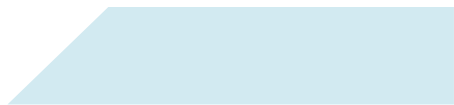


TOIMINTAKERTOMUS 2023



Sisällysluettelo

TIIVISTELMÄ.....	3
YLEISTÄ.....	4
HALLINTO.....	5
Hallitus	5
Työvaliokunta.....	5
Talousvaliokunta	5
Kilpailuvaliokunta	5
Koulutusvaliokunta.....	5
Kuntoliikuntatyöryhmä.....	5
Ikiliikkuja-lehden toimituskunta.....	5
Vuosikokoukset	6
SAUL kevätkokous 16.4.2023 Helsingissä	6
SAUL syyskokous 25.11.2023 Espoossa	6
AIKUISLIIKUNTAVERKOSTO	7
Järjestötoiminta.....	7
Urheiluyhteisö	7
Yhteistyökumppanit	7
Kumppanuustoiminta.....	7
Kansainväliset verkostot.....	8
Verkostojäsenyydet	8
KOULUTUSTOIMINTA.....	9
Aikuisten yleisurheiluohjaajakoulutus	9
Valmennustoiminta.....	9
TERVEYSLIIKUNTA	11
KILPAILUTOIMINTA	12
Vuoden 2023 SM-kilpailut	13
Maljapisteet 2023	14
Vuositalastot.....	17
Uudet ennätykset	17
PALKITSEMISET	18
TIEDOTUSTOIMINTA	18
Ikiliikkuja-lehti.....	19
VASTUULLISUUS.....	19
Hyvä hallinto	19
Turvallinen toimintaympäristö	20
Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo.....	20
Antidoping ja kilpailumanipulaation torjunta.....	21
TALOUS	21
TOIMISTO JA HENKILÖKUNTA.....	21

TIIVISTELMÄ

Vuosi 2023 oli Suomen Aikuisurheiluliitto ry:n 52. toimintavuosi, kun otetaan huomioon liiton toiminta Suomen Veteraaniturheiluliitto ry:nä. Järjestöllä oli joulukuun loppuun mennessä 348 jäsen seuraa, joissa oli n. 10 000 SAUL:n toimintaan osallistuvaa jäsentä.

SAUL 50 v historiikki julkaistiin tammikuussa 2023. Historiikin teksti tuotti Reijo Häyrinen. Taitosta vastasi Aarto Nevala.

Vuoden 2023 aikana tavoitteena oli palauttaa koulutus - ja valmennustoiminta sekä kilpailutarjonta sille tasolle, jota se oli ennen Covid-19 pandemiaa. Tavoitteessa onnistuttiin kohtuullisesti.

Koulutustoimintaan osallistui n. 200 henkilöä. Liiton valmennustapahtumia järjestettiin 15 kertaa, joiden lisäksi yhteistyökumppanien valmennusleireihin osallistuttiin aktiivisesti.

Kilpailutoiminnan osallistujamäärä oli yhteensä 3376. Osallistujamäärä SM-kilpailuihin oli yhteensä 2964. Osallistujista 2550 yksilösuorituksia ja 414 joukkuetta. Sukupuolijakauma oli 861 naista ja 1689 miestä. Lajisuorituksia tehtiin n. 7005.

Tämän lisäksi kilpailtiin SAUL-maljasta ja naisten maljasta sekä käytiin SAUL henkilöapistekilpailu. SAUL-maljan voittaja oli Kunto-Pirkat ja naisten maljan ykkönen Jyväskylän Kenttäturheilijat. Uuden yleisurheilumaljan karkisijan vei Helsingin Kisa-Veikot. Henkilöapistekilpailun voitti Kirsti Viitanen, VS-Masters.

Suomen joukkue osallistui World Masters Athletics (WMA) sisäratojen MM-kilpailuihin Torunissa, Puolassa, Euroopan Mastersliiton EMA:n mestaruuskilpailuihin Pescaraassa, Italiassa. Lisäksi osallistujia oli EMA:n EM-maratonilla Fuchalissa, Portugalissa ja EM-polku- ja vuorijuoksussa Adelbodenissa Sveitsissä.

Pohjoismaiden Masters yleisurheilun mestaruuskilpailut järjestettiin Reykjavikissa, Islannissa. Pohjoismaista yhteistyötä tehtiin myös Ruotsi-ottelussa, jonka yhteydessä järjestettiin 1000m (100-200m-300m-400m) Masters medley. Sarjat miehet ja naiset 35,50,65.

Baltian mestaruuskilpailut pidettiin Tallinnassa, Virossa. Suomi sai erityisen kutsun kilpailuun.

Kansainväliseen toimintaan osallistui yhteensä 410 kilpailijaa, joista naisia 172 ja miehiä 240. Lajisuoritusten määrä oli 1065. SAUL:n tehtävänä oli Suomen joukkueen organisointi ja koordinointi. SAUL:n alaiseen toimintaan ei ole laskettu European Masters Games (Tampere) osallistujia, koska SAUL ei organisoitunut joukkueenjohtoa tapahtumassa.

Liiton viestinnän kehittäminen oli edelleen painopisteenä. Viestinnän kehittämisestä vastasi SAUL mediatiimi. Mediatiimin kuuluivat Christer Sundqvist, Juha Kylänpää, Aarto Nevala sekä toimisto.

Liiton Facebookin seuraajamäärä sekä julkaisujen kattavuus on kasvanut valtavasti. Vuoden 2023 aikana yksittäisen julkaisun kattavuus oli n. 1000–105 000, kun vuoden 2019 aikana vastaavat luvut olivat n. 100–6000.

Edellä mainittujen asioiden lisäksi liitto oli aktiivinen muiden toimijoiden verkostoissa. SAUL teki yhteistyötä mm. urheiluyhteisön, SUEKin, Ihmisoikeusliiton, Opetus- ja Kulttuuriministeriön ja Ikäinstituutin kanssa sekä toimi kansainvälisissä Masters-verkostoissa.

Jäsenmaksujen, Ikiliikkuja-lehden tilausmaksujen, kilpailumaksujen sekä ministeriön yleisavustuksen lisäksi liiton talouteen vaikuttivat myönteisesti TAYS Sydänkeskus Oy:n, Trexet Oy sekä Scandic:n yhteistyösopimukset.

Toimintakauden aikana toteutettiin kysely naisurheilijoille, johon vastasi 268 urheilijaa. Lisäksi toteutettiin lisenssikysely kesä-elokuussa sekä urheilijoille, että seuroille. Urheilijoilta 213 vastausta ja seuroilta 63 vastausta.

Tilinpäätös oli hieman alijäämäinen. -7 982,16.

Vuoden 2023 onnistumisia:

- Sähköisen viestinnän tavoitettavuus ja julkaisujen kattavuuden valtava kasvu
- Jyväskylälle myönnettiin EM-maraton 2025 sekä Masters yleisurheilun EM-kilpailut vuodelle 2027.
- Jyväskylän edustajat olivat paikalla EMA:n yleiskokouksessa Pescaraassa, Italiassa, jossa EM-kilpailut myönnettiin.
- Kysely naisurheilijoille

YLEISTÄ

TOIMINNAN TARKOITUS

- Liiton tarkoituksena on toimia aikuisurheilun valtakunnallisena keskusjärjestönä, joka edistää aikuisurheilun kilpa- ja kuntourheilua sekä muuta kuntoa ja toimintakykyä ylläpitävää toimintaa.
- Liiton toiminnan perustana ovat liikunnan eettiset arvot, urheilun reilun pelin periaatteet ja tasa- arvon edistäminen. Toiminnan osa-alueina ovat toiminnan johtaminen, tiedottaminen, terveyden edistäminen, koulutus, valmennus ja urheilukilpailut sekä jäsenseurojen ja urheilijoiden palvelu käytännön asioissa.

SAUL:N ARVOT

- ”Positiivisesti kohti liikunnallisia tavoitteita”.
- Liiton perusarvot ovat eettisyys, esimerkillisyys, kannustavuus, tasa-arvoisuus, tavoitteellisuus ja elämysmyönteisyys. Liikuntaa koko elämänkaari -toiminta on periaatteena aktiivisen seuratyön tukemisessa.

