

# Toimintasuunnitelma 2012

**Viipurin Urheilijat ry**



Päivitetty 21.11.2011  
Vuosikokous

## Sisältö

JOHDANTO .....	1
1 NUORISOJAOSTON TOIMINTASUUNNITELMA .....	2
1.1 Junioreiden yleisurheilutoiminta.....	2
1.2 Kesäurheilukoulu .....	4
1.3 Kilpailutoiminta .....	4
1.4 Ohjaajakoulutus .....	5
1.5 Viestintä ja tiedotus.....	6
Nuorisajaoston toimintakalenteri.....	7
2 VANHEMPAINJAOSTON TOIMINTASUUNNITELMA .....	8
3 VALMENNUSJAOSTON TOIMINTASUUNNITELMA .....	9
Valmennusjaoston toimintakalenteri.....	10
4 KILPAILUJAOSTON TOIMINTASUUNNITELMA .....	11
Kilpailujaoston toimintakalenteri.....	11
5 MASSAJAOSTON TOIMINTASUUNNITELMA .....	12
5.1 Länsiväylä-juoksu .....	12
5.2 Helsinki City Maraton (HCM).....	12
5.3 Pääkaupunkijuoksu .....	12
6 TALOUSJAOSTON TOIMINTASUUNNITELMA .....	13
7 SEURAN TOIMINTAKALENTERI .....	14

## JOHDANTO

Viipurin Urheilijat on perustettu Viipurissa 1918. Seura jatkoi toimintaansa vuodesta 1945 lähtien Helsingissä, eikä alkuperäistä nimeä ole koskaan muutettu. VU on aina ollut poliittisesti sitoutumaton urheilujärjestö. Seura on koko toimintansa ajan säilyttänyt asemansa vahvana ja menestyksekkäänä yleisurheiluseurana. Viipurin Urheilijat järjestää toimintaa yleisurheilussa lapsista aikuisiin. Seuran toiminta-alueet ovat tällä hetkellä lasten- ja nuorten urheilukoulutoiminta, aikuis- ja kilpaurheilutoiminta, kilpailuiden ja tapahtumien tuottaminen sekä massatapahtumien järjestäminen.

Viipurin Urheilijoiden päättävä elin on hallitus, jonka jäseniä ovat puheenjohtaja, varapuheenjohtajat, jäsensihteeri sekä eri jaostojen edustajat. Seurassa toimivat seuraavat jaostot: nuoriso-, valmennus-, kilpailu-, massa-, talous- sekä vanhempainjaosto. Seurassa on kokopäivätoiminen toiminnanjohtaja ja nuorisovastaava sekä oppisopimuksella liikuntaneuvojaksi koulutettava opiskelija.

Viipurin urheilijat on ensisijaisesti kilpaurheiluseura, jonka toiminta-ajatuksena on kasvattaa seuran omista nuorisourheilijoista kansallisia ja kansainvälisiä huippu-urheilijoita. Seuran visiona on olla pääkaupunkiseudun johtava yleisurheiluseura, joka tarjoaa toimintaa lapsista aikuisiin. Seuran tavoitteena on olla seuraluokittelussa viiden parhaan seuran joukossa sekä voittaa Kalevan malja viiden vuoden sisällä. Tavoitteena on myös saavuttaa ja säilyttää sinettiseura-asema, joka on osoitus laadukkaasta lasten ja nuorten toiminnasta.

### Seuran toimintaa ohjaavat seuraavat arvot:

#### **Urheilullisuus:**

Toiminnan tarkoituksena on kasvattaa lapsia, nuoria ja aikuisia terveelliseen ja liikunnalliseen elämäntapaan joko kuntourheilun tai huippu-urheilun merkeissä.

#### **Yksilöllisyys:**

Valmennusohjelmat laaditaan vastaamaan yksilön tarpeita ja tavoitteita huomioiden kasvun ja kehityksen vaiheet.

#### **Yhteisöllisyys:**

Ryhmässä harjoittelu kasvattaa urheilijoiden vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja. Opitaan arvostamaan toisia urheilijoita ja muita toimijoita urheiluyhteisössä.

#### **Eettisyys:**

Seurassa noudatetaan reilun pelin sääntöjä. Urheilijat saavat ikävaiheeseen soveltuvaa antidopingkasvatusta. Ohjaajien ja valmentajien ammattitaidon ylläpitämisestä ja kehittämisestä huolehditaan valmennuksen laadun ja turvallisuuden lisäämiseksi. Toiminta perustuu suvaitsevuuteen, oikeudenmukaisuuteen ja moniarvoisuuteen.

### Laadulliset tavoitteet vuodelle:

- Junioritoiminnan edelleen kehittäminen, laaduntaminen ja toiminnan laajentaminen
- Yhteishengen ja yhteisöllisyyden korostaminen
- Seuran toimintalinjan ja toimintamallien selkeyttäminen sekä toiminnan läpinäkyvyyden lisääminen

### Tulokselliset tavoitteet:

- Kalevan Malja-kilpailussa sijoittuminen sijoille 12-15
- Seuraluokittelussa sijoittuminen 15 parhaan joukkoon
- 3 urheilijaa Helsingin EM-kilpailuihin ja 1 Lontoon Olympialaisiin
- Talouden kääntäminen positiivisempaan suuntaan
- Urheilijamäärän kasvattaminen sekä aikuisissa että junioreissa

# 1 NUORISOJAOSTON TOIMINTASUUNNITELMA

Nuorisajaoston muodostavat nuorisovastaava sekä junioriryhmien ohjaajat. Nuorisajaoston päätehtävät ovat lasten ja nuorten ympärivuotisen yleisurheilukoulutoiminnan ja kesäurheilukoulun järjestäminen. Ohjaajat vastaavat harjoitusten suunnittelusta ja ohjaamisesta nuorisovastaavan avustuksella. Lasten kilpailuihin osallistutaan seurana, ja seura järjestää omia lasten kisatapahtumia, jotka järjestetään talkoolaisten ja vanhempien voimin.

