

YLEISTÄ

Rastivarsat ry toteuttaa vuonna 2013 sääntöjensä mukaisesti suunnistus-, hiihtosuunnistus-, pyöräsuunnistus-, ampumasuunnistus-, tarkkuussuunnistus- 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 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. 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 ja halukkaille suunnistuksen alkeisopetusta.

VALMENNUS- JA NUORISOTOIMINTA

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

Tavoitteina on vuosien 2011–2012 tason säilyttäminen Nuorten Jukolassa sekä menestyminen SM-kilpailuissa. Omana erityisryhmänään ovat yli 18-vuotiaat nuoret, joiden toiminnassa mukana pysymiseen ja kehittymismahdollisuuteen kiinnitetään huomiota. Tasaisesti vuosikalenteriin sijoitetuilla tapahtumilla pidetään yllä jatkuvuutta ja mahdollisuutta osallistua monipuolisesti toimintaan.

Kuukauden treenit tukevat omatoimiharjoittelua ja niiden tarjoamista jatketaan vuonna 2013. Harjoitusten teemoituksella tuetaan valmistautumista viesteihin ja SM-kilpailuihin.

Nuorten Ryhmän SM-kilpailuihin ja Jukolan viestiin ikänsä puolesta mukaan pääsevien joukko kasvaa vuonna 2013 merkittävästi ja tämä otetaan huomioon toimintaa kehitettäessä siten, että Nuorten Ryhmän vetäjäkaartia pyritään vahvistamaan.

Harjoittelu

Talvikuukausina järjestettävät viikkoharjoitukset:

- Maanantaina liikuntakerho lapsille,
- Tiistaina yhteislenkki pururadalla/tiellä,
- Keskiyöviikkona lamppulenkki maastouralla,
- Perjantaina jumppa,
- Lauantaina koripallo ja salibandy,
- Sunnuntaina pitkä harjoitus.

Kauden aikana järjestettävät harjoitusleirit:

- Tammi-, helmi- ja maaliskuussa päiväleirit
- Huhtikuussa kevätleiri Högsandissa Tammisaaressa
- Kesäkuussa osallistuminen VOL-leirille
- Kesäkuussa osallistuminen Suunnistusliiton Leimaus-leirille Vierumäellä
- Kesä-heinäkuussa leirimatka Pohjois-Norjaan Midnattsolgaloppen-rastiviikolle
- Syyskuussa kilpailu- ja leirimatka Nuorisoviestiin ja Oravatoniin
- Lokakuussa Hipposuunnistuskoulun päätösleiri Salusjärvellä

Kauden 2013 keskeisiä kilpailutapahtumia:

- 21.4. Ankkurirastit, bussimatka
- 27.–28.4. Finnspring, Paimio
- 4.–5.5. Tiomila-viesti, Tukholma, SWE
- 18.5. SM-sprintti, Mikkeli
- 19.5. SM-erikoispitkä, Anttola
- 15.–16.6. Jukolan ja Venlojen viesti, Jämsä
- 2.–4.8. U10Mila-viesti, Grönahög, SWE
- 24.8. Nuorten Jukola, Kouvola
- 7.–8.9. SM-pitkämätka, Pudasjärvi (R1) ja Nokia (R2)
- 21.–22.9. SM-keskimatka ja -viesti, Äänekoski (R1), Ii (R2)
- 28.9. SM-yö, Punkalaidun
- 5.10. 25manna-viesti, SWE
- 19.10. Halikko-viesti, Salo

Koulutus ja muu toiminta

Uusia toimijoita harjoitusten suunnitteluun ja järjestämiseen rekrytoidaan ja tarjotaan heille mahdollisuuksia toimia Hipposuunnistuskoulussa ohjaajina sekä harjoitustapahtumien järjestelytehtävissä. Jäsenistöä kannustetaan osallistumaan kartoitus- ja ratamestarikursseille.

Valmentaja- ja ohjaajakoulutukseen panostetaan. Tavoitteena on saada 5 uutta ohjaajaa mukaan liiton ohjaajakoulutuksen piiriin sekä 2–4 uutta valmentajaa mukaan Suunnistusliiton valmennuksen koulutusputkeen.

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. 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 keskiviikkoisin keväällä ja syksyllä.

Suunnistuskoululaiset jaetaan kolmeen ryhmään taidon ja iän mukaan:

- Ketut: Alkeisryhmä 7–10 -vuotiaille aloittajille
- Lumileopardit: Kertausryhmä 8–14 -vuotiaille
- Sudet: Jatkoryhmä 10–14 -vuotiaille
- Dinosaurukset: Ohjaajien ryhmä

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 loka-marraskuussa Salusjärvellä. Tärkeimpinä kilpailutapahtumina aloittaville suunnistuskoululaisille ovat AOK-kilpailut sekä henkilökohtainen AM-kilpailu ja AM-viesti.

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

KILPAILUTOIMINTA

Järjestettävät kilpailut

- Kansallinen keskimatkan kilpailu 2.6.2013
- Kaupunkisuunnistus
- Rastivarsojen mestaruuskilpailut pitkällä matkalla, sprintissä ja yösuunnistuksessa
- Koululaissuunnistus syyskuussa

Kilpailuihin osallistuminen

- SM-kilpailuihin, kansallisiin ja alueen mestaruuskilpailuihin
- Seuraviesteihin kuten Tiomila-viesti, Jukolan ja Venlojen viestit sekä Nuorten Jukola-, 25manna- ja Halikko-viestit

Kauden aikana nuoria ohjataan osallistumaan kansallisiin kilpailuihin, aluemestaruuskilpailuihin ja SM-kilpailuihin sekä kilpailuihin ulkomailla. Seura järjestää bussimatkan Ankkuri-rasteille ja

suurviesteihin. Nuorten Jukola- kilpailumatka pyritään järjestämään yhteisenä Mäntsälän Urheilijoiden kanssa.

