

# Seuratapaaminen

3.5.2016, Seuratalo Sampo



# Seuran perustaminen 1893



\* Otto Wilhelm Snellman (Sirkka)

*"Nuoret miehet, tänä iltana pidetään Karhulan kansakoululla klo ½ 8 i.p. puhe voimistelun tarpeellisuudesta ja sen jälkeen perustetaan voimisteluseura, jos jäseniä ilmaantuu."*

# Karhulan Katajaiset



\* **1916** Seuran nimi, **Karhulan Katajaiset**, kertoo sitkeydestä ja taipumattomuudesta.

\* **Seuratalo**

Vuonna 1921 valmistui Helilään uusi seuratalo Sampo, jonka avarista tiloista Katajaiset löysivät toimintansa tyysijän.

\* **Katajaisten kenttä**

Vuonna 1929 alettiin talkoilla rakentaa omaa urheilukenttää Karhulaan. Katajaisten kenttä valmistui vuonna 1933, seuran 40. juhlavuonna.

# Karhulan Katajaiset nyt



# Organisaatio



Nuorisourheilu-  
jaosto

Kuntoliikunta-  
jaosto

Seuratoiminta-  
jaosto

Yleisurheilu-  
jaosto

## Johtokunta

Pia Outinen pj

Lauri Vuorinen vara pj, tiedotus

Ilmari Grönvall pj NUJ

Saila Kettunen pj YU

Hannu Vuorinen (kilpailut)

Nina Lindholm (asut)

Teija Mulari (Jäsen, Talous)

Tommi Salopelto (YU)

Laura Rauhasalo

Anni Vuorinen

# Seurakehitysohjelma

Taustalla noin kymmenen vuoden seurakehitysohjelma

Toimintaa ohjaava vuosittain tarkastettava/päivitettävä tuloskortti

**VISIO: Monipuolinen seuratoiminta on korkeatasoista ja yhteisöllistä ja seuralla on positiivinen imago**

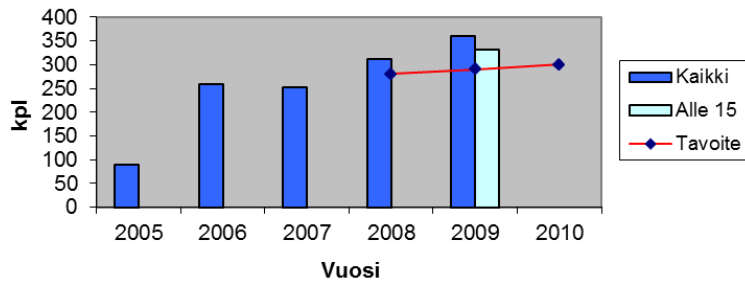
Perus strategia					
Viisaat valinnat	Yleisurheilukoulu	Nuorisovalmennusryhmät	Aikuisurheilijat	Kansa liikkumaan	Seuratoiminnan organisointi
Kriittiset menestystekijät					
Tavoitteet					
Toimintasuunnitelma					
Onnistumisen mittarit					

# Mitä saavutettu

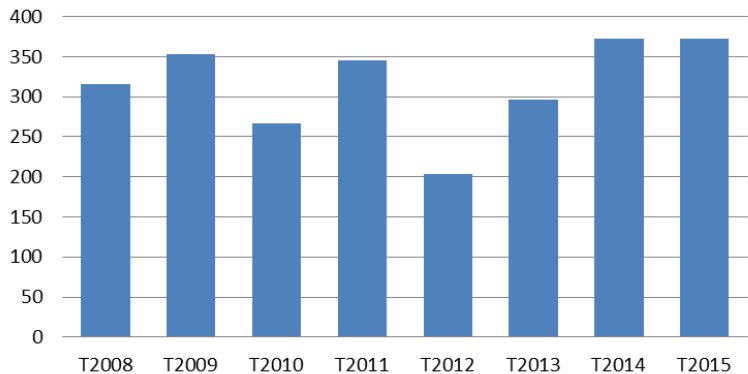
- \* Lasten ja harrastajien määrä saatu tavoitetasolle
- \* Suomen Urheiluliiton seuraluokittelussa vakiinnutettu taso 20 parhaan seuran joukossa ( yli 400 seuraa)
- \* 2015 ensimmäisen kerran Vattenfall seura-Cup finaalissa ainoana Kymenlaaksolaisseurana
- \* Useita maajoukkueetasoisia huippu-urheilijoita
- \* Osa-aikaisia palkattuja nuorisovalmentajia
- Puuttuu : täysipäiväinen palkattu valmennuspäällikkö ja seuratoiminnan vetäjä/hoitaja