TAVOITE (Visio)

- SAUL on aktiivinen yli 30-vuotiaiden liikuttaja sekä eri lajien koordinaattori niin kotimaassa kuin kansainvälisesti.

TEHTÄVÄ (Missio)

- SAUL edistää terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävää laaja- alaista harrastus- koulutus- ja kilpailutoimintaa. Toiminta kattaa neljä liikkujan polkua: huippu-urheilijan, lajiliikkujan, kuntoliikkujan ja hyötyliikkujan.

SAUL:N TUNNUSLAUSE (Motto)

- SAUL:n toiminnan tunnuslause ”liikuntaa koko elämänkaari” kuvaa liiton toiminnan kohdistamista erityisesti yli 30- vuotiaaseen väestöön. Sääntöjensä mukaan liiton tehtävänä on organisoida toimintaa, joka tukee eri-ikäisten toimijoiden hyvän toimintakyvyn säilyttämistä mm. julkaisemalla aikuisurheilua koskevaa materiaalia sekä järjestämällä omakohtaista suoriutumista ja valmentautumista koskevia koulutustilaisuuksia. Siten liiton toiminnan tavoitteet ja itse toiminta vastaavat pitkälti liikuntalain 2 §:ssä esitettyjä lain tavoitteita.

HALLINTO

Hallitus

Hallituksen puheenjohtajana toimi Reijo Häyrinen Heinolasta, varapuheenjohtajana Marjo Sjögren Haukiputaalta ja sihteerinä Oki Vuonoranta. Hallituksen jäsenet olivat vuonna 2023 Jarkko Karstila (Orimattila), Anja Rovio (Tampere), Raimo Koskela (Turku), Riitta Koski (Vaasa) ja Harri Kivikko (Vihti). Hallituksella oli kuusi kokousta sekä kevät- ja syysseminaari.

Työvaliokunta

Työvaliokuntaan kuuluivat puheenjohtajana Reijo Häyrinen, Marjo Sjögren ja Oki Vuonoranta. Työvaliokunta valmisti liiton strategiset asiat, hallituksen kokoukset sekä työnantajan velvoitteisiin liittyvät tehtävät.

Talousvaliokunta

Talousvaliokuntaan kuuluivat puheenjohtajana Harri Kivikko, Jukka Kauppila, Marja Metsänkylä, Riitta Koski ja Oki Vuonoranta sihteerinä. Talousvaliokunta valmisti ja teki talouden seurantaa.

Kilpailuvaliokunta

Kilpailuvaliokunta vastasi liiton kilpailutoiminnasta. Valiokunnan tehtäviin, kuuluivat mm. kilpailujärjestelmän ylläpito ja kehittäminen, sääntöjen, ennätysten ja pistelaskurien päivitys, kilpailujen järjestämisoikeuksien myöntäminen, urheilijoiden edustus- ja kilpailukelpoisuuden valvonta.

Valiokuntaan kuuluivat puheenjohtajana Raimo Koskela ja jäseninä Pertti Nousiainen, Tapio Ojala, Kari Pohjola, Annika Savolainen, Mika Siimes, Juha Kylänpää ja Oki Vuonoranta sihteeri.

Koulutusvaliokunta

Koulutusvaliokunnan toiminnan tarkoituksena oli järjestää ja kehittää liiton koulutustoimintaa. Valiokunnan tehtäviin kuuluivat liiton koulutustoiminnan suunnittelu ja organisointi. Tarkoitustaan valiokunta toteutti toimimalla liiton hallitukselle ja toiminnanjohtajalle ohjausryhmänä (valiokunnan jäsenten asiantuntevuuden mukaan) koulutus- ja valmennustoiminnan toimeenpanemisessa ja kehittämisessä. Koulutusvaliokunta organisoivat valmennusleirejä ja koulutustilaisuuksia ja tuotti aineistoa Ikiliikkuja-lehteen. Koulutusvaliokunta toteutti myös valmennuspäivien ja leirien osalta ennako- ja palautekyselyjä. Tämän lisäksi koulutusvaliokunta jakoi tietoa urheilun eettisistä/antidopingasioista.

Valiokuntaan kuuluivat Christer Sundqvist, Tiina Lampén, Olli Leino, Alpo Pirttinen, Kari Hurmerinta, Karita Soukko ja Oki Vuonoranta sihteerinä.

Kuntoliikuntatyöryhmä

Kuntoliikuntatyöryhmän vastuulla oli liiton kunto- ja terveystoiminta-asiat. Työryhmän jäsenet olivat Anja Rovio, Riitta Koski, Christer Sundqvist, Oki Vuonoranta ja Karita Soukko sihteerinä. Toukokuussa hallitus päätti, että kuntoliikuntavalioikunta yhdistetään koulutusvaliokunnan kanssa.

Ikiliikkuja-lehden toimituskunta

Ikiliikkuja-lehden toimituskunta vastasi lehden toimittamisesta. Ikiliikkuja-lehti ilmestyi kuusi kertaa. Toimituskuntaan kuuluivat Christer Sundqvist, puheenjohtaja, Aarto Nevala, Juha Kylänpää, Karita Soukko, Tauno Lauri ja Oki Vuonoranta sihteerinä.

Vuosikokoukset

SAUL kevätkokous 16.4.2023 Helsingissä

SAUL:n kevätkokous pidettiin 16.4.2023 Sporttitalossa, Helsingissä. Kokouksessa oli edustettuna 10 jäsenseuraa. Puheenjohtajana toimi Christer Sundqvist ja pöytäkirjanpitäjänä Oki Vuonoranta. Kokouksessa päätettiin tilinpäätöksen vahvistamisesta. Kokouksessa vahvistettiin hallituksen esittämä toimintakertomus, tilinpäätös ja tilintarkastuskertomus. Kokouksessa valittiin myös neljä jäsentä ehdollepanotoimikuntaan puheenjohtaja Marjo Sjögren lisäksi. Jäseniksi valittiin Ermo Kalevo (Salo), Satu Kouvo (Lappeenranta), Marja Metsänkylä (Pori) ja Pekka Sivula (Seinäjoki).

SAUL syyskokous 25.11.2023 Espoossa

SAUL syyskokous järjestettiin 25.11.2023 Espoossa Kameleonten hallissa. Kokouksessa oli edustettuna 17 jäsenseuraa. Puheenjohtajana toimi Anders Wikholm ja pöytäkirjanpitäjänä Karita Soukko. Vuosikokouksessa valittiin puheenjohtaja seuraaville kahdelle toimintakaudelle. Äänestyksen jälkeen puheenjohtajaksi valittiin Reijo Häyrinen (Heinola). Tämän lisäksi kokouksessa vahvistettiin vuoden 2024 toimintasuunnitelma ja talousarvio sekä hallituksen kokoonpano. Hallituksen erovuoroiset kolme jäsentä Raimo Koskela (Turku), Harri Kivikko (Vihti), Riitta Koski (Vaasa), valittiin uudelleen jatkamaan. Hallituksen muut jatkavat jäsenet ovat Marjo Sjögren (Oulu), Anja Rovio (Tampere) ja Jarkko Karstila (Orimattila). Tilintarkastajiksi valittiin Nexia Oy tilintarkastusyhteisö. päävastuullisena HT Palmola ja toisena HT Viivi Ahomäki. Varalle Tilintarkastusyhteisö Nexia Oy:n Katja Hanski.



AIKUISLIIKUNTAVERKOSTO

Järjestötoiminta

Vuosi 2023 oli Suomen Aikuisurheiluliitto ry:n 52. toimintavuosi, kun otetaan huomioon liiton toiminta Suomen Veteraaniurheiluliitto ry:nä.

Suomen Aikuisurheiluliitolla (SAUL) oli vuoden 2023 lopussa jäsenseuroja yhteensä 348. Jäseniä seuroilla oli yhteensä n. 10 000. Uusia jäsenseuroja hyväksyttiin liiton jäseneksi 10 ja eroamisia myönnettiin 12. Henkilöjäsenmaksun maksoi 8 henkilöä.

SAUL 50 v historiikki julkaistiin tammikuussa 2023. Historiikin teksti tuotti Reijo Häyrinen. Taitosta vastasi Aarto Nevala.