Vuonna 2012 nuorisajaoston tärkeimpänä tavoitteena on Sinettiseura -laatumerkin saavuttaminen. Seuran lasten ja nuorten toimintaa kehitetään täyttämään Sinettiseuroille asetetut laatukriteerit. Nuorisajaoston toiminnassa tämä tarkoittaa seuraavia asioita:

- seuralle laaditaan selkeä nuorisourheilun valmennuslinja
- ohjaajien perehdytyksessä korostetaan kasvatusvastuuta, lapsien urheilullista innostamista ja harjoitusten tehokkuuden lisäämistä
- pelisääntökeskustelut käydään kaikissa ryhmissä ja sääntöjä kerrataan säännöllisin väliajoin
- vanhempia tiedotetaan lasten omatoimisesta liikkumisesta, jota tuetaan harjoituksissa jaettavilla liikuntaläksyllä
- vanhemmille, lapsille ja seuratoimijoille teetetään vuosittainen palautekysely

Muina yleisinä tavoitteina on aktivoida lasten vanhempia mukaan seuratoimintaan, kohottaa seurahenkeä ja jatkokouluttaa ohjaajia laadukkaasti harjoitustoiminnan varmistamiseksi. Vanhempien apua hyödynnetään lasten tapahtumien, seurakisojen ja nuorisotoiminnan organisoimisen tukena. Yhteisöllisyyttä korostetaan järjestämällä keväällä junnuille seuraleiri sekä osallistumalla seuraotteluihin, joihin järjestetään tarvittaessa yhteiskuljetus. Kauden lopussa järjestetään koko seuran yhteinen joulujuhla/palkitsemistilaisuus. Ohjaajia kannustetaan kouluttautumaan seuran koulutussuunnitelman mukaisesti.

## 1.1 Junioreiden yleisurheilutoiminta

VU on ensisijaisesti kilpaurheiluseura. Seuran toiminta-ajatuksena on kasvattaa seuran omista nuorisourheilijoista kansallisia ja kansainvälisiä huippu-urheilijoita. Hauskan ja monipuolisen harjoitustoiminnan tavoitteena on antaa perusvalmiudet myöhemmin tapahtuvan kovenevan harjoittelun ja kilpaurheilu-uran jatkamiselle ryhmästä riippumatta. Kaikista ei tule eikä tarvitsekaan tulla kilpa- tai huippu-urheilijoita, ja heidät hyväksytään yhtä tärkeinä osana seuraa.

5-15-vuotiaiden yleisurheiluryhmissä harjoitellaan tasapuolisesti eri yleisurheilulajeja ikäryhmälle sopivalla tavalla sekä leikitään ja pelaillaan osana lämmittelyä. 5-13-vuotiaat harjoittelevat pääsääntöisesti 1-3 kertaa viikossa omien ohjaajiensa johdolla. Tätä vanhemmat jakautuvat harraste- ja nuorisovalmennuksen pariin. Harrasteryhmäläisten toiminta mukailee urheilukoulukonseptia. Nuorisovalmennusryhmissä harjoitellaan valmentajan tekemän suunnitelman mukaisesti neljästä viikkoharjoituskerrasta ylöspäin.

## **5-6-vuotiaat Liiku ja leiki!**

Liikuntaleikki tarjoaa leikinomaiset puitteet kehittää motorisia taitoja monipuolisesti ikään sopivalla tavalla ja saada onnistumisen elämyksiä. Kukin lapsista osallistuu omien edellytystensä mukaan. Avainsanoja ovat ryhmässä viihtyminen ja tekemisestä nauttiminen. Tässä vaiheessa ei vielä kilpailla vaan opetellaan nauttimaan liikkumisesta ja totutaan toimimaan ryhmässä.

## **7-12-vuotiaat If Yleisurheilukoulu**

7-12-vuotiaille suunnattu yleisurheilukoulu mukailee Suomen Urheiluliiton If Yleisurheilukoulukonseptia. Yleisurheilukoulun harjoittelussa käydään tasapuolisesti läpi kaikkia yleisurheilun osa-alueita ja lajien tekniikoita ikäryhmälle sopivalla tavalla. Vähitellen, lapsen ja hänen huoltajansa niin halutessa, yleisurheilukoulusta voi kehittyä myös kilpailemista käsittävä nousujohteinen yleisurheiluharrastus. Yleisurheilukoululaisia kannustetaan harrastamaan muitakin liikuntalajeja. Osana yleisurheilukoulutoimintaa opetellaan myös toimimaan sääntöjen mukaan tasavertaisesti ja turvallisesti ryhmässä sekä parin kanssa. Lisäksi pyritään innostamaan lasta liikuntaan ja terveellisen elämäntavan omaksumiseen.

## **9-12-vuotiaat Yleisurheilukoulu / Kilparyhmä**

9-12-vuotiaille innokkaimmille harrastajille järjestetään yleisurheilukoulun rinnalla mahdollisuus yhteen lisäharjoituskertaan viikossa pienemmässä ryhmässä (= yhteensä 3x/vko 1,5h). Ryhmässä tehdään samoja perusasioita kuin yleisurheilukoulussakin monipuolisuutta ja ikäryhmän kehitystasoa ja valmiuksia unohtamatta. Harjoitusten eri osioissa hyödynnetään myös leikkejä ja muita urheilulajeja. Urheilijat kilpailevat oman halukkuutensa mukaan. Tarkoituksena useampaan harjoituskertaan totuttautuminen.

## **13-15-vuotiaat Harrasteryhmä**

13-15-vuotiaiden harrasteryhmä on jatkumo yleisurheilukoululle. Harrasteryhmään voivat tulla myös aloittelevat yleisurheilijat, sillä ryhmässä harjoitellaan monipuolisesti kaikkia yleisurheilulajeja ja hyödynnetään muita liikuntamuotoja harjoittelun tukena. Ryhmän tarkoituksena on tarjota vaihtoehto nuorisovalmennusryhmälle ja tukea liikunnallisen elämäntavan sekä liikuntaharrastuksen jatkumisessa. Urheilijoita kannustetaan myös muiden lajien harrastamiseen. Urheilijat voivat kilpailla oman kiinnostuksensa mukaan; kaikilla halukkailla on mahdollisuus osallistua kilpailuihin, mutta kilpailemiseen ei painosteta. Harrasteryhmästä voi siirtyä nuorisovalmennusryhmiin, jos urheilijaa kiinnostaa tavoitteellinen harjoittelu ja kilpaileminen.

## **14-15-vuotiaat Nuorisovalmennusryhmä**

Nuorisovalmennusryhmä on tarkoitettu niille urheilijoille, jotka ovat motivoituneet harjoittelemaan tavoitteellisesti ja haluavat kilpailla. Nuorisovalmennusryhmissäkään ei vielä täysin keskitytä yhteen lajiin vaan urheilijoita kannustetaan harjoittelemaan eri lajeja. Harjoitteluun kuuluu lisääntyvissä määrin erilaista oheisharjoittelua.