Kilpailuihin ilmoittautumisessa käytetään Suunnistusliiton Irma-järjestelmää.

KUNTOSUUNNISTUS

Orimattilan Iltarasteja pidetään totuttuun tapaan maanantaisin 24 kertaa huhtikuusta lokakuun alkuun, lisäksi Tapaninsuunnistus. Vaikka tapahtumien laatu on parantunut, niin vielä on parantamista erityisesti opasteissa; sekä tienvarsiopasteiden että tapahtumapaikan opasteiden käyttöä kehitetään. Tapahtumapaikat rakennetaan mahdollisimman selkeäksi. Selkeät opasteet ilmoittautumiseen, emittien purkuun ja lähtöön. Parkkialueet kartoitetaan hyvin etukäteen. Tilaa on varattava jo lähes 100 autolle. Kauden aikana hankitaan Iltarastivaunu.

Pidetään B-helppo ja C-rata edelleen riittävän helppoina ja laaditaan radat helpompiin maastonosiin, jos mahdollista. Pöytäkirjan ohjeiden mukaisella täyttämällä tulosten käsittely helpottuu ja saadaan myös oikein kirjattua. Talven aikana halukkaat ratamestarit ja apulaiset pääsevät koulutukseen teemalla *Miten pidän hienon iltarastitapahtuman*. Myös tulospalvelutoimintaa opastetaan kevätpuolella ennen kauden alkua. Suunnistuksen makuun päässeille iltarastilaisille pidetään suunnistustaitoja täydentävää koulutusta.

Erittäin sateisesta kesästä huolimatta iltarastien kävijämäärässä ylettiin vuoden 2011 tasolle. Tavoitteena on nostaa kauden 2013 kävijämäärää viidellä prosentilla n. 3 700 iltarastisuoritukseen. Tulevalla kaudella pidetään kaksi viimeistä tapahtumaa lauantaina, jolla pyritään saamaan lisää suunnistajia loppusyksyn tapahtumiin.

Kuntosuunnistustapahtumia markkinoidaan hyviksi koetuilla keinoilla. Esitelehti toimitetaan ja jaetaan mahdollisuuksien mukaan hieman laajemmalle lukijakunnalle kuin aikaisempina vuosina. Paikallisiin lehtiin tehdään ennakkojuttuja ennen iltarastikauden alkua. Iltarastien nettisivuille tuotetaan informaatiota entiseen tapaan sekä ennakkoon että jälkikäteen tulos- ja reittihärvelipalveluina. Iltarastien kartoissa mainostetaan aina seuraavaa tapahtumaa ja sen mahdollisia erityispiirteitä jollain mukavalla tavalla. Tapahtumista pyritään saamaan paikallislehtiin juttua muutaman rivin verran, kuvakaan ei ole pahitteeksi.

TIEDOTUSTOIMINTA

Seuran ajankohtaisten asioiden tärkeimpänä tiedotuskanavana toimii nettisivut (www.rastivarsat.fi). Nettisivuilla toteutetaan myös järjestettävien kilpailujen (AM-kilpailu ja koululaiskisa) kisasivut. Nettitiedotusta tukee jäsenien muodostama sähköpostilista (lista@rastivarsat.fi), jonka kautta kaikki listalle kuuluvat voivat tiedottaa ajankohtaisista asioista. Muutamat tarkemmin kohdennetut sähköpostilistat toimivat kyseisten ryhmien tiedotuskanavana. Näitä ovat mm: nuoret@rastivarsat.fi, hippo@rastivarsat.fi, venlat@rastivarsat.fi.

Jäsenten tavoitettavuutta kehitetään uusien keinoin, mm. sosiaalisen median avulla. 2012 käyttöön otetun Facebook-ryhmän ”RaVa treenipankki” toimintaa jatketaan.

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 Hipposuunnistuskoulun 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.

KARTOITUSTOIMINTA

Kesäkuun 2013 kansallisten kartta viimeistellään keväällä (Tuhkurinjärvi).

Hiitelästä tehdään uusi kartta, joka rahoitetaan osittain Artjärven kylärahasta. Kartalla järjestetään kansalliset 2014.

Kalliojärven ja Nikkijärven kartat päivitetään ja keskustan sprinttikartta laajenee. Tietävälän kartta päivitetään koululaiskisaa varten.

Orimattilan Iltarastien kartat päivitetään tapahtumakohtaisesti ja tulostetaan seuran väritulostimella. Karttojen piirustustyö hoidetaan seuran Ocad-ohjelmalla ja ratojen laadinta Condes-ohjelmalla.

VARAINHANKINTA

Tärkeimpinä tulonhankkimiskeinoina jatkuvat joulukuusien myyntitalkoot marras–joulukuussa ja kuusien leikkaukset ja raivaukset huhti–toukokuussa. Talkoita on tiedossa ja johtokunta pyrkii aktivoimaan jäseniä talkoolaisiksi. Iltarastien tiedotuslehteen sekä seuran ja Iltarastien nettisivuille hankitaan kannatusilmoituksia. Tavoitteena on hyvä, kestävällä pohjalla oleva taloudenhoito.

Rastivarsat ry
Johtokunta

Vahvistettu seuran syyskokouksessa 30.11.2012