

KUUSAMON ERÄ-VEIKOT RY

Hiihtojaoston toimintasuunnitelma 1.1.2018 – 31.12.2018

Yleistä

Hiihtojaosto jatkaa toimintalinjansa mukaista toimintaa kuusamolaisien lasten, nuorten ja aikuisten hiihtoharrastuksen edistämiseksi. Pääpaino on lasten (alle 12-v.) ja nuorten (12 - 20-v.) toiminnan järjestämisessä ja kehittämisessä. Toimintaa järjestetään niin, että jokaisella halukkaalla on tasapuolinen mahdollisuus tulla siihen mukaan, sekä kokea se mielekkääksi ja sitä kautta löytää oma tapansa nauttia hiihtämisestä. Toiminnan järjestäminen ja kehittäminen perustuu sen ymmärtämiseen, että laadukas seuratoiminta tarvitsee laajaa harrastajajoukkoa monenlaisine toimijoineen, jotka kaikki ovat toiminnan kannalta yhtä tärkeitä ja arvostettuja. Aikuisten SusiTiimi toimii hiihtojaoston yhteydessä.

Tuiskun lumilajikoulun myötä opetellaan nauttimaan ja liikkumaan lumella monipuolisesti. Hopeasompakaisille tarjotaan jo enemmän lajinomaista harjoittelua ja hiihtotekniikkojen opetusta. Nuorten ryhmässä jatketaan systemaattisen harjoittelun kautta kehittymistä ja heille tavoitteeksi seuran SusiTiimi, joka tarjoaa leiritystä ja leiriolosuhteita mahdollisimman monipuolisesti sekä kovia kansallisia kilpailuja.

Kerhotoiminta

Lumilajit liikuttaa

5 - 12 -vuotiaiden liikunnan tukemiseksi tulee Tuiskun lumilajikoulu -hanke. Entinen murtsikkakerho sulautetaan tapahtumaan. "Tuiskulaiset" treenaavat kahdesti viikossa, maanantaina salilla ja keskiviikkona tai torstaina lumilla. Lajeina on hiihto, ampumahiihto ja mäkihyppy. Hiihtokauden lopussa järjestetään retki-ilta Munakalla. Hiihtojaosto kannustaa osallistumaan kesän aikana esim. yleisurheilu- ja suunnistusjaostojen toimintaan.

Lumi tarjoaa elementtinä loistavat mahdollisuudet elämysten kokemiseen. Ohjaajien mielikuvituksesta on kiinni, kuinka monimuotoista toimintaa rakennetaan. Elämyksen tunne lapselle on paras palkinto.

Hiihtokoulujen ohjelma painottuu liikkumiseen ja eri taitojen harjoitteluun leikin varjolla. Hiihto on laji, jossa liikutaan raikkaassa luonnossa. Tämä on lajin vahvuus ja korostuu tulevaisuudessa entisestään.

Tuiskun lumilajikoulussa lasten tavoitteena on saada elämyksiä hiihdosta, tavata kavereita, kehittää hiihtotaitoja ja -tekniikoita, kisalla ja tempuilla suksilla. Liikunnalliseen elämäntapaan kasvamiseen kuuluu, että pulssi nousee, hikoiluttaa ja hengästyttää.

Hopeasomparyhmä

Yli 12-vuotiailla on mahdollisuus käydä tiistaisin kuntosalilla tammi-maaliskuun ajan sekä syyskuulta joulukuulle. Maanantaisin pidetään mahdollisuuksien mukaan hiihdon tekniikkaharjoituksia tammi-, helmi- ja maaliskuun ajan sekä loppuvuodesta. Yli 10 vuotiaat kilpahiihtäjät voivat tulla maanantaisin tekniikkaharjoituksiin. Kesä- ja syyskaudella ryhmälle järjestetään leirejä SusiTiimin leirien yhteydessä.

Jaosto kannustaa kaikkia lapsia ja nuoria osallistumaan kesäaikana aktiivisesti seuran muiden jaostojen toimintaan. Esimerkiksi suunnistus ja yleisurheilu ovat mitä parhaita harjoitusmuotoja kaikenikäisille hiihtäjille.

Leirit ja valmennus

Pääpaino leirien järjestämisessä on omalla seuralla. Jaosto järjestää 1 - 3 päivän mittaisia leirejä 1 - 4 kertaa Kuusamon ja Pohjois-Suomen alueella pyrkien hyödyntämään kotipaikkakunnan mitä mainioimmat harjoittelumaastot. Leireillä liikutaan sauvakävelen, josten, hiihtäen, pyöräillen ja rullasuksilla hiihtäen esim. Iivaaran, Riisitunturin ja Juuman alueilla.

Nuorten ryhmä (16 - 20 -vuotiaat) kokoontuu päivä- ja viikonloppuleireille ryhmäläisille jaettavan leiritysohjelman mukaan. Osa leireistä toteutetaan yhdessä HS-ryhmän kanssa. Nuorten harjoittelussa pääpaino on omakohtaisessa harjoittelussa henkilökohtaisen valmennusohjelman mukaan.