## 1.2 Kesäurheilukoulu

Perinteinen kesäurheilukoulu järjestetään kesäkuussa koulujen kesäloman alettua (4.-15.6.2012). Kesäurheilukoulu on tarkoitettu 5-13-vuotiaille lapsille ja nuorille. Vuonna 2012 kesäurheilukoulutoiminnassa on tavoitteena hyödyntää lähiliikuntakenttiä entistä paremmin ja laajentaa toimintaa yhteensä viidelle tai kuudelle kentälle. Tällä tavoin mahdollisimman moni lapsi pystyisi harrastamaan yleisurheilua lähikentällään, ja harrastajamääriä saataisiin kasvatettua. Harjoituskenttinä toimivat Vuosaaren urheilukenttä, Laajasalon urheilupuisto, Herttoniemenrannan urheilukenttä, Santahaminan urheilukenttä sekä Jakomäen ja Viikin urheilukentät.

Kesäurheilukoulussa tutustutaan yleisurheilulajeihin ikäluokalle sopivalla tavalla ja pelaillaan ja leikitään osana alku- ja loppuverryttelyitä. Kesäurheilukoulu huipentuu viimeisien päivien leikkimielisiin Olympialaisiin.

KENTÄT	RYHMÄT	LAPSET	OHJAAJAT
Vuosaari:	5-13-vuotiaat	100 lasta	10
Laajasalo:	5-8-vuotiaat	30 lasta	3
Herttoniemenranta:	5-8-vuotiaat	30 lasta	3
Jakomäki:	5-8-vuotiaat	20 lasta	3
Viikki:	5-8-vuotiaat	20 lasta	3
Santahamina:	5-8-vuotiaat	20 lasta	3

## 1.3 Kilpailutoiminta

Kaikkia lapsia kannustetaan osallistumaan kilpailutoimintaan, ja kaikki kilpailemisesta innostuneet saavat siihen mahdollisuuden. Lasten ja nuorten kilpailutoiminnassa pyritään korostamaan osallistumista monipuolisesti useisiin eri lajeihin ja seuraamaan erityisesti omaa kehitystään. 5-15-vuotiaille tarkoitettuja kilpailuja ovat pääasiassa seurakisat, piirinmestaruuskilpailut, Vattenfall Seuracup, VU-LUM- KUY seuraottelu sekä suuremmat kisatapahtumat kuten Tampere Indoor Junior Games ja Youth Athletics Games.

Seura järjestää urheilukoululaisten harjoitusvuorolla omia seurakisoja, joissa on helppoa ja turvallista harjoitella kilpailemista vanhempien toimiessa kisatoimitsijoina ja ohjaajien opastaessa alkulämmittelyissä ja suorituspaikalla toimimisessa. Hallikaudella järjestetään kaksi seurakisaa sekä yhteistyössä AKTIAN kanssa yksi suurempi kisatapahtuma. Kesäkaudella järjestetään kolme seurakisaa, joista ensimmäinen on maastojuoksukisa, sekä seurakisojen lisäksi yksi lasten piirikunnallinen kilpailu. Syysvipinät järjestetään syksyllä yhteistyössä Lions Club Helsinki Soihtujen kanssa. Lapsia kannustetaan osallistumaan Minimarathonille ja sitä kautta myös vanhempia mukaan toimitsijaksi tapahtumaan.

Piirin kisoihin (sisukisoihin ja Vattenfall Seuracupiin) osallistutaan seurana. Seura maksaa kilpailuihin ennakkoon ilmoittautuneiden urheilijoiden osallistumismaksut. Ohjaajia pyritään saamaan piirin kisoihin urheilijoiden tueksi osallistujamäärien mukaan. Hieman uudistunut VU-LUM-KUY seuraottelu on yksi tärkeimmistä seurahenkeä nostattavista kisoista, johon on tavoitteena osallistua edellistä vuotta suuremmalla joukkueella.

Omien ja piirin kisojen lisäksi seura tiedottaa myös muista lähialueen suuremmista kisoista. Tällaisia urheilijoiden omakustanteisia kisoja ovat Tampere Indoor Junior Games, Helsingin OP Junior GP ja Youth Athletics Games (entinen FJG). Tampere Indoor Junior Gamesiin järjestetään yhteiskuljetus/ yhteinen kisamatka, mikäli ilmoittautuneita on runsaasti. Ohjaajia pyydetään osallistumaan omakustanteisiin kilpailuihin tarpeen mukaan.

## 1.4 Ohjaajakoulutus

Ohjaajakoulutussuunnitelma myötäilee vahvasti Suomen Urheiluliiton ohjaajakoulutuskaaviota. Suomen Urheiluliiton koulutuksien lisäksi ohjaajakoulutuksessa hyödynnetään Nuoren Suomen ja Etelä-Suomen Liikunnan ja Urheilun järjestämiä kursseja ja koulutuksia. Seura järjestää aloittaville ohjaajille perehdytyksen, jossa ohjaajilla jaetaan ohjaajakansio. Kansioon on koottu ohjeita ja muuta materiaalia ohjaustoiminnan tueksi. Perehdytyksen lisäksi järjestetään sisäistä koulutusta sekä ohjaajatapaamisia ohjaajien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Kaikki lasten ja nuorten ohjaajina toimivat suorittavat vähintään Lasten yleisurheiluohjaajakurssin, jonka jälkeen ohjaaja voi tarvittaessa toimia myös yksin ryhmän ohjaajana.

Seura tukee ohjaajien koulutusta kustantamalla kursseja ja koulutuksia sillä edellytyksellä, että ohjaaja/valmentaja sitoutuu toimimaan seurassa vähintään tietyn ajan koulutuksen jälkeen koulutuksesta riippuen. Seura kustantaa ohjaajalle kaudessa yhden piirin tai liiton koulutuksen sekä 1-2 Etelä-Suomen Liikunnan järjestämää täydentävää koulutusta hinnasta ja laajuudesta riippuen. Seura maksaa koulutukset Nuorisovalmentajatutkintoon saakka, minkä jälkeen koulutusta tuetaan osallistumalla osaan koulutuskustannuksista.

