

Kajaanin Kuohu Ry
Pappilanniementie 129b as 2
87850 Paltaniemi

TOIMINTASUUNNITELMA

13.10.2018

JOHTOKUNTA

Tarmo Lähdesmäki	Puheenjohtaja
Jarmo Eskelinen	Varapuheenjohtaja
Mari Kilpeläinen	Sihteeri
Katja Rissanen	Rahastonhoitaja
Markku Tolonen	
Joel Tervo	
Elina Hälinen	

VARAJÄSENET

Anna-Mari Tegelberg
Veikko Repo

TIIVISTELMÄ

Kajaanin Kuohu toimii edelleen vuonna 2019 monipuolisena Kajaanilaisena liikunnan ja urheilun yleisseurana, jonka toimintapiiriin kuuluvat lentopalloilu, nyrkkeily, suunnistus ja voimailulajit. Kuohun eri lajijaostojen toimintaan sisältyy niin kilpaurheilua kuin harrastetoimintaa kaiken ikäisille. Seuran tärkeimpänä tehtävänä on liikuntakulttuurin kehittäminen ja hyvinvoinnin lisääminen Kainuussa.

Lentopallojaostojaoston toiminta jakautuu harraste- ja juniorilentopallotoimintaan. Harrastajalentopallotoiminnassa aikuiset ja veteraanit harrastavat lähinnä kuntoliikuntamielessä ja seuralla on useita harrastevuoroja viikossa Kajaani-hallilla. F-B-juniorit osallistuvat joukkueiden toimintasuunnitelmien mukaisesti erinäisiin turnauksiin ja sarjoihin. Syksyllä 2018 aloittanut miesten joukkue pelaa lentopalloliiton 2-sarjassa. Lentopalloilijat järjestävät Päivi- ja Kynttiläturnaukset vuonna 2019.

Nyrkkeilyjaosto järjestää edelleen kilpa- ja kuntonyrkkeilyä omalla salillaan, jossa toimintaa on lähes joka iltana. Jaosto järjestää kuntonyrkkeilyä eritasoisille ja eri-ikäisille ryhmille sekä kouluille ja yritysporukoille. Kilpanyrkkeilyn puolella Kuohulaiset tavoittelevat jälleen arvokisamatteleja monessa ikäluokassa ja jo pitkään jatkunutta valmennusyhteistyötä tehdään Venäjän Kostamuksen, Segezhan ja Petroskoin kaupunkien kanssa. Jaosto järjestää vuonna 2019 ravintolanyrkkeilyilta Boxing Nightin, Kamppailuareenan ja Kajaani-turnauksen.

Voimailujaosto koostuu voimanoitajista ja painonostajista ja se vastaa Kajaanin

kaupungin salin valvonnasta ja vaikka painopiste on kilpaurheilussa, opastavat jaoston valmentajat kaikkia ohjausta kaipaavia harjoittelijoita. Jaoston urheilijat osallistuvat mahdollisuuksien ja valintojen mukaan kansallisiin ja kansainvälisiin voimailulajien arvokisoihin. Voimailijat järjestävät vuonna 2019 Syyskuun Power-Cup voimanostokisat, painonnoston aluemestaruuskilpailut ja tarpeen mukaan pienempiä salikisoja.

Suunnistajat jatkavat kuluneiden vuosien tapaan kuntosuunnistuspainotteista toimintaansa. Kilpailemisen ohella KS- kuntosuunnistuksen järjestämisellä ja ratamestaritoiminnalla on jaoston toiminnassa merkittävä osa. Suunnistajien tavoitteena on järjestää neljä kuntosuunnistustapahtumaa, kaksi yösuunnistustapahtumaa sekä seuran mestaruuskisat.

Laskettelurinteen toimintaa jatketaan, mikäli Kajaanin kaupunki antaa lisätukea toimintaan. Toiminnan jatkamisen edellytyksenä on, että toiminnan riskiä saadaan kohtuullistettua, ja että toiminta on taloudellisesti kannattavaa. Seura tekee yhteistyötä paikallisten yritysten ja muiden toimijoiden kanssa.

