

# OUNASVAARAN ATLEETTI KLUBIN TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2015

## Yleistä

Ounasvaaran Atleetti Klubin osalta vuosi 2015 oli erittäin aktiivista aikaa. Seuran jäsenmäärä oli vuoden 2015 lopussa 139 (v. 2014: 111), joista alle 20-vuotiaita jäseniä on 54 (v. 2014: 40). Naispuolisia jäsenistä oli 37 ja miespuolisia 102. Jäsenmaksun suuruus on ollut 30 euroa sekä kannatusjäsenmaksu 15 euroa. Toiminta on keskittynyt erityisesti juniori-ikäluokkiin. Ounasvaaran Atleetti Klubi oli Suomen painonnostoliiton järjestämässä toimintakilpailussa Suomen kolmanneksi aktiivisin painonnostoseura.

Seura järjesti säännöllistä painonnoston ohjaus- ja valmennustoimintaa Lapin Urheiluopistolla. Ohjaukseen osallistui aktiivisesti lähes 30 alle 20-vuotiaasta urheilijaa. Lisäksi seuran valmentajat vetivät harjoituksia myös eri lajien urheilijoille (mm. lentopalloilijoille) sekä esittelivät lajia tapahtumien yhteydessä (mm. Northern Forge Training Camp –CrossFit-tapahtumassa, Pohjolan Osuuspankin järjestämässä Loksahdus torilla –tapahtumassa Lordi-aukiolla, Säpinää syksyyn ja Sweet Sweat –koululaistapahtumissa). Lisäksi seuran valmentajat kävivät pitämässä painonnosto-oppitunteja keväällä Nivavaaran koululla ala-asteikäisten liikuntapäivän yhteydessä tavoittaen yli 50 lasta ja syksyllä useilla kouluilla Sportisti Roi –hankkeen yhteydessä tavoittaen niinkään kymmeniä lapsia. Ounasvaaran Atleetti Klubi on Valo ry:n Sinettiseura. Seura jatkoi edelleen yhteistyötä Santasportin lasten ja nuorten painonnostoakatemian kumppanuusseurana. Lasten ja nuorten ohjaustoiminnan lisäksi seuran valmentajat ohjasivat säännöllisesti myös aikuisten harrasteryhmää.

Valmennustoiminnasta vastasivat Ari Moilanen, Mika Ollonen, Ali Oksala, Saija Määttä, Veikko Oja, Harri Norberg, Hannes Keskitalo, Jussi Syväniemi, Kimmo Ulvas, Juha-Matti Leivo, Eero Oja, Pasi Lambacka sekä Rauno Tapio. Valmentajaresurssia on jaettu vastuualueittain siten, että junioriryhmistä, aikuisten harrasteryhmistä ja kilpailuryhmistä kustakin on vastannut omat ryhmäkohtaiset tai henkilökohtaiset valmentajat. Lisäksi seuran juniori- ja aikuisnostajat ovat osallistuneet eri ryhmien harjoitusten ohjaukseen omalla panoksellaan. Saija Määttä toimi Suomen painonnostoliiton alle 15- ja 17-vuotiaiden vastuuvallmentajana sekä SPNL:n ohjaajakouluttajana. Lisäksi Saija aloitti marraskuun alusta Suomen painonnostoliiton nuoriso- ja koulutuspäällikkönä. Seuran valmentajat ovat osallistuneet myös muiden seurojen ja jopa eri maiden nostajien valmennukseen.

Tuomaritoiminnan osalta seuran tuomarit toimivat aktiivisesti niin kotilavalla kuin muidenkin seurojen järjestämissä kilpailuissa SM-tasoa myöten. Yhteensä 17 seuran tuomaria sai toimintapisteitä Suomen painonnostoliiton järjestämässä tuomarien aktiivisuuskilpailussa. Aktiivisuuskilpailussa Harri Norberg oli 56 pisteellä ja Rauno Tapio 46 pisteellä Suomen aktiivisimpien tuomareiden joukossa.

Rovaniemen kaupunki on tukenut seuran harjoittelua Lapin Urheiluopiston painonnostotiloissa. Rovaniemen kaupunki tuki seuran harjoitusvuoroja myöntämällä seuralle harjoitusvuorotukea, jonka käytöstä sovittiin Lapin Urheiluopiston kanssa käydyissä neuvotteluissa. Toiminta-avustusta seura sai kaupungilta 1500 euroa.

