

**Uusia  
haasteita**

**ja  
tuttua  
toimintaa**

**2009**



**KU-58:n toimintasuunnitelma vuodelle 2009**



## Kenttärheilijät-58 ry vuonna 2009

Hieno vuosi 2008 alkaa jäädä taakse. 50-vuotisjuhlat on juhlittu ja paluu arkeen on tosiasia.

Mikäs tässä on palatessa, kun seuran toiminta kukoistaa. Tulevaan vuoteen pääsemme entisillä ja koko ajan vahvistuvilla voimilla. Seurahenki tuntuu olevan erinomainen ja yhteisöllisyys lisääntynyt.

Vahvuutemme on, että tarjoamme tapahtumia ja toimintaa vauvasta vaariin ympäri vuoden. Tässä havaitaan, että yleisurheilu ei ole vain kesälaji, vaan koko vuoden aktiviteettia tarjoava laji. Yhteisistä harjoituksista ja tapahtumista saamme joukkovoimaa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka jatkossa toivottavasti houkuttelee uusia kaikenikäisiä ihmisiä mukaan seuramme toimintaan.

V. 2009 aikana valmennusta kehitetään edelleen kokonaisvaltaiseen suuntaan. Se on juuri nyt hyvällä tiellä ja tavoitteet toiminnan ja menestymisen suhteen ovat korkealla.

Maa-ilmalaajuinen taloudellinen taantuma sitä vastoin asettaa entistä suurempia paineita saada tärkeä taustatekijä eli raha riittämään laajentuneen toiminnan rahoittamiseen. Uusien tukijoiden löytäminen on entistä vaikeampaa. Talkoohenkeä kaivataan edelleen jopa entistä suuremmassa määrin. Toivon, että urheilijat ja heidän taustajoukkonsa tulevat rohkeasti mukaan toimintaan. Silloin näkee myös sen työn, mitä urheiluseuran toiminta ja kisojen järjestely vaatii ja oppii sitä myös arvostamaan. Mikään pienikään asia ei tule itsestään, vaan sen eteen saatetaan joutua tekemään paljonkin töitä. Mukanaolo ja työhön osallistuminen lisää myös jokaisen omanarvontuntoa, kun huomaa, että pystyy auttamaan kokonaisuutta ja saa esimerkiksi jonkun tapahtuman onnistumaan.

Urheiluseura ei ole mikään mörkö, vaan urheiluseura olemme me. Kun jokainen tuomme oman panoksemme ja kehitämme asioita yhdessä parempaan suuntaan, voimme olla ylpeitä siitä, että kuulumme samaan seuraan. Silloin se on ”meidän seura”.

23.11.2008

Harri Mannermaa  
KU-58:n puheenjohtaja



## Nuorisajaosto



Nuorisajaostoon kuuluvat kaikki alle 16-vuotiaat KU-58:n jäsenet.

Nuorisajaosto koordinoi KU-58:n urheilukoulut 3-12-vuotiaille lapsille ja sarjavastaavat hoitavat kunkin ikäluokan asioita. Jaoston haaste on löytää riittävästi sitoutuvia ohjaajia ja sarjavastaavia nuorten ryhmien vetäjiksi. Lisäksi ryhmien koon kasvaessa on Jokiniemen koulun Sali on jäämässä pieneksi. Syksyllä 2009 pitää neuvotella isompi sali Hiekkaharjun kentän läheisyydestä käyttööme urheilukouluille maanantaisin.

### Nuorisajaoston johtoryhmä

Nuorisajaoston johtoryhmään kuuluvat puheenjohtaja (nuorisopäällikkö), sarjavastaavat ja muita nuorten liikunnasta kiinnostuneita.

Johtoryhmä kokoontuu puheenjohtajan kutsusta tarpeen mukaan 6-8 kertaa vuodessa.

### Urheilukoulut

Lokakuussa 2008 alkaneet ryhmät jatkavat kevätkauden. Mukaan otetaan uusia vain, jos ryhmässä on tilaa. Touko-kesäkuussa kaikki ryhmät kokoontuvat Hiekkaharjun urheilukentällä. Urheilukoulun ohjelmaan kuuluu säännöllisten kokoontumisten lisäksi myös ennalta ilmoitettuja kilpailuja aina syyskuulle 2009 asti. Osa kilpailuista on vain seuran jäsenille ja urheilukoululaisille ja osa Helsyn alueella järjestettävissä kisoja, joihin KU-58:n nuoret osallistuvat suurella joukolla.

3-5-vuotiaat - Sporttinaperot: ryhmä kokoontuu kerran viikossa maanantaisin 17.00-17.50 Jokiniemen koululla. Nykyisen ryhmän suuruus on 25 lasta ja se voi olla enintään 35 lasta. Tarjoamme lapsille yleisurheiluun liittyvää liikuntaa ikäkauteen sopivalla tavalla, myös leikit ja pelit ovat ohjelmassa. Ryhmän säännölliset kokoontumiset loppuvat toukokuun 2009 lopussa.

6-8-vuotiaat - Sporttinappulat: Tikkurilan naisvoimistelijoiden (TNV) kanssa yhdessä toteutettu ryhmä, joka kokoontuu kahdesti viikossa maanantaisin 18.00-19.30 ja keskiviikkoisin 18.30-19.30 Jokiniemen koululla. Lapsi voi osallistua joko molempiin tai jompaan kumpaan oman valintansa mukaan. Maanantaisin keskitytään yleisurheilupohjaiseen liikuntaan, kun vetovuorossa on KU-58, ja keskiviikkoisin rytmiiikkaan ja lihahuoltoon – etenkin venyttelyyn, kun vetovuoro on TNV:lla. Molempina kertoina myös leikitään ja pelataan. Nykyisessä ryhmässä on 40 lasta. Ryhmä kokoontuu säännöllisesti juhannukseen 2009 asti.

