

TOIMINTA  
SUUNNITELMA  
2025

**SAUJL**

**SUOMEN AIKUISURHEILULIITTO RY**  
**FINLAND MASTERS ATHLETICS**

## Sisällys:

Suomen Aikuisurheiluliitto ry, esittely, arvot, tavoite, tehtävä.....	3
SAUL:n tunnuslause.....	4
Tavoiteohjelma (strategia) .....	5
Hallinto .....	6
Hallinnon tavoitteet .....	7
Painopisteet vuodelle 2025 .....	8
Aikuisliikuntaverkosto.....	9
Kilpailutoiminta.....	10
Kilpailukalenteri.....	11
EM-maraton 2025.....	12
Koulutustoiminta.....	13
Terveysliikunta.....	14
Tiedotustoiminta.....	15
Yhteistyöverkosto .....	16-17
Palkitsemiset.....	18
Vastuullisuus.....	19
SUEK-yhteistyö urheilun eettiset ja antidoping asiat.....	20
Talous .....	21

# SUOMEN AIKUISURHEILULIITTO RY

## ESITTELY, ARVOT, VISIO, MISSIO

# Veteraaniurheilusta Aikuisurheiluun

Vuosi 2025 on yhdistyksen 54. toimintavuosi

Suomen Aikuisurheiluliitto ry (SAUL) on 350 jäsenseuran valtakunnallinen seuraverkosto. Jäsenseuroissa aikuisurheilijoita on yli 10 000.

Lajeina yleisurheilu, hiihto ja pikaluistelu.

### Arvot

Positiivisesti kohti liikunnallisia tavoitteita

### Tavoite (Visio)

SAUL on aktiivinen kansalaisten liikuttaja sekä eri lajien koordinaattori niin kotimaassa kuin kansainvälisesti.

### Tehtävä (Missio)

SAUL edistää terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävää laaja-alaista harrastuskoulutus- ja kilpailutoimintaa jokaiselle omalla tasollaan.



SAUL:n  
tunnuslause  
on  
liikuntaa koko  
elämänkaari



# SAUL:N TAVOITEOHJELMAN PÄÄALUEET 2024 – 2027

- 1) SAUL:N SEURA- JA KENTTÄTOIMINNAN TUKEMINEN
- 2) KILPAILUTOIMINNAN KEHITTÄMINEN
- 3) KOULUTUSTOIMINNAN KEHITTÄMINEN
- 4) SAUL:N JA AIKUISURHEILUN TUNNETTUUDEN VAHVISTAMINEN
- 5) TALOUS



# HALLINTO

## SAUL:n sääntömääräiset kokoukset

- Kevätkokous maalis-huhtikuussa
- Syyskokous loka-marraskuussa
- Vastaa liiton toimintalinjoista ja päätöksenteosta
- Kauden palkitsemiset syyskokouksen yhteydessä

## Hallitus

- 1+6 jäsentä, joista puolet ovat erovuorossa - valitaan syyskokouksessa
- Hallitus edustaa yhdistystä
- Linjaa yhdistyksen toimintaa
- Yhdistyksen asioita hoitava ja toimeenpaneva elin
- Kokoontuu 4 – 6 kertaa

## Toimisto

- Vastaa operatiivisista päivittäisistä toiminnoista

## Työvaliokunta

- Valmistelelee strategiset asiat
- Työnantajan velvoitteisiin liittyvät tehtävät
- Valmistelelee hallituksen kokousasiat

## Talousvaliokunta

- Valmistelelee talousasiat
- Seuraa talouden toteutumista
- 4-5 jäsentä

## Kilpailuvaliokunta

- Vastaa kilpailutoiminnasta
- 5-6 jäsentä, kokoontuu 3-5 kertaa
- Hiihdolla ja luistelulla on lajivastaava

## Koulutusvaliokunta

- Vastaa koulutus- ja valmennustoiminnasta
- Vastaa liiton kunto- ja terveysliikunnasta
- 5-6 jäsentä, kokoontuu 4-5 kertaa

## Vastuullisuustyöryhmä

- Valmistelelee liiton vastuullisuusasiat

## SAUL-media

- Vastaa Ikiliikkuja-lehdestä
- Tuottaa viestintää
- 5-6 jäsentä, kokoontuu 6 kertaa

## Myynti- ja markkinointiryhmä

- 3-5 jäsentä

# HALLINNON TAVOITTEET



- Lisää liikettä ja toimintaa
- Myynnin ja markkinoinnin kehittäminen
- + Oman varainhankinnan kehittäminen

## Sitoudumme urheiluyhteisön vastuullisuusohjelmaan

- Hyvä hallinto
- Turvallinen toimintaympäristö
- Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo
- Ympäristö ja ilmasto
- Antidoping ja kilpailun manipulaation torjunta