Seuran vanha pikkubussi on poistettu vuokratyöstä ja toimii enää vain seuratoimijoiden omassa käytössä. Uuden bussin hankkimisen mahdollisuutta selvitetään, jotta myös vuokraustoimintaa voitaisiin jatkaa. Uudemman bussin hankintaa rahoitetaan tarpeen mukaan velkarahalla, jota vuokratuloilla voidaan lyhentää. Jaostot tekevät lisäksi talkootöitä taloutensa tasapainottamiseksi. Lisätuloja tuo myös Kuohun omistama vuokralla oleva liiketila kauppakadulla.

Seuran peruseriaatteena on tuottaa edullisia urheilu- ja liikuntapalveluita tasa-arvoisesti ikään, asemaan tai etniseen taustaan katsomatta. Junioritoiminnan lisääntyminen seurassa on alleviivannut myös kasvatuksellisen vastuun lisääntymistä seurassa ja tämä suuntaus tulee näkymään yhä selvemmin tulevalla toimikaudella. Viime vuosina seuran toimintaan on kuulunut myös työttömien tuki- ja kuntoutustoiminta

Tarmo Lähdesmäki
Puheenjohtaja
Kajaanin Kuohu

LIITTEET

Lentopallojaoston toimintasuunnitelma
Nyrkkeilyjaoston toimintasuunnitelma
Voimailujaoston toimintasuunnitelma
Suunnistusjaoston toimintasuunnitelma

LENTOPALLOJAOSTO

Joel Tervo	Pj.
Elina Hälinen	VPj.
Anne Komulainen	Jäsenvastaava
Anna-Mari Tegelberg	Harrasteaikusten yhteyshenkilö
Jorma Piirainen	Ikiliikkujien / harrasteaikuisten yhteyshenkilö
Juhani Mustonen	Ikiliikkujien yhteyshenkilö

Joukkueet

M2-joukkue:

Joukkueen johtaja	Pasi Puhakka
Rahastonhoitaja	Pasi Puhakka
Valmentaja(t)	Juhani Mensalo Joni Partanen

B-tytöt (2002 - 2003):

Joukkueen johtaja	Maarit Erola
Rahastonhoitaja(t)	Merja Karjalainen Tiina Leinonen
Valmentaja	Juuso Ijäs

C- juniorit (2004)

Yhteyshenkilö	Anne Komulainen
----------------------	------------------------

D-juniorit (2005 – 2008):

Joukkueen johtaja	Piia Kemppainen
Rahastonhoitaja	Paula Juntunen
Valmentaja(t)	Paula Juntunen Juuso Ijäs Tuomo Ylikotila

F/E-juniorit (2007 – 2011)

Joukkueen johtaja	Elina Hälinen
Rahastonhoitaja	Elina Hälinen
Valmentaja(t)	Heli Holappa F-apuvalmentaja Elina Heikkinen sekä B-tyttöjä

Kuohun lentopallojaoston tehtävä on järjestää Kajaanilaisille ohjattua lentopallon seuratoimintaa ja sitä kautta ylläpitää ja kehittää Kajaanilaista ja kainuulaista lentopallokulttuuria. Tätä ohjenuoraa noudattamalla olemme saaneet ylläpidettyä juniorivalmennusta seurassamme F-junioreista aina B-junioreihin asti. Aikuispuolella

toiminta jatkuu harrasteaikusten vuoroilla ja ikiliikkujille tarkoitetuilla päivävuo-roilla. Pitkästä aikaa pyörii myös miesten 2-sarjajoukkueen toiminta, jonka toivomme jatkuvan kaudella 2019- 2020. Myös naisten puolella seurayhteistyön kautta jatkuu pelaajapolku junioreista naisten sarjoihin.

Varainhankinnassa on otettu käyttöön omat tilit juniorjoukkueille sekä miesten sarjajoukkueelle. Kukin joukkue huolehtii itse varainhankinnan kausimaksuin, talkoita tekemällä sekä hankkimalla sponsoreita. Harrasteryhmiltä kerätään kulujen kattamiseksi kausimaksuja, joita halutessaan voi korvata osallistumalla jaoston tarjoamiin talkoisiin. Jaosto pyrkii järjestämään mm. Suurkirpputori -tapahtuman syyskuussa sekä osallistumaan Osuuskauppa maakunnan järjestämään Sale-myyvälän inventaarioon.