9-12-vuotiaat - Sporttinuoret: Tikkurilan naisvoimistelijoiden (TNV) kanssa yhdessä toteutettu ryhmä, joka kokoontuu kahdesti viikossa tiistaisin 18.00-19.30 Hakunilanrinteen koulun salissa ja keskiviikkoisin 19.30-20.30 Jokiniemen koulun salissa. Nuori voi osallistua joko molempiin tai jompaan kumpaan oman valintansa mukaan. Tiistaisin keskitytään yleisurheilupohjaiseen liikuntaan, kun vetovuorossa on KU-58, ja keskiviikkoisin rytmiiikkaan ja lihahuoltoon – etenkin venyttelyyn, kun vetovuoro on TNV:lla. Molempina kertoina myös leikitään ja pelataan. Nykyisessä ryhmässä on 40 lasta. Ryhmä kokoontuu säännöllisesti juhannukseen 2009 asti.

Vastaavat urheilukouluryhmät aloittavat uuden kauden jälleen lokakuun alusta 2009.

Kesäurheilukoulu Hiekkaharjun urheilukentällä 7-12-vuotiaille

Lapset kokoontuvat joka arkipäivä 10.00-14.00. Välillä on evästauko, jolloin voi syödä omia eväitä. Ohjelmassa on monipuolista liikuntaa kentän suomien mahdollisuuksien mukaan. Mukaan mahtuu ohjaajien määrästä riippuen 30-70 lasta.

Resurssien puitteissa ja kiinnostuksen mukaan pidetään kesäurheilukoulu myös elokuun alussa.

### Seuran omat kilpailut nuorille

Kesän aikana Hiekkaharjun kentällä järjestetään CUP-kisa, jossa on viisi osakilpailua ja kaikki sarjat 6-13-vuotiaille. Vanhemmatkin saavat osallistua, mutta heille ei lasketa pisteitä. CUP-kisasarja on myös osa urheilukoulutoimintaa. Kussakin osakilpailussa on 2-3 lajia sarjassa. Tulokset lasketaan pisteinä moniottelutaulukoiden mukaan yhteistuloksena. Kullekin osallistujalle lasketaan paras pistemäärä hypyistä, pikajuoksuista, kestävyyslajista ja heitoista. Sijoitukseen oikeuttava tulos vaatii pisteitä kustakin lajiryhmästä.

Uutena Hakunilan kalliosuojassa järjestettävä Halli-CUP, jossa viisi osakilpailua ja kunkin lajin paras palkitaan sarjan lopussa. Lajit kaudella 2008-2009 ovat 40m/60m ja pituus.

Lisäksi alle 16-vuotiaat voivat osallistua KU-58:n järjestämiin kilpailuihin, joissa on näiden ikäluokkien sarjoja, mm. Aktia Maantiejuoksu CUP tai KU-58:n piirikunnallisiin kilpailuihin vaikka omaa sarjaa ei siellä olekaan.

### Seurakilpailut

Hiekkaharjussa järjestetään seuraottelu KU-58 – Orimattilan Jymy ja KU-58:n nuoret matkaavat Varkauden Varkauden Kenttä-Veikojen vieraiksi perinteisesti elokuussa. Ajankohta ja ohjelma sovitaan seurojen nuorisopäälliköiden kesken.

### **Kilpailutoiminta**

Nimettyihin urheilukilpailuihin sarjavastaavat keräävät osanottajalistat yhdessä valmentajien kanssa ja ilmoittautu-miset hoitaa yleensä valmennuspäällikkö. Sarjavastaavat ovat myös huoltajina kilpailuissa ja sopivat keskenään, kuka on missäkin kilpailussa huoltajan, jotta heitä on riittävästi suhteessa kilpaileviin lapsiin.

Jaoston johtoryhmä nimeää sisu-ikäiset urheilijat SM-kisoihin, seuraotteluihin ja muihin erikseen nimettäviin kilpailuihin yhdessä valmennuspäällikön ja valmentajien kanssa.

### **Ohjaajia urheilukouluihin**

Etenkin uuden urheilukoulukauden aloitusta suunniteltaessa selvitetään ohjaajatilanne ja uusia ohjaajia kysellään seuran omista jäsenistä. Lisäksi ohjaajien saamiseksi tiedotetaan seuran nettisivuilla, Itä-Vantaan kouluissa ja tilanteen mukaan myös muita kanavia käytetään.

Seura kouluttaa kaikki ohjaajat. Aloittaessaan ohjaaja sitoutuu käymään vähintään SUL:n Lasten yleisurheiluohjaaja -kurssin ennakkoon tai mahdollisimman pian aloitettuaan. Vastuuohjaajille, joiden pitää olla täysi-ikäisiä, suositellaan myös SUL:n Nuorten yleisurheiluohjaaja -kursssia. Ohjaajien osaamisesta huolehditaan jatkokouluttamalla heitä tarpeen mukaan SUL:n, Helsingin, seuran omilla tai muilla sopivilla kursseilla. Seura huolehtii kurssien kustannuksista.

Nuoret ja heidän vanhempanasa osallistuvat mahdollisuuksien mukaan tapahtumien järjestämiseen, joiden järjestämisessä KU-58 on seurana mukana.

## **Valmennusjaosto**



Valmennusjaosto koordinoi seuran valmennustoimintaa ja siihen liittyviä tukitoimia 10-vuotiaista yleiseen sarjaan. Jaosto ylläpitää ja kehittää kilpaurheiluun panostavien urheilijoiden ja valmentajien toimintaa sekä nimeää ja ilmoittaa SM-kilpailuiden urheilijat. Alle 16-vuotiaiden valmennusasiat hoidetaan yhteistyössä nuorisajaoston kanssa. Jaosto turvaa seuran resurssien puitteissa mahdollisimman toimivat harjoitusolosuhteet valmennukseen osallistuville. Valmennusjaostoon kuuluvat kaikki seuran valmentajat ja seuran alle veteraani-ikäiset urheilijat, jotka valmentautuvat KU-58:n valmennusryhmissä tai ulkopuolisten valmentajien ohjauksessa.