## Keskeisiä asioita:

- Hallitus johtaa
- Toimisto reagoi nopeasti – hyvä ensivaste
- Talous tasapainossa - talouden suunnittelu ja hoito eri aikaväleillä
- Tavoitteenasettelu on tehty lyhyellä ja pitkällä aikavälillä
- Aktiiviset valiokunnat ja työryhmät
  - Työvaliokunta, talousvaliokunta, kilpailuvaliokunta, koulutusvaliokunta, tiedotusvaliokunta, vastuullisuustyöryhmä



## Aikuisliikuntaverkoston yhteistyö – keskeiset toimijat:

- Jäsenseurat
- Opetus- ja kulttuuriministeriö
- Urheiluyhteisö
- Lajiliitot
- Yhteistyökumppanit
- Terveysjärjestöt
- Palveluntuottajaverkosto

# Liiton tavoiteohjelma on tehty vuosille 2024-2027

Menettely: Maailmantilanteen ja muiden mahdollisten toimintaympäristön muutosten johdosta liiton tavoiteohjelmaa tarkastellaan vuosittain

## PAINOPISTEET VUODELLE 2025

- Liiton edustajat ovat paikalla tapahtumissa eri rooleissa
- Järjestetään SAUL infopiste yli 300 osallistujan SM-kilpailuissa
- Kehitetään edelleen seuratiedottamista ja toteutetaan jäsenkyselyjä
- EM-maraton tapahtuma Suomessa - mahdollisuus

### Seura- ja kenttätoiminta



- Aikuisurheilun tunnettavuutta vahvistetaan
- Myyntiprosessin laadinta
- Myyntitiimi: kootaan myyntitiimi, määritetään myyntiprosessi, jaetaan tehtävät, hankitaan kumppanuuksia, tehdään seurantaa ja raportoidaan
- Markkinoinnin kehittäminen:  
Asetetaan tavoitteet ja toimenpiteet, kuinka saamme lisää harrastajia ja kilpailijoita sekä liitto ja seuratoimijoita
- Aloitetaan vuoden 2027 EM-kisoista tiedottaminen ja markkinointi

### Myynti- ja markkinointi



- SAUL mediatiimi jatkaa laadukasta tiedottamista
- Tiedolla johtaminen on keskiössä – tunnusluvut aina seurannan liitteenä
- Liiton mediakanavia päivitetään viikoittain
- Aikuisurheilun terveyshyötyjä ja positiivisia sote-näkökulmia nostetaan esille
- Kansainvälistä kilpailumenestystä korostetaan ulkoisessa ja sisäisessä viestinnässä
  - Huomioidaan laajemmin eri ikäryhmien ”markkina-arvo” mediatiedotteissa
- Videointia hyödynnetään laajemmin
- Ikiliikkuja-lehden julkaisua jatketaan
- Kartoitetaan uusia viestinnän mahdollisuuksia ja viestintäkanavia

### Viestintä







# AIKUISLIIKUNTAVERKOSTO



## Jäsenseurat

- Seuraverkosto - Kansallinen koulutus, valmennus ja kilpailutoiminta

## Opetus- ja kulttuuriministeriö

- Aikuisliikuntatyön merkitys osana valtionavun jakoperusteita / Liikuntaa edistävän järjestön toiminta- avustus

## Olympiakomitea

- Suomisport palvelu, Olympiakomitean verkostot aikuisten liikunta, koulutuksellinen yhteistyö

## Lajiliitot

- SAUL on aktiivisena toimijana lajiliittojen välisessä yhteistyössä ja kehittämisessä.

## Terveysjärjestöt

- Tehdään tiedotuksellista ja toiminnallista yhteistyötä korostaen liikunnan merkitystä toimintakyvyn ylläpitämiseksi

## Urheiluopistot ja oppilaitokset

- Liikunta- ja valmennusleirit, yhteistyö liikuntatutkimusten, työharjoittelun ja lopputyön osalta

## Yhteistyökumppanit

- Yhteistoiminta, näkyvyys, tuoteneuvonta, elämykset

## Yhteistyöverkosto

- Viestinnän, koulutuksen, valmennuksen, kilpailutoiminnan, IT-palveluiden sekä matkanjärjestäjien kumppanuudet

## Muut sidosryhmät

- Koulutusyhteistyö, yhteiset tapahtumat ja kampanjat mm. Ihmisoikeuskampanja sekä Suomi harrastaa kampanja.