Valmennus tarjoaa haastetta tulevalle kaudelle. Pyrkimyksenä on kouluttaa lisää valmentajia liiton tarjoamilla kursseilla, tukemalla halukkaita kustannuksissa.

Omia tuomareita tarvitaan lisää, pyritään järjestämään koulutusta paikkakunnalla.

F-juniorit harjoittelevat kaksi kertaa viikossa Teppanan koululla. Maanantaisin yhdessä E-junioreiden kanssa ja keskiviikkona omalla vuorolla. He osallistuvat turnauksiin Pohjois-Savon sarjassa ja mahdollisesti syksyllä lentopalloliiton Toimintapäivät -sarjaan. Lisäksi pelataan harjoitusotteluita Vuokatissa ja Kajaanissa. Kesällä osallistutaan PowerCup turnaukseen Rovaniemellä. Tavoitteena on saada ikäryhmään lisää harrastajia tulevalle kaudelle.

E-juniorit harjoittelevat kaksi kertaa viikossa Teppanan koululla. Maanantaina on yhteisvuoro F-junioreiden kanssa ja keskiviikkona oma vuoro. E-juniorit aloittavat kauden tammikuussa lentopalloliiton Tiikerit-sarjassa, jossa pelataan kevään aikana neljä turnausta Pohjois-Savon sarjassa. Syksyllä harjoitellaan seuraavan kauden turmauksia varten. Kesällä osallistutaan PowerCup turnaukseen Rovaniemellä.

C- juniorien toiminta keskittyy kerran viikossa harrastevuorolle, ei kilpailullisia tavoitteita.

D-juniorit harjoittelevat kaksi kertaa viikossa Teppanan koululla, tiistaisin ja torstaisin. Joukkue osallistuu Pohjois-Pohjanmaan alueen D -junioreiden Tiikeri -sarjaan. Kesällä osallistutaan PowerCup turmaukseen Rovaniemellä.

B-tytöt harjoittelevat kolme kertaa viikossa Teppanan koululla. Tiistaina, torstaina ja perjantaina, sekä leirityksiä järjestetään tarvittaessa lauantaisin. Tytöt osallistuvat keväällä Pohjois-Karjalan aluesarjaan.

Miesten joukkue harjoittelee kolme kertaa viikossa; maanantaisin Kajaanihallilla, keskiviikoin Keskuskoululla ja perjantaisin Lohtajan koululla. Joukkue osallistuu

lentopalloliiton 2-sarjaan kuluvalle kaudella ja mahdollisuuksien mukaan jatkaa sarjassa syyskaudella. Joukkue osallistuu myös Kultavaskooli-turnaukseen Rovaniemellä sekä Savon Sanomien lentopalloturnaukseen syksyllä.

Naisten sarjajoukkuetta seuralla ei ole, mutta olemme mukana kainuulaisten seurojen yhteistyössä naislentopallon säilyttämiseksi Kainuussa. Emme ole varainhankinnassa mukana mutta tuemme toimintaa esim. autoa lainaamalla ja ottelujärjestelijänä.

Harrastevuorot pyörivät Kajaanihallilla seuraavasti: Maanantaisin naisten- ja sekavuorot, keskiviikkoisin seka- ja miestenvuorot. Ikiliikkujilla on mahdollisuus pelata päivällä tiistaisin ja torstaisin. Harrastajajoukkueet osallistuvat tammikuussa järjestettävään Koukkupolvi-turnaukseen Puolangalla sekä Vuokatti Volley-turnaukseen. Huhtikuussa on Oulussa Valkean kaupungin turnaus ja kesä-heinäkuun vaihteessa Kultavaskooli-turnaus Rovaniemellä. Syksyllä on Hillaturnaus Rovaniemellä ja Savon Sanomien turnaus Kuopiossa. Lisäksi harrastajat osallistuvat seuran omiin turnauksiin, Pälvi -turnaus toukokuussa ja Kynntilä -turnaus joului/tammikuussa mikäli niitä järjestetään.