Antidoping-työ käytännön tasolla valmennusryhmissä on valmentajien vastuulla. Seura tukee työtä omien resurssiensa puitteissa valmennusjaoston kautta.

### **Valmennusjaoston johtoryhmä**

Valmennusjaoston johtoryhmän puheenjohtajana toimii valmennuspäällikkö ja jäsenenä seurassa toimivat valmentajat. Jaosto kokoontuu puheenjohtajan kutsusta tarpeen mukaan.

Valmennusjaoston johtoryhmä tekee johtokunnalle esitykset urheilijoiden ja valmentajien tukiperiaatteista, urheilijakohtaisista tukisopimuksista ja yli 15-vuotiaiden vuosittaisista palkinnoista. Johtoryhmän tehtävänä on kehittää valmennuksen suuntaviivoja seurassa luomalla visioita ja strategioita tulevaisuutta ennakkoiden. Johtoryhmä edistää valmennukseen liittyviä asioita käytännön tasolla ja tiedottaa niistä seuran urheilijoille, johtokunnalle, muille jaostoille ja tarvittaessa muille tahoille.

### **Valmennusryhmät**

Valmennustoiminta kehittyi yhä enemmän tiimitoiminnan suuntaan, vaikka osa ryhmistä toimiikin edelleen hyvin itsenäisesti. Myös valmennusryhmien ja -tiimien välillä on yhteistoimintaa. Jokaisella yli 12-vuotiaalla valmennusryhmäläisellä on ikäryhmä- tai muu vastuvalmentaja, joka koordinoi urheilijan osallistumista harjoituksiin. Tavoitteena on tarjota mahdollisimman monipuolista ja erilaiset tarpeet huomioivaa valmennusta. Ikä- ja lajiryhmäharjoitusten lisäksi urheilijoille on tarjolla yhteisiä lajitekniikka- ja ominaisuusharjoituksia.

Valmennusryhmiä perustetaan lisää tarpeen mukaan resurssien puitteissa.

Vuoden 2009 alussa ryhmät ovat seuraavat:

<b>Ryhmä</b>	<b>Valmentajat</b>
1999-97	Minna Uusimäki & Aki Ruotsalainen
Tytöt 1994-96	Jari Harmaala

Pojat 1993-96	Pekka Nurmi & Lauri Lahti
Tytöt 1992-94	Heli Pohjanen & Eetu Kansanaho
1991-93	Jari Moilanen
Tytöt 1991	Janne Piispanen
Aitajuoksu	Janne Piispanen & Heli Pohjanen
Kestävyysjuoksu	Eero Hosio
Maraton	Harri Mannermaa
Pikajuoksu	Arto Pyyhtiä
Kävely alle 15-v.	Salla Autio & Susanna Aulin
Kävely yli 14 v.	Pekka Muinonen
Hypyt	Kauko Rokala
Seiväshyppy	Tero Kuparinen
Keihäs yli 14 v.	Kari Haimakainen
Moniottelu yli 11 v.	Pekka Nurmi & Lauri Lahti & Jari Moilanen
Maratonkoulu	Juha Vesala & Harri Mannermaa

### Valmennukseen osallistuminen

Valmennusryhmiin voivat osallistua kaikki yli 9-vuotiaat tavoitteellisesta harjoittelusta kiinnostuneet urheilijat. Yli 12-vuotiaista myös harrastajat ovat tervetulleita mukaan tiettyihin harjoituksiin. Liikunnallinen tausta on suotava. Alle 13-vuotias valmennusryhmiin osallistuva voi osallistua myös seuran urheilukouluihin.

Seura maksaa harjoitteluun liittyviä kustannuksia urheilijastipendein yli 15-vuotiaille A-luokan saavuttaneille urheilijoille. Stipendisopimuksessa määritellään sekä seuran että valmennettavan velvollisuudet ja oikeudet. Valmennusjaoston johtoryhmä tekee ehdotuksen johtokunnalle stipendisopimuksesta ja stipendien suuruuksista ja jakoperusteista.

### Valmentajat

Valmennusjaostoon kuuluu 17 valmentajaa:

Susanna Aulin	Salla Autio	Kari Haimakainen	Eero Hosio
Eetu Kansanaho	Tero Kuparinen	Aki Leppänen	Harri Mannermaa
Jari Moilanen	Pekka Muinonen	Pekka Nurmi	Janne Piispanen
Heli Pohjanen	Arto Pyyhtiä	Kauko Rokala	Aki Ruotsalainen
Minna Uusimäki	Juha Vesala		

Valmentajia rekrytoidaan lisää tarpeen ja saatavuuden mukaan. Etusijalla ovat oman seuran kasvatit, jotka osoittavat kiinnostusta valmennukseen. Koulutusta tuetaan seuran voimavarojen puitteissa. Valmentajien välinen yhteistyö toimii hyvin ja tiimityötä kehitetään jatkuvasti lisää.

### Leirit

Seuran omat leirit toteutetaan yhdessä nuorisajaoston kanssa. Piiri- ja alueleiritykseen sekä SUL:n leireille osallistumiset koordinoi valmennuspäällikkö.

### Valmennusolosuhteet

Pääharjoittelupaikkoina toimivat talvisin Hakunilan kalliosuoja ja kesäisin Hiekkaharjun ja Hakunilan yleisurheilukentät. Lisäksi harjoitellaan mm. koulujen saleissa, Helsingin Liikuntamylyssä ja Hakunilan urheilupuiston maastossa.