# KILPAILUTOIMINTA - Kilpailuvaliokunta

## Toiminta-ajatus

Liiton tarkoituksena on toimia aikuisurheilun valtakunnallisena keskusjärjestönä, joka edistää aikuisurheilijoiden kilpa- ja kuntourheilua sekä muuta kuntoa ja toimintakykyä ylläpitävää toimintaa.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi liitto ohjaa aikuisurheilijoiden kilpailutoimintaa, myöntää kilpailujen järjestämisoikeudet sekä hoitaa ulkomaisiin kilpailuihin osallistuvien jäsenten puolesta osallistumisen vaatimat käytännön toimenpiteet ja valvoo urheilijoiden edustus- ja kilpailukelpoisuutta.

## Tavoitteet vuodelle 2025

Kilpailutoiminnan ylläpito – laaja kilpailutarjonta urheilijoille  
Kilpailun järjestämisen edellytysten kehittäminen

## Tehtävät vuodelle 2025

Toteuttaa kilpailutoiminnalle asetetut tavoitteet ja tehtävät:

- Liiton kilpailutoiminnan suunnittelu, tavoiteasettelu, seuranta, raportointi
- Hallinnoida ja ylläpitää liiton kilpailusääntöjä, pistelaskureita, kilpailukalenteria ja tulospalvelua
- Nimetä SM-kilpailuiden ylituomarit
- Ylläpitää yli 30-vuotiaiden tilastoja, ennätyksiä ja Liiton maljapisteitä
- Valvoa urheilijoiden edustus- ja kilpailukelpoisuutta
- Tukea järjestäviä seuroja kilpailujen järjestämisessä
- Kehittää sääntötuntemusta yhteistyössä lajiliittojen kanssa
- Kehittää tuomarikoulutusta yhdessä lajiliittojen kanssa
- Mahdollistaa suomalaisten urheilijoiden osallistuminen kansainvälisiin kisoihin
- suunnittelee kilpailumatkoja yhdessä matkanjärjestäjien kanssa
- Jakaa tietoa urheilun eettisistä ja antidoping asioista
- Tiedottaa kilpailuasioista urheilijoita, seuroja ja muita sidosryhmiä

## Liiton pistekilpailut/Maljat

- SAUL malja, Naisten malja, Yleisurheilumalja
- SAUL henkilöpistekilpailu



# KILPAILUKALENTERI 2025

## KANSALLINEN KILPAILUKALENTERI

- 17 SM-kilpailua ja kansallinen kilpailujärjestelmä

### SM - KILPAILUKALENTERI 2025

Aika	Laji	järjestäjä	paikka
5.1.2025	SM-vauhdittomat	Kunto-Pirkat	Tampere
25.-26.1.2025	SM-hiihto, lyhyet matkat ja viestit (P)	Kymen Koskenpojat	Kotka
auki	SM-hiihto, sprintit ja pitkät matkat (V)	Kunto-Pirkat	Tampere
auki	SM-pikaluistelu		
21.-23.2.2025	SM-hallit	Kunto-Pirkat	Tampere
8.3.2025	SM-halli5ottelu	Jyväskylän Kenttärheilijat	Jyväskylä
8.6.2025	SM-maantiekävely	Saarijärven Pullistus	Saarijärvi
27.4.2025	SM-puolimaraton	Salon Vilpas	Salo
8.-10.8.2025	SM-yleisurheilu	Lahden Ahkera, Lahtisport	Lahti
26.7.2025	SM-viestit	Savonlinnan Riento	Savonlinna
auki	SM-heitto5ottelu		
23.8.2025	SM-maantiekymppi	Kunto-Pirkat	Tampere
12.10.2025	SM-maastot	IF VOM	Vöyri
18.10.2025	SM-polkujuoksu	Esbo IF	Espoo
4.10.2025	SM-maraton	KU-58	Vantaa
30.8.2025	SM-moniottelut		
auki	SM-rullat	Keuruun Kisailijat	Keuruu

### KANSAINVÄLISET KILPAILUT

aika		paikka	maa
14.-16.2.2025	PM-hallit	Oslo	Norja
23.-30.3.2025	MM-hallit	Florida	Usa
17.-30.5.2025	World Masters Games	Taipei	Taiwan
29.5.-1.6.2025	EM-polku ja vuorijuoksu	Nikolosi	Italia
28.-31.8.2025	MM-polku ja vuorijuoksu	Friuli-Venezia Giulia	Italia
syyskuu	EM-Maraton	Jyväskylä	Suomi
8.-19.10.2025	EM-yleisurheilu	Madeira	Portugali
auki	Suomi-Viro heittomaaottelu (alustava)	Pärnu	Viro
23.-24.8.2025	Ruotsi-ottelu (Masters lajit)	Tukholma	Ruotsi

# EM-MARATON JYVÄSKYLÄSSÄ SUOMESSA



THE JOY OF MOVEMENT!

