

OUNASVAARAN ATLEETTI KLUBIN TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2013

Yleistä

Ounasvaaran Atleetti Klubin osalta vuosi 2013 oli erittäin aktiivista aikaa. Seuran jäsenmäärä oli vuoden 2013 lopussa 130 (v. 2012: 106), joista alle 20-vuotiaita jäseniä on 39 (v. 2012: 38). Jäsenmaksun suuruus on ollut 25 euroa. Toiminta on keskittynyt erityisesti punttikoulu- ja juniiori-ikäluokkiin. Ounasvaaran Atleetti Klubi oli Suomen painonnostoliiton järjestämässä toimintakilpailussa Suomen kolmanneksi aktiivisin painonnostoseura. Toimintakilpailussa huomioidaan seuran lisenssien määrä, kilpailumenestys, kisojen ja muiden tapahtumien (kuntoliikuntatapahtumat) järjestämisasiivisyys sekä osallistuminen liittokokouksiin.

Seuran omiin painonnostokouluihin ja junioriharjoituksiin osallistui parikymmentä alle 18-vuotiasta urheilijaa. Lisäksi seuran ohjaajat vetivät yksittäisiä harjoituksia myös eri lajien urheilijoille (mm. jääkiekko, jalkapallo, lentopallo, judo). Varsinaiseen seuran omaan punttikouluun on sisältynyt ohjattujen harjoitusten lisäksi T-paita, punttikouluvakuutus, seuran jäsenyys ja avainkortti Lapin Urheiluopistolle. Ounasvaaran Atleetti Klubi on Valo ry:n Sinettiseura. Seuran Sinettiseuratoiminta auditoitiin Lapin Liikunnan toimesta syksyllä 2013 ja seuran toiminta täytti edelleen hyvin Sinettiseuroille asetetut kriteerit.

Valmennustoiminnasta ovat vastanneet Ari Moilanen, Kimmo Ulvas, Veikko Oja, Harri Norberg, Mika Ollonen, Ali Oksala, Tero Kähkönen ja Aarni Karjalainen. Valmentajaresurssia on jaettu vastuualueittain siten, että punttikoulusta, harrasteryhmistä ja kilpailuryhmistä kustakin on vastannut näiden ryhmien vetovastuuseen nimetyt valmentajat. Kaikki ovat tarvittaessa osallistuneet eri ryhmien vetämiseen. Lisäksi myös seuran juniiori- ja aikuisnostajat ovat osallistuneet harjoitusten ohjaukseen. Lisäksi nuorimpien junioreiden harjoitusten ohjaukseen on osallistunut Rovaniemen ammattikorkeakoulun (nyk. LAMK) liikunnan-ohjaajaopiskelijoita, jotka ovat tuoneet lasten harjoitteluun lisää monipuolisuutta ja virikkeitä.

Tuomaritoiminnan osalta seuran tuomarit toimivat aktiivisesti niin kotilavalla kuin muidenkin seurojen järjestämissä kilpailuissa SM-tasoa myöten. Yhteensä viisitoista seuran tuomaria sai pisteitä Suomen painonnostoliiton järjestämässä tuomarien aktiivisuuskilpailussa. Aktiivisin tuomari OAK:sta oli Rauno Tapio 51 pisteellä, toiseksi aktiivisin Harri Norberg 43 pisteellä ja kolmanneksi aktiivisin Eero Oja 18 pisteellä.

Rovaniemen kaupunki on tukenut seuran harjoittelua Lapin Urheiluopiston painonnostoalueella. Rovaniemen kaupunki tuki seuran harjoitusvuoroja myöntämällä seuralle harjoitusvuorotukea, jonka käytöstä sovittiin Lapin Urheiluopiston kanssa käydyissä neuvotteluissa. Tiistain ja torstain vakiovuorojen yhteydessä on varattu tunti lasten ja nuorten punttikoulua varten. Toiminta-avustusta seura sai kaupungilta 1450 euroa.

Seuran harjoittelu- ja kilpailupaikka on Lapin Urheiluopisto. Lapin Urheiluopiston ja Ounasvaaran Atleetti Klubin yhteistyö on sujunut hyvin jo kymmenen vuoden ajan ja OAK kuuluu Lapin Urheiluopiston valmennuskeskuseuroihin tehden myös aktiivista yhteistyötä muiden lajien ja seurojen kanssa. Kesäkuun alussa 2013 solmittiin uusi sopimus seuran jäsenille tarkoitetuista harjoittelukorteista. OAK on osallistunut Lapin Urheiluopiston painonnostoalueen kehittämiseen ja ylläpitämiseen vapaaehtoisella työpanoksella.