Liittyneet seurat (10): Ikurin Vire ry, Kymin Koskenpojat ry, Multisport Racing ry, Suodenniemen Urheilijat ry, Paimion Urheilijat ry, Karhulan Urheilijat ry, Naantalin Löyly ry, Lopen Voima ja Kunto, Äänekosken Huima ja Ski Jyväskylää.

Eronneet seurat (12): Askolan Urheilijat ry, Harjun Urheilijat -82 ry, Littoisten Kajo, Lahden Kaleva

Lieksan Into ry, Lemin Eskot ry, Karijoen Tappara ry, Tiutisen Pyrintö ry, Sjundea Idrottsförening Rf, Us Makkabi If, Pihtiputaan Tuisku ry ja Ähtärin Valpas ry.

Valtionapua saatiin Opetus- ja kulttuuriministeriöltä varsinaiseen toimintaan 75 000 euroa. Opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntaosaston kanssa pidettiin yllä myönteistä yhteistyötä ja painotettiin liiton kansalaisten terveysliikuntaan kohdistuvan työn tärkeyttä.

Urheiluyhteisö

SAUL oli osa laajempaa urheiluyhteisöä. SAUL nimesi yhteyshenkilöt ja edustajat yhteistyöjärjestöihin ja muihin toimijoihin. SAUL:n edustajat osallistuivat valtakunnallisen liikunta- ja urheilujärjestö Olympiakomitea ry:n tapahtumiin ja tilaisuuksiin. SAUL oli myös aktiivinen kansainvälisissä Masters-verkostoissa.

Merkittävää yhteistyötä tehtiin Suomen Urheiluliiton kanssa. Suomen Urheiluliiton (SUL) kanssa järjestettiin yhteiset SM-kilpailutapahtumat: SM-maastot Helsingissä, SM-maraton Vantaalla sekä maantiekävelyt Lappeenrannassa. Kansallisten kilpailujen järjestäjiä aktivoitiin ottamaan kaikki ikäluokat mukaan kilpailuaikataulun niin salliessa. SAUL:n edustaja SUL:n liittovaltuustossa oli Reijo Häyrinen. SAUL toi esille myös SUL lajistuomarin verkkokurssia.

Suomen Hiihtoliiton ja Suomen Luisteluliiton kanssa ylläpidettiin yhteistyötä kyseisten lajien SM-kilpailutoiminnan osalta.

Yhteistyökumppanit

SAUL jatkoi hyvää yhteistyötä Sydänsairaalan, Trexet Oy:n, Palkintokeskus Oy:n, Lehtisepät Oy:n sekä silmäketju Synsam Group Oy:n kanssa. Majoituskumppani oli hotelliketju Scandic Oy. Yleisurheilutilastojen ylläpidosta vastasi Suomen Yleisurheiluarkisto. SAUL:n maljapisteet sekä henkilö pisteet laski Jorma Ojen.

Kumppanuustoiminta

SAUL teki yhteistyötä Opetus- ja Kulttuuriministeriön, Suomen Urheilun Eettisen Keskuksen (SUEK), Liikkujan polku -verkostojen toiminnassa.

SAUL jatkoi kumppanuustoimintaa Ihmisoikeusliiton Älä riko urheilua sekä Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen -kampanjoiden osalta. Yhteistyön avulla SAUL sai asiantuntijatietoa ja tiedotusmateriaalia ikääntyvien liikunnasta sekä turvallisesta toimintaympäristöstä ja ihmisoikeuksista.

SAUL osallistui Olympiakomitean Unelmien Liikuntapäivään ja seurapaitapäivään.

Kansainväliset verkostot

Maailman Mastersurheiluliiton World Masters Athletics (WMA) MM-hallit Torunissa, Puolassa. Suomen edustajat olivat Oki Vuonoranta ja Karita Soukko.

Euroopan Mastersurheiluliiton European Masters Athletics (EMA) EM-kilpailut Pescaraassa, Italiassa. Kilpailun yhteydessä järjestettiin yleiskokous, jossa Suomea edusti Oki Vuonoranta, Reijo Häyrinen, Jarkko Karstila ja Raimo Koskela. Yleiskokouksessa valittiin tulevat kilpailun järjestäjät. Jyväskylä, Suomi valittiin järjestämään vuoden 2025 EM-maraton ja 2027 yleisurheilun mestaruuskilpailut. Jyväskylästä paikalla Pescaraassa oli neljän henkilön delegaatio, joka osallistui tapahtuman aikana useampiin verkostotapaamisiin.

International Masters Games Associationin (IMGA) European Masters Games järjestettiin Tampereella, Suomessa.

Pohjoismaisen Masters yleisurheilun talvimestaruudet järjestettiin Reykjavíkissa, Islannissa.

Suomesta kilpailuun osallistui 84 kilpailijaa. Kilpailun yhteydessä järjestettiin kokous, jossa Suomea edusti Reijo Häyrinen ja Oki Vuonoranta.

Pohjoismaiden Masters neuvostolla oli vuoden aikana kolme kokousta, jonka lisäksi asioita käsiteltiin sähköpostin välityksellä.

Suomi kutsuttiin Baltian mestaruuskilpailuihin Tallinnassa, Virossa. Suomesta osallistui 51 kilpailijaa. Joukkueenjohtaja oli Oki Vuonoranta. Kilpailun yhteydessä pidettiin yhteistyökokous.

Verkostojäsenyydet

SAUL oli jäsen (J) tai yhteisöjäsen (YJ) seuraavissa liitoissa ja yhteisöissä: Olympiakomitea ry (J), Suomen Urheiluliitto ry (YJ), Suomen Yleisurheiluarkisto (J), PALTA/Urheilutyönantajat (J), Urheilutyönantajat ry (J), World Masters Athletics (J), European Masters Athletics (J), Pohjoismaiden Masters Neuvosto (J).

SAUL:n nimeämä yhteyshenkilö verkostoissa oli toiminnanjohtaja Oki Vuonoranta.

KOULUTUSTOIMINTA

Liiton koulutustoiminnan tavoitteena oli saattaa aikuisia liikunnan piiriin sekä innostaa ja aktivoida heitä osallistumaan valmennus- ja kilpailutoimintaan. Tämän lisäksi tavoitteena oli järjestää ja kehittää aikuisliikuntatoimintaa yhteistyössä jäsenseurojen ja palvelukumppaneiden kanssa.

Aikuisten yleisurheiluohjaajakoulutus

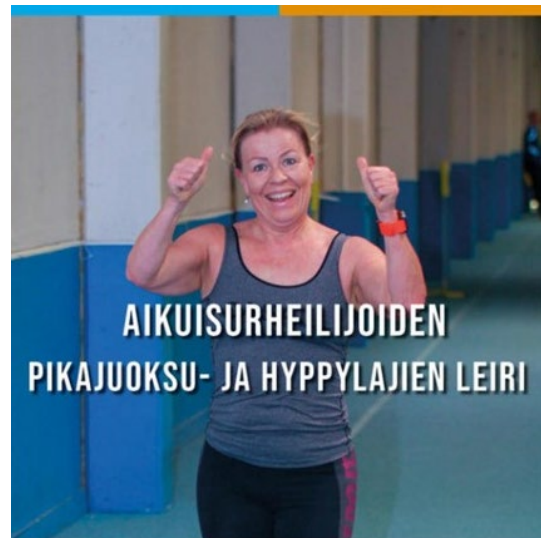
SAUL kehitti vuoden 2022 aikana jäsenseuroilleen maksuttoman ohjaajakurssin, jonka voi tehdä omaan tahtiinsa webinaaritallenteen avulla. Kurssi on tarkoitettu aloitteleville ohjaajille, esimerkiksi vertaisohjaajille, mutta soveltuu myös kokeneemmille ohjaajille ja valmentajille. Koulutukseen osallistui 7 henkilöä vuonna 2023.

Valmennustoiminta

Lajiryhmävalmennusta järjestettiin urheiluopistoilla harjoitusleireinä sekä alueellisina valmennuspäivinä kaupunkikeskuksissa.