Kenttä- ja salivuorot koordinoidaan yhdessä nuorisajaoston kanssa. Vuorojen hakemisen hoitaa toiminnanjohtaja jaostojen esitysten mukaisesti. Harjoituspaikkoja kehitetään ja ylläpidetään yhteistyössä kaupungin ja muiden seurojen kanssa.

Urheilijoiden tukipalveluita (mm. hieronta, fysioterapia, lääkäri, manageritoiminta) kehitetään resursien ja mahdollisuuden puitteissa.

### Yhteistyö

Yhteistyötä tehdään seura-, piiri- ja liittotasolla. Lisäksi kouluyhteistyötä vantaalaisten koulujen kanssa tiivistetään.

Yleisurheiluseurojen kanssa sovitaan mm. yhteiskäyttövuoroista harjoitustiloissa. Lisäksi voidaan järjestää mm. yhteisiä koulutuksia tarpeen mukaan. Muiden lajien urheiluseuroille tarjottava juoksuval-

mennus on saavuttanut suuren suosion ja siihen panostetaan myös jatkossa. Piiri- ja liittotasolla valmennusjaosto tekee yhteistyötä mm. koulutus ja leiritysasioissa.

Yhteistyötä vantaalaisten koulujen kanssa on tarkoitus tiivistää. Vantaan peruskoululaisille tarjotaan yleisurheiluopetusta resurssien puitteissa lähinnä Hakunilan kalliosuojassa sekä Hiekkaharjun ja Hakunilan yleisurheilukentillä. Tammikuussa aloitetaan juoksuvalmennus Sotungin lukion yleisvalmennusryhmäläisille kerran viikossa Hakunilan kalliosuojassa. Syksyllä yhteistyötä lukion kanssa laajennetaan tarpeen mukaan resurssien puitteissa. Seura panostaa vantaalaisten koululaisten yleisurheiluosaimisen lisäämiseen mm. markkinoinnilla, opetusmateriaalilla, työtunneilla sekä omalla yleisurheiluvälineistöllään.

### SM-kilpailut kaudella 2009

Valmennusjaosto nimeää seuran edustajat SM-tason kilpailuihin. Perusteina käytetään tulostasoa suhteessa ikäluokkaan. Valmennuspäällikkö koordinoi kuljetukset ja majoitukset, joiden kustannuksiin seura osallistuu sopimusten mukaan.

21.-22.2.	SM-hallit M/N	Mustasaari
27.2.-1.3.	SM-hallit, M/N22-19-17	Turku
7.-8.3.	SM-hallimoniottelut	Kuortane
25.4.	SM-maantiejuoksut	Pyhäselkä
17.5.	SM-maastot	Savonlinna
4.-5.7.	SM-viestit	Raahe
31.7.-2.8.	Kalevan Kisat	Espoo
14.-16.8.	SM P/T15-14	Harjavalta
15.-16.8.	SM M/N19	Riihimäki
21.-23.8.	SM M/N16-17	Seinäjoki
22.-23.8.	SM M/N22	Pori
4.-6.9.	SM-moniottelut	Kotka, Kouvola
12.9.	SM-maraton	Jyväskylä
13.9.	SM-maantiekävelyt	Jyväskylä

### Kilpailulliset tavoitteet

Seuralla on edustaja kauden jokaisessa SM-kilpailussa

	Tavoite 2009	2008
Seuraluokittelusijoitus	12.	13.
Seuraluokittelupisteet	400	349,25
Kalevan malja -pisteet	100	69
mo/ak pisteet	20	10
14-15-vuotiaiden SM-pisteet	30	22,5

### H.E.V.I. Hard Walk Team

H.E.V.I. Hard Walk Team on vuonna 1995 perustettu kilpakävelytalli, joka isäntäseura on KU-58.

Talli käynnistää Pekka Muinosen 1990-luvun alussa ideoiman kilpakävelykoulun (kilpakävelykoulu on toiminut tuotteena tallitoiminnan sisällä). Kävelykoulun tavoitteena on auttaa kilpakävelyn lajitoiminnan kehittämisessä alueella ja piiritasolla seuroissa: a) Kilpa- ja huippu-urheilutavoitteinen nuoren urheilijan ura ja kilpakävelykoulun periaatteet sekä b) tarjota liikunnallisesti lahjakkaille ja motivoituille nuorille kiinnostavan ja pitkälle aikavälille rakentuvan mahdollisuuden kasvaa ja valmistautua kilpaurheilijan uralle korostaen kaveruuden ja yhdessä tekemisen merkitystä.

Kilpakävelykoulun ja tallitoiminnan tavoitteena on aloittaa noin kymmenen nykyisen urheilijan voimin ja kasvattaa osallistujamäärä kahden vuoden aikana kahteenkymmeneen nuoreen ja aikuiseen kilpakävelijään toteuttamalla vuosittain erilaisia koulutusjaksoja ja ohjeistaen nuoret säännölliseen harjoitustoimintaan, kehittämällä kilpakävelyn huippuosaamiseen perustuvia lähipalveluita nuorille ja lujittamalla kilpakävelyn vetovoimaa nuorten urheilijoiden piirissä, huolehtimalla yhteis-työstä kilpakävelyn valmennus- ja muiden taustaryhmien kanssa, kouluttamalla uusia kävelytuomareita sekä toimia yhteistyössä kilpakävelyn tuomari- ja toimitsijakoulutuksen kanssa, joita ilman lajilla on rajalliset kehittymisen mahdollisuudet, edesauttamalla lajitoiminnan kehittymistä yleisurheiluseuroissa ja vakiinnuttaa lajitoiminta seuroissa siten, että toimintamalli välitettävän lajitiedon avulla jatkuu.