SusiTiimi

SusiTiimin urheilijat osallistuvat SM-kisoihin niin henkilökohtaisille matkoille kuin viesteihinkin. Suomen cupin osakilpailut kuuluvat myös tiimiläisten ohjelmaan. Lisäksi urheilijat osallistuvat mahdollisimman kovatasoisiin kansallisiin kisoihin.

Kauden jälkeen keväällä valitaan uudet jäsenet SusiTiimiin. Hiihtäjien lukumäärä pysyy maksimissaan nykyisellään. Tukihenkilöstöä pyritään rekrytoimaan lisää. Tiimille suunnitellaan leiritysohjelma keväällä ja leirejä pyritään järjestämään vähintään viisi. Kaikki SusiTiimiin kuuluvat tekevät seuran kanssa urheilijasopimuksen. Tiimin jäsenet osallistuvat myös seuran isompiin talkootapahtumiin (Ruka Nordic jne.).

Kilpailutoiminta

Maaliskuussa järjestetään pitkänmatkan hiihto, Ruka-hiihto. Hiihtojaosto osallistuu edellisvuosien tapaan isolla vapaaehtoisjoukolla Ruka Nordic -tapahtumaan. Hiihtojaosto osallistuu FIS Rukan Talvikisojen järjestelyihin joulukuun alussa 2018. Lisäksi jaosto järjestää kauden aikana yhteensä neljät piirikunnalliset hiihtokilpailut alajaostojen kanssa. Lisäksi järjestetään HIPPO-hiihdot.

Jaosto suosittelee, että alle 10 -vuotiaat osallistuvat omalla paikkakunnalla järjestettäviin hiihtokilpailuihin ja sitä vanhemmat piirikunnallisiin, kansallisiin, Hopeasomman aluemestaruus- ja loppukilpailuihin ja SM -kisoihin. Suomen Cup:n osallistuvat niihin oikeutetut kilpailijat.

Tavoitteena on saada viestijoukkueet Hopeasomman aluemestaruus- ja loppukilpailuihin tyttöjen ja poikien 14- ja 16-vuotiaiden sarjoihin. Nuorten SM-viesteihin laitetaan joukkueet.

Jaoston tavoitteena on edelleen yhdessä pääseuran kanssa kehittää ampumahiihtoa paikkakunnalla ja tuoda sitä tutuksi. Tällä hetkellä ampumahiihtoa harrastaa neljä nuorta ja tavoitteena on saada lisää uusia harrastajia. Ampumahiihtäjät osallistuvat ampumahiihdon ja -juoksun SM-, alue- ja kansallisiin kisoihin.

Jaosto suhtautuu myönteisesti Taivalkosken ampumahiihto ja rullasuksirata -hankkeeseen.

Harraste- ja terveysliikunta

Jaosto kannustaa veteranihiihtäjiä jatkamaan liikuntaharrastustaan ja mahdollistaa heidän osallistumisensa kilpailutoimintaan.

Hiihtojaosto tarjoaa kaikille yli 12-vuotiaille toiminnassaan mukana oleville harrastajille, talkoolaisille, ohjaajille, valmentajille ja kilpailijoille mahdollisuuden käydä Keilahallin kuntosalilla tiistaisin tammikuusta maaliskuun loppuun sekä syyskuusta joulukuun loppuun.

Kouluyhteistyö

Kuusamon kouluille tarjotaan ohjaaja-apua hiihdon opettamiseen liikuntatuntien puitteissa.

Koulutus

Pyritään löytämään valmentamisesta kiinnostuneita henkilöitä ja tarjotaan heille mahdollisuutta osallistua 1- ja 2-tason valmentajakoulutukseen. Koulutetaan mahdollisuuksien mukaan myös harrastehiihdon ohjaajia. Valmentajille ja ohjaajille pyritään järjestämään myös täydennyskoulutusta.

Varainhankinta

Osallistutaan seuran järjestämien suurten kisatapahtumien järjestelytehtäviin. Kauden suurimmat talkooprojektit ovat Ruka Nordic marraskuun lopulla 2018 ja FIS Rukan Talvikisat joulukuun alussa. Hiihtojaoston perinteiset joulumyyjäiset järjestetään joulukuussa. Tehdään myös muita mahdollisia talkoita, mikäli työtä ja tekijöitä löytyy.

Muuta

Jaosto pyrkii edelleen vaikuttamaan aktiivisesti paikkakunnan hiihdon harrastusolosuhteiden kehittämiseen ja ylläpitoon. Jaosto tiedottaa toiminnastaan seuran nettisivuilla (hiihto).

Jaoston johtoryhmä

Vuonna 2018 hiihtojaoston puheenjohtajana toimii Jukka Tahkola ja sihteerinä Leena Junno. Johtoryhmään kuuluvat myös Kaisa Ojala, Kirsti Karjalainen, Pipsa Taipalmaa, Esko Mustonen, Reino Moilanen, Kimmo Maaninka ja Jarmo Mustonen.