# Toiminnan mittareita

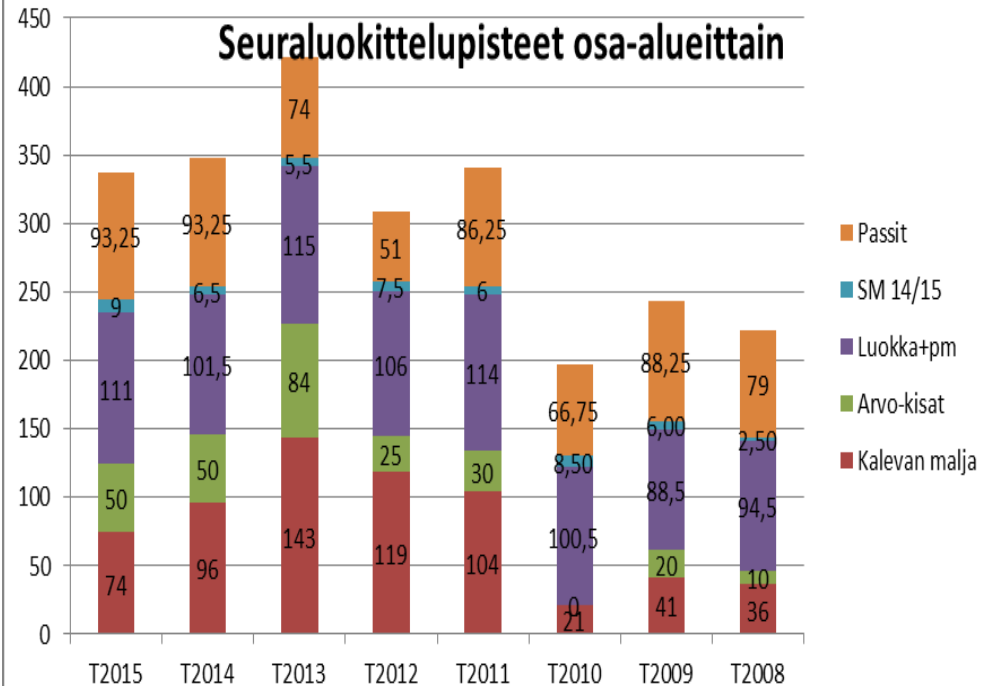
YU passien lukumäärä, KarhKa



YU-passien määrä 2008-2015



Seuraluokittelupisteet osa-alueittain





# *Menestynyt KarhKa 2013-2016*

## *\* 2016*

- \* Yli 300 urheilukoululaista*
- \* Yli 100 nuorta ja aikuista urheilijaa*

## *\* Kansainvälisesti*

- \* U20 EM kulta*
- \* U20 EM hopea*
- \* 2-3 urheilijaa vuosittain nuorten MM ja EM-kisoissa*

## *\* Kansallisesti*

- \* Suomen Urheiluliiton Superseura*
- \* 10 aikuisten SM kultaa 2013-2016*
- \* Kymmeniä aikuisten SM mitaleita*
- \* Kymmeniä nuorten SM mitaleita*
- \* Kymmeniä maaotteluedustuksia*

## *\* Voimassa olevat Suomen Ennätykset*

- \* SE 3x800m (N, N22, N19)  
(Roosa Rantanen, Minttu Hukka, Oona Kettunen)*
- \* SE 1500 m ej. (N17) (Oona)*
- \* SE 2000m ej. (N22, N19, N17) (Oona)*
- \* SE 3000 m ej. (N19) (Oona)*
- \* SE moukari 4 kg (N19) (Krista Tervo)*
- \* SE moukari 3 kg (N17) (Krista)*
- \* SE 1500 m ej (P14) (Olli-Pekka Laitila)*
  
- \* Halli-SE:t*
- \* 3000m (N19), 5000m (N,N22)*
- \* Oona Kettunen, Minttu Hukka*