Näiden tavoitteiden saavuttamiseksi luodaan edellytykset Kävelykoulun (kilpakävelytalli) toteuttamiseksi alueen piirien ja seurojen yhteistyöllä, välitetään leirien teemoina laji-, terveys- ja ympäristötie-

toutta, hyödynnetään yleisurheilun arvokilpailujen tarjoamia mahdollisuuksia jälkimarkkinoinnin osalta, tehostetaan harjoittelun tukitoimien käyttöä sekä korostetaan terveydentilan seurannan merkitystä, edistetään omaehtoisessa toiminnassa kilpakävelykoulun alueellista ja kansallista verkottumista.

Tallin harjoituspaikat ovat talvisaikaan lähinnä Hakunilan väestönsuoja ja Liikuntamyly, joissa talli järjestää talvi- ja kesäkautena säännöllisesti kolmesti viikossa valvotut yhteisharjoitukset. Harjoituspaikat ovat maanantai, keskiviikko ja perjantai. Lisäksi yhteisharjoituksia pidetään erikseen sovittuina ajankohtina lähinnä viikonloppuisin. Talli järjestää lajipäivätilaisuuden Hiekkaharjussa ja osallistuu Helsingin lajiryhmätoimintaan. Talli varautuu järjestämään toimintavuoden aikana yhteistyössä Helsingin kanssa tarvittaessa ainakin yhden koulutustilaisuuden uusille kilpakävelytuomareille.

Talli järjestää kauden aikana kynnystestin ja viikonloppuleirin Vierumäellä. Kuntotason mittaamiseksi sovellettuja kynnystestejä pidetään aina tarvittaessa harjoittelukauden aikana. Tallin leirin yhteydessä järjestetään juniorikävelijöille ohjattu päivän kestävä lajiharjoituskokonaisuus.

Talli osallistuu kävelykilpailujen järjestämiseen alueella ja järjestää Vantaalla Hiekkaharjun kentällä 3.5.2009 yhteistyössä Kenttärheilijät-58:n kanssa perinteisen ratakauden avauskilpailun Kansalliset Väinön kävelyt.

Talliin voivat liittyä eteläisen alueen kilpakävelijät ja näiden ohjaajat / valmentajat. Talliseuraksi käsitetään on seura, josta tallissa on mukana sekä urheilija että valmentaja. Talliseuroja ovat Kenttärheilijät-58, Espoon Tapiot ja Lappeenrannan Urheilumiehet.

Tallissa toimivat valmentajina Pekka Muinonen ja Liisa Tirkkonen sekä ohjaajina Susanna Aulin ja Salla Autio. Tallin urheilijoiden fysioterapiasta huolehtii Jouni Peltola.

Tallin urheilijat osallistuvat mahdollisuuksiensa mukaan piirinmestaruuskilpailuihin, SM-kisoihin ja arvokisoihin.

Talli voi hankkia tukijoita toiminnalleen ja kausimaksulla katetaan valmennuksesta, testeistä ja leireistä aiheutuvia kuluja.

Kilpakävelytalli tuottaa ja julkaisee valmentajille sekä tuomareille tarkoitettua koulutusaineistoa (Kävelytuomariopas ja tuomarikoulutusaineisto), jotka ovat saatavilla kilpakävelytallin nettisivuilla.

Talli julkaisee yhteistoiminnassa SUL:n ja Suomen Yleisurheiluarkiston (SYUA) kanssa sähköisinä vanhat Kilpakävelylehdet vuosilta 1991-96 tallin www-sivuilla.

Kilpakävelytalli toimii sitoutuneesti ja vastuullisesti puhtaan yleisurheilun puolesta ollen aktiivisesti mukana dopingin vastaisessa rintamassa.

Lajikoulun vetäjillä ja tukiryhmällä on hyviä kansainvälisiä yhteyksiä suuriin kävelymaihin. Yhteyksien kautta saamme tarvittaessa kansainvälistä väriä koulutustilaisuuksiin ja suunnitelmiin kuuluu myös osallistuminen vuosittain kansainväliseen kilpailutoimintaan.

## Kilpailujaosto



Kilpailujaoston johtoryhmä koordinoi seuran järjestämien kilpailuiden toteutuksen ja tekee johtokunnalle ehdotukset järjestettävistä kisoista. Samoin se organisoi yhdessä muiden seurojen kanssa järjestettävien kilpailujen toteutuksen KU-58:n osalta. Tärkeä tehtävä on myös ylläpitää seuran valmiuksia järjestää kilpailuja mm. kouluttamalla seuran jäseniä ja huolehtimalla, että kilpailuvälineet ja suorituspaikat ovat käyttökunnossa.

Koko seura osallistuu kilpailujen järjestämiseen kukin taitonsa mukaan. Myös nuoret otetaan mukaan järjestelyihin, jotta voimme järjestää kilpailuja myös tulevaisuudessa.

KU-58 tekee aktiivisesti yhteistyötä Vantaan seurayhtymän (VSY), jossa on mukana Vantaan Salamat, Korson Kunto ja KU-58, puitteissa samoin kuin muidenkin Vantaalla toimivien seurojen ja kaikkien pääkaupunkiseudun seurojen kanssa kilpailujärjestämisessä, koska isommissa kilpailuissa toimitsijatarve kasvaa yli yhden seuran resurssien.

### Kilpailujaoston johtoryhmä

Kilpailujaoston johtoryhmään kuuluu puheenjohtaja, sihteeri ja 10-12 jäsentä. Jäseniksi voi liittyä asiasta kiinnostunut seuran jäsen.

Kilpailujaoston johtoryhmä kokoontuu puheenjohtajan kutsusta tarpeen mukaan ja seuraa KU-58:n järjestämien kilpailujen järjestämistilannetta ja puuttuu asioiden hoitoon tarvittaessa.