Kouluttajina toimivat Christer Sundqvistin (kävely), Alpo Pirttinen (pikajuoksu), Raimo Koskela (pikajuoksu), Tiina Lampén (pika- ja aitajuoksu), Olli Leinon (hyppy ja testaus), Matti Mononen (hyppy), Timo Tikka (heitot).

Tavoitteena oli myös lisätä lajeista kiinnostuneiden henkilöiden määrää ja saattaa heidät aktiivisiksi harrastajiksi, joista aktiivisen kilpailutoiminnan kautta syntyy uusia menestyjiä kansainvälisiin kilpailuihin.



Järjestetyt koulutus- ja valmennustapahtumat

Lajiryhmä	Aika	Paikka	Osallistujat
Kilpakävelyn valmennuspäivä	7.1.2023	Jyväskylä	9
Pikajuoksun valmennuspäivä	11.3.2023	Mustasaari	Peruttu
Pajulahden valmennusleiri aikuisille	17.3.2023 - 19.3.2023	Pajulahti	11
Pika- ja aitajuoksun valmennuspäivä	15.4.2023	Helsinki	Peruttu
Kilpakävelyn valmennuspäivä	15.4.2023	Vantaa	2
Pikajuoksun ja hyppyn valmennuspäivä	22.4.2023	Vihti	6
Aitajuoksun valmennuspäivä	22.4.2023	Tampere	11
Pituushypyn valmennuspäivä	23.4.2023	Tampere	11
Pikajuoksun valmennuspäivä	29.4.2023	Kuopio	Peruttu
Pika- ja aitajuoksun valmennuspäivä	13.5.2023	Helsinki	4
Aitajuoksun valmennuspäivä	30.5.2023	Vantaa	5
Pajulahden valmennusleiri aikuisurheilijoille	3.11.2023 - 5.11.2023	Pajulahti	20
Aikuisurheilijoiden valmennustapahtuma	25.11.2023	Espoo	39
Aitajuoksun valmennuspäivä	9.12.2023	Tampere	7
Pituushypyn valmennuspäivä	10.12.2023	Tampere	8
		Yhteensä	133
Yhteistyökumppaneiden tapahtumat			
Aikuisurheilijoiden Kuortaneen leiri	24.-26.2. 2023	Kuortane	14
Aikuisurheilijoiden Tanhuvaaran leiri	12.-14.5.2023	Tanhuvaara	10
Hapottajat ry:n leiri aikuisurheilijoille	9.-10.12.2023	Pajulahti	20
Aikuisurheilijoiden Tanhuvaaran leiri	27.-29.12.2023	Tanhuvaara	11
Aikuisurheilijoiden Kuortaneen leiri	15.-17.12.2023	Kuortane	13
		Yhteensä	68

Valmennustoiminnan osalta koulutusvaliokunta tuotti myös valmentautumiseen ja harjoitteluun liittyviä artikkeleita Ikiliikkujia-lehteen sekä täydensi liikekuvastoja liiton kotisivuille.

Jäsenseurojen valmennustoiminta

Suomen Aikuisurheiluliiton jäsenseurat järjestivät yhdessä liiton kanssa suunniteltuja aikuisten yleisurheilukouluja, juoksu- ja maratonkouluja sekä muuta kuntoliikuntaharjoittelua ja tapahtumia. Aikuisten urheilukoulujen tavoitteena on ollut tarjota matalan kynnyksen liikuntaa kaikille urheilusta kiinnostuneille aikuisille.

Lajitutustumisen jälkeen on ollut mahdollista jatkaa harrastusta seuran muissa ryhmissä ja päästä myös kilpailemaan halutessaan. Lisäksi seuraan tulevista uusista harrastajista voidaan saada apua toimitsijatehtäviin ja moniin muihin seuran vapaaehtoisiin.

Aikuisten yleisurheilukoulun järjestäjät

Esbo IF, Haukiputaan Veikot, Helsingin Kisa-Veikot, HIFK-suomeksi ja ruotsin kielellä, Hämeenlinnan Tarmo, Janakkalan Jana, Jyväskylän Kenttäurheilijat, Keski-Uudenmaan Yleisurheilu, Kunto-Pirkat, KU-58 Vantaa, Lahden Ahkera, LahtiSport, Liedon Parma, Nakkilan Vire, Tampereen Pyrintö, Turun Urheiluliitto, Porin Tarmo, Raahen Vesa, Vantaan Salamat, Viipurin Urheilijat.

Juoksu- ja maratonkoulut sekä muu kuntourheilu

Esbo IF, Finnish Marathon Runners, Helsingin Jyry, Helsingin Juoksijat ry, Hippoksen Maratonkerho, Jyväskylän Kenttä-Urheilijat, Keravan Urheilijat, Kuivasjärven Aura, Oulu, KU-58, Vantaa, LahtiSport, Rauhalahden Roadrunners, Tampereen Maratonklubi.

Ikiliikkujan valmennusartikkelit

Lehti	Teema	Kirjoittaja
* numero 1.	Ylämäkiharjoitteet Aikuisten yleisurheilukoulun esittely	Olli Leino Karita Soukko
* numero 2.	Valmistautuminen kesän kilpailuihin	Alpo Pirttinen
* numero 3.	Alamäkiharjoitteet Kunnon murtaminen	Kari Hurmerinta Koulutusvaliokunta yhteisartikkeli
* numero 4.	Toisen kuntohuipun rakentaminen	Tiina Lampén
* numero 5.	Ylimenokausi	Koulutusvaliokunta yhteisartikkeli
* numero 6.	Miksi voimaharjoittelu on tärkeää ja miten sitä kannattaa toteuttaa?	Olli Leino

TERVEYSLIIKUNTA

Terveys- ja kuntoliikuntatoiminnasta vastasi kuntoliikuntatyöryhmä. Työryhmän tehtävänä oli kehittää liiton kunto- ja terveysasioita.

Liikunnan terveyttä edistävät näkökulmat olivat vahvasti esillä SAUL:n toiminnassa mm. Ikiliikkuja-lehdessä.

Ikiliikkujan ravinto & terveysartikkelit

Lehti	Teema	Kirjoittaja
*numero 1	Vaikeuksien kautta voittoon	Christer Sundqvist
*numero 2	Kiitollisuus	Christer Sundqvist
*numero 3	Sydänterveys	Sydänsairaala
	Virkeä vanhuus	Christer Sundqvist
*numero 4	Palautuminen	Christer Sundqvist
	Lihashuolto	Jari Jaakkola
*numero 5	Aikuisurheilu ja sosiaalisuus	Christer Sundqvist
	Sykevälivaihtelu – mitä se kertoo?	Sydänsairaala
*numero 6	Aikuisurheilijan talvisapuskat	Christer Sundqvist
	Älykellojen hyödyt	Jenny Vuonoranta

Kilpailukauden lihashuolto

Teksti: Jari Jaakkola

Pescaran EM-kisat lähestyvät. Odotan jälleen innokkaana kisoja. Olen vuoden 2008 Slovenian EM-kisoista alkaen ollut EM- ja MM-kesäkisoissa Suomen joukkuetta huoltamassa ja osallistujana. Pescarassa on jälleen tämä tuplarooli lihashuoltajana ja 10-ottelijana. On aina hienoa olla osa Suomen joukkuetta ja myös nähdä kansainvälisiä kilpakumppaneita, joista monet ovat tulleet tutuiksi vuosien varrelta. Urheilu harjoitteluineen ja kilpailuineen yhdistävät hienolla tavalla eri maista ja taustoista tulevia.

Hieronta on hyvä täydennys omatoimiselle lihashuollolle eri harjoituskausilla. Käsittelyssä voidaan käydä pehmytkudokset systemaattisesti läpi. Hierontaa voidaan käyttää apuna kehon yleiseen rentouttamiseen ja lihasjännitysten poistamiseen. Lisäksi voidaan mm. venyttää lihaksia tavalla, joka ei onnistu omatoimisella venyttämällä, joka kohdistuu enimmäkseen lihasryhmiin kokonaisuutena. Hieronnassa lihaksia voidaan käsitellä myös poikittaissuunnassa, mikä parantaa erityisesti lihaskudoksen elastisuutta. Voidaan myös käydä läpi lihasten ja jänteiden ns. ylimenoalueita ja lihasten kiinnityskohtia sekä vaikuttaa liikelajien parantumiseen ja palautumiseen. Hieronta vilkastuttaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa ja auttaa ennaltaehkäisemään vammojen syntymistä.