## FINLANDIA MARATHON



COMING IN 2025

## MASTERS MARATHON 2025

European Masters Masters Marathon Championship  
In Jyväskylä 6.9.2025

The marathon route runs along the beautiful shore of  
Lake Jyväsjärvi.

BOOK YOUR CALENDAR NOW!

# KOULUTUSTOIMINTA - Koulutusvaliokunta

**SAUL:n koulutusvaliokunnan** toiminnan tarkoituksena **edistää aikuisurheilijoiden kilpa- ja kuntourheilua** sekä muuta kuntoa ja toimintakykyä ylläpitävää toimintaa. Tarkoitustaan se toteuttaa toimimalla liiton hallitukselle ja toimistolle ohjausryhmänä (valiokunnan jäsenten asiantuntevuuden mukaan) **koulutus- ja valmennustoiminnan toimeenpanemisessa ja kehittämisessä.**

## Jäsenseurojen valmennustoiminta

- Aikuisten yleisurheilukoulu
- Juoksu- ja maratonkoulut
- muu kuntourheilu



### Kuuluttajaopas

Aikuisurheiluliitto on tuottanut 26-sivuisen oppaan yleisurheilukilpailujen kuuluttajille. Opas sisältää tiivistetyn, mutta kattavan muistilistan ja ohjeistuksen kaikille, jotka selostavat kentän tapahtumia. Yhden ammattilaisemman kuuluttajat nostavat kilpailujen tasoa sekä urheilija- ja katsojakokemusta.



### Kuuluttamisen opas yleisurheilukisoissa

Juha Kylänpää ja Christer Sundqvist

## Ohjaajakoulutus – suorita omaan tahtiin

### Aikuisten yleisurheilun ohjaajakoulutus (verkko-opetus)

Kurssin voi suorittaa verkkotallenteena omaan tahtiin lähiopetuksen tallenteena. Kurssin kesto on 10 tuntia ja sisältää kirjallisia tehtäviä. Osallistujille tarjotaan perusvalmiudet toimia harrasteryhmän ohjaajana. Aiempaa ohjaajakokemusta ei vaadita, mutta lajituntemus on eduksi.

## TERVEYS & HYVINVOINTI

### Tärkeä hengitys

Teksti: Christer Sundqvist, FT, biologi

Liikunta ja hengittäminen kuuluvat yhteen. Liikunnan aikana hapen tarve kasvaa, koska lihakset tarvitsevat enemmän happea energiantuotantoon. Tähän päästään hengittämällä syvempään ja lisäämällä hengitystheyttä. Oleellista on huolehtia hengitysilhasten (pallea ja kylkilihakset) vahvistamisesta. Tämä parantaa hengitystehokkuutta. Tutustumme tässä kirjoituksessa erilaisiin hengitystekniikoihin.

#### Hengitä oikein

Kuuhomme toimivat kuin isot palkeet, jotka vetävät happea sisältävää ilmaa sisään ja hiilidioksidia ulos. Levossa vedämme henkeä noin 12 kertaa minuutissa ja liikuntasuorituksen aikana usein yli 20 kertaa minuutissa. Tästä kertyy yhteensä noin 10 miljoonaa hengenvetoa vuodessa. Kulutamme noin 200 000 litraa happea vuodessa. Ei ole yhdentekevää millä tavalla hengitämme. Yllättävän monella on heikot hengitysilhakset.

Oikeaoppinen hengitys parantaa keuhkojen ja sydämen toimintakykyä sekä pitää tärkeät hengitysilhakset toimintakunnossa. Näin paranee ja säilyy samalla kestävyys ja suorituskyky. Erilaiset liikuntamuodot vaativat erilaisia hengitystekniikoita. Esimerkiksi kestävyysjuoksussa on tärkeää löytää hengitysrytmi, joka tukee jatkuvaa liikettä. Korkeushyppääjä taas hyötyy syvästä ja rauhallisesta hengityksestä, joka auttaa rentoutumaan ja keskittymään. Pikajuoksija ei kilpailutilanteessa juurikaan ehdi hengittää.

Kovan suorituksen jälkeen kehoon muodostuu ns. happivelka, jolloin hengitys pysyy tiheänä suorituksen loputtuakin. Keho pyrkii palauttamaan normaalin happitason. Hyvä hengitystekniikka auttaa palautumaan nopeammin. Väärin on pyrkiä suorituksen aikana ja sen jälkeen hengittämään mahdollisimman äänettömästi. Hengityksen pitää kuulua!