### Kilpailujen järjestäminen

Jaoston johtoryhmä nimeää kullekin kilpailulle kilpailun johtajan, joka tekee kilpailuorganisaation ja yhdessä jaoston johtoryhmän kanssa etsii henkilöt keskeisille paikoille kuten tuomarit, lajiryhmä-vaataavat, kuuluttajat, toimistopäällikön. Nämä puolestaan kokoavat oman ryhmänsä.

Jaoston johtoryhmä määrittelee, mitä kenttiä ja koska tarvitaan kilpailujen järjestämisessä. Toiminnanjohtaja hoitaa kenttävaraukset ja tiedottamisen kenttähenkilökunnalle mm. lajeista.

Kilpailun johtaja yhdessä lajivastaavien ja kilpailun teknisen asiantuntijan kanssa selvittää etukäteen tarvittavien välineiden kunnan ja sopivuuden mm. painon ja mittojen mukaan käytettäväksi järjestettävässä kilpailussa. Vantaan kaupungin Liikuntapalveluiden ja kenttähenkilökunnan kanssa tehdään yhteistyötä, jotta kenttä välineineen on asianmukaisessa kunnossa kilpailujen aikana.

### Vuonna 2009 KU-58 järjestää yksin tai osallistuu seuraavien kilpailujen järjestämiseen

PVM	Kilpailu	Paikka	Järjestäjä
La 17.1.2009	Aktia-juoksu cup 3	Hakunila Vantaa	KU-58
La 31.1.2009	Helsyn avoimet halliottelut	Liikuntamyly Helsinki	Vantaa
Su 8.2.2009	Helsyn avoimet halli-yu-kilpailut	Liikuntamyly Helsinki	Vantaa
La 7.2.2009	Aktia-juoksu cup 4	Hakunila Vantaa	KU-58
<b>Tammi-maaliskuu 2009</b>	<b>3 * hallikisat seuran nuorille</b>	<b>Hakunila Vantaa</b>	<b>KU-58</b>
Su 1.3.2009	Sisu-halli 9-11v	Liikuntamyly Helsinki	Vantaa
La 14.3.2009	Aktia-juoksu cup 5	Hakunila Vantaa	KU-58
<b>Ke 29.4.2009</b>	<b>Maastajuoksukilpailut</b>	<b>Hakunilan Vantaa</b>	<b>Vantaa</b>
Touko-syyskuu.2009	5 * KU-58.n piirikunnalliset yu-kilpailut	Hiekkaharju Vantaa	KU-58
Touko-syyskuu.2009	5 * CUP-kilpailut alle 15-v. seuralaisille	Hiekkaharju Vantaa	KU-58
Su 3.5.2009	Väinön kävely	Hiekkaharju Vantaa	KU-58
Su 10.5.2009	Lusikkajuoksut	Hiekkaharju Vantaa	KU-58
<b>Su17.5.2009</b>	<b>Aviapolis-juoksu</b>	<b>Aviapolis-alue, Vantaa</b>	<b>VSY</b>
Ma-ti 18.-19.5.2009	Sisu-viestit	Hiekkaharju Vantaa	Vantaa
La-su 26-27.5.2009	1. Sisu-ottelut	Hiekkaharju Vantaa	Vantaa
Ke 3.6.2009	Nuoriso kansalliset AKTIA-kisat	Hiekkaharju Vantaa	KU-58
Su 7.6.2009	Aktia-veteraanikisat	Hiekkaharju Vantaa	KU-58
Kesäkuu 2009	yu-tapahtuma mamu-nuorille	Hiekkaharju Vantaa	KU-58
Ti-ke 21-22.7.2009	pm-kisat M/N	Pukinmäki Helsinki	TapE/KU-58
To 23.7.2009	Vattenfall II	Hiekkaharju Vantaa	Vantaa
29-31.7.2009	Finland Junior Games 2009	Eläintarha Helsinki, Myyrmäki, Vantaa	Vantaa
La-su 8-9.8.2009	Sisu-huipentuma	Eläintarha Helsinki	Vantaa
Syyskuu 2009	Kunniakierros / Cooperin testi	Hiekkaharju Vantaa	KU-58
Syyskuu 2009	Vantaan peruskoululaisten maastajuoksu	Hakunila Vantaa	VSY
Su 11.10.2009	XVI VO2 Vantaan Maraton	Tikkurila Vantaa	VSY
<b>Marras-joulukuu 2009</b>	<b>2 * hallikisat seuran nuorille</b>	<b>Hakunila Vantaa</b>	<b>KU-58</b>
La 14.11.2009	Aktia-juoksu cup 1	Hakunila Vantaa	KU-58
La 12.12.2009	Aktia-juoksu cup 2	Hakunila Vantaa	KU-58
To 31.12.2009	XXVII Uudenvuoden juoksu	Hakunila Vantaa	KU-58
<u>Lisäksi suunnitteilla</u>			
Huhti-toukokuu 2009	maastajuoksusarja nuorille	Hakunila Vantaa	KU-58/VHS
Elo-syyskuu 2009	Vantaan koululaisten yu-mestaruus	Hiekkaharju/Myyrmäki	VSY

Uudet tapahtumat/kilpailut tummennettuna, Vantaa – vantaalaiset ylesuurheiluseurat

Yrityksille ja yhteisöille järjestetään omia kilpailuita ja tapahtumia erillisten sopimusten mukaan.

### Tilastointi

Tulostilastoinnista vastaa Markku Auvinen. Tilastointiin osallistuvat nuoriso- ja valmennusjaostojen johtoryhmät, valmennuspäällikkö ja toiminnanjohtaja.