Seuran harjoittelu- ja kilpailupaikka on Lapin Urheiluopiston Voimapaja, jossa seura on harjoitellut toukokuusta 2014 alkaen. Lapin Urheiluopiston ja Ounasvaaran Atleetti Klubin yhteistyö on sujunut hyvin jo yli kymmenen vuoden ajan ja OAK kuuluu Lapin Urheiluopiston valmennuskeskuseuroihin tehden myös aktiivista yhteistyötä muiden lajien ja seurojen kanssa. OAK on osallistunut omalta osaltaan Lapin Urheiluopiston painonnostosali Voimapajan kehittämiseen.

Ounasvaaran Atleetti Klubi kuuluu jäsenenä Suomen Painonnostoliittoon ja seuraa edusti SPNL:n keväthiittokokouksessa seuran valtuuttamana Tomi Tolsa sekä syysliittokokouksessa Saija Määttä. OAK on Lapin Liikunta ry:n jäsenseura. Lapin Liikunta ry:n 20-vuotisjuhlakokouksessa seuraa edusti Eero Oja.

## Kilpailutoiminta

### **Omat kilpailut**

Seura järjesti vuoden aikana 14 painonnostokilpailua, joista 11 oli tasoltaan kansallisia ja kolme pelkästään jäsentenvälistä tai piirikunnallista tasoa. Kansallisten kilpailujen yhteydessä sai kisata myös jäsentenvälisenä. Tärkeimmät seuran järjestämät kilpailut olivat Lapin Urheiluopistolla helmikuussa järjestetyt kaksipäiväiset (7.-8.2.) peruskoululaisten mestaruuskilpailut.

## SM-kilpailut

Seuran nostajat osallistuivat 7.-8.2. OAK:n itse järjestämiin peruskoululaisten mestaruuskilpailuihin Rovaniemellä, Tampereella järjestettyihin yleisen sarjan SM-kilpailuihin 21.-22.2., Masters SM-kilpailuihin Rovaniemellä 10.-12.4., alle 17-vuotiaiden SM-kilpailuihin Porissa 23.5., Tempauksen ja työnnön SM-kilpailuihin Eräjärven Rönillä 5.7. sekä alle 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailuihin Helsingissä 15.-16.8.

Lapin urheiluopistolla OAK:n itse järjestämissä peruskoululaisten mestaruuskisoissa OAK:sta Rovaniemeä edustivat ansiokkaasti tytöissä Viivi Raudasoja, joka voitti tyttöjen 32 kg sarjassa kultaa sekä Roosa Puhakka, joka myös voitti kultaa sarjassa 63 kg. Pojissa Valteri Raudasoja voitti poikien 35 kg sarjassa kultaa. Kasper Kähkönen sijoittui samassa 35 kg:n sarjassa viidenneksi. Tino Korhonen sekä Jaro Haapakoski nostivat hopeaa, Tino 50 kg ja Jaro 77 kg sarjassa. Lisäksi Mikko Lambacka nosti pronssia poikien 62 kg sarjassa. Rovaniemi sijoittui kuntienvälisessä pistekilpailussa hienosti toiselle sijalle Porin jälkeen.

Tampereella käydyissä yleisen sarjan SM-kilpailuissa naisten sarjoissa Saija Määttä nosti tempauksen pronssia sarjassa 53 kg. Yhteistuloksessa Saija sijoittui neljänneksi. Miesten sarjoissa 62 kg Erkka Ollonen nosti tempauksen hopeaa, työnnön pronssia sekä yhteistuloksen hopeaa. Petri Turpeenniemi voitti tempauksen kultaa sarjassa 69 kg, mutta jäi valitettavasti ilman tulosta työnnössä. Sarjassa 77 kg Juho Seipäjärvi nosti tempauksessa pronssia, työnnössä kultaa, mikä toi lopulta hienosti yhteistuloksen kultaa. Hannes Keskitalo sai yhteistuloksen hopeaa sarjassa 94 kg, mikä koostui tempauksen pronssi- ja työnnön hopeamitalinostoista. OAK:n pieni mutta pippurinen joukkue saavutti seurakohtaisessa pistekilpailussa hienosti pronssia Tampereen Pyrinnön viedessä kultaa.

Masters SM-kisoissa Rovaniemellä kaikki OAK:n nostajat sijoittuivat mitaleille. SM-kultaa voittivat Ilpo Kylmäluoma 65–69 -vuotiaiden +105 kg sarjassa sekä Marko Kerola 40-44 -vuotiaiden sarjassa +105 kg. Hopealle nostivat Harri Norberg 40–44 -vuotiaiden 77 kg sarjassa ja Pasi Lambacka saman ikäluokan sarjassa 94 kg. Pronssille nosti Timo Manninen 65–69 -vuotiaiden sarjassa 77 kg.