# Aikuisten SM-tason urheilijat

- \* Ilari Piipponen
- \* Ismo Pekkanen
- \* Ilari Porkka
- \* Oona Kettunen (OK, MJ)
- \* Meri Rautamies
- \* Mette Snellman
- \* Minttu Hukka
- \* Roosa Rantanen
- \* Nelli Rantanen
- \* Jasu Salonen
- \* Krista Lindholm
- \* Ilona Äyräväinen (NMJ)
- \* Krista Tervo (MJ)
- \* Anni Vihtonen
- \* Gia Reinholm (NMJ)
- \* Jonna Jalkanen

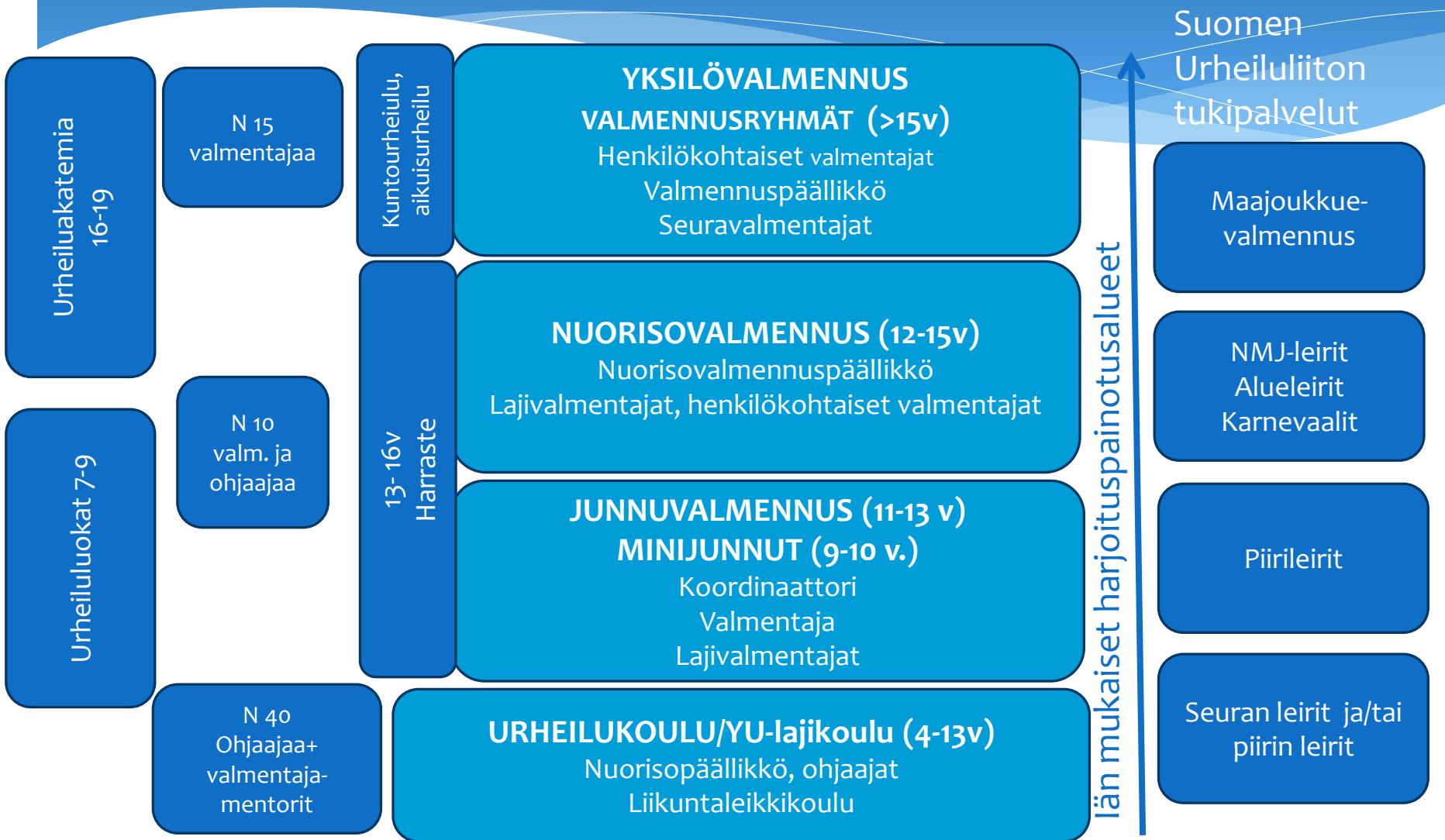
# Toimintakenttä ja haasteet

Yleisurheilu on yhteisnimitys 20 lajille

- \* Juoksu (100, aidat, 400, 800, 1500, 5000, 10 000, maraton)
- \* Kävely (10 km, 20 km , 50 km)
- \* heitot (kuula, kiekko, moukari, keihäs)
- \* hypyt (pituus, korkeus, seiväs, kolmiloikka)
- \* sekä näistä lajeista koostuvat moniottelut



# Valmennus/Urheilijan polku



# Toimintakenttä ja haasteet

- Valmentajien riittävyys, osaaminen
- Harjoittelupaikat
- Toiminnan organisoinnin haasteet
- Kustannukset
- Toimijat/toimitsijat
- Urheilijoiden ja ohjaajien muuttoliike, jatkuvuus (ohjaajakoulutukset)



# Valmennus yli 15-v

- \* Valmennuspäällikkö Sails Kettunen
- \* Juoksuvalmentajat: Ilari Porkka, Eero Partanen, Sails Kettunen
- \* Heittovalmentaja: Jukka Vihtonen
- \* Hyppyvalmentaja: Antti Sihvonen
- \* Nuorisovalmentajat: Henna Mäkinen, Oona Kettunen, JP Partanen, Mette Snellman
- \* **Yksilölajivalmentajia eripuolella Suomea**

SUL Valmentajakoulutus > Taso 2  
tai ammatillinen koulutus

# Valmennus alle 15-v

- \* Nuorisovalmennusryhmä 12-15v