Tilastot julkaistaan seuran nettisivuilla ja sovitussa laajuudessa seuran julkaisuissa.

## Toimitsijat

Kaikki seuran jäsenet osallistuvat tapahtumien järjestämiseen. Etenkin nuorten saaminen mukaan järjestelyihin turvaa toimitsijoiden osaamisen jatkossa. Stipendiuurheilijoiden toimitsijavelvoite (2 kertaa vuodessa) näyttää heille myös järjestelyihin liittyvän tehtävämäärän myös sekä ennen että jälkeen kilpailujen.

Seura maksaa toimitsija- ja tuomarikoulutukset, jotta voimme osaavasti järjestää kilpailuja myös tulevaisuudessa.

## Olosuhteet ja välineet

KU-58 järjestää kilpailuja Vantaalla kesäisin Hiekkaharjun urheilukentällä ja Hakunilan urheilupuistossa. Talvisin järjestetään Hakunilan kalliosuojassa on lähinnä seuran nuorille tarkoitettuja harjoituskilpailuja ja maantiejuoksua Sotungin koululla (Aktia maantiejuoksu CUP) ja Hakunilanrinteen koululla (Hakunilan Uudenvuoden juoksu).

Keskustelemalla kaupungin kanssa pyritään kenttien välineistö pitämään kilpailujen vaatimusten mukaisena. Seura hankkii välineitä, joita käytetään myös valmennuksessa ja urheilukouluissa täydentämään kenttien välineistöä. Välineiden huoltoa hoitavat talonmiehet yhdessä valmennus- ja kilpailujaoston kanssa.

## TALLI-58

Talli -58 järjestää kestävyysjuoksukilpailuja. Vuonna 2009 Aktia maantiejuoksu-CUP ja Uudenvuoden juoksu. Juoksutapahtumilla liikutetaan mahdollisimman monia ihmisiä. Osallistumalla sarjan kisoihin voi kukin seurata oman kuntonsa kehitystä. Aktia maantiejuoksu-CUP:n viimeiseen osakilpailuun kutsutaan kestävyysurheilun tai terveyden vaikuttaja kertomaan ajankohtaisesta aiheesta.

Osallistumismaksut pidetään kohtuullisina vaikka kaikissa tapahtumissa käytetään tagi-ajanottoa. KU-58:n ja Talli2000:n jäsenet eivät maksa osallistumismaksua. Aktia maantiejuoksu-CUP:ssa on käytössä sarjapassi, jolla voi osallistua kaikkiin osakilpailuihin ja joka on hiukan edullisempi juoksukertaa kohti.

### Jaoston johtoryhmä

Puheenjohtajan lisäksi johtoryhmään kuuluu 2-3 jäsentä.

Johtoryhmä kokoontuu puheenjohtajan kutsusta tarvittaessa.

Vuoden 2009 alkaessa Talli-58 aloittaa maratonkoulutoiminnan Vantaalla. Tavoite on aloittaa yhdellä ryhmällä, johon otetaan noin 25 osallistujaa. Tavoite on oman kestävyyskunnan ja harjoitteluosaamisen lisäksi Vantaan maraton tai ainakin puolikas.

## Kunto- ja veteraanijaosto



Kunto- ja veteraanijaostoon kuuluvat kaikki ne seuran jäsenet, jotka eivät ole joko nuoriso- tai valmennusjaoston kirjoissa. Perinteisesti jaostossa on ollut mahdollista harrastaa kuntoilua ja kilpailla veteraanisarjoissa (yli 35 vuotta) omatoimisesti, mutta nyt ollaan etsimässä uusia mahdollisuuksia kuntoliikuntatarjonnan kehittämiseksi osittain ohjatuksi toiminnaksi. Pitää myös mainita KU-58:n järjestämät Aktia yleisurheilun veteraanikisat eli Kaken kisat kesäkuun alussa. Suoritusten määrä on viime vuosina pysytellyt 300 tuntumassa.

KU-58 kuuluu Suomen veteraanuurheiluliittoon, mikä antaa osallistumisoikeuden seuran jäsenille osallistua SM-, PM- ja MM-kisoihin. Muihin kilpailuihin ei moista vaatimusta ole.

### Jaoston johtoryhmä

Kunto- ja veteraanijaoston johtoryhmään kuuluu puheenjohtajan lisäksi kolme jäsentä.

### Veteraanikilpailut

KU-58 on anonut kansallisia veteraanikilpailuja – Kaken nimikkokisat eli Aktia veteraanien yleisurheilukisat - sunnuntaille 7.6.2008 perinteisesti aurinkoisella Hiekkaharjun kentällä alkaen klo 12.

Lisäksi muissa seuran kilpailuissa on mukana veteraanisarjat mm. Aktia Maantiejuoksu CUP:ssa ja piirikkunnallisissa kilpailuissa.

### **Kuntoliikunta**

Vuoden 2008 aikana käynnistyi jumpparyhmä, jonka osallistujamäärää on vuoden 2009 aikana tarkoitus kasvattaa. Lisäksi tila- ja ohjaajaresurssien puitteissa kehitetään mm. yleisurheiluun keskittyvää kuntoliikuntaa.

## **Keilajaosto - Bowling 58**



Keilajaosto kerää yhteen seuran keilaajat. Jaosto järjestää mm. harjoituksia ja harrastuskeilausta sekä osallistuu kilpailuihin.

### **Jaoston johtoryhmä**

Bowling-58:n johtoryhmässä on puheenjohtaja, sihteeri ja 3-6 jäsentä. Johtoryhmä kokoontuu tarvittaessa.

### **Toiminta**

Keilaajilla on harjoitusvuoro Tikkurilan Keilahallissa tiistaisin klo 19.30-20.30. Harjoitusvuorojen yhteydessä järjestetään koulutusta tarpeen mukaan.