Alle 17-vuotiaiden SM-kisoissa Porissa Roosa Puhakka sai kultaa sarjassa T-69 kg. Mikko Lambacka sijoittui sarjassaan P-69 kg kuudenneksi.

Tempauksen ja työnnön SM-kilpailuissa Eräjärven Rönillä 5.7.2015 Juho Seipäjärvi sijoittui miesten sarjassa tempauksessa seitsemänneksi ja otti työnnössä hienosti hopeaa. Nuorten alle 20-vuotiaiden miesten sarjassa Hannes Keskitalo nosti kultaa sekä tempauksessa, että työnnössä. Erkka Ollonen sijoittui samassa sarjassa tempauksen neljänneksi ja työnnössä pronssille. Kilpailu käytiin Sinclair-pistekilpailuna.

Alle 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailuissa Helsingin Ruskeasuolla 16.–17.8.2015 mitaleille ylsivät naisista Kira Selvenius, joka saavutti pronssia 20-v ja sijoittui neljänneksi alle 23-v sarjassa 69 kg sekä Tiia Lönnholtz, joka nosti hienosti kultaa 20-v ja hopeaa 23-v sarjassa 75 kg. Miehistä Erkka Ollonen nosti kultaa molemmissa ikäluokissa sarjassa 62 kg. Hannes Keskitalo nosti kultaa 20-v ja hopeaa 23-v sarjassa 105 kg. Lisäksi Aleksi Karjalainen sijoittui kuudenneksi 23-v sarjassa 94 kg. Ounasvaaran Atleetti Klubi sijoittui seurakohtaisessa pistekilpailussa 20-vuotiaiden ikäluokassa hienosti hopealle ja 23-vuotiaiden ikäluokassa viidenneksi.

OAK sijoittui SPNL:n seurajoukkuekilpailun runkosarjassa hienosti neljänneksi. OAK ei kuitenkaan tänä vuonna osallistunut joulukuussa Porissa järjestettyyn seurajoukkueiden loppuotteluun.

## Maaottelut ja muut kansainväliset kilpailut

OAK:n nostajat pääsivät myös vuoden 2015 aikana hyvin edustamaan Suomea kansainvälisiin kisoihin, mikä osoittaa kilpailijoiden hyvää tasoa kansallisessa painonnostossa.

Juho Seipäjärvi edusti Suomea huhtikuussa yleisen sarjan EM-kilpailuissa Georgian Tbilisissä sijoittuen 77 kg sarjassa viidenneksitoista. Hannes Keskitalo nosti Suomen edustajana hienosti omat ennätystulokset 285 kiloa (125+160) sarjaan 94 kg Wrocławissa, Puolassa, käydyissä nuorten alle 20-vuotiaiden MM-kilpailuissa.

Ounasvaaran Atleetti Klubin Masters-nostajat osallistuivat kunnialla Suomessa ja Rovaniemellä 12.-19.9.2015 järjestettyihin Masters MM-kilpailuihin. OAK:laisten nostot aloitti Timo Manninen, joka sijoittui 65-69 -vuotiaiden sarjassa 77 kg kahdeksanneksi. Ilpo Kylmäkuoma nosti neljänneksi saman ikäluokan sarjassa 105 kg. 40-44 -vuotiaiden ikäluokassa Harri Norberg sai hienosti MM-pronssia sarjassa 69 kg. Saman ikäluokan sarjassa 94 kg Pasi Lambacka jäi harmillisesti työnnössä ilman tulosta. Niin ikään 40-44 -vuotiaiden ikäluokan sarjassa 105 kg Marko Kerola nosti hienosti MM-hopeaa.

Hannes Keskitalo edusti lokakuun alussa Suomea nostamalla kuudenneksi 20-vuotiaiden sarjassa 105 kiloa Liettuan Klaipedassa järjestetyissä painonnoston nuorten (alle 20/23v) EM-kilpailuissa.

Erkka Ollonen edusti Suomea alle 20-vuotiaiden PM-kilpailuissa Norjan Tysværiissä 1.11.2015 sijoittuen sarjassaan 69 kg viidenneksi.

Saija Määttä toimi kuluneena vuonna Suomen nuorten painonnostomaajoukkueen valmennusjoukoissa elokuussa junioreiden (alle 15- ja 17-vuotiaiden) EM-kisoissa Ruotsin Landskronassa sekä loka-marraskuussa nuorten PM-kilpailuissa Norjan Tysværiissä.