Ounasvaaran Atleetti Klubi kuuluu jäsenenä Suomen Painonnostoliittoon ja seuraa edusti SPNL:n kevät ja syyskokouksissa Eero Oja. OAK on Lapin Liikunta ry:n jäseneseura.

Kilpailutoiminta

Omat kilpailut

Seura järjesti vuoden aikana 11 painonnostokilpailua, jotka kaikki olivat tasoltaan kansallisia. Kansallisten kilpailujen yhteydessä sai kisata myös jäsentenvälisenä. Tärkein seuran järjestämistä kilpailuista oli Lapin Urheiluopistolla huhtikuussa järjestetyt Masters SM-kilpailut. Seura järjesti myös Pohjois-Suomen mestaruuskilpailut elokuussa.

SM-kilpailut

Seuran nostajat osallistuivat 9.-10.2. järjestettyihin peruskoululaisten mestaruuskilpailuihin Porissa, 2.-3.3. järjestettyihin yleisen sarjan SM-kilpailuihin Kalajoella, OAK:n itse järjestämiin Masters SM-kilpailuihin Rovaniemellä 13.-14.4., alle 17-vuotiaiden SM-kilpailuihin Alavudella 25.5., tempauksen ja työnnön SM-kilpailuihin Eräjärven Rönnillä 7.7., alle 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailuihin Porissa 10.-11.8. sekä seurajoukkueiden loppuotteluun Lempäälässä 30.11.

Porissa käydyissä peruskoululaisten mestaruuskisoissa OAK:sta Rovaniemeä edustivat ansiokkaasti Jesse Hintsala, joka voitti poikien 69 kg sarjassa kultaa sekä Matias Koski, joka sijoittui poikien 50 kg sarjassa hienosti hopealle.

Kalajoella käydyissä yleisen sarjojen SM-kilpailuissa ei tällä kertaa ylletty naisten sarjoissa mitaleille. OAK:ta edustaneet Riikka Kivistö sekä Tiia Ronkainen sijoittuivat omissa sarjoissaan viidenneksi. Miesten sarjoissa Valtteri Jonninen saavutti nuoresta iästä huolimatta kaikissa nostomuodoissa kultaa sarjassa 56 kg. Petri Turpeenniemi nosti 77 kg sarjassa hienosti tempauksen sekä yhteistuloksen pronssia. Eero Oja nosti +105 kg sarjassa kaikissa nostomuodoissa kultaa. Seurapisteissä OAK:n kuusihenkinen joukkue sijoittui neljänneksi 63 pisteellä.

OAK:n itse järjestämissä Masters SM-kisoissa voittivat SM-kultaa Harri Norberg 40–44-vuotiaiden 69 kg sarjassa, Pasi Lambacka saman ikäluokan sarjassa 105 kg, Ilpo Kylmäluoma 60–64-vuotiaiden sarjassa +105 kg sekä Timo Manninen 65–69-vuotiaiden sarjassa 69 kg. 50–54-vuotiaiden 85 kg sarjassa Mika Ollonen nosti hopeaa.

Alle 17-vuotiaiden SM-kisoissa Alavudella kultaa toivat Valtteri Jonninen sarjassa P-62 kg sekä Hannes Keskitalo sarjassa P-85 kg. Hopealle ylsivät Matias Koski sarjassa P-50 kg sekä Santeri Sillman sarjassa P-94 kg. Jesse Hintsala nosti pronssia P-69 kg sarjassa. Ounasvaaran Atleetti Klubi sijoittui seurakohtaisessa pistekilpailussa hienosti toiseksi Porin Puntti-Karhujen jälkeen.

Tempauksen ja työnnön SM-kilpailuissa Eräjärven Rönnillä Hannes Keskitalo sijoittui M-20 sarjassa tempauksessa pronssille sekä työnnössä hopealle ollen yhteistuloksessa sarjansa toiseksi paras nostaja.

Alle 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailuissa Porissa mitaleita tuli siihen mallin, että OAK oli alle 20-vuotiaiden paras seura pisteissä ja toiseksi paras seura alle 23-vuotiaissa. Mestaruuksiin ylsivät alle 20-vuotiaiden ikäluokassa naisissa Pirita Suoraniemi (N-63 kg) ja Tiia Lönnholtz (N-69 kg). Alle 23-vuotiaissa sekä Pirita että Tiia sijoittuivat hopealle. Miesten puolella Valtteri Jonninen otti tuplamestaruuden (molemmat ikäluokat) sarjassa 62 kg. Hannes Keskitalo otti kultaa alle 20-vuotiaiden ja hopeaa alle 23-vuotiaiden sarjassa 85 kg. Matias Koski otti hopeaa sarjassa 56 kg molemmissa ikäluokissa. Eero Oja puolestaan varmisti alle 23-vuotiaissa superraskaan sarjan mestaruuden. OAK:sta nuorten SM-kisajoukkueessa nosti yhteensä 11 nostajaa.