### **Kilpailut**

Keilaajat osallistuvat Vantaan Keilaliiton järjestämään Vantaan sarjan kakkosdivisioonan yhdellä sekajoukkueella. Sarja alkoi 31.08.2008 ja päättyy 22.02.2009. He ovat mukana lisäksi mm Vantaan Keilaliitto ry:n mestaruuskilpailuissa 19.1.-15.2.2009 sekä muissa kilpailuissa tilanteen mukaan. Keilajaoston oma sisäinen kausikilpailu pyörii viikoittain syksystä kevääseen. Syksyllä järjestetään perinteinen Pirita-kannukisa joko kotimaassa tai ulkomailla yleensä Virossa. Palkintona kisassa on rajattoman kunnian lisäksi ikuisesti kiertävä Pirita-kannu. Kauden päätöstilaisuuden yhteydessä pidetään eri lajeista koostuva Tommi-turnaus, jonka voittaja saa haltuunsa vuodeksi keila-aiheisen kiertopalkinnon.

### **Talous**

Jaostolla on oma kirjanpito ja se pyrkii hoitamaan rahoituksen omatoimisesti.

### **Muuta**

Keväällä keilajaostolla on yhteinen kauden päätöstilaisuus. Keilajaoston jäsenet osallistuvat pääseuran toimintaan tarpeen mukaan.

## **Tiedottaminen**



KU-58:lla on nettisivut osoitteessa [www.ku-58.fi](http://www.ku-58.fi). Se on seuran tärkein kanava kertoa laajalle yleisölle toiminnasta ja tapahtumista. Sitä kautta pyritään ohjaamaan yleistä tiedotusta seuralaisille. Lisäksi käytetään sähköpostia, perinteistä kirjettä ja puhelinta.

KU-58 on Vantaan Sanomien kumppanuusseura. Seuralla on omat uutissivut Vantaan Sanomien nettisivujen urheiluosastossa. Sinne kirjoitetaan laajempaa yleisöä kiinnostavista asioista tai KU-58 haluaa tiedottaa vantaalaisille toiminnastaan.

Vantaan Sanomat on seuran virallinen ilmoituslehti. Lehdessä ilmoitetaan muistakin tapahtumista mm. urheilukoulujen alkaminen ja Lusikkajuoksu.

## Hallinto

Seuraa johtaa puheenjohtaja ja johtokunta, jotka seuran syyskokous valitsee sääntöjen mukaan. Jaostojen johtoryhmät koordinoivat kukin oman sektorinsa toimintaa ja raportoivat johtokunnalle vähintään kokouksissa.

Käytännön asioita hoitaa palkattu toiminnan johtaja ja vuonna 2008 aloittanut osa-aikainen valmennuspäällikkö, joka koordinoi ja kehittää seuran valmennustoimintaa.



## Talous

Taloudenhoitaja huolehtii seuran kirjanpidosta ja rahaliikenteestä eli laskutuksesta ja laskujen maksusta.



Seuran tulot jakaantuvat useaan eri lähteeseen, joista suurimmat ovat

oman toiminnan tuotot

jäsenmaksut

kilpailujen tuotto mm. Vantaan maraton, Aktia maantiejuoksu CUP, Hakunilan Uudenvuoden Juoksu

urheilukoulujen tuotto

valmennusyhteistyö muiden seurojen kanssa

liikuntatapahtumien tuotot mm. yrityksille järjestetyt kilpailut ja liikuntapäivät

kaupungilta saatava toiminta-avustus

yhteistyötahoilta saadut tuet

eri yhteisöiltä saatavat avustukset

## Talonmiehet

Seuran toimistoa Allun mökkiä ja muuta välineistöä huoltavat ja ylläpitävät talonmiehet, jotka vuosikokous valitsee vuosittain. Heillä on myös päävastuu Hiekkaharjussa olevan paperinkeräysastian tyhjentämisestä. Talonmiehet raportoivat johtokunnalle.

## Erityisryhmien ja maahanmuuttajien liikunta

Seurassa toimii erityisryhmiin kuuluvia urheilijoita, jotka osallistuvat valmennusryhmiin yksilöllisellä ohjelmalla. Otamme edelleen resurssien puitteissa erityisryhmien urheilijoita olemassa oleviin ryhmiin sekä urheilukoulu-, valmennusryhmä- että kuntotasolla.

Maahanmuuttajanuorille järjestetään yhteistyössä muiden järjestöjen kanssa yleisurheilutapahtuma alkukesästä. Lisäksi maahan muuttajia on jo useassa toimivassa ryhmässä. He ovat tervetulleita seuran toimintaan sekä aktiivisina urheilijoina että seuratyön tekijöinä.

## Muuta

Sekä nuoriso- että valmennusjaoston johtoryhmät valitsevat omalta osaltaan vuoden parhaat ikäkausittain ja ryhmittäin sekä kirjaavat perustelut valinnoille.

Valmennusjaosto jakaa lisäksi Nuoren Suomen lahjoittaman Vuoden nuorisovalmentajapokaalin.

Helsingin Kisa-Veikot lahjoitti KU-58:lle 50-vuotisjuhlissa pokaalin jaettavaksi vuoden parhaalle moniottelijalle. Saajan valitsee valmennusjaosto.

Johtokunta valitsee Vuoden KU-laisen, joka on tehnyt usein näkymättömiin jäävää seuratyötä joko valintavuoden aikana tai jo pidempään.

Seuran 50-vuotisjuhlien yhteydessä saatujen muiden kiertopalkinnoiksi tarkoitettujen pokaalien jakoperusteet määrittelee johtokunta, joka myös joko valitsee saajan tai nimeää valitsijan.

Valinnat julkistetaan ja palkinnot jaetaan kauden päätöstilaisuudessa syksyllä.