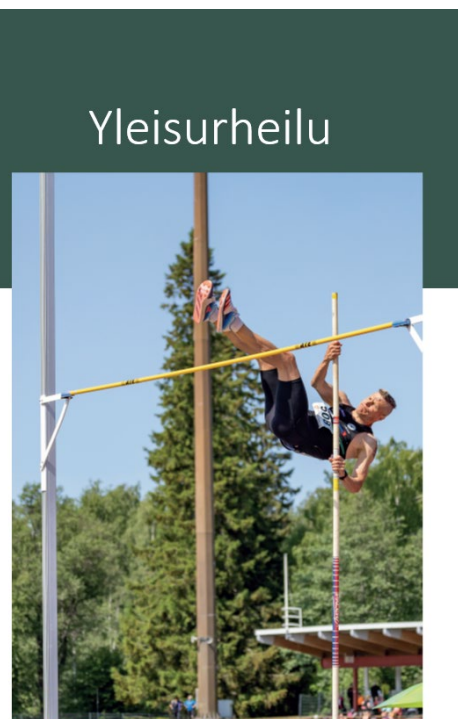
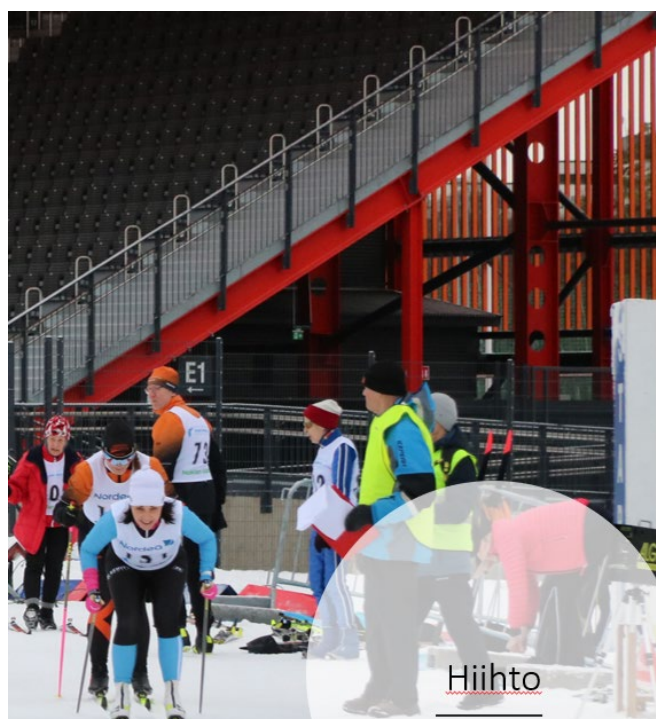
Jarin käsittelyssä Mattias Sunneborg

KILPAILUTOIMINTA

Vuoden 2023 kilpailutoiminnan osallistujamäärä oli yhteensä 3 376. Osallistujamäärä SM-kilpailuihin oli yhteensä 2 964. Osallistujista 2550 yksilösuorituksia ja 414 joukkuetta. Sukupuolijakauma oli 861 naista ja 1689 miestä. Lajisuorituksia tehtiin n. 7005.

Tämän lisäksi kilpailtiin SAUL-maljasta ja naisten maljasta sekä käytiin SAUL henkilöapistekilpailu. SAUL-maljan voittaja oli Kunto-Pirkat ja naisten maljan ykkönen Jyväskylän Kenttärheilijat. Yleisurheilumaljan kärkeisijan vei Helsingin Kisa-Veikot. Henkilöapistekilpailun voitti Kirsti Viitanen, VS-Masters.

Kilpailutoiminnassa korostui myös liikunnan sosiaalinen ja matkailullinen puoli. Kansallisia kilpailuja järjestettiin aktiivisesti eri puolilla maata.



Vuoden 2023 SM-kilpailut

TILASTO SUOMEN AIKUISURHEILULIITON SM-KILPAILUIHIN 2023 OSALLISTUNEISTA

SM-kilpailu	Kilpailupaikka	Aika	2023	2022	Naiset	Miehet
SM-vauhdittomat hyppyt	Kuortane	28.1.2023	95	141	40	55
SM-hiihdot (p) lyhyet matkat	Tampere	28.1.2023	59	138	17	42
SM-viestit joukkueet (p)	Tampere	29.1.2023	J 20	J 28	J 6	J 14
SM-hallit	Vaasa/Mustasaari	4.-5.2.2023	481	0	159	322
SM-hallit, viesti	Vaasa/Mustasaari	4.2.2023	J 15	J 00	J 7	J 8
SM-hiihdot (v) lyhyet matkat	Tampere	25.2.2023	97	106	24	73
SM-parisprintti joukkueet (v)	Tampere	26.2.2023	J 20	J 21	J 5	J 15
SM-hallimoniottelu	Jyväskylä	25.2.2023	60	0	15	45
SM-maantiekävely	Lappeenranta	22.4.2023	21	23	12	9
SM-maastojuoksut	Helsinki	6.5.2023	243	231	76	167
SM-maastojuoksu, joukkueet	Helsinki	6.5.2023	J 41	J 29	J 12	J 29
SM-puolimaraton	Helsinki	27.5.2023	121	181	38	83
SM-puolimaraton, joukkueet	Helsinki	27.5.2023	J 19	J 13	J 6	J 13
SM-yleisurheilu	Kuopio	16.-18.6.2023	790	749	267	523
SM-viestit	Kangasala	19.8.2023	J 251	J 251	J 98	J 153
SM-10 km maantiejuoksu	Tornio	26.8.2023	192	192	69	123
SM-maantiejuoksu, joukkueet	Tornio	26.8.2023	J 17	J 27	J 8	J 9
SM-heittoviisiottelu	Kangasala	2.9.2023	120	117	56	64
SM-polkujuoksu	Mikkeli	9.9.2023	88	95	31	57
SM-polkujuoksu, joukkueet	Mikkeli	9.9.2023	J 12	J 11	J 3	J 9
SM-maraton	Vantaa	14.10.2023	183	148	57	126
SM-maraton, joukkueet	Vantaa	14.10.2023	J 19	J 21	J 5	J 14
SM-rullaluistelu ja -hiihto	PERUUTETTU		0	0	0	0
SM-moniottelut	PERUUTETTU		0	49	0	0
SM-hallikeihäs	PERUUTETTU		0	52	0	0
SM-pikaluistelu	PERUUTETTU		0	35	0	0
Yhteensä			2550	2257	861	1689
Joukkueet			J 414	J 401	J 150	J 264



Maljapisteet 2023

SAUL-malja 20 parasta

SAUL-MALJA 2023

Sija Seura	Yhteensä	Miehet	Naiset	Henkilö	Joukkue
1 Kunto-Pirkat	1028	610.5	417.5	911	117
2 Helsingin Kisa-Veikot	917.5	530.5	387	803.5	114
3 Jyväskylän Kenttärheilijat	767	283	484	668	99
4 V-S Masters	562.5	288.5	274	489.5	73
5 LahtiSport	420.5	232	187.5	361.5	58
6 Kenttärheilijat-58	336.5	177.5	159	258	78.5
7 Länsi-Uudenmaan Urheilijat	262	134	128	245	17
8 Spove	195	144	50	165	29
9 Hippoksen Maratonkerho	178	126	52	129	49
10 Oulun Pyrintö	176	50	126	170	6
11 Janakkalan Jana	170	97	72	148	21
12 Lahden Ahkera	142.5	91.5	50	86	55.5
13 Turun Urheiluliitto	141	91	50	124	17
14 Vihdin Urheiluveteraanit	136	105	30	135	0
15 Oulun Ikiliikkujat	131	131	0	109	22
16 Kuortaneen Kunto	130	94	35	129	0
17 Kuopion Reipas	127	116	10	126	0
18 Esbo IF	121.5	58.5	63	105.5	16
19 Mikkelin Kilpa-Veikot	106	88	18	96	10
20 Helsingin Juoksijat	105	57	48	96	9