  - \* Junnuvalmennusryhmä 10-11 v
  - \* Minijunnut 8-9 v
  - \* Urheilukoulu 4-13 v
    - \* Noin 40 ohjaajaa (pääosin omia urheilijoita)
  - \* Juoksukoulut
  - \* Päiväryhmät kesällä
  - \* Muiden lajien ryhmät
- SUL valmentajakoulutus  
Taso 2/1 alkaen
- SUL valmentajakoulutus  
Tasosta 1/1 alkaen

# Urheilukoulu

4-vuotiaat	5-vuotiaat	6-vuotiaat:	7-vuotiaat:	8-9- vuotiaat	10-11-vuotiaat	12-13 –vuotiaat
1 Ryhmää/ vko	2 Ryhmää	2 Ryhmää	2 Ryhmää	2 Ryhmää	1 Ryhmä	1 Ryhmä
Ohjaajat 2-4	4 -6	4-6	4-6	4-6	2-3	2-3
Liikkari	Pallo	Pituus	Pituus	Pituus	Kuula	Keihäs
Liikkari	Sukkulaviesti	Pallo	Reaktiot / lähdöt	Sukkulaviesti	Kiekko	Korkeus
Liikkari	Turbokeihäs	Reaktiot/ lähdöt	Sukkulaviesti	Kävely / lähdöt	Korkeus	3-loikka
Liikkari	Pituus	Matalat aidat	Pallo	Pituus	Viestivaihdot	Kuula
Liikkari	Matalat aidat	Turbokeihäs	Korkeus	Pikajuoksu/aidat	Kuula	Viestivaihdot
Liikkari	Reaktiot	Sukkulaviesti	Pituus	Korkeus	Keihäs / Kuntopallo	Kiekko
Liikkari	Pallo	Korkeus	3-loikka	Kuula	Aidat	Pituus
Liikkari	Lähdöt pysty / telineet	Pituus	Kiekko	Moukari	Seiväs	Keihäs
Liikkari	kk-kisat	kk-kisat	kk-kisat	kk-kisat	kk-kisat	kk-kisat
Liikkari	Sukkulaviesti	Pallo	Reaktiot / lähdöt	Pituus	Kiekko	Moukari
Liikkari	Turbokeihäs	Reaktiot/ lähdöt	Sukkulaviesti	Kävely / lähdöt	Korkeus	Seiväs
Liikkari	Matalat aidat	Turbokeihäs	Korkeus	Pikajuoksu/aidat	Kuula	Aidat
Liikkari	Reaktiot	Sukkulaviesti	Pituus	Korkeus	Keihäs / Kuntopallo	3-loikka
Liikkari	Pallo	Korkeus	3-loikka	Kuula	Aidat	Kuula