Kaudella 2012 on tavoitteena rekrytoida ainakin kuusi uutta ohjaajaa. Kaikilla seurassa toimivilla ohjaajilla on käytynä Lasten yleisurheiluohjaajakurssi tai heidät ohjataan kurssille. Nuorten yleisurheiluohjaajakurssille osallistuu 3-5 ohjaajaa. Nuorisovastaava hakee Nuorisovalmentajatutkintoon johtavaan koulutukseen ja tutustuu Etelä-Suomen Liikunnan järjestämiin urheiluseurojen ohjaajille suunnattuihin koulutuksiin, jotta ohjaajia voidaan tarvittaessa ohjata näille kurseille. Tavoitteena on järjestää kerran kuukaudessa ohjaajille joko sisäinen lajikoulutus tai ohjaajapalaveri.

### Ohjaajan polku:

- Perehdytys ohjaajan toimintaan ja seuran toimintatapoihin (Nuorisovastaava)
- Apuohjaajana toimiminen (Kokeneemman ohjaajan kanssa)
- Tervetuloa ohjaajaksi –koulutus 3h (ESLU)
- Lasten yleisurheiluohjaajakurssi 12h (Helsy)
- Lasten urheilu 9h(ESLU)
- Nuorten yleisurheiluohjaajakurssi 40 h(Helsy)
- Nuorisovalmentajatutkinto 100h (SUL)
- Valmentajatutkinto (SUL)
- Valmentajan ammattitutkinto (SUL)

Muita ohjaajille/valmentajille suositeltavia kursseja:

- Taidon oppiminen 6h (ESLU)
- Fyysinen harjoittelu 6h (ESLU)
- Vuorovaikutustaidot ohjaajan työssä 3 h (ESLU)

## 1.5 Viestintä ja tiedotus

Viestinnän ja tiedottamisen pääkanava on sähköposti. Jokaisen kuukauden alussa urheilukoululaisille lähetetään sähköpostitse Junnutiedote, johon kootaan kyseisen kuukauden ajankohtaiset asiat. Myös muista asioista tiedotetaan ensisijaisesti sähköpostilla.

Urheilukouluryhmissä on käytössä Nimenhuuto-palvelu, jonka kautta voi ilmoittautua harjoituksiin tai poissaolevaksi. Urheilukoululaisten vanhemmat pystyvät tarkistamaan harjoitusajat ja paikat kätevästi palvelun kautta. Palvelun käyttöä pyritään tehostamaan, ja saada vanhemmat aktiivisesti hyödyntämään palvelua. Tavoitteena on, että kaudella 2012 junnuille tehdään 1-2 junnulehteä, jossa esiteltäisiin mm. seuran urheilijoita ja raportoitaisiin kisa- ja leiritapahtumista.

Seuran nettisivujen päivittämistä pyritään kehittämään entistä aktiivisemmaksi. Nettisivuja hyödynnetään pääasiassa ulkoiseen viestintään. Internet-sivuille päivitettävät jäseniä koskevat tiedotteet lähetetään jäsenille aina myös sähköpostitse.

## Nuorisajaoston toimintakalenteri

Päivämäärä:	Tapahtuma:	Paikka:	Järjestäjät:
10.01.2012	Junnuharkat alkavat	Liikuntamyly	
15.01.2012	Junnuviestit	Liikuntamyly	Hgin Seurat
04.02.2012	Aktia Liikuntatapahtuma	Liikuntamyly	VU+LIV
05.02.2012	Sisuleiri	Liikuntamyly	
11.2.2012	Sisuleiri	Liikuntamyly	
14.02.2012	Ystävänpäivä seurakisat	Liikuntamyly	VU
20.-26.02.2012	Talvilomaviikko, ei harkkoja		
03-04.03.2012	Sisuhalli	Liikuntamyly	Hgin Seurat
10.-11.3.2012	Tampere Indoor Junior Games	Tampere	Oma kustanne
24.03.2012	Seurakisat	Liikuntamyly	VU
14.-15.04.2012	Junnujen kevätleiri	Pajulahti	
17.04.2012	Sisumaantiejuoksut	Alppipuisto	
22.04.2012	Länsiväyläjuoksu	Otaniemi	VU+LeSi
03.05.2012	Seuran maastot	Vuosaari/ Mustavuori	VU
09.05.2012	Sisumaastot	Pirkkola	Hgin Seurat
15.05.2012	Kunniakierros	Vuosaari	VU
23-24.05.2012	Sisuviestit	Myyrmäki	
28-29.05.2012	Sisuottelut	Leppävaara	28.5 pojat 29.5 tytöt
4.-15.6.2012	Kesäurheilukoulut	Helsinki	
07.06.2012	Seurakisat	Vuosaari	VU
12.06.2012	Vattenfall Seuracup I	Pukimäki	Hgin Seurat
24-27.06.2012	Youth Athletics Games	Pääkaupunkiseutu	Omakustanne
25.6-1.7.2012	Taukoviikko junnuharkoista		
01-02.08.2012	Sisuhuipentuma 14-15v.	Hiekkaharju	Hgin seurat
07.08.2012	Pk lasten kisa	Vuosaari	VU
14.08.2012	Vattenfall Seuracup II	Veikkola	
18.08.2012	HCM+Minimaraton	Stadion+Kisahalli	VU+HKV+HPV+SUL
08.-09.09.2012	Sisuhuipentumat	Eläintarha	Hgin seurat+ Veikkola
15.09.2012	Syysvipinät	Vuosaari	VU+ LC Soihdut
18.-20.09.2012	Avoimet ovet junnutreeneissä	Vuosaari	VU
30.09.2012	39. Pääkaupunkijuoksu	Pirkkolan Urheilupuisto	VU
??.09.2012	VU-LUM-KUY Seuraottelu		
09.10.2012	Kausi 2012-2013 alkaa	Liikuntamyly	
23.10.2012	Vanhempainilta	Liikuntamyly	
11.12.2012	Tonttujuoksut	Liikuntamyly	
15.12.2012	Joulujuhla	Karjala-talo	

## 2 VANHEMPAINJAOSTON TOIMINTASUUNNITELMA

Vanhempainjaoston muodostavat junioriryhmien vastuuvanhemmat. Jokaisesta ryhmästä pyritään saamaan toimintaan mukaan 1-2 vastuuvanhempaa, jotka toimivat linkkinä harjoitusryhmän ja seuran välillä. Yksi vanhemmista nimetään toimimaan vanhempainjaoston vetäjänä. Vanhempainjaoston tehtävänä on parantaa tiedonkulkua seuran ja kodin välillä, toimia nuorisajaoston tukena kehittämässä junioritoimintaa ja lisätä vanhempien osallistumista seuratoimintaan.