Seurajoukkueiden loppuottelussa Lempäälässä 30.11. OAK:n joukkueessa nostivat Tiia Lönnholtz, Valtteri Jonninen, Harri Norberg, Juho Seipäjärvi, Juhana Leppiaho ja Eero Oja. Varalla olivat Pirita Suoraniemi ja Sami Saapunki sekä valmennuksesta ja huollosta vastaavina Ari Moilanen ja Aarni Karjalainen. OAK sijoittui viiden joukkueen seurajoukkuefinaalissa tällä kertaa neljänneksi.

Suomen Cupin finaaliin Noormarkussa OAK:sta ainoana nostajana osallistui Eero Oja, joka sijoittui Sinclair-pistekilpailuna käydyssä kisassa Suomen kärkinostajien joukossa neljänneksi.

Maaottelut ja muut kansainväliset kilpailut

OAK:n nostajat pääsivät kuluneena vuonna aikaisempaa useammin edustamaan Suomea kansainvälisiin kisoihin, mikä osoittaa kilpailijoiden hyvää tasoa kansallisessa painonnostossa.

Eero Oja osallistui huhtikuussa yleisen sarjan EM-kilpailuihin Albanian Tiranassa sijoittuen +105 kg:n sarjassa uudella ennätystuloksellaan kolmanneksitoista.

Ilpo Kylmäluoma osallistui toukokuussa Masters EM-kilpailuihin Turkin Kusadasissa sijoittuen neljänneksi 60–64-vuotiaiden sarjassa +105.

OAK:n nostajat osallistuivat kesäkuussa Teneriffalla Arucassa Gran Canarialla järjestettyihin kansainvälisiin painonnostokilpailuihin saavuttaen loistavaa menestystä. Kultaa nostivat Matias Koski sarjassa P-50 kg,

Jesse Hintsala sarjassa P-69 kg sekä Hannes Keskitalo sarjassa P-85 kg. Hopealle sijoittui Santeri Sillman samassa P-85 kg sarjassa. Myös Sami Saapunki ylsi mitaleille M 20-vuotiaiden 77 kg sarjassa sijoittumalla kolmanneksi. Kilpailu käytiin Ari Moilasan järjestämän neliviikkoisen Teneriffan harjoitusleirin lomassa.

Tiia Lönnholtz osallistui kesäkuussa Puolan Siedlce-Skórzecissa järjestettyihin Eugenius Bryzekin muistokisoihin. Kilpailu on alle 18-vuotiaille tarkoitettu kansainvälinen kutsukilpailu. Tiia sijoittui sinclair-pistekilpailuna käydyssä kisassa kahdennelletoista sijalle.

Saija Määttä valittiin liiton alle 17-vuotiaiden vastuvalmentajaksi ja Saija toimi heinäkuun lopulla Viron Tallinnassa järjestetyssä Baltic Cupissa Suomen voitokkaan painonnostojoukkueen valmennusjoukoissa.

Valtteri Jonninen ja Hannes Keskitalo osallistuivat alle 17-vuotiaiden EM-kilpailuihin Liettuan Klaipedassa syyskuussa. Valtteri sijoittui sarjassaan P-62 kg yhdenneksitoista ja Hannes sarjassaan P-94 kg yhdeksänneksi.

Eero Oja osallistui syyskuussa alle 23-v EM-kilpailuihin Viron Tallinnassa sijoittuen sarjassaan +105 kg jälleen omilla ennätystuloksillaan seitsemänneksi. Työnnössä nousi ylös uusi 23-vuotiaiden SE 195 kiloa. Samalla Eero otti nimiinsä myös yhteistuloksen SE:n tuloksella 343 kiloa.

Eero Oja osallistui ensimmäisenä OAK:n juonioripainonnostokoulujen kasvattina aikuisten sarjan MM-kilpailuihin lokakuun lopulla Puolan Wroclawissa sijoittuen sarjassaan +105 kg sijalle 20.

Valtteri Jonninen, Hannes Keskitalo ja Tiia Lönnholtz sekä Saija Määttä osallistuivat marraskuun alussa Tanskan Kööpenhaminassa käytyihin nuorten Pohjoismaiden mestaruuskilpailuihin. Valtteri otti kultaa alle 17-vuotiaiden sarjassa P-69 kg. Myös Hannes nosti saman ikäluokan sarjassa P-94 kg kultaa ja työnsi alle 17-vuotiaiden uuden SE:n 150 kiloa. Tiia taisteli hienosti pronssia 20-vuotiaiden naisten yhdistetyssä 75 – +75 kg sarjassa. Saija toimi joukkueen valmennusportaassa alle 17-vuotiaiden vastuvalmentajana.