Jaoston kauden päättäjäiset järjestetään toukokuussa ja pikkujoulut marras-joulukuussa.

Kajaanissa 22.9.2018

Anna-Mari Tegelberg
Kajaanin Kuohu ry
Lentopallojaosto pj.

NYRKKEILYJAOSTO

Heiskanen Seppo Pj
Eskelinen Jarmo Siht.
Vekki Tero Tiedottaja
Outi Huttunen
Elina Rönkkö
Matteus Pirinen

MIESTEN JA NAISTEN KILPANYRKKEILY

Annetaan nyrkkeilijöillemme tasokasta valmennusta.

Pyritään nostamaan nyrkkeilijämme Suomen kärkisijoille ja arvokisoihin.

Osallistutaan pohjoisen-alueen kilpailu- ja leiri toimintaan.

JUNNU BOXING, NYRKKEILYN ALKEISKURSSI

Kurssit aloitetaan tammikuussa ja syyskuussa. Harjoituksia pidetään kaksi kertaa viikossa.

Kurssit on suunnattu 10-16 vuotiaille pojille ja tytöille.

KUNTONYRKKEILYTOIMINTA

Järjestetään kuntonyrkkeilyä naisille ja miehille tammikuussa ja syyskuussa alkavilla kursseilla. Pidetään kouluille kuntonyrkkeily- ja nyrkkeily lajiesittely tunteja.

KUNTONYRKKEILYT YRITYKSILLE JA YHTEISÖILLE

Tarjotaan yrityksille ja yhteisöille kuntonyrkkeilyä

LAJIESITTELYT

Pidetään lajiesittelyjä kouluille ja erilaisissa lajiesittelytilaisuuksissa.

KONKARINYRKKEILY

Konkari ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa maanantaina ja torstaina.

TUOMARITOIMINTA

Annetaan tuomareillemme mahdollisuus kehittyä ja korottaa luokkaansa.

Pyritään saamaan lisää porukkaa tuomaritoimintaan.

Pidetään salikilpailuja joissa tuomarimme voivat harjoitella kehä- ja arvostelu työskentelyä.

VALMENTAJA / OHJAAJA KOULUTUS

tarjoamme valmentajillemme mahdollisuuden osallistua valmentaja/ohjaaja kursseille.

NYRKKEILYTILAT

Nyrkkeilysali Opintie 1 87100 Kajaani

URHEILUVAIHTO

Teemme kilpailu- ja valmennus vaihtoa Kostamuksen, Segezhan ja Skellefteån kaupunkien kanssa.

LEIRIT

Alueleirit

24-28.6 Junnuleiri, Kisakeskus

2-4.8 Alueleiri Vuokatti, järjestäjä Kajaanin Kuohu

KAJAANISSA PIDETTÄVÄT KILPAILUT

16.3 Boxing Night, Scandic Kajanus

20,7 Kamppailu areena, Raatihuoneentori

16-17.11 Kajaani Turnaus

VARAINHANKINTA

Kuntonyrkkeilyt

Yritys kuntonyrkkeilyt

Talkoot

Jumppatunnit kouluille

Kilpailuiden järjestäminen

Nyrkkeilykoulut

Yhteistyökumppanit

VOIMAILUJAOSTO

Marko Kähkönen	Pj.
Tarmo Lähdesmäki	Sihteeri
Aleksi Nissinen	Tiedotusvastaava
Mustapha El Faix	Salin valvontavastaava
Matti Taskila	
Reijo Heikkinen	
Tiina Kangasjärvelä	
Toivo Kyllönen	

TOIMINNAN KUVAUS

Voimailujaosto valvoo Vienankadun voimailusalilla harjoittelumaksujen maksamista ja tarjoaa ohjausta harrastajille.

Jaosto tarjoaa kilpaileville voimanoistajille ja painonostajilleen valmennusta ja tukee urheilijoita taloudellisesti kisamatkojen ja majoitusten toteuttamisessa.