Kauden 2012 tavoitteena on saada vanhempainjaosto toimimaan aktiivisesti sekä ideoimaan ja olla osallisena organisoimassa ja kehittämässä seuraavia asioita:

- nuorisotoiminnan kehittäminen
- seuran ja ryhmien välisen viestinnän tehostaminen
- ryhmäkohtaisten vanhempainiltojen suunnittelu
- Kunniakierros –tapahtuman kehittäminen ja keräyskohteen ideoiminen
- junnuleirien suunnittelu ja toteutus
- seurakisojen toteutus

### 3 VALMENNUSJAOSTON TOIMINTASUUNNITELMA

Valmennusjaoston toimintakenttään kuuluvat seuran huippu-urheilutoiminta, seuran valmennustoiminta ja seuran nuorisotoiminta 16-vuotiaista ylöspäin. Valmennusjaoston muodostavat kaudella 2012 vuosikokouksen valitsema puheenjohtaja, toiminnanjohtaja, nuorisovastaava, seuran A-luokan urheilijoiden valmentajat, seuran nuorisovalmennusryhmien valmentajat sekä muut hallituksen nimeämät jäsenet.

Tavoitteena kaudelle 2012 on aktivoida jaoston toimintaa ja kasvattaa yhteishenkeä. Tarkoituksena on kokoontua kauden aikana vähintään neljä kertaa. Yhteishenkeä pyritään kasvattamaan järjestämällä VU-LUM halliottelun jälkeen yhteistä ohjelmaa urheilijoille ja valmentajille. Samoin tavoitteena on järjestää yhteisiä leirejä/ tilaisuuksia keväällä ja syksyllä.

Myös SM-kisojen yhteydessä on hyvä mahdollisuus ideoinnille ja tavoitteiden seurannalle.

Seuraluokittelussa on tavoitteena nousta 15 parhaan joukkoon ja Kalevan Maljassa sijoille 12–15. Seurasta on tavoitteena saada kolme edustajaa Helsingin EM-kisoihin ja Lontoon Olympialaisiin yksi edustaja. Maaotteluihin tavoitteena on saada 8 urheilijaa ja 19-vuotiaiden MM-kisoihin, PM-moniotteluihin sekä U23 Nordic-Baltic mestaruuskisoihin kuhunkin kisaan yksi edustaja seurasta. SM-kisoista tavoitteena on yhdeksän SM-mitalia yleisestä sarjasta ja kahdeksan mitalia nuorten sarjoista ulkokaudella 2012. Näiden tavoitteiden saavuttaminen edellyttää seuran kärkiurheilijoiden pysymistä terveenä ja satsausta erityisesti SM- ja pm-viesteihin.

Jaosto pyrkii kartoittamaan vuoden aikana jokaisen seuran urheilijan valmentajan koulutustason ja tarvittaessa ohjaa täydennyskoulutukseen. Seura tukee valmentajien koulutuksia ja seminaareja vuosittain hallituksen vahvistamalla tavalla. Kauden aikana on tarkoitus kehittää keinoja tukea seuran valmentajia ja urheilijoita valmennustyössä entistä enemmän. Tarvittaessa jaosto auttaa urheilijaa valmentajan hankinnassa. Kauden aikana pyritään kehittämään ja laajentamaan seuran tarjoamia tukipalveluja sekä kehittämään kannustejärjestelmä aktiivisesti seuran toiminnassa mukana oleville. Tavoitteena on saada seuran kautta keskitetyt sopimukset mm. lääkäri-, hieronta- ja fysikaalisten palveluiden osalta. Urheilijoiden, valmentajien ja seuran välistä yhteydenpitoa pyritään lisäämään mm. säännöllisesti julkaistavien valmennusjaoston tiedotteiden avulla sekä seuran Internet-sivuille lisättävällä valmennusjaoston blogilla/palstalla, jonne pyritään lisäämään kuukausittain uusi artikkeli/aihe. Kauden aikana tullaan tekemään myös yksi painettu kausitiedote.

Valmennusjaosto huolehtii SM- ja pm-kisailmoittautumisista sekä kisajärjestelyistä seuran edustajien osalta. Jaosto valitsee vastuovalmentajat kaikkiin SM-tason kilpailuihin sekä laatii hallitukselle listan muista SM-tason kisoihin tarvittavista joukkueen johdon henkilöistä. Jaoston tehtävänä on täsmentää seuran valmennusjärjestelmää vuosille 2012-2013. Toiminnanjohtaja toimii seuran valmennuspäällikkönä OTO-periaatteella ja huolehtii tiedon kulusta urheilijoiden, valmentajien sekä seuran hallituksen välillä. Toiminnanjohtaja pitää ajan tasalla urheilijoiden perustiedot urheilija- ja valmentajarekisterissä.

## Valmennusjaoston toimintakalenteri

Päivämäärä:	Tapahtuma:	Paikka:
21.-22.01.2012	Avoimet Halliottelut	Liikuntamyly
28.01.2012	VU-LUM seuraottelu	Liikuntamyly
28.01.2012	Valmennusjaoston kokous	Liikuntamyly
04.-05.02.2012	SM-Halliottelut	Mustasaari
05.02.2012	Helsyn avoimet hallikisat	Liikuntamyly
18.-19.02.2012	SM-Hallit M/N	Tampere
25-26.02.2012	SM-Hallit M/N 22-19-17	Kuortane
21.04.2012	SM-maantiejuoksut	Kuopio
05.05.2012	Pm-maastot	Hakunila
13.05.2012	SM-maastot	Pudasjärvi
15.05.2012	Valmennusjaoston kokous	Vuosaari
19.05.2012	PM-10.000m	DEN
24.05.2012	41. Toukokuun Kisat	Vuosaari/Leppävaara
02.06.2012	EC 10.000 m	ESP
02.-03.06.2012	EST-FIN-SWE moniottelu	EST
04.-05.06.2012	Pm-viestit	Lohja
14.06.2012	Valmennusjaoston kokous	VU:n toimisto
16.-17.06.2012	PM-moniottelut M/N 22-19-17	NOR
19.06.2012	Pm-esteet	Hiekkaharju
27.6-1.7.2012	Euroopan mestaruuskilpailut	Helsinki
10.-15.7.2012	Nuorten MM-kilpailut M/N 19	ESP
14.-15.07.2012	SM-Viestit	Pori
30.-31.07.2012	Pm-kisat M/N 17-19	Eläintarha
08.08.2012	Valmennusjaoston kokous	VU:n toimisto
11.-12.08.2012	SM M/N 19	Kauhajoki
11.-12.08.2012	SM M/N 22	Mikkeli
14.-15.8.2012	Pm-kisat M/N	Eläintarha
18.-19.08.2012	PM-nelimaastot M/N 19	SWE
23.-26.08.2012	Kalevan Kisat	Lahti
01.-02.09.2012	Ruotsi-Suomi	SWE
05.09.2012	Pm 10 000m	Hiekkaharju
07.-09.09.2012	SM-moniottelut M/N 22-19-17 P/T 15-14	Turku & Raisio
14.10.2012	SM-maraton	Vantaa
27.10.2012	Valmennusjaoston kokous	
10.11.2012	PM-maastot	DEN