Syvä ja rytmikäs hengitys auttaa urheilijaa rentoutumaan ja parantamaan yleistä hyvinvointia. Siksi on tärkeää kiinnittää huomiota omaan hengitykseen liikunnan aikana ja pyrkiä tietoisesti kehittämään hengitystekniikoita, jotka tukevat liikuntasuoritusta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

#### Erilaisia hengitystekniikoita

Hyvä hengitystekniikka on laadukkaan liikuntasuorituksen edellytys. Tehottomasta hengityksestä on kyse, kun henkilöillä on tapana hengittää pelkästään suulla, pinnallisesti, ajoittain ylihengittäen, jännittäen hengitystä ja noudattaen epäsiinäköistä hengitysrytmiä. Tällainen voi pitemmän päälle heikentää liikuntamotivaatiota, myötävaikuttaa korkeaan verenpaineeseen, lisätä ahdistusta ja johtaa moniin muihin ongelmiin (hengenahdistus, unihäiriöt, huimaus, kipu ja väsymys).

#### Palleahengitys

Yksi ensimmäisiä hengitystekniikoita mihin sinä mahdollisesti olet urheilijana törmännyt on palleahengitys. Itse olen opettanut urheilijoille palleahengitystä näin: Aluksi, makaa mukavasti selälläsi. Aseta toinen käsi rintakehälle ja toinen vatsalle.

Tunnustele miten rinta ja vatsa liikkuvat hengityksen aikana. Hengitä nenän kautta sisään hitaasti ja syvästi. Sinun pitäisi tuntea, kuinka vatsa kohoaa käiden alla, kun pallea laskeutuu ja keuhkot täyttyvät ilalla. Rintakehä pysyy melko lailla pai-



# TERVEYSLIIKUNTA

Terveys- ja kuntoliikuntatoiminnasta vastaa liiton koulutusvaliokunta. Koulutusvaliokunnan tehtävänä on kehittää liiton kunto- ja terveysasioita.

Liitto järjestää Terveystorin vuoden 2025 SM-yleisurheilun yhteydessä Lahdessa.

Liikunnan terveyttä edistävät näkökulmat tuodaan vahvasti Ikiliikkuja-lehdessä.



# TIEDOTUSTOIMINTA

## Ikiliikkuja Liiton virallinen tiedotuslehti

Lehti, jossa on kaikki: liiton toiminta, sääntötietoutta, henkilöjuttuja, aikuisurheilijoiden kilpailujen ilmoitukset ja täydelliset tulokset, lukijoiden kirjoituksia, valmennustietoutta  
Ilmestyy kuudesti vuodessa

## SAUL:n media ja muut tiedotuskanavat

SAUL tuottaa tietoa hyvinvoinnista  
SAUL tuottaa terveystietoa ikääntyville  
SAUL median edustajat tunnustetaan kilpailu-paikoilla keltaisista PRESS-liiveistä.  
SAUL media tuottaa materiaalia muille medioille ja tiedotusvälineille - keskiössä paikallismediat  
Muissa tiedotuskanavissa päävastuu on toimistolla

- Verkkosivut, facebook, Instagram, WhatsApp
- Seuratiedotteet, sähköposti ja puhelin

## Muu tiedotus

SAUL jäsenet, yhteistyökumppanit ja liiton palveluntuottajaverkosto  
Aikuisurheilijoiden vuosilastot tuotetaan yhteistyökumppanin Suomen Yleisurheiluarkiston (SYUA) kanssa  
Kansainvälisissä aikuisurheilun yleisurheilutilastoissa tehdään yhteistyötä World Master Rankingin kanssa

26.8.2024 Viimeinen päivä Göteborgin MM-kisoissa – Suomi on Masters-yleisurheilun mahtimaa



# YHTEISTYÖVERKOSTO

SAUL järjestää jäsenistölleen palveluja yhteistyössä liiton yhteistyökumppaneiden kanssa.

## Yhteistyöverkosto tuottaa seuraavia palveluja:

- Koulutustilaisuuksia
- Valmennuspäiviä
- Urheiluopistojen leirejä
- Kilpailutoimintaa
- Testaustoimintaa
- Mediaviestintää
- Ryhmämatkoja
- Muita mahdollisia



**Maastajuoksun Pohjoismaiden Mestaruuskilpailut 2024 Vantaalla 10. marraskuuta**

**Masters Nordic Cross-Country Championships in Vantaa on 10th November 2024**

**Sarjat ja matkat miehet**  
Men 30,35,40 and 45 years 6 km  
Men 50,55,60 and 65 years 4,5 km  
Men 70 and 75 years 3 km  
Men 80 and 85 years 1,5 km

**Sarjat ja matkat naiset**  
Women 30,35,40 and 45 years 6 km  
Women 50,55,60 and 65 years 4,5 km  
Women 70 and 75 years 3 km  
Women 80 and 85 years 1,5 km

**Tiedustelut:**  
Juha Kylänpää 045 269 6300  
toimisto@ku58.fi  
www.ku-58.fi

**Kolmihenkinen joukkuekilpailu.**  
Reitin pituus 1,5 kilometriä.  
Team competitions are in teams of three. The length of the route is 1,5 kilometers.