Hannes Keskitalo ja Sami Saapunki osallistuivat joulukuussa Teneriffalla järjestettyihin Kanariansaarten mestaruuskilpailuihin. Hannes Keskitalo teki elämänsä kilpailun Centro Regional de Halterofilian painonnostokeskuksessa voittaessaan alle 17-vuotiaiden 94-kiloisten painoluokan ylivoimaiseen tyyliin yhteistulosennätyksellään 260 kiloa. OAK:n toinen kisaedustaja oli sarjassa 77 kiloa kolmanneksi nostanut Sami Saapunki, joka paranteli Keskitalon tapaan kaikkia ennätyskiään 77-kiloisten sarjassa.

Leiritoiminta

Seura järjesti helmikuussa kaksi viikkoa ennen yleisen sarjan SM-kisoja viikonlopun kestävän valmistavan leirin Lapin Urheiluopistolla. Leirille osallistui myös seuran muita aktiivinostajia.

Kesäkuussa järjestettiin leiri juniorinostajille Kuusamossa, jossa majoitus oli Rukalla ja harjoituspaikkana oli Kuusamon urheilutalo. Leirin vetäjänä toimi Kimmo Ulvas.

Heinäkuussa pidettiin seuran punttikouluikäisille lapsille kolmipäiväinen leiri Ylitorniolla. Leirin pääpaikka oli Raanujärvellä, jossa majoituttiin Harrin ja Anna-Maijan mökillä kauniissa Konttasaarella. Harjoitukset pidettiin saarella ja järven toisella puolella Hoikkaniemen vanhan koulun punttisalissa. Lauantaina käytiin myös Ylitornion Kuntotalolla tekemässä punttitreeni ja uimassa. Samalla reissulla valloitettiin myös Ruotsin puolella sijaitseva Luppiovaara. Tämän leirin vetämisestä vastasivat Harri Norberg ja Pasi Lambacka.

Heinäkuussa järjestettiin Lapin Urheiluopistolla viikon kestänyt yhteispohjoismainen leiri, johon osallistui nostajia Tanskasta ja Ruotsista, ja OAK:n nostajien lisäksi Crossfit Oulusta. Leirin pääarkkitehtinä toimi Ari Moilanen. Leiri oli jatkumoa aiemmin Tanskassa ja Ruotsissa pidetyille vastaaville yhteisleireille.

Ari ja Raija Moilanen järjestivät kolmen viikon leirimatkan Teneriffalle joulukuussa. Nostajina mukana leirillä olivat Hannes Keskitalo sekä Sami Saapunki. Nostajat osallistuivat myös Kanariansaarten mestaruuskisoihin.

Koulutus

Koulutuksen ja valmennuksen osa-alueilla Ari Moilanen toimi yhteistyössä Rovaniemen ammattikorkeakoulun ja Lapin urheiluopiston kanssa ammattivalmentajatutkinnon voimavalmennukseen liittyvien osioiden kouluttajana. Kimmo Ulvas puolestaan toimi Lapin urheiluakatemiassa aamuharjoitusten voimaharjoittelun ja painonnostotekniikoiden kouluttajana. OAK:sta Lapin urheiluakatemiaan kuuluu useita seuran nostajia.

Eero Oja osallistui Suomen urheiluopiston ja Suomen Painonnostoliiton yhdessä muiden lajiliittojen kanssa järjestämään Urheilijana Kasvu ja Kehitys eli UKK-koulutukseen.

Muut aktiviteetit

Ounasvaaran Atleetti Klubi järjesti punttikoululaisilleen sekä keväällä että syksyllä kaupungin uimahallissa uinti- ja saunaillat, joihin molempiin osallistui runsaslukuisesti seuramme punttikoululaisia sekä myös vanhempia junioreita.

Seura juhli käytännössä koko vuoden 10-vuotista seurataivalta, mutta varsinainen 10-vuotisjuhlakilpailu siihen liittyvine juhlallisuuksineen ja illanviettoineen järjestettiin Lapin Urheiluopistolla 12.10.2013. Juhlan yhteydessä jaettiin seuran standaarit seuran perustajajäsenille, seuran järjestyksessä toisena puheenjohtajana toimineelle Juhani Ylpekkälälle sekä Lapin Urheiluopiston rehtorille Heikki Keskitalolle.