## 4 KILPAILUJAOSTON TOIMINTASUUNNITELMA

Kilpailujaosto koostuu vuosikokouksen nimeämästä puheenjohtajasta, hallituksen vastuujäsenestä sekä seuran koulutetuista tuomareista. Jaosto suunnittelee, koordinoi ja järjestää seuran kilpailutoimintaa. Lisäksi jaosto vastaa seuran kilpailujen kenttä- ja laitevarauksista sekä seuran toimitsija- ja tuomarikoulutuksesta.

Jaosto kokoontuu suunnittelu- ja ideointikokouksiin vuosittain 2 kertaa. Jaoston jäsenet osallistuvat seuran ja piirin järjestämiin kilpailutapahtumiin ja ovat apuna junioripuolen seurakisojen järjestämisessä. Vuoden 2012 aikana tavoitteena on kouluttaa 10 uutta toimitsijaa ja 5 uutta tuomaria. Toimitsija- ja tuomarikursseja järjestetään vuoden aikana kaksi. Lisäksi jo kortin omaaville henkilöille pyritään järjestämään oma tilaisuus keväällä.

Vuosi 2012 tulee olemaan haasteellinen runsaan kilpailutarjonnan johdosta. Tiedotusta tulevista tapahtumista pyritään tehostamaan ja toimitsijavastuista sopimaan entistä aikaisemmin, jotta yksittäisten tuomareiden taakka ei kasvaisi kohtuuttomaksi. Työpaikkaliikunnan kisakonseptia pyritään laajentamaan ja kehittämään. Tavoitteena on UPIn mestaruuskisojen lisäksi vuoden 2012 aikana sopia 1-2 yhteistyötahon/yrityksen kanssa TYHY toiminnan järjestämisestä vuoden 2013 aikana.

### Kilpailujaoston toimintakalenteri

Päivämäärä:	Tapahtuma:	Paikka:	Järjestäjät:
15.01.2012	Junnuviestit	Liikuntamyly	Hgin Seurat
21.-22.01-2012	Avoimet Halliottelut	Liikuntamyly	Hgin Seurat
28.01.2012	VU-LUM seuraottelu	Liikuntamyly	VU
04.02.2012	Aktia Liikuntatapahtuma	Liikuntamyly	VU+LIV
11.02.2012	Ystävänäpäivä seurakisat	Liikuntamyly	VU
03.03.2012	Sisuhalli	Liikuntamyly	Hgin Seurat
17.03.2012	Toimitsijakoulutus (1/2)	Liikuntamyly	VU
24.03.2012	Seurakisat	Liikuntamyly	VU
31.03.2012	Toimitsijakoulutus (2/2)	Liikuntamyly	VU
14.04.2012	Toimitsijaseminaari	Tallinna	VU
17.04.2012	LVJ pussitustalkoot		VU+LeSi
22.04.2012	Länsiväyläjuoksu	Otaniemi	VU+LeSi
03.05.2012	Seuran maastot	Vuosaari/ Mustavuori	VU
09.05.2012	Sisumaastot	Pirkkola	Hgin Seurat
15.05.2012	Kunniakierros	Vuosaari	VU
24.05.2012	41. Toukokuun Kisat	Vuosaari/ Leppävaara	VU+LeSi
07.06.2012	Seurakisat	Vuosaari	VU
12.06.2012	Vattenfall Seuracup I	Pukinmäki	Hgin Seurat
24-27.06.2012	Youth Athletics Games	Pääkaupunkiseutu	FJG
27.06-01.07.2012	EM-kilpailut	Helsinki	SUL
30-31.07.2012	17-19v. pm-kisat	Eläintarha	Hgin seurat
07.08.2012	pk lasten kisa	Vuosaari	VU
14-15.08.2012	M/N pm-kisat	Eläintarha	Hgin seurat
16.08.2012	HCM pussitustalkoot	Kisahalli	VU+HKV+HPV+SUL
17.08.2012	HCM kisatoimisto	Kisahalli	VU+HKV+HPV+SUL
18.08.2012	HCM+Minimaraton	Stadion+Kisahalli	VU+HKV+HPV+SUL
09.09.2012	Sisuhuipentumat	Eläintarha	Hgin seurat+ Veikkola
15.09.2012	Syysvipinät	Vuosaari	VU+ LC Soihdut
25.09.2012	PKJ pussitustalkoot	Liikuntamyly	VU
30.09.2012	39. Pääkaupunkijuoksu	Pirkkolan Urheilupuisto	VU

## 5 MASSAJAOSTON TOIMINTASUUNNITELMA

Massajaoston muodostavat jaoston puheenjohtaja, toiminnanjohtaja, hallituksen vastuujäsen sekä muut hallituksen nimeämät edustajat. Jaoston tehtävänä on ideoida ja kehittää seuran massatapahtumia sekä vastata käytännön järjestelyiden toteutuksesta. Jaosto kokoontuu 2-4 kertaa vuodessa. Jokaiseen massatapahtumaan kootaan oma järjestelytoimikunta, jotka vastaavat tapahtuman organisoinnista.

Vuoden 2012 tavoitteena on kasvattaa niin Länsiväyläjuoksun kuin Pääkaupunkijuoksun osallistujamääriä. Suunnitelmissa on myös järjestää usean vuoden tauon jälkeen Pääkaupunkihiihto mikäli lumitilanne sen sallii. Tarkoituksena on suunnitella tapahtuma mahdollisimman valmiiksi vuoden 2011 loppuun mennessä ja lopullinen päätös tapahtuman järjestämisestä tehdään tammikuun 2012 alussa.

