

Liite 1 – Osallistujat

Seura	Valtakirja	Ei valtakirjaa
Delta	Juha Liukkonen	
Espoon Akilles	Markku Virtanen	
Helsingin Poliisi-Voimailijat	Jari Ohrankämmen	
Helsingin Suunnistajat	Juha Burtsoff	Synnöve Miettinen, Pekka Väisänen
Hyvinkään Rasti	Aarno Saviaho	
IBM Sport Club	Reimo Uljas	
Keravan Urheilijat		Pauli Juutilainen
Leppävaaran Sisu	Erkki Jokela	
Mesikämmenet	Pirjo Mäkinen	
Mäntsälän Urheilijat	Simo Sorsa	
Pihkaniskat	Päivi Saarikoski	Erkki Kivistö
Porvoon Urheilijat	Tenho Eteläinen	
Raisu Lumous	Simo Pöyhönen	
Rajamäen Rykmentti	Ismo Turunen	Vesa Tervo
Rasti-Jyry	Jorma Helin	

Liite 2 - Toimintasuunnitelma 2011

Tämä on Suunnistava Uusimaa ry:n hallituksen laatima alustava toimintasuunnitelma vuodelle 2011. Suunnitelma on jaettu toiminta-alueittain kehittämiskohteisiin, joita erityisesti yritetään kehittää ensi vuonna, ja lisäksi on lueteltu muut toiminnassa tärkeäksi katsotut asiat tulevana vuonna. Mahdollisista muutoksista ja lisäyksistä toimintasuunnitelmaan päätetään yhdistyksen sääntömääräisessä syyskokouksessa 2.11.2010.

(Toiminta-alueiden kohdalla ranskalaisilla viivoilla lueteltu: asiat, aika (kk/vuosi) ja vastuullinen järjestäjä/pitäjä)

Toimintasuunnitelma toiminta-alueittain

Yleinen toiminta

Kevätkokous	Maaliskuu	Hallitus
Syyskokous	Marraskuu	Hallitus
Yhteydenpito jäseniin ja sidosryhmiin	Koko vuosi	pj + hallitus
Edustus ja edunvalvonta	Koko vuosi	pj + hallitus
Hallinto ja talous	Koko vuosi	Hallitus

Harrastesuunnistus

Kehittämiskohde: Kuntosuunnistustapahtumien laadun turvaaminen, markkinointi, suunnistusopetusta vasta-alkajille, kävijäkysely

Kuntorastit	Koko vuosi	Seurat
Koordinointipalaveri	7.12.2010	Harrastevastaava
Kuntosuunnistuskalenterin kokoaminen	tammi-helmikuu	Harrastevastaava "+apulaiset"
Suunnistavan Uusimaa -lehti	maaliskuu	Harrastevastaava, hallitus ja Kirsi-Marja Slotte

Tiedotus

Kehittämiskohteet: nopeus

Aluekalenteri	helmi-maaliskuu	hallitus
Suunnistava Uusimaa www-sivu	Koko vuosi	hallitus/ webmaster-ryhmä

Suunnistava Uusimaa – Syyskokous 2010

Nuorisotoiminta

Kehittämiskohde: Seurojen välinen yhteistyö

AOK, AOV ja sarjakilpailut	5-9/2011 kevät/syky kevät/syky	seurat, nuorisovastaava AOK: AOV:
Nuorisovastaavatapaaminen	maaliskuu	nuorisovastaava
Yhdistetty lastenratamestarikurssi ja kilpailujen järjestämiskoulutus	maalis – huhtikuu	nuorisovastaava + SSL
Nuori Suunta -koulutukset		seurat + SSL
Kultainen Kompassi -aluecup ja finaaliin osallistuminen	kesä-syky	Nuorisovastaava + SSL
Erillinen nuorisovastaavatapaaminen?	syky	nuorisovastaava

Kilpailutoiminta

Aluemestaruuskilpailut

Hiihtosuunnistus

- sprintti ja parisprintti, avoin 22.1. tai 5.2.
- keski- ja pitkämatka, Mäntsälän Urheilijat 12.-13.3.

Suunnistus

- sprintti: EsSu, toukokuu
- keskimatka: Rastihaukat, kesäkuun alku tai toukokuun loppu
- pitkä & viesti: Mesikämmenet ja Rasti-Jyry, 13.–14.8.
- yö, avoin 22.9.?
- partio, erikoispitkä?
- Latu- ja pyöräsuunnistus, jos järjestäjä löytyy

Koulutus

Kehittämiskohde: koulutusohjaajan löytäminen

- ratamestarikoulu
 - ratamestarijatkokoulutus
 - OCAD-kurssi tarvittaessa
- syksyllä koulutusvastaava
1-2 kertaa koulutusvastaava
koulutusvastaava

Karttatoiminta

Kehittämiskohde: raportointimenettelyn parantaminen

Karttavastaavien palaveri		karttavastaava
Karttaraportit	Viimeistään lokakuussa	karttavastaava