**Venue / kilpailukeskus:** Hakunilan Urheilupuisto Luotikuja 2, 01200 Vantaa

**CHAMPIONSHIPS NORDIC CROSS COUNTRY VANTAA 2024**

**KU-58 VANTAA**



PWT - Urheilumatkat



SUOMEN AIKUISURHEILULIITTO RY

## Aikuisurheilun MM-hallikisat 23.-30.3.2025

**Tervetuloa** mukaan SAUL:n matkalle WMACI-kisoihin Floridan aurinkoon, Gainesvilleen! Kilpailuareenana toimii vuonna 2023 valmistunut Alachua County Sports and Events Center modernin varusteluin. Gainesville ja ympäröivä Florida tarjoavat näkemistä ja kokemista myös kisojen vapaapäiville. Retkitarjontaa tulossa, mm. Orlandon kiertoajelu menomatalla.

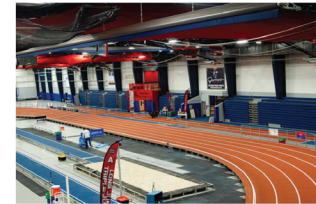
**Lennot** (Icelandair, Reykjavikin kautta Orlandoon): To 20.3. HEL 1400–1555 KEF 1715–2135 MCO Ma 31.3. MCO 1830 - 0600+1 KEF 0730—1400 HEL

### Matkaohjelma:

**20.3.** Lento HEL – Orlando (via KEF). Majoitus airport hotel.  
**21.3.** Kuljetus Gainesville. Halukkaille kiertoajelu Orlandossa (Universal Studios yms. Lisämaksu).  
**22.-30.3.** MM-kisat erillisen ohjelman mukaan  
**31.3.** Lentokenttäkuljetus ja lento kohti Helsinkiä (perillä 1.4.)

### Majoitus:

**Red Roof+ Gainesville\*\*\***, edullisempi keskitason hotelli vain 1,2 km kisapaikalta. Ulkouima-allas. Huoneissa ilmastointi ja jääkaappi. Ilmainen wifi. Ei ateriaita.  
**Hampton Inn Gainesville\*\*\***, paremman keskitason hotelli 2 km kisapaikalta. Ulkouima-allas, kuntokeskus ja ilmainen wifi. Huoneissa ilmastointi ja jääkaappi. **Aamupala sisältyy.**



### MATKAN HINTA: alk. 2160€/hlö

#### Hinta sisältää:

- lennot HEL-Orlando-HEL veroineen (1 laukku ruumaan)
  - lentokenttäkuljetukset perillä ja 1 yö Orlando (sis. Ap.)
  - perillä ryhmänjohtajalla käytössä pikkubussi kuljetuksiin
  - majoitus jaetussa 2h huoneessa **Red Roof+** hotellissa
  - suomalainen matkanjohto
- Hampton Inn: lisämaksu: 64€/yö (2h huone, sis. aamupala)  
1h huoneen lisämaksu: 44/84€/yö (RedRoof+/Hampton)

Mahdollisuus myös lyhyempään matkaan tai lisäpäiviin. Kysy lisää!



**Varaa paikkasi pian** ja varmista mieleisesi hotellin. **Hinta on voimassa 15.12.2024 asti (tai kunnes ryhmäkiintiö täynnä), jonka jälkeen saatavuuden mukaan.**

### Katso koko matkaohjelma:

[www.pwt-urheilumatkat.fi/muutmatkat/wmac](http://www.pwt-urheilumatkat.fi/muutmatkat/wmac)

Lisää kisatietoa löytyy: <https://wmaci2025.com>

Kisailmoittautumiset SAUL:n toimiston kautta.

Tervetuloa mukaan SAUL:n matkaan testaamaan oma kisakunto maailman kovimmassa seurassa!

### Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

PWT-Urheilumatkat Oy  
Simo Sukselainen  
e-mail: [info@pwt-urheilumatkat.fi](mailto:info@pwt-urheilumatkat.fi)  
puh: 045-6797940

**PWT-Urheilumatkat** on Kuluttajaviraston valvoma ja vakuusmaksut maksava urheilu- ja liikuntamatkoihin erikoistunut ryhmämatkatoimisto.