### 5.1 Länsiväylä-juoksu

36. Länsiväyläjuoksu juostaan 22.4.2012 Otaniemen kentältä. Samassa yhteydessä järjestetään myös 24. Länsiväyläkävely. Länsiväyläjuoksussa on mahdollista juosta joko pitkä 17,4 km tai lyhyt 6,5 km matka. Molemmilla reiteillä juostaan sekä asfaltti- että hiekkateitä ja korkeuserot ovat melko pieniä. Näin reitit ovat myös aloittelijoille erittäin mukavia juosta. Länsiväyläjuoksun järjestävät yhteistyössä Viipurin Urheilijat ry ja Leppävaaran Sisu ry.

Länsiväylä-juoksu on kevään ensimmäinen juoksutapahtuma ja tavoitteena on saada tapahtumaan 2600 juoksijaa ja 250 kävelijää. Osallistujamäärää pyritään lisäämään tehostamalla markkinointia ja lisäämällä näkyvyyttä ulkoilureiteillä ja muilla pääkaupunkiseudun kuntoilupaikoilla. Kisa-alueelle pyritään luomaan entistä enemmän tunnelmaa mm. keskittämällä tapahtuman palvelut urheilu- ja tenniskentän alueelle sekä hankkimalle paikalle live-esiintyjä. Yrityksiä yritetään houkuttaa mukaan uudistetulla joukkuekilpailulla, jossa palkintona mm. lippuja Helsingin EM-kisoihin.

### 5.2 Helsinki City Maraton (HCM)

32. Helsinki City Marathon juostaan lauantaina 18.8.2012. Juoksun lähtölaukaus kajahtaa Olympiastadionin läheisyydessä, Mäntymäentiellä kello 15.00. Juoksijat lähtevät matkaan yhdessä lähdössä. 42 195 metrin pituinen reitti kiertää ympäri Helsinkiä ja päättyy historialliselle Helsingin Olympiastadionille. HCM on VUn, HKVn, HPVn ja SULn yhteinen projekti. Johtoryhmässä VU:ta edustaa Ville Hyvärinen ja järjestelytoimikunnassa Mikko Kivistö. Toiminnanjohtaja vastaa koko huollon organisoinnista ja toteutuksesta. Tavoitteena on löytää seuran muille vastuupaikoille johtajat jotka huolehtivat myös toimipisteensä henkilöstön rekrytoinnista.

### 5.3 Pääkaupunkijuoksu

Pääkaupunkijuoksu juostaan 30.9.2012. Pääkaupungin Keskuspuisto tarjoaa upeat maisemat koko matkan varrella juoksijoiden ja kävelijöiden nautittavaksi ja kokeiltavaksi. Matkavaihtoehtoina ovat 6,5 km:n kävely, varttimaraton ja puolimaraton.

Pääkaupunkijuoksu on VU:n tärkein massatapahtuma ja myös taloudellisessa mielessä merkittävin. Tavoitteena on saada tapahtumaan 500 juoksijaa lisää, jolloin juoksijoiden kokonaismäärä nousisi yli 2000 juoksijaan. Tähän pyritään tehostamalla markkinointia esitteiden, median ja muiden vastaavien tapahtumien yhteydessä. Markkinointi tullaan laajentamaan myös sosiaaliseen mediaan. Yhteistyökumppanien kanssa kehitellään tapahtumasta entistä tunnelmallisempi mm. reitinvarrelle tullaan rakentamaan ”viihdykettä”.

## 6 TALOUSJAOSTON TOIMINTASUUNNITELMA

Talousjaoston muodostavat vuosikokouksen valitsema puheenjohtaja, rahastonhoitaja, toiminnanjohtaja sekä muut hallituksen valitsevat jäsenet. Talousjaosto kokoontuu tarvittaessa ja hoitaa seuraavia tehtäviä

- Auttaa toiminnanjohtajaa budjetin laadinnasta
- Seuraa ja raportoi hallitukselle budjetin toteutumista
- Seuraa ja raportoi hallitukselle kassavarojen suuruudesta
- Olla toiminnanjohtajan tukena talousasioiden hoidossa
- Auttaa toiminnanjohtajaa uusien rahanhankkimisideoiden ideoinnissa ja toteuttamisessa
- Tehdä hallituksen pyytämiä tehtäviä liittyen seuran talousasioihin

Tavoitteena on varmistaa, että VU:n taloudellinen tulos olisi positiivinen tilikaudella 2012. Tähän päästäkseen pitää saada lisää tukijoita, toimijoita ja jäseniä seuralle. Lisäksi pitää saada lisää osallistujia massatapahtumaan ja samalla varmistaa, että kaikki toimet seurassa tehdään taloudellisesti.