Naisten malja 20 parasta

NAISTEN SAUL-MALJA 2023

Sija Seura	Yhteensä	Henkilö	Joukkue
1 Jyväskylän Kenttärheilijat	485	420	64
2 Kunto-Pirkat	417.5	380.5	37
3 Helsingin Kisa-Veikot	387	334	53
4 V-S Masters	274	250	24
5 LahtiSport	187.5	161.5	26
6 Kenttärheilijat-58	159	130	29
7 Länsi-Uudenmaan Urheilijat	128	114	14
8 Oulun Pyrintö	126	120	6
9 Keuruun Kisailijat	73	72	1
10 Janakkalan Jana	72	63	9
11 Varpaisjärven Vire	68	68	0
12 Esbo IF	63	58	5
13 Pudasjärven Urheilijat	61	55	6
14 Nurmijärven Yleisurheilu	58	44	14
15 Vasa Idrottssällskap	53	53	0
16 Keski-Uudenmaan Yleisurheilu	52	52	0
16 Hippoksen Maratonkerho	52	45	7
18 Lahden Ahkera	50	22	28
18 Turun Urheiluliitto	50	50	0
18 Spove	50	46	4
21 Etelä-Pohjanmaan Urheiluveteraanit	48	48	0

Yleisurheilumalja 20 parasta

YLEISURHEILUMALJA 2023

Sija Seura		Yhteensä		Miehet	Naiset	Henkilö	Joukkue											
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
1	Helsingin Kisa-Veikot	759.5	432.5	327	706.5	53	42	27	16	17	10	8	34	34	20	10	8	5
2	Kunto-Pirkat	528.5	281.5	247	503.5	25	18	29	16	17	12	6	30	33	19	5	3	0
3	Jyväskylän Kenttärheilijat	516	190	326	466	50	15	12	16	17	5	7	38	37	25	9	6	2
4	V-S Masters	418.5	203.5	215	391.5	27	19	13	11	9	10	5	37	12	8	11	4	4
5	LahtiSport	287	156	130	251	35	10	17	8	6	1	5	10	17	13	8	2	3
6	Länsi-Uudenmaan Urheilijat	217	101	116	211	6	11	6	4	6	2	1	12	12	3	3	3	0
7	Oulun Pyrintö	160	46	114	159	1	6	2	2	0	1	1	13	5	6	7	4	3
8	Kenttärheilijat-58	143	80	63	130	13	2	9	11	6	2	1	7	5	6	2	0	0
9	Janakkalan Jana	114	55	59	105	9	3	3	7	3	2	0	2	2	8	7	1	4
10	Kuopion Reipas	110	105	5	110	0	15	3	2	3	6	3	0	0	1	0	1	0
11	Kuortaneen Kunto	109	74	35	109	0	6	5	4	4	1	3	3	2	1	0	0	0
12	Esbo IF	105.5	43.5	62	95.5	10	4	5	6	0	2	0	4	10	3	1	1	0
13	Oulun Ikiliikkujat	100	100	0	90	10	5	10	7	5	5	3	0	0	0	0	0	0
14	Keski-Uudenmaan Yleisurheilu	97	48	49	97	0	1	2	7	6	6	1	5	3	3	2	1	2
15	Spove	93	75	17	86	6	4	8	6	5	3	2	8	0	0	0	0	0
16	Lahden Ahkera	88	60	28	63	25	1	4	11	6	2	3	3	1	1	3	4	2
17	Vasa Idrottssällskap	78	44	34	78	0	7	1	2	1	0	0	6	1	1	0	0	0
18	Vihdin Urheiluveteraanit	73	52	21	73	0	3	4	3	4	4	2	3	0	1	1	1	0
19	Mikkelin Kilpa-Veikot	72	61	11	72	0	5	6	1	4	2	0	2	0	1	0	3	0
20	Vehkalahden Veikot	71	71	0	71	0	10	5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Henkilöpisteet 30 parasta

HENKILÖPISTEET-SAUL 2023

Sija	Osallistuja	Sarja	Seura	Yhteensä	Henkilö	Joukkue
1	Viitanen Kirsti	V-S Masters	N80	74.25	73	1.25
2	Piispa Simo	Vehkalahden Veikot	M45	70	70	0
3	Nousiainen Toini	Kunto-Pirkat	N70	65	65	0
4	Reilson Paavo	Länsi-Uudenmaan Urheilijat	M55	56.75	56	0.75
5	Kytölä Kalevi	Kunto-Pirkat	M70	53	53	0
6	Ervalahti Rauha	Kunto-Pirkat	N75	46.50	46.50	0
7	Kauppila Jukka	Limingan Niittomiehet	M65	45.33	43	2.33
8	Hannula Jukka	Helsingin Kisa-Veikot	M55	44.75	41	3.75
9	Lindholm Johanna	Lovisa Tor	N50	44	44	0
10	Mäki Tuire	Jyväskylän Kenttärheilijat	N45	43.50	38	5.50
11	Pihlaja Helinä	Etelä-Pohjanmaan Urheiluveteraanit	N75	43	43	0
11	Ojen Jorma	Kunto-Pirkat	M70	43	39	4
13	Tenhu Leena	Jyväskylän Kenttärheilijat	N65	41.25	39	2.25
14	Eskelinen Ella	LahtiSport	N45	39.58	35	4.58
14	Kokkonen Terhi	Jyväskylän Kenttärheilijat	N75	39.58	38	1.58
16	Kaas Jan	Gamlakarleby Idrottsförening	M40	39.25	39	0.25
17	Nurminen Aki	Siikaisten Sisu	M40	38	38	0
17	Lehtinen Juha-Matti	Kempeleen Maratonklubi	M60	38	38	0
17	Haglund Sten	IF Drott	M80	38	38	0
17	Vanhanen Henna	Pudasjärven Urheilijat	N45	38	36	2
21	Kykkänen Seppo	Kunto-Pirkat	M65	37.33	35	2.33
22	Strömberg Christer	Helsingin Kisa-Veikot	M60	37.25	33	4.25
22	Viljola Jani-Vesa	Helsingin Kisa-Veikot	M50	37.25	33	4.25
22	Hannuksela Virpi	Kunto-Pirkat	N50	37.25	36	1.25
25	Aaltonen Keijo	Kiimingin Urheilijat	M70	37	37	0
25	Pesonen Heikki	Kuopion Reipas	M75	37	37	0
25	Tukeva Jussi	Jalasjärven Jalas	M35	37	37	0
25	Niska Marja	Kunto-Pirkat	N60	37	37	0
25	Pöyry Taisto	LahtiSport	M70	37	34	3
25	Palomäki Eeva	Kunto-Pirkat	N65	37	36	1
31	Westerberg Sanna	Länsi-Uudenmaan Urheilijat	N50	36.83	33	3.83

Kansainvälinen kilpailutoiminta



Kansainvälinen kilpailutoiminta palautui pitkän pandemianjakson jälkeen lähes ennalleen.

Suomen joukkue osallistui World Masters Athletics (WMA) sisäratojen MM-kilpailuihin Torunissa, Puolassa, Euroopan Mastersliiton EMA:n mestaruuskilpailuihin Pescaraissa, Italiassa. Lisäksi osallistujia oli EMA:n EM-maratonilla Fuchalissa, Portugalissa ja EM-polku- ja vuorijuoksussa Adelbodenissa Sveitsissä.

Pohjoismaiden Masters yleisurheilun mestaruuskilpailut järjestettiin Reykjavikissa, Islannissa. Pohjoismaista yhteistyötä tehtiin myös Ruotsi-ottelussa, jonka yhteydessä järjestettiin 1000 m (100m-200m-300m-400m) Masters medley. Sarjat miehet ja naiset 35,50,65. Kuusi joukkuetta 24 kilpailijaa

Baltian mestaruuskilpailut pidettiin Tallinnassa, Virossa. Suomi sai erityisen kutsun kilpailuun.

Kansainväliseen toimintaan osallistui yhteensä 412 kilpailijaa, joista naisia 172 ja miehiä 240. Lajisuoritusten määrä oli 1180. SAUL tehtävänä oli Suomen joukkueen organisointi ja koordinointi. SAUL:n alaiseen toimintaan ei ole laskettu European Masters Games (Tampere) osallistujia, koska SAUL ei organisoitunut joukkueenjohtoa tapahtumassa.