## **Leiritoiminta**

Seura järjesti heinäkuussa viikon mittaisen painonnostoleirin Lapin Urheiluopistolla. Leirillä harjoiteltiin, pelattiin pelejä, uitiin sekä harrastettiin muitakin aktiviteettejä yhdessä. Leirille osallistui kymmenkunta nostajaa valmentajien lisäksi.

Ari Moilanen kävi maaliskuussa seuran nostajien (Saija, Juho, Hannes, Jesse, Matias) kanssa yhdessä leireilemässä Teneriffalla. Ari kävi toisenkin leirimatkan Teneriffalla joulukuussa yhdessä Raija Moilasen, Ville Aron, Hannes Keskitalon ja Aaron Waseniuksen kanssa. Ari kävi edelleen kahden viikon leirillä Tanskan Aalborgissa heinä-elokuussa. Leirille osallistui Hannes Keskitalo, Kasper Kähkönen ja Aaron Wasenius. Matkalla pysähdyttiin harjoittelemaan myös Ruotsin Olofströmissä. Leirimatkan aikana jatkettiin hyvien suhteiden ylläpitoa sekä ruotsalais- että tanskalaisseurojen, heidän nostajiensa ja valmentajiensa kanssa.

Saija Määttä osallistui heinäkuussa valmentajana EWF:n nuorten nostajien Youth Training Camp –leirille Espanjan Valenciassa.

## **Koulutus**

Koulutuksen ja valmennuksen osa-alueilla Ari Moilanen toimi yhteistyössä Lapin ammattikorkeakoulun ja Lapin Urheiluopiston kanssa ammattivalmentajatutkinnon voimavalmennukseen liittyvien osioiden kouluttajana. OAK:sta Lapin urheiluakatemiaan kuului vuonna 2015 useita seuran nuoria nostajia: Pirita Suoraniemi, Tiia Lönnholtz, Kira Selvenius, Heidi Ylilehto, Matias Koski, Erkka Ollonen, Jesse Hintsala, Hannes Keskitalo ja Eero Oja.

Saija Määttä toimi Suomen Painonnostoliiton ohjaajakouluttajana ja veti kursseja Lapin Urheiluopistolla sekä eri puolilla Suomea. Lisäksi Saija osallistui Suomen painonnostoliiton toisena edustajana joulukuussa (15.-18.12.2015) Euroopan painonnostoliiton valmentajaseminaariin (EWF Scientific Seminar for Coaches) Italian Roomassa.

## **Muut aktiviteetit**

Ounasvaaran Atleetti Klubi järjesti juniorinostajilleen uinti-illan keväällä ja syyskauden päätteeksi keilausta. Lokakuussa seura järjesti yhteistyössä Pohjolan Osuuspankin kanssa lasten Hippo-leirin, jolle osallistui yhteensä 30 lasta ja seurasta viisi ohjaajaa. Lisäksi seuraväki kokoontui runsaslukuisena Lapin Urheiluopistolle jouluruokailun merkeissä.

## **Varainhankinta**

Varainhankinta ja seuran talous pohjautui kolmeen pääosioon: tuotot yhteistyökumppaneilta, salivuoron käyttömaksut ja jäsenmaksut. Helmikuussa järjestettyyn peruskoululaisten mestaruuskilpailun käsiohjelma-lehtiseen myytiin mainoksia, lisäksi kilpailun kahvio tuotti mukavasti varoja seuran kuluja kattamaan. Yhteistyökumppaneilta saatiin avustuksia mm. arvokisamatkojen kuluihin.

## **Palkitsemiset**

Vuoden 2015 parhaina urheilijoina palkittiin seuraavat urheilijat ja toimihenkilöt: Parhaana naisurheilijana palkittiin Saija Määttä, Parhaana miesurheilijana Juho Seipäjärvi. Paras alle 20-v. urheilija oli Hannes Keskitalo. Alle 17-v. urheilijaksi valittiin Roosa Puhakka. Veteraanipurheilijana palkittiin Marko Kerola ja tsemppipurheilijana Erkka Ollonen. Vuoden punttikoululaiseksi valittiin Kasper Kähkönen. Vuoden juniorivalmentajaksi valittiin Ari Moilanen ja toimihenkilöinä palkittiin itseoikeutettuna seuran pitkäaikainen ”työmyyrä” Harri Norberg. Palkinnot jaettiin seuran mestaruuskilpailuiden yhteydessä 12.12.2015.