Kansallisiin arvokisoihin seura kustantaa osanottomaksun, sekä matka- ja majoituskulut. Kansainvälisiin arvokisoihin seura kustantaa osanotto- ja dopingtestausmaksut, sekä avustaa matka ja majoituskuluissa maksimissaan 200€ / nostaja / vuosi.

Kisamatkoille voidaan tarpeen mukaan valita huoltaja. Seura kustantaa kansallisiin arvokisoihin tarvittavan määrän huoltajia.

Matka- ja majoituskulujen korvaamisesta on urheilijoiden tehtävä lasku.

Toimintaa rahoitetaan salin valvontamaksuilla, kilpailujen osanottomaksuilla, talkootöillä, jäsenmaksuilla ja yhteistyökumppanien tuella.

VALMENNUS

Aktiivivalmennusta tarjotaan sitä haluaville kilpailumielessä harjoitteleville harkinnan ja resurssien mukaan. Voimanoistajien valmentajina toimivat Toivo Kyllönen ja Tarmo Lähdesmäki. Painonoston valmennusvastaavana toimii Reijo Heikkinen.

KILPAILUJEN JÄRJESTÄMINEN

Voimailujaosto järjestää vuonna 2019 kilpailuja seuraavasti

Voimanoisto

- Syyskuun Power-Cup - voimanoistokisat syyskuussa vienankadun voimailutilassa
- Mahdollisesti 1-2 pienempää kisatapahtumaa

Painonosto

- Piirinmestaruuskisat jossain vaiheessa toimikautta

- 1-2 kansallista salikisaa

KILPAILUIHIN OSALLISTUMINEN

VOIMANOSTO

SM-Kisat

- Klassinen voimanosto, nuoret, 25.-27.1.2019, Honkajoen Seudun Urheilijat (HSU), Honkajoki
- Varustevoimanosto, kaikki ikäluokat, 9.-10.2.2019, MLC Powerlifting (MLC), Pornainen
- Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 22.-24.2.2019, Sotkamon Visa (So-Vi), Sotkamo
- Klassinen voimanosto, avoin, 15.-17.3.2019, Aavasaksan Kisa (AavKi), Ylitornio
- Klassinen voimanosto, masters, 15.-17.11.2019, Aavasaksan Kisa (AavKi), Ylitornio
- Varustepenkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 7.-8.12.2019, MLC Powerlifting (MLC), Pornainen

Kansainväliset kisat

Osallistutaan valintojen mukaan kansainvälisiin painon- ja voimanoston arvokisoihin

Muut kansalliset kisat

Urheilijat osallistuvat tarpeen ja halun mukaan kansallisiin kilpailijoihin

PAINONNOSTO

- 20-23-vuotiaiden SM- kilpailut, 17.-18.8.2019, Pori (PuKa)
- Masters SM-kilpailut, 12.-14.4.2019, Rovaniemi (Rovaniemen reipas)
- Masters EM-kilpailut 12.-19.6.2019, Rovaniemi (Rovaniemen reipas)

SUUNNISTUS

Markku TolonenPJ

Veikko Repo Sihteeri

Raimo Piirainen

Arto Karjalainen

Arto Härkönen

EDUSTUKSET:

- Kuohu on jäsenenä Suomen Suunnistusliitossa.
- Kuohu on jäsenenä Kainuun Suunnistus ry:ssä.
- Kuohun johtokunnassa jatkaa Markku Tolonen, varajäsenenään Veikko Repo.

KILPAILUTOIMINTA:

- KS- Kuntorasteja järjestetään kesällä 2019 neljä tapahtumaa.
- KS- yösuunnistuksia järjestetään syksyllä 2019 kaksi tapahtumaa.
- Seuran mestaruuskisat.

KILPAILUIHIN OSALLISTUMINEN:

- Kainuun rastiviikko
- FIN5 rastiviikko
- Kansalliset; suunnistus
- Kainuun aluemestaruuskisat; sprintti, partio, pitkämatka, keskimatka, yösuunnistus
- Kainuun Maakuntaviestiin 1 joukkue
- Seuran mestaruuskisat

MUU TOIMINTA:

- Pyritään aktivoimaan uudestaan porukkaa yhteislenkeille. (sauvakävely juoksulenkit)