Kansainväliset arvokilpailut MM, EM, PM, Baltia

Kilpailu	Paikka	Maa	Suomalaiset kilpailijat	Naiset	Miehet	Lajisuoritukset
MM-hallit	Turun	Puola	83	32	51	372
MM-Ultra 24h	Taipei	Taiwan	2	1	1	2
EM-maraton	Funchal	Portugal	2	2	0	2
EM-Offroad	Adelboden	Sveitsi	5	2	3	8
EM-yleisurheilu	Pescara	Italia	159	60	99	480
Pohjoismaiden mestaruuskilpailut	Reykjavik	Islanti	84	37	47	201
Baltian mestaruuskilpailut	Tallinna	Viro	53	26	27	115
		Yhteensä	388	160	228	1180

Vuositulastot

Liiton vuositulastot ovat nettipohjaisesti julkaistuna Tilastopaja Oy:n sivuille. Vuositulastojen toimittamisesta vastasi Suomen Yleisurheiluarkisto ry tehdyn yhteistyösopimuksen pohjalta. Tilastopajan vuositulastoihin rekisteröitiin yli 10 000 aikuisurheilijoiden 30+ kilpailutulosta. Tilastot löytyvät osoitteesta www.tilastopaja.fi.

Uudet ennätykset

Suomalaiset aikuisurheilijat tekivät 2 maailmanennätystä, 5 Euroopan ennätystä ja 48 Pohjoismaiden ennätystä. Kansallisia Suomen ennätyksiä syntyi kaikkiaan 173.

Maailmanennätykset: Ilmari Koppinen M105 (kuula), Paulus Makkonen M85 (halli5ottelu). Euroopan ennätykset: Senni Sopanen N95 (kuula), Kirsti Viitanen N80 (halli5ottelu), Eliisa Reijonen N70 2000m estejuoksu.



Ennätyskirjurina toimi Juha Kylänpää. Tarkempi listaus löytyy liiton ennätyskirjeestä.

PALKITSEMISET

Toimintavuoden aikana myönnettiin liiton ansiomerkkejä ja tunnustuksia hakemusten pohjalta. Liiton edustaja osallistui jäsenseurojen vuosijuhliin.

SAUL-soihtu

Liiton hallitus myöntää vuosittain Pasi Tauriaisen lahjoittaman SAUL-soihdun esimerkillisellä tavalla aikuisurheilun soihdunkantajana kunnostautuneelle urheilijalle, toimihenkilölle tai seuralle vuosittain jaettavana kiertopalkintona. SAUL-soihtu myönnettiin ensimmäisen kerran 2009.

Vuonna 2023 SAUL-soihtu myönnettiin Alpo Pirttiselle. Alpo on SAUL:n kouluttaja, valmentaja sekä merkittävä vaikuttaja Jyväskylässä.

- o SAUL-Malja, Kunto-Pirkat
- o Yleisurheilu malja, Helsingin-Kisa Veikot
- o Naisten malja, Jyväskylän Kenttäurheilijat
- o Kunniajäsenet: Kauko Höysniemi, Inkeri Fält
- o Mestariurheilijat: Lauri Helle, Esa Kiuru, Terhi Kokkonen, Marja Metsänkylä, Kirsti Viitanen
- o Miesurheilija, Jukka Kauppila M65
- o Naisurheilija, Senni Sopanen N95
- o Pikajuoksija, Elisa Valtanen N55
- o Kestävyyssuoksija, Jukka Kauppila M65
- o Hyppääjä, Miia Lindholm N35
- o Heittäjä, Kirsti Viitanen N80
- o Kävelijä, Aku Partanen M35
- o Ottelija, Paulus Makkonen M85
- o Luistelija, ei jaettu
- o Hiihtäjä, Merja Teräväinen N65
- o Eniten henkilökohtaisia SM-pisteitä keränneet (3 parasta)
- o 1. Kirsti Viitanen 2. Simo Piispa 3. Toini Nousiainen
- o Yllättäjä, Tarmo Tupala M70
- o Tiedottaja, Karita Soukko
- o Vapaaehtoinen, Kari Hurmerinta

Myönnettyt ansiomerkit

Vuoden aikana ei myönnetty liiton ansiomerkkejä.

TIEDOTUSTOIMINTA

Liiton viestintä ja tiedotus kehittyi edelleen vuoden 2023 aikana. Vuoden 2020 aikana perustettu SAUL Media on luonut laadukkaan tiedotusjärjestelmän. SAUL mediatiimi, johon kuuluivat liiton toimihenkilöiden lisäksi Christer Sundqvist, Juha Kylänpää ja Aarto Nevala.

- SAUL:n virallinen tiedotuslehti on Ikiliikkuja.
- SAUL verkkosivujen osoite on www.saul.fi.
- SAUL Facebook sivusto löytyy tunnuksella Aikuisurheiluliitto.

SAUL media vastasi Ikiliikkuja-jäsenlehdessä, ylläpiti ja tuotti sisältöä liiton verkkosivuille ja Facebookiin. Aiheena olivat viralliset tiedotteet, toimintaan liittyvät asiat, kunto- ja terveysliikunta ja muut liikunnallista elämäntapaa edistävät aiheet. Kilpailutoiminnasta tuotettiin tulostulokatsausta ja kilpailuraportteja. Aikuisurheilijoiden ennätykset päivitettiin viimeistään seuraavana päivänä ennätyksestä. MM- ja EM-kilpailujen mitalisteista lähetettiin mediatiedotteet seuroihin ja kuntiin sekä paikalliseen lehdistöön.

Päivittäinen vierailu liiton medioissa oli aktiivista eritoten MM-, EM-, PM- ja SM-kilpailujen aikana. Eniten sivuilta haettiin tietoa ajankohtaisista asioista mm. kilpailukalenteria sekä kilpailujen tuloksia. Facebook-sivulla suosituimmiksi nousivat ennätysilmoitukset ja tulokatsaukset. Suosituimpien julkaisujen kattavuus oli 35 000–105 000 ja keskimääräinen n. 3500. Facebook sivun seuraajien määrä nousi yli 3000 edellisen vuoden 2300 seuraajasta.

Liiton kotisivujen sivuston vierailumäärä nousi myös edelliseen vuoteen nähden. Sivuston analytiikkatyökalu vaihtui lokakuusta. Siihen mennessä sivusto vierailumäärä oli jo ylittänyt edellisen vuoden ollen n. 940 000.

Lukujen perusteella voidaan todeta, että sähköisen viestinnän kuluttaminen on lisääntynyt huomasti viimeisen viiden vuoden aikana. Yksittäisen Facebook julkaisun tavoittaa jo suurempi määrä, kuin kaikkien julkaisun määrä koko vuoden 2017 aikana.

Liitto teki tiedotuksellista yhteistyötä seuraavissa kampanjoissa: Ihmisoikeusliiton Älä riko urheilua, SUEKin Reilun Pelin päivä, Puhtaasti Paras ja Korruption vastainen päivä, Ikäinstituutin Vie vanhus ulos ja Ikiliikkuja-viikko, Porraspäivät ja Liikkuva Työviikko.

Vuoden tiedottajana palkittiin Karita Soukko.

Ikiliikkuja-lehti

Vuosi 2023 oli 21. vuosi, jolloin liitto julkaisi tiedotuslehteään Ikiliikkujaa. Lehti ilmestyi 6 kertaa ja sen levikki oli 1250. Lehden toimittamisesta vastasi Ikiliikkujan toimituskunta. Vakituiset avustajat toimittivat artikkeleita ja kuvia. Ikiliikkujan painopaikka oli Lehtisepät Lahdessa.

VASTUULLISUUS

SAUL on sitoutunut urheiluyhteisön vastuullisuusohjelmaan 2020–2024 sekä keskitettyyn kurinpitoon.