Urheilumatkoja yli 20v kokemuksella  
[www.pwt-urheilumatkat.fi](http://www.pwt-urheilumatkat.fi)

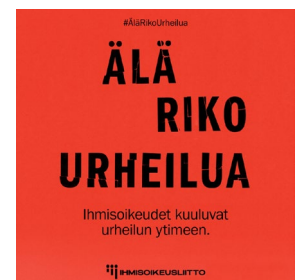
valmismatkaliikkeen rekisteröintitunnus 2230/14/Mj



# YHTEISTYÖVERKOSTO



OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ  
UNDERSVINGS- OCH KULTURMINISTERIET



# PALKITSEMISET

- Liiton kunniajäsenet
- mestaurheilijat
- vuoden miesurheilija
- vuoden naisurheilija
- vuoden vapaaehtoinen
- pikajuoksija
- kestävyysjuoksija
- hyppääjä
- heittäjä
- ottelija
- kävelijä
- yllättäjä
- tiedottaja
- SAUL-soihtu
- Yleisurheilumalja
- Naisten malja
- SAUL malja
- SAUL henkilöpistekilpailu



**SAUL on sitoutunut urheiluyhteisön vastuullisuusohjelmaan 2020–2024 sekä keskitettyyn kurinpitoon. Olympiakomitea työstää uutta urheiluyhteisön vastuullisuusohjelmaa vuodelle 2025 ja SAUL tarkistaa omat suunnitelmansa siinä yhteydessä**

## Hyvä hallinto

- Liiton toimintaa ohjaa yhdistyslaki ja liikuntalaki. Liiton tarkoitus ja toimintamuodot on määritetty säännöissä. Liiton säännöt ohjaavat päivittäistä toimintaa. Sääntömääräiset kokoukset vastaavat liiton toimintalinjoista ja päätöksenteosta. Jäsenistö käyttää päätösvaltaa liittokokouksessa. Hallitus edusti yhdistystä sekä oli yhdistyksen asioita hoitava ja toimeenpaneva elin.
- Toiminnanjohtajan tehtävänä oli päätösten toimeenpano, toiminnan kehittäminen, taloudenpito ja viestinnän johtaminen. Järjestösihteerin vastuulla oli jäsenseurojen palvelu. Hallituksen ja toiminnanjohtajan välillä on tiivis yhteistyö.
- Ehdollepanotoimikunnan tehtävänä oli etsiä jäsenseuroista sopivia henkilöitä ehdolle liiton hallitukseen.
- Liiton valiokunnat vastasivat omasta toiminnasta ja toivat valmistellut esitykset liiton hallitukset päätettäviksi. Toiminnanjohtaja oli valiokuntien sihteeri sekä jäsenlehden päätoimittaja.
- Liiton hallituksessa ja valiokunnissa huomioidaan maantieteellinen sekä sukupuolinen tasa-arvo. Tehtävää varten oli määritetty ehdollepanotoimikunta.
- SM-kilpailuja myönnetään hakemusten perusteella valtakunnallisuus huomioiden.
- Liiton valmennus- ja koulutustilaisuuksia järjestetään valtakunnallisesti
- Viestinnässä pyritään avoimuuteen, selkeyteen ja monikanavaisuuteen
- Liitto toteuttaa seurakyselyn sekä suoraan urheilijoille suunnattuja kyselyjä
- Valmennuskoulutusten sisältö ja ohjaus suunnitellaan siten, että ne soveltuvat eri ikäisille ja toiminta- ja suorituskyvyltään erilaisille henkilöille.
- Liitto on sitoutunut Urheilun oikeusturvalautakunnan toimivaltaan, antidopingtoimintaan, kilpailumanipuloinnin ehkäisyyn sekä kansainvälisen lajiliiton sääntöihin ja määräyksiin.
- Toimihenkilöillä on viikko- ja kuukausikokoukset.
- Liitto pyrkii tunnistamaan keskeiset sidosryhmät ja piti tiivistä yhteyttä niihin.
- Talous: Liiton kirjanpito, tilinpäätös ja toimintakertomus on laadittu lain ja hyvän kirjanpitotavan mukaisesti. Liiton vakavaraisuuden tavoitetaso oli määritetty. Liiton taloushallinto on digitaalisessa palvelussa Netvisorissa, jossa talouden prosessit on määritetty. Taloudessa huomioidaan sisäinen valvonta, tilintarkastus, riskien hallinta, lakien ja määräysten noudattaminen. Talousvaliokunta toimi ohjausryhmänä.

## Turvallinen toimintaympäristö

### Turvallisuuteen kiinnitetään huomiota:

- SAUL toimintamalli epäasialliseen käytökseen tarkastetaan ja päivitetään tarvittaessa
- Työterveyshuolto on järjestetty asianmukaisesti.
- Työterveyden toimintasuunnitelma päivitetään
- Liitto on jäsen Sporttitalon yhteisessä työsuojelutoiminnassa ja henkilökunta on osallistunut turvallisuuskävelyyn.
- Kilpailujen järjestämissopimuksissa huomioidaan turvallisuusasiat ja järjestelytoimikunnan kokouksissa varmistettiin logistiikka- ja turvallisuussuunnitelma sekä terveysturvallisuusohjeistus.

## Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo

- Liitolla on yhdenvertaisuus- ja tasa-arvo-ohjelma.
- Seuraava yhdenvertaisuuskysely toteutetaan suunnitelman mukaan syksyllä 2025. Sen perusteella valitaan jatkotoimenpiteet.
- **Ikäsyryintä:** Kannustetaan kuntia ja piirijärjestöjä sekä seuroja palkitsemaan vuoden aikuisurheilija.
- **Yhdenvertaisuus tukea tarvitseville.**
- Muistutetaan seuroja syrjinnän ja epäasiallisen käytöksen toimintatapojen luomisesta ja niistä tiedottamisesta jäsenistölleen

## Ympäristö ja ilmasto

Ympäristövastuusuunnitelma päivitetään vuoden 2024-2025 vaihteessa

- Ylläpidetään kyyti- ja varustepörssiä urheilijoille yhteiskyytejä ja urheiluvarusteiden kierrätystä varten.
- Tiedotamme julkisen liikenteen käytöstä suurimmissa SM-kilpailukaupungeissa
- Mitalinkierrätystä jatketaan
- Edustusajusten tilaaminen vain tilauksesta
- Käytämme sähköistä ilmoittautumis- ja tulospalvelujärjestelmää
- Suosimme etäkokouksia ja kokousaineistot sähköisenä

# SUEK YHTEISTYÖ - URHEILUN EETTISET JA ANTIDOPING ASIAT

## Yleistä

SUEK puolustaa urheilun sääntöjä ja vastaa kansallisesta antidoping asioista.

## Tavoitteet ja tehtävät 2025:

### SAUL on:

- Sitoutunut Urheilyyhteisön vastuullisuusohjelmaan ja keskitettyyn kurinpitoon
- Sitoutunut Suomen antidopingsäännöstöön
- Sitoutunut vastustamaan kilpailumanipulaatiota
- Reilun kilpailun ohjelma
- Kilpailumanipulaation tilannekuva
- Henkilöstö suorittanut Puhtaasti Paras ja Reilusti Paras -verkkokoulutukset
- Nimennyt yhteyshenkilön, joka koordinoi antidoping ja kilpailumanipulaatioon liittyviä asioita sekä osallistuu SUEKin järjestämiin koulutustilaisuuksiin
- Kriisiviestintäsuunnitelma, jossa on otettu huomioon myös mahdolliset doping sekä kilpailumanipulaatiotapaukset

## Toimenpiteet 2025

- Päivitämme tarvittaessa liiton sääntöjä, ohjelmia ja ohjeita

## Viestintä

- Teemat ovat esillä liiton viestinnässä
- Tavoitteena on urheilun eettisten asioiden tunnettavuuden ja saavutettavuuden kehittäminen jäsenistölle
- Viestintäkampanjat: Kansainvälinen Play True -päivänä 9.4 ja kansainvälinen kilpailumanipulaation torjuntapäivä 9.12.

## Koulutus

- Liitolla on antidoping ja kilpailun manipulaatioon koulutussuunnitelma ja seuranta
- SUEK antidopingkoulutusta järjestetään SM-yleisurheilun yhteydessä
- Liiton koulutustapahtumassa järjestetään antidoping koulutusta
- Liiton verkkosivuilla on linkit: Kamu, Puhtaasti Paras, Ilmo ja Reilusti Paras palveluihin
- Jäsenistöä kannustetaan suorittamaan SUEK:n koulutussisältöjä; Puhtaasti Paras ja Reilusti Paras -verkkokoulutus

Urheillaan ihmiseksi

Reilu  
kilpailu

25 YEARS AS  
ONE  
PLAY true  
TEAM

Share your #OnePlayTrueTeam

PUHTAASTIPARAS



KAMU

REILUSTI  
PARAS

ILMO

# TALOUS

- Liiton taloushallinto järjestetään sähköisesti Netvisor-palvelussa
- Tilinpäätöksen toteutetaan Laspal Oy:n toimesta.
- Liiton talouden kannalta keskeisimmät tulolähteet ovat Opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämä toiminta-avustus, jäsenmaksutulot, Ikiliikkujan tilausmaksut, kilpailumaksut, yhteistyösopimukset ja myyntimateriaalin tuotot.
- Tilintarkastajina toimivat Markus Palmola Nexia Oy tilintarkastusyhteisöstä ja Viivi Ahomäki, KHT.

## Toimitilat

- Sporttitalo, Helsinki