## 7 SEURAN TOIMINTAKALENTERI

Päivämäärä:	Tapahtuma:	Paikka:	Jaostot:
10.1.2012	Junnuharkat alkavat	Liikuntamyly	Nuorisojaosto
15.1.2012	Junnuviestit	Liikuntamyly	Nuoriso -ja kilpailujaosto
21.-22.1.2012	Avoimet Halliottelut	Liikuntamyly	Valmennus- ja kilpailujaosto
28.1.2012	VU-LUM seuraottelu	Liikuntamyly	Kilpailujaosto
28.1.2012	Valmennusjaoston kokous	Liikuntamyly	Valmennusjaosto
4.-5.2.2012	SM-Halliottelut	Mustasaari	Valmennusjaosto
4.2.2012	Aktia Liikuntatapahtuma	Liikuntamyly	Nuoriso-, vanhempain- ja kilpailujaosto
5.2.2012	Helsyn avoimet hallikisat	Liikuntamyly	Valmennusjaosto
5.2.2012	Sisuleiri	Liikuntamyly	
11.2.2012	Sisuleiri	Liikuntamyly	
14.2.2012	Ystävänäpäivän seurakisat	Liikuntamyly	Nuoriso-, vanhempain- ja kilpailujaosto
18.-19.2.2012	SM-Hallit M/N	Tampere	Valmennusjaosto
25.-26.2.2012	SM-Hallit M/N 22-19-17	Kuortane	Valmennusjaosto
3.-4.03.2012	Sisuhallit	Liikuntamyly	Nuoriso- ja kilpailujaosto
10-11.3.2012	Tampere Indoor Junior Games	Tampere	Nuoriso- ja vanhempainjaosto
17.3.2012	Toimitsijakoulu (1/2)	Liikuntamyly	Kilpailujaosto
21.3.2012	Sääntömääräinen vuosikokous		Kaikki
24.3.2012	Seurakisat	Liikuntamyly	Nuoriso-, vanhempain- ja kilpailujaosto
31.3.2012	Toimitsijakoulu (2/2)	Liikuntamyly	Kilpailujaosto
7.-8.4.2012	Junnujen kevätleiri	Pajulahti	Nuoriso- ja vanhempainjaosto
14.4.2012	Toimitsijaseminaari	Tallinna	Kilpailujaosto
17.4.2012	Sisumaantiejuoksut	Alppipuisto	Nuorisojaosto
17.4.2012	LVJ pussitustalkoot		Kilpailujaosto
21.4.2012	SM-maantiejuoksut	Kuopio	Valmennusjaosto
22.4.2012	Länsiväyläjuoksu	Otaniemi	Kaikki
3.5.2012	Seuran maastot	Vuosaari/ Mustavuori	Nuoriso-, vanhempain- ja kilpailujaosto
5.5.2012	Pm-maastot	Hakunila	Valmennusjaosto
9.5.2012	Sisumaastot	Pirkkola	Nuoriso- ja kilpailujaosto
13.5.2012	SM-maastot	Pudasjärvi	Valmennusjaosto
15.5.2012	Kunniakierros	Vuosaari	Kaikki
15.5.2012	Valmennusjaoston kokous	Vuosaari	Valmennusjaosto
19.5.2012	PM-10.000m	DEN	Valmennusjaosto
23.-24.5.2012	Sisuviestit	Myyrmäki	Nuorisojaosto
24.5.2012	41. Toukokuun Kisat	Vuosaari/ Leppävaara	Valmennus- ja kilpailujaosto
28.-29.5.2012	Sisuottelut	Leppävaara	Nuorisojaosto
2.6.2012	EC 10.000 m	ESP	Valmennusjaosto
2.-3.6.2012	EST-FIN-SWE moniottelu	EST	Valmennusjaosto
4.-5.6.2012	Pm-viestit	Lohja	Valmennusjaosto
4.-15.6.2012	Kesäurheilukoulut	Helsinki	Nuorisojaosto
7.6.2012	Seurakisat	Vuosaari	Nuoriso-, vanhempain- ja kilpailujaosto
12.6.2012	Vattenfall Seuracup I	Pukinmäki	Nuoriso- ja kilpailujaosto
14.6.2012	Valmennusjaoston kokous	VU:n toimisto	Valmennusjaosto

<b>16.-17.6.2012</b>	PM-moniottelut M/N 22-19-17	NOR	Valmennusjaosto
<b>19.6.2012</b>	Pm-esteet	Hiekkaharju	Valmennusjaosto
<b>24.-27.6.2012</b>	Youth Athletics Games	Pääkaupunkiseutu	Nuoriso- ja kilpailujaosto
<b>27.6.-1.7.2012</b>	EM-kilpailut	Helsinki	Valmennus- ja kilpailujaosto
<b>10.-15.7.2012</b>	Nuorten MM-kilpailut M/N 19	ESP	Valmennusjaosto
<b>14.-15.7.2012</b>	SM-Viestit	Pori	Valmennusjaosto
<b>30.-31.7.2012</b>	Pm-kisat M/N 17-19	Eläintarha	Valmennus- ja kilpailujaosto
<b>1.-2.8.2012</b>	Sisuhuipentuma 14-15v.	Hiekkaharju	Nuoriso- ja kilpailujaosto
<b>7.8.2012</b>	Pk lasten kisat	Vuosaari	Nuoriso-, vanhempain- ja kilpailujaosto
<b>8.8.2012</b>	Valmennusjaoston kokous	VU:n toimisto	Valmennusjaosto
<b>9.8.2012</b>	UPI:n mestaruuskisat	Eläintarha/Vuosaari	Kilpailujaosto
<b>11.-12.8.2012</b>	SM M/N 19	Kauhajoki	Valmennusjaosto
<b>11.-12.8.2012</b>	SM M/N 22	Mikkeli	Valmennusjaosto
<b>14.8.2012</b>	Vattenfall Seuracup II	Veikkola	Nuorisojaosto
<b>14.-15.8.2012</b>	Pm-kisat M/N	Eläintarha	Kilpailu- ja valmennusjaosto
<b>16.8.2012</b>	HCM pussitustalkoot	Kisahalli	Kilpailujaosto
<b>17.8.2012</b>	HCM kisatoimisto	Kisahalli	Kilpailujaosto
<b>18.8.2012</b>	HCM+Minimaraton	Stadion+Kisahalli	Kaikki
<b>18.-19.8.2012</b>	PM-nelimaottelu M/N 19	SWE	Valmennusjaosto
<b>23.-26.8.2012</b>	Kalevan Kisat	Lahti	Valmennusjaosto
<b>1.-2.9.2012</b>	Ruotsi-Suomi	SWE	Valmennusjaosto
<b>5.9.2012</b>	Pm 10 000m	Hiekkaharju	Valmennusjaosto
<b>7.-9.9.2012</b>	SM-moniottelut M/N 22-19-17 P/T 15-14	Turku & Raisio	Valmennusjaosto
<b>8.-9.9.2012</b>	Sisuhuipentumat 9-13-v.	Eläintarha	Nuoriso- ja kilpailujaosto
<b>15.9.2012</b>	Syysvipinät	Vuosaari	Nuoriso-, vanhempain- ja kilpailujaosto
<b>18.9.2012</b>	Avoimet ovet junnutreeneissä	Vuosaari	Nuorisojaosto
<b>20.9.2012</b>	Avoimet ovet junnutreeneissä	Vuosaari	Nuorisojaosto
<b>25.9.2012</b>	PKJ pussitustalkoot	Liikuntamyly	Kilpailujaosto
<b>30.9.2012</b>	39. Pääkaupunkijuoksu	Pirkkolan Urheilupuisto	Kaikki
<b>??.09.2012</b>	VU-LUM-KUY Seuraottelu		Nuorisojaosto
<b>9.10.2012</b>	Yu-kausi 2012-2013 alkaa	Liikuntamyly	Nuoriso- ja vanhempainjaosto
<b>14.10.2012</b>	SM-maraton	Vantaa	Valmennusjaosto
<b>23.10.2012</b>	Vanhempainilta	Liikuntamyly	Nuoriso- ja vanhempainjaosto
<b>27.10.2012</b>	Valmennusjaoston kokous		Valmennusjaosto
<b>10.11.2012</b>	PM-maastot	DEN	Valmennusjaosto
<b>21.11.2012</b>	Sääntömääräinen vuosikokous		Kaikki
<b>11.12.2012</b>	Tonttujuoksut	Liikuntamyly	Nuoriso- ja vanhempainjaosto
<b>15.12.2012</b>	Joulujuhla	Karjala- talo	Kaikki