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 hallituksessa ja valiokunnissa huomioitiin maantieteellinen sekä sukupuolinen tasa-arvo. Tehtävää varten oli määritetty ehdollepanotoimikunta.
- ☐ SM-kilpailuja myönnettiin hakemusten perusteella valtakunnallisuus huomioiden.
- ☐ Liiton valmennus- ja koulutustilaisuuksia järjestettiin valtakunnallisesti
- ☐ Liiton hallitus järjesti strategiaseminaarin
- ☐ Viestinnässä pyrittiin avoimuuteen, selkeyteen ja monikanavaisuuteen
- ☐ Liitto toteutti seurakyselyn sekä suoraan urheilijoille suunnattuja kyselyjä
- ☐ Valmennuskoulutusten sisältö ja ohjaus suunniteltiin 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 oli viikko- ja kuukausikokoukset.

Liiton valiokunnat vastasivat omasta toiminnasta ja toivat valmistellut esitykset liiton hallitukset päätettäväksi. Toiminnanjohtaja oli valiokuntien sihteeri sekä jäsenlehden päätoimittaja.

Liitto tunnisti keskeiset sidosryhmät ja piti tiivistä yhteyttä niihin.

Talous: Liiton kirjanpito, tilinpäätös ja toimintakertomus on laadittu lain ja hyvän kirjanpitoavan mukaisesti. Liiton vakavaraisuuden tavoitetaso oli määritetty. Liiton taloushallinto on digitaalisessa palvelussa Netvisorissa, jossa talouden prosessit on määritetty. Taloudessa huomioitiin sisäinen valvonta, tilintarkastus, riskien hallinta, lakien ja määräysten noudattaminen. Talousvaliokunta toimi ohjausryhmänä.

Turvallinen toimintaympäristö

Turvallisuuteen kiinnitettiin huomiota:

- ☐ SAUL toimintamalli epäasialliseen käytökseen tarkastettiin
- ☐ Työterveyshuolto oli järjestetty asianmukaisesti.
- ☐ Työterveyden toimintasuunnitelma päivitettiin (Terve Työpaikka - tavoitteet ja sisältö yhteistyölle)
- ☐ Liitto oli jäsen Sporttitalon yhteisessä työsuojelutoiminnassa ja henkilökunta on osallistunut turvallisuuskävelyn.
- ☐ Kilpailujen järjestämissopimuksissa huomioitiin turvallisuusasiat ja järjestelytoimikunnan kokouksissa varmistettiin logistiikka- ja turvallisuussuunnitelma sekä terveysturvallisuusohjeistus.

Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo

Sukupuolten tasa-arvo

SAUL-yhdenvertaisuussuunnitelman 2023–2025 mukaisesti vuonna 2023 toteutettiin kysely naisurheilijoille heidän kokemuksistaan SM-kilpailuihin osallistumisesta. Maaliskuussa tehtyyn kyselyyn vastasi 268 urheilijaa kaikista lajiryhmistä ja ikäluokista 30–80. Vastausten perusteella annettiin SM-kilpailujärjestäjille ideoita kilpailujen kehittämiseksi. Lisäksi pyrittiin innostamaan uusia naisia mukaan SM-kilpailuihin tarjoamalla heille tuotepalkinto Kuopion SM-kesäkisoissa. Tuotepalkintoja jaettiin joitakin kymmeniä. Koko vuonna naisten määrä lisääntyi 114 urheilijalla edellisvuoteen verrattuna ja naisia oli kokonaismäärästä 34 % (edellisenä vuonna 31 %). Naisten osuus on ollut tällä vuosituhannella pienin vuonna 2008 (24 %) ja suurin vuonna 2019 (38 %).

Ikä syrjintä

Seuroja kannustettiin palkitsemaan vuoden aikuisurheilija. Ehdotus tehtiin yhdenvertaisuuskyselyn perusteella loppuvuodesta 2022 ja siitä muistutettiin seurojen yhteyshenkilöitä jäsenkirjeessä lokakuussa 2023 sekä Ikiliikkuja-lehdessä 3/23. Vuoden lopussa seuroilta kysyttiin ovatko he palkinneet aikuisurheilijoitaan. Ainoastaan 37 % vastanneista seuroista (206 kpl) oli tehnyt niin.

Yhdenvertaisuus tukea tarvitseville

Liitto haki lisäystä valtionavustukseen toteuttaakseen tukihenkilöpalvelun erityistukea tarvitseville urheilijoille kilpailumatkoilla. Rahoitusta ei tullut, joten liitto ei järjestänyt palvelua.

Viestintä

Yhdenvertaisuuskyselyn (2022) mukaan urheilijat eivät tienneet onko heidän seurassaan toimintatapa syrjintätapauksiin, eikä suurimmassa osassa oltu keskustelu syrjinnästä. Vuonna 2023 seuroja muistutettiin toimintatapojen luomisesta ja niistä tiedottamisesta jäsenistölleen.

Ympäristö ja ilmasto

Liiton ympäristövastuusuunnitelma päivitettiin. Valittuja toimenpiteitä toteutettiin ja vuoden lopussa tehtiin arviointi. Toimenpiteinä vuonna 2023 oli mm.

- ☐ Kyyti- ja varustepörssin ylläpito urheilijoille yhteiskyytejä ja urheiluvarusteiden kierrätystä varten. Vuoden lopussa jäseniä oli noin 251 henkilöä. Marraskuussa toteutettiin kysely Facebook-ryhmän hyödyllisyydestä. Osa on saanut sitä kautta kyytejä ja myynyt/ostanut varusteita, mutta toiminta voisi olla aktiivisempaa.
- ☐ Edustusasujen tilaaminen vain tilauksesta. Teimme tilaukset kansainvälisiä kilpailuja varten ennakotilausten perusteella välttääksemme ylimääräisten asujen jäämistä varastoon. Tässä onnistuttiin hyvin.

- ☐ Kierrätimme käyttökelvottomat mitalit metallinkeräykseen ja otimme mitalinauhat uusiokäyttöön.
- ☐ Emme tulostaneet vuosikokousaineistoja kaikille osallistujille, vaan jaoimme ne sähköisesti ilmoittautuneille.
- ☐ Tiedotimme julkisen liikenteen käytöstä suurimmissa SM-kilpailukaupungeissa.

Antidoping ja kilpailumanipulaation torjunta

SAUL:n vuoden 2023 toimenpiteet:

- ☐ Laadittiin Reilun kilpailun ohjelma vuodelle 2023.
- ☐ Henkilöstö suoritti Puhtaasti Paras ja Reilusti Paras -verkkokoulutukset.
- ☐ SAUL:lla oli kriisiviestintäsuunnitelma, jossa on otettu huomioon myös mahdolliset doping- ja kilpailumanipulaatiotapaukset.
- ☐ Teemat olivat esillä liiton viestinnässä.
- ☐ SAUL teki tunnetuksi jäsentiedotteissa SUEKin Puhtaasti paras -verkkokoulutusta, Kielletyt aineet ja menetelmät -materiaalia sekä KAMU-lääkehakua ja Erkka-erivapauskonetta.
- ☐ Viestintäkampanja järjestettiin Reilun Pelin päivänä 14.4. ja kansainvälisenä korruption vastaisena päivänä 9.12. Lisäksi muistutettiin Puhtaasti Paras -koulutuksesta 31.8.
- ☐ Puhtaasti Paras -verkkokoulutuksesta tiedotettiin kaikissa Ikiliikkuja-lehden numeroissa.
- ☐ SAUL:n verkkosivuilla on tietoa antidopingasioita sekä linkit Maailman Antidopingtoimisto WADA:n sekä WMA:n antidopingverkkosivuille sekä SUEKin Kamu, Puhtaasti Paras, Ilmo ja Reilusti Paras -palveluihin.
- ☐ MM-, EM- ja PM-kilpailujen joukkuekirjeissä tiedotettiin teemasta.

TALOUS

Liiton taloushallinto hoidettiin Netvisor-palvelussa sekä Laspal Oy:n toimesta.

Liiton talouden kannalta keskeisimmät tulolähteet olivat 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.

Tilinpäätös osoitti alijäämää -7 982,16.

TOIMISTO JA HENKILÖKUNTA

Liiton toimisto sijaitsi Sporttitalossa Helsingissä, Valimotie 10. Toimiston tehtävistä ja liiton asioiden hoitamisesta vastasivat toiminnanjohtaja Oki Vuonoranta ja järjestösihteeri Karita Soukko.