

YLEISTÄ

Rastivarsat ry toteuttaa vuonna 2011 sääntöjensä mukaisesti suunnistus-, hiihtosuunnistus-, pyöräsuunnistus-, ampumasuunnistus- ja kuntourheilutoimintaa. Toiminnan painopisteitä ovat Nuori Suomi-sinetin mukaisen nuorisotoiminnan (Hippo-suunnistuskoulu ja nuorten valmennusryhmä) ja laadukkaan kuntorastitoiminnan (Orimattilan Iltarastit) ylläpitäminen sekä valmennustoiminnan kehittäminen. Uusien tulonhankkimiskeinojen etsintään kiinnitetään huomiota.

SEURAN VISIO JA STRATEGIA

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

Rastivarsat tekee suunnistusta tunnetuksi nuorille tekemällä yhteistyötä koulujen kanssa. Tavoitteena on, että toiminnassa mukana olevien lasten ja nuorten itsetunto kehittyy terveesti ja heistä kasvaa sosiaalisia ja liikunnalliset elämäntavat omaavia nuoria.

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 miellyttäviä suunnistuselämyksiä.

VALMENNUS- JA NUORISOTOIMINTA

Rastivarsojen valmennus- ja nuorisovaliokunnan tavoitteena on järjestää seuran jäsenille laadukkaita suunnistus- ja suunnistusta tukevia harjoituksia, leirejä sekä ohjata ja kannustaa jäseniä kilpailutoimintaan sekä muuhun seuratyöhön. Toiminnassa jatkuu panostus erityisesti Nuorten Ryhmään ja Hippo-suunnistuskouluun.

Harjoittelu

Kaikki seuran järjestämät harjoitustapahtumat ovat avoimia kaikille seuran jäsenille. Nuorten Ryhmälle, 14-sarjasta alkaen, tarjotaan henkilökohtaista ohjausta ja tavoitteellista valmentautumista tuetaan henkilökohtaisten valmentajien opastuksella.

Taitoharjoittelussa keskitytään riittävään lajinomaisten toistojen määrään ja harjoitusten laadukkaaseen suunnitteluun. Taitoharjoituksia järjestetään kuukauden treeneinä, kesäkaudella viikoittaisina taitoharjoituksina sekä leireinä. Lisäksi kannustetaan omaehtoiseen taitoharjoitteluun ja tarjotaan mentaaliharjoituksia suunnistusajattelun kehittämiseen.

Fyysisessä harjoittelussa jatketaan perusasioiden kehittämistä ja totuttautumista säännöllisyyteen. Pidempään mukana olleiden nuorten kanssa laajennetaan ja lisätään säännöllistä harjoittelua sekä opetetaan harjoitusten jaksottamista vuosi-, kausi- ja viikkorytmissä.

Talvikuukausina järjestettävät viikkoharjoitukset:

- Salivuoro lapsille ja nuorille maanantaisin
- Yhteislenkki tiistaisin
- Lamppulenkki keskiviikkoisin
- Jumppa torstaisin
- Palloiluvuoro lauantaisin
- Pitkä harjoitus sunnuntaisin

Kauden aikana järjestettävät harjoitusleirit:

- Pajulahden leiri marraskuussa
- Vierumäen leiri tammikuussa
- Päiväleirit tammi-, helmi- ja maaliskuussa
- Kevätleiri maaliskuussa
- Leirimatka Leimaus-leirille kesäkuussa
- Kesän harjoitusleiri Pohjois-Norjassa Midnattsolgaloppen-rastiviikon yhteydessä
- Kilpailu- ja leirimatka syyskuussa Nuorisoviestiin ja Oravatonniin
- Hippo-kauden päätösleiri marraskuussa Salusjärvellä

Kuukausittain järjestetään testijuoksu Orimattilassa ja lisäksi on mahdollisuus osallistua Päijät-Hämeen suunnistusalueen kuukausittaisiin testijuoksuihin. Talvikaudella nuoria kannustetaan osallistumaan Jymyn iltahiihtoihin sekä kokeilemaan hiihtosuunnistusta. Lisäksi osallistutaan Yö- ja Korttelikuppiin.