$\Sigma 30$



# Keskuskentän YU-vuorojen käyttö

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
10-12	-	-	-	-	-	YU Kaikki ikäluokat ja seurat	YU Kaikki ikäluokat ja seurat
17.30-19	KarhKa UK 300	<b>KarhU UK</b>	KarhKa UK 300	<b>KarhU UK</b>	YU kaikki		
19-20.30	KarhKa Kjuoksu > 14v KarhKa NV 12-14 v KarhKa JV 10-12 v Yksilö  KarhU kaikki KyKP kaikki	KarhKa (kaikki ikäluokat)  KyKP kaikki KarhU >uk	KarhKa KJuoksu >14v KarhKa NV KarhKa JV Yksilö  KarhU kaikki KyKP kaikki	KarhKa (kaikki)  KarhU (> uk) KyKP (kaikki)			

Yksi harjoituspaikka Kotkassa  
 Monta seuraa samoilla vuoroilla  
 Useita ryhmiä samanaikaisesti  
 Yksilöurheilijoita  
 Tasoerot  
 Turvallisuus

# Muiden lajien harrastajille

- \* Tervetuloa olemassa oleviin ryhmiin
- \* Lajiryhmän harjoitukset toteutettavissa parhaiten lajiryhmän harjoitusvuoroilla (valmentajat ja tilat)
- \* Valmennus- ja kilpailuyhteistyö kiinnostaa
- \* Avoimia ryhmiä esim. juoksukoulu järjestetty useita kertoja

# Yhteistyö

- \* Avoimet tapahtumat (kuntoilu ja kilpailu)
- \* Avoin juoksukoulu (aikuiset, lapset)
- \* Ryhmiin voi hakea/toivotaan hakevan myös muiden lajien harrastajat
- \* Toisen lajiryhmän harjoitukset toteutettavissa parhaiten lajiryhmän harjoitusvuoroilla (valmentajat ja tilat)
- \* Valmennus- ja kilpailuyhteistyö (esim. viestit) kiinnostaa

# Kilpailutoiminta

**Yhteistyössä** paikallisten muiden seurojen kanssa  
(minimissään 6 toimitsijaa/laji)

- \* Moniotteluiden SM-kisat 2009
- \* SUL:n Tähtikisat 2013
- \* 16-17 v SM kisat 2014
- \* Karhula Games 2015
- \* Karhula Games SUL:n tähtikisasarjassa 2016
- \* Kotka-Trail polkujuoksu 2016
- \* Vuosittain useita lasten ja nuorten piiri- ja aluetason kisoja



**KOTKA TRAIL**  
**2016**



2016  
**TÄHTIKISAT**

HUIPPUYLEISURHEILUA  
KOTKASSA KARHULAN  
KESKUSKENTÄLLÄ  
KESKIVIIKKONA  
24.8.2016 KLO 18

# Kesän tapahtumia Kotkassa

- \* 24.4.-25.5. Keiju Junior Juoksukoulu
- \* 16.6.-15.8. Urheilukoulu
- \* 21.4. -18.5. Kotkan MaastoCup
- \* 22.5. Kotka Trail
- \* 2.6. Aluemestaruuskisat ja lajipäivä
- \* 21.6. Vattenfall SeuraCup
- \* 26-27.7. pm-kisat
- \* 24.8. Karhula Games

# Kesän suuret pääkisarut urheilijoillemme

- \* 6-10.7. EM-kisarut Amsterdam
- \* 14-17.7. 17-vuotiaiden EM-kisarut Tbilisi, Geo
- \* 19.-24.7.2016 19-vuotiaiden MM-kisarut Bydgoszcz POL
- \* 12.-21.8.2016 Olympialaiset Rio de Janeiro BRA
- \* 13.-14.8.2016 19-vuotiaiden PM-kisarut, ISL
- \* 20.-21.8.2016 22-vuotiaiden PM ja Baltian mestaruuskisarut Espoo
- \* 3. - 4.9.2016 Suomi-Ruotsi maottelu Tampere
- \* 5.11. Maastojuoksun PM-kilpailut Kristiansand NOR
- \* 11.12.2016 Maastojuoksun EM-kilpailut, Chia ITA