Valmennus

Toimintasuunnitelma

- urheilijoiden päivittäisharjoittelun tukeminen
- harjoittelun seuranta
- virikkeet omatoimiseen harjoitteluun
- huippujen yhteisharjoittelu
- seurojen välisen yhteistyön edistäminen
- monipuolinen valmennustietous
- menestysedellytysten luominen
- ”110”-harjoitusten konsepti
 - viikkoharjoituksia järjestävillä alueilla ns. pääharjoitus ”110race” kerran viikossa
 - tehokas ja laadukas suunnistus- tai juoksuharjoitus (VK/MK)
 - tavoitteena sparraus alueiden parhaiden kesken, aina ”110suoritukset”
 - panostetaan harjoituksen laatuun: analysointi/tulokset/tarina AV-analysointisivustolla
 - AV-valmentaja tiedottaa, hoitaa järjestelyjen koordinoinnin, ohjaa ja antaa palautetta; seurat apuna rastien viennissä ja tulospalvelussa
 - tammi – maaliskuu Esport Areena
 - huhti – syyskuu viikoittaiset taitoharjoitukset
 - loka – joulukuu viikoittaiset ”110” treenit

Harjoituksista tiedottaminen

- alueella AV-nettisivuilta löytyvä vuosikalenteri jokaisen viikkoharjoituksen tarkkuudella
- viikko-ohjelma vähintäänkin sähköpostilla tiedoksi viimeistään harjoitusta edeltävän viikon perjantaina
 - urheilijoille, henkilökohtaisille valmentajille, seurojen valmennusvastaaville (vanhemmille)
- viikko-ohjelman lähettämisen yhteydessä pitää näkyä tarkennettu alustava info viikkoharjoituksista seuraavien kolmen viikon ajalle
- harjoituksien analysointi ja testituloksien esittäminen tapahtuvat SSL:n järjestämän alueiden yhteisen analysointisivuston kautta
- harjoitusanalyysi ladataan sivuille viimeistään kahden päivän kuluttua harjoituksesta

Leirit

3–4 kertaa/vuosi

- alueiden omat leirit ja alueiden yhteisleirit
- 1–2 ulkomaanleiriä vuodessa
- leiripäivät

Ryhmämaksu 150 €/urheilija

Testijuoksut

Tammi – huhtikuu Pirkkolan testijuoksut 1 / kuukausi
Marras – joulukuu Pirkkolan testijuoksut 1/kuukausi
Rata + maastotestit keväällä ja syksyllä

Suunnistava Uusimaa – Syyskokous 2010

Suunnistava Uusimaa

Liite 3 - Talousarvio 2011

Euroa	Arvio 2011		Arvio 2010		Toteutunut 2009	
	+	-	+	-	+	-
Aluekalenteri	1.600	2.400	1.600	2.300	2.182	2.406
Hallinto ja yhteiset		3.700		3.700	80	3.378
Harraste		300		300		-
Kartoitus		200		200		-
Kilpailu		300		400		-
Koulutus		1.000		1.000		1.138
Nuoriso		2.000		1.400		1.811
Aluevalmennus	4.500	7.500	9.200	11300	27.056	29.814
Valmennus		200		300		
Kilpailumaksut	14.000		16.000		6.176	
Am-mitalit	1.000	2.300	1.000	2.200	1092	3.480
<hr/>						
	21.100	19.900	27.800	23.200	36.506	42.028

Suurimpia maksuja ja taustoja pääpiirteissään

- aluekalenteri: entisenlainen, painos 2000 kpl, jakelu entinen, tapahtumamaksu 7 €/kpl, alueen ei-jäsenseuroilta 14 €/kpl,
- hallinto: nettisivujen ylläpito 1800 €
- koulutus: alueen järjestämä koulutus on ilmaista alueen jäsenseuroille
- nuoriso: alue maksaa AOK:n ja AOV:n mitalit ja pienen annettavan AOK:ssa jokaiselle. Lisäys johtuu Kultaiseen kompassiin osallistumisesta = osanotto + matka-avustus
- aluevalmennus: tuotot; liiton tukea ei tulle (v. 2010 2000€), ryhmämaksu 30x150€ =4500 €, (v. 2010 ryhmämaksu on 240€)
Kulut; vetäjä 4800 €, vetäjän matka-, leiri- ym. kulut 1000 €, hankittava materiaali ja harjoitukset ym.1700 €. V. 2009 tot. luvut sisältävät mm. leirien ja matkojen läpilaskutuksen.
- kilpailumaksu on 3% kansallisista/kv/SM sekä keskimatkan ja pitkän matkan am-kisoista
- am-mitalien hinnat/kpl: osallistujia 1-250 0 €, 251-400 1 €, yli 400 2,50 €. Mitali maksaa 2,80 €
- liittymismaksu on 20 €, jäsenmaksua ei peritä
- kilpailumaksut: normaalivuonna saadaan n. 6000 €, v. 2010 oli Jukola, 2011 on FIN5.