Koulutus ja muu toiminta

Nuorten Ryhmässä nuoria koulutetaan harjoitusten suunnitteluun ja järjestämiseen ja heille tarjotaan mahdollisuuksia toimia Hippo-suunnistuskoulussa ohjaajina. Mahdollisuuksia tarjotaan myös muihin seuratoiminnan tehtäviin kuten osallistumiselle esimerkiksi kartoitus- ja ratamestarikursseille.

Alueen järjestämiin koulutus-, kilpailu- ja valmennustapahtumiin osallistutaan aktiivisesti. Yhteistoimintaa naapuriseurojen kanssa jatketaan. Järjestetään yhteisiä kilpailumatkoja sekä pyritään järjestämään yhteisharjoituksia ja yhteisiä seuranmestaruuskilpailuja.

Hippo-suunnistuskoulu

Hippo-suunnistuskoulun tavoitteena on tutustuttaa 7-14-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.

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

Suunnistuskoululaiset jaetaan kolmeen ryhmään taidon ja iän mukaan:

- Ketut: alkeisryhmä 7-10-vuotiaille aloittajille
- Lumileopardit: kertausryhmä 8-14-vuotiaille ja vanhemmille aloittajille
- Sudet: jatkoryhmä 10-14-vuotiaille

Kauden aikana järjestetään neljästä osakilpailusta muodostuva Hippo-Cup yhteistyössä Mäntsälän Urheilijoiden kanssa. Suunnistuskoululaisia kannustetaan osallistumaan myös muihin seuran järjestämiin ja lähialueella pidettäviin kilpailuihin. Koulun yhteinen kisamatka järjestetään syyskuussa Nuorisoviestiin ja Oravatonniin. Kauden päätösleiri palkintojen jakoineen pidetään marraskuussa Salusjärvellä.

Hippo-suunnistuskouluun rekrytoidaan ohjaajia Nuorten Ryhmästä ja muista seuran jäsenistä sekä koulutetaan suunnistuskoululaisten vanhempia toimimaan ohjaajatehtävissä.

KILPAILUTOIMINTA

Järjestettävät kilpailut

- Kansallinen keskimatka ja am-keskimatka Sammalistossa su 29.5.2011
- Rastivarsojen mestaruuskilpailut pitkällä matkalla, sprintissä ja yösuunnistuksessa
- Koululaissuunnistus syyskuussa

Kilpailuihin osallistuminen

- SM-kilpailuihin, kansallisiin ja alueen mestaruuskilpailuihin
- Jukolan ja Venlojen viesteihin, 43-kavleniin, 25mannaan, Halikkoviestiin, Nuorten Jukolaan ja muihin seuraviesteihin

Kauden aikana nuoria ohjataan osallistumaan kansallisiin kilpailuihin, aluemestaruuskilpailuihin ja SM-kilpailuihin sekä kilpailuihin ulkomailla. Seura järjestää bussimatkan Silja-rasteille ja suurviesteihin sekä yhteismatkan FinnSpring-kilpailuun. Seura tukee jäseniensä osallistumista KLL-mestaruuskilpailuihin. Nuorten Jukola- ja KLL-kilpailumatkat toteutetaan yhdessä Mäntsälän Urheilijoiden kanssa.

Kilpailuihin ilmoittautuminen tapahtuu seuran omalla ilmoittautumisohjelmalla Wilmolla.

KUNTOSUUNNISTUS

Tapahtumien laatuun ja erityisesti tasaiseen laatuun panostetaan koko kauden ajan. C- ja B-helpporatojen sopivuutta pyritään edelleen parantamaan aloitteleville aikuisille sekä Hippo-suunnistuskoululaisille. Kesälomakuukausien kävijämäärän nostaminen vähintään kauden keskimääräiselle tasolle (130 kävijää/tapahtuma) muodostaa iltarastitoimikunnan haasteen. Orimattilan Iltarasteja pidetään entiseen tapaan 24 maanantaina huhtikuusta lokakuun alkuun.

Karttamaksu (aikuiset) korotetaan 5 euroon/osallistuja.

Vuoden 2010 tavoitteena on saavuttaa vuosien 2009 ja 2010 osallistujamäärä eli noin 3100 osallistujaa. Tulostekarttojen laatua pyritään parantamaan.

Tapahtumia markkinoidaan hyviksi koetuilla keinoilla. Esitelehti toimitetaan ja jaetaan mahdollisuuksien mukaan hieman laajemmalle lukijakunnalle kuin aikaisempina vuosina. Paikallisiin lehtiin pyritään saamaan ennakkojuttuja ennen iltarastikauden alkua. Iltarastien nettisivuille tuotetaan informaatiota entiseen tapaan sekä ennakkoon että jälkikäteen tulos- ja reittihärvelipalveluina.

TIEDOTUSTOIMINTA

Seuran ajankohtaisten asioiden tärkeimpänä tiedotuskanavana toimii nettisivut (www.rastivarsat.fi). Nettisivuilla toteutetaan myös järjestettävien kilpailujen (kansallinen kisa ja koululaiskisa) kisat. Nettitiedotusta tukee jäsenien muodostama sähköpostilista (lista@rastivarsat.fi), jonka kautta kaikki listalle kuuluvat voivat tiedottaa ajankohtaisista asioista. Muutamia tarkemmin kohdennettuja sähköpostilistoja toimivat kyseisten ryhmien tiedotuskanavana. Näitä ovat mm: nuoret@rastivarsat.fi, hippo@rastivarsat.fi, venlat@rastivarsat.fi.

Jäsenten tavoitettavuutta pyritään kehittämään uusien keinoin. Perinteisten menetelmien lisäksi perustetaan ryhmiä sosiaaliseen mediaan.

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

Orimattilan Iltarastien tiedotus tapahtuu Iltarastisivuston (www.orimattilaniltarastit.fi) ja postituslistan (lista@orimattilaniltarastit.fi) kautta. Iltarastitapahtumista ilmoitetaan lisäksi Orimattilan Sanomissa, Aluelehdessä, Etelä-Suomen Sanomissa sekä paikallisradioissa. Ennen Iltarastikauden ja Hippon suunnistuskoulun alkua toteutetaan lisäksi kaikkiin Orimattilan taajaman talouksiin jaettava esite.

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.

KARTTOITUSTOIMINTA

Syksyn 2010 ja kevään 2011 aikana täydennetään Salusjärven länsipuolelta uusi kartta ”Makasiininkorpi” (Jari Lehtonen). Sammaliston karttaan tehdään viime hetken muutokset kevään kansallisia varten. Kilpailukartan tulostustyö tilataan ulkopuoliselta yrittäjältä.

Niinikosken-Pyörähtälän alueelta tulee kuntorastikäyttöön uusi kartta, jonka on täydentänyt Keijo Kylliäinen. Orimattilan Iltarastien kartat päivitetään tapahtumakohtaisesti ja tulostetaan seuran väritulostimella. Karttojen piirustustyö hoidetaan seuran Ocad-ohjelmalla.

VARAINHANKINTA

Tärkeimpinä tulonhankkimiskeinoina jatkuvat joulukuusien myyntitalkoot marras-joulukuussa ja kuusien leikkaukset ja raivaukset huhti–toukokuussa. Johtokunta etsii aktiivisesti uusia talkookohteita ja tulolähteitä. Seuran julkaisemaan lehteen (Iltarastien tiedotuslehti) sekä seuran nettisivuille pyritään saamaan kannatusilmoituksia. Mainoshankintaan ja yhteistyökumppaneiden etsintään pyritään löytämään vastuuhenkilö ja selkeä kohderyhmä. Kansallisen kisan järjestämisessä pyritään hyvän taloudellisen tuloksen aikaansaamiseen. Tavoitteena on hyvä, kestävällä pohjalla oleva taloudenhoito.

Rastivarsat ry
Johtokunta