajina sekä harjoitustapahtumien järjestelytehtävissä. Jäsenistöä, erityisesti aikuisia ja isompia nuoria, kannustetaan osallistumaan kartoitus- ja ratamestari-kursseille.

### **Hippo-suunnistuskoulu**

Hippo-suunnistuskoulun tavoitteena on tutustuttaa 5–14-vuotiaat lapset suunnistusharrastukseen ja herättää mielenkiinto lajia kohtaan. Tavoitteena on opettaa suunnistuksen perustaidot, jotta omatoiminen suunnistus esimerkiksi Orimattilan Iltarasteilla on mahdollista. Tavoitteena on tarjota myös elämyksiä, yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä tehdä suunnistusta tunnetuksi elinikäisenä harrastuksena. Lajista kiinnostuneille Hippo-suunnistuskoulu toimii ensimmäisenä portaana ennen siirtymistä Nuorten Ryhmään. Opetuksellisenä tavoitteena on kehittää perustaidot sille tasolle, että myös tavoitteellisemman kilpailemisen edellytykset tulevana vuosina ovat olemassa.

Hippo-suunnistuskoulussa noudatetaan Suomen Suunnistusliiton Reilua Peliä Rasteilla -periaatteita. Hippo-suunnistuskoulu järjestetään pääsääntöisesti keskiviikkona keväällä ja syksyllä.

Suunnistuskoululaiset jaetaan ryhmiin taidon ja tarpeen mukaan:

- Ilvekset: alle 10-vuotialle vanhemman kanssa
- Ketut: Kertausryhmä 8–12-vuotiaille
- Sudet: Jatkoryhmä 10–14-vuotiaille

## **KILPAILUTOIMINTA**

### **Järjestettävät kilpailut**

- Kompassicupin osakilpailu
- Rastivarsojen mestaruuskilpailut pitkällä matkalla ja yösuunnistuksessa yhteistulosten perusteella
- Am-kisat iltarastien yhteydessä

### **Kilpailuihin osallistuminen**

Seuran jäseniä kannustetaan osallistumaan SM-kilpailuihin, kansainvälisiin, kansallisiin ja alueen mestaruuskilpailuihin sekä seuraviesteihin kuten Tiomila, Jukolan ja Venlojen viesti, Nuorten Jukola-, 25manna- ja Halikko-viestit.

Kauden aikana nuoria ohjataan osallistumaan kansallisiin kilpailuihin, aluemestaruuskilpailuihin ja SM-kilpailuihin sekä kilpailuihin ulkomailla. Seura järjestää tarvittaessa bussimatkat suurviesteihin.

Kilpailuihin ilmoittautumisessa käytetään Suunnistusliiton Irma-järjestelmää.

## **KUNTOSUUNNISTUS**

Orimattilan Iltarasteja järjestetään totuttuun tapaan maanantai-iltaisin huhtikuulta lokakuulle. Kauden ulkopuolella järjestetään lisäksi Varsakuppi, joka on marraskuussa pidettävä yö-suunnistus tapahtuma, joka sisältää neljä tapahtumaa. Kauden päättä perinteinen Tapaninsuunnistus. Vuoden 2025 iltarastit löytyvät Suunnistusliiton ylläpitämän Rastilippu-palvelun kautta.

Maksuvälineinä toimii iZettle ja käteinen. Lisäksi maksaa voi Edenred korttimaksulla, Edenred Virikesetelillä, Smartumin seteleillä, SmartumPayllä, Sporttipassilla, ePassi-mobiilisovelluksella, ePassi-verkkomaksuna, ePassi-puhelinpalvelussa, Rastilippu sovelluksessa ja Tyky-Kuntosetelillä

Tavoitteena on C- ja D-ratoja pitäminen riittävän helppoina. Tässä apuna käytetään 1:5000 tai 1:7500 mittakaavaa. Myös A ja B-radoille tullaan tarjoamaan mahdollisuuksien mukaan mittakaavalla 1:7500 Kartoja. Ennen kauden aloittamista pidetään ratamestarikoulutus Condesin käyttöön ja ratojen suunnitteluun. Lapsiperheitä houkutellessaan painottamalla mahdollisuuksien mukaan tapahtumia enemmän Orimattilan keskustan läheisyyteen.

Tavoitteena on kasvattaa Orimattilan Iltarastien kävijämääriä edelleen. Iltarastien maksuihin ei ole tulossa korotuksia kaudelle 2025. Tapahtumissa käytetään jatkossakin kaudelta 2024 tutuksi tullutta Navisport-käyttöjärjestelmää.

Karttoja tullaan päivittämään tapahtumakohtaisesti. Näin varmistetaan laadukkaat tapahtumat. Tavoitteena on Lahden alueen parhaiten järjestetyt kuntorastit.

Kuntosuunnistustapahtumia markkinoidaan Orimattilassa paikallisiin lehtiin tehtävillä ennakkokuu- tuilla ennen iltarastikauden alkua. Iltarastien nettisivuille tuotetaan informaatiota sekä ennakkoon, että jälkikäteen tulos- ja reittihärvelipalveluina. Lisäksi iltarastien Facebook-ryhmässä markkinoidaan ja informoidaan aktiivisesti koko kauden ajan. Iltarastien kartoissa mainostetaan aina seuraavaa tapahtumaa. Kausikorttien ostajien kesken järjestetään kilpailu, minkä tavoitteena on kausikorttilaisten määrän kasvattaminen.

Iltarastitapahtuman ratamestareille annetaan jatkossakin iltarastikausikortit veloitusetta. Tällä pienimuotoisella kädenojennuksella olemme turvanneet sen, että meillä riittää motivoituneita ratamestareita jokaiseen tapahtumaan.

Kiinto- ja MOBO rasteja uusitaan ja kunnostetaan tarpeen mukaan. Kyseisten tapahtumien kartat voi ladata seuran kotisivuilta.

## **TIEDOTUSTOIMINTA**

Seuran tiedotustoiminnan kehittäminen on valittu yhdeksi pääkehityskohteeksi. Koostetun jäsentiedotteen julkaisua jatketaan.

Seuran ajankohtaisten asioiden tärkeimpänä tiedotuskanavana toimii nettisivut ([www.rastivarsat.fi](http://www.rastivarsat.fi)). Nettisivuilla toteutetaan myös järjestettävien kilpailujen kisasivut. Nettisivut palvelevat ulkoisena viestintänä ja ”mainostaa” seuran tapahtumia. Nettisivujen uudistus aloitetaan. Uudistukseen kuuluu sisällön tarkistaminen ja yksinkertaistaminen ja uuden alustan valinta.

Tavoitellaan sähköpostilistoista luopumista, jäsenrekisterin siirtyessä Suomisportiin. Suomisport mahdollistaa jäsenistölle viestimisen ilman erillisesti ylläpidettäviä sähköpostilistoja. Siirtymäajan pituuden määrää käytännön kokemukset ja viestinnän tavoitettavuutta seurataan. Pyritään pääsemään eroon kaikista sähköpostilistoista: [lista@rastivarsat.fi](mailto:lista@rastivarsat.fi), [nuoret@rastivarsat.fi](mailto:nuoret@rastivarsat.fi), [hippo@rastivarsat.fi](mailto:hippo@rastivarsat.fi), [venlat@rastivarsat.fi](mailto:venlat@rastivarsat.fi), [lista@orimattilaniltarastit.fi](mailto:lista@orimattilaniltarastit.fi).

Tapahtumiin osallistumista ja niistä tiedottamista hoidetaan Suomisportissa, jokainen jäsen on velvollinen kuulumaan haluamiinsa toimintaryhmiin.

Seuran oma Facebook-sivu on vilkkaassa käytössä Ulkoisten ja sisäisten kohderyhmien tavoitettavuutta kehitetään edelleen uusien keinoin, mm. sosiaalisen median avulla. Pyritään kohdentamaan viestintä sosiaalisen median pääkanaville ja kehittämään niitä. Samalla siivoamaan pois turhat kanavat ja ryhmät.

WhatsApp-tiedotusta jatketaan, pyritään kuitenkin siirtymään kutsulinkkien käyttöön, WhatsApp ryhmät siten halukkaiden käytössä nopeaan ja vapaamuotoiseen keskusteluun ja muistutteluun, virallisen tiedottamisen siirtyessä Suomisportiin.

Tärkeimpien tapahtumien osalta sähköistä tiedottamista tuetaan Orimattilan Sanomien seurapalsta- ja ”Tulkai mukaa” -ilmoituksilla.

Orimattilan Iltarastien tiedotus tapahtuu Iltarastisivuston ([www.orimattilaniltarastit.fi](http://www.orimattilaniltarastit.fi)) sekä Facebook-ryhmän kautta. Iltarastitapahtumista ilmoitetaan lisäksi Orimattilan Sanomissa, Etelä-Suomen Sanomissa, Suunnistusalueen Rastikalenterissa, Rastilipussa sekä paikallisradioissa.

Suunnistustuloksia toimitetaan paikallislehden käyttöön aktiivisesti. Nimetyt valiokunnat vastaavat ilmoitusten ja tulosten julkaisemisesta oman toiminta-alueensa osalta. Paikallislehtien toimittajia avustetaan sekä aktivoidaan kirjoittamaan merkittävistä lajiin liittyvistä tapahtumista.

## **KARTOITUSTOIMINTA**

Harri Hytönen aloittaa SM-viestien 2027 kartan teon.

Jorma Hämäläinen kartoittaa iltarastikäyttöön tarvittavia maastoja tarpeen mukaan.

Mallusjoen kartta päivitetään.

Iltarastikarttojen laatuun panostetaan. Tavoitteena on saada vuosittain vähintään kaksi uutta iltarastikartta-aluetta käyttöön sekä ajantasaistaa yksi kartta-alue perusteellisesti normaalien iltarastipäivitysten lisäksi.

Kartoitustyöhön haetaan avustuksia uusien alueiden kartoitusten mahdollistamiseksi.

Orimattilan iltarastien kartat tulostetaan seuran kopiokoneella Condes-ohjelman kautta. Karttojen piirustustyö hoidetaan seuran Ocad-ohjelmalla.

## **VARAINHANKINTA**

Tavoitteena on hyvä, kestäväällä pohjalla oleva taloudenhoito.

Tärkeinä tulonhankkimiskeinoina jatkuvat joulukuusitalkoot joulukuussa ja siihen liittyen kuusien leikkaus- ja raivaustalkoot huhti–toukokuussa.

Seuran ja Iltarastien nettisivuille hankitaan kannatusilmoituksia. Erilaisia avustuksia haetaan ja yhteistyömahdollisuuksia kartoitetaan aktiivisesti.

Talkoita on tiedossa kaikille halukkaille.

Rastivarsat ry  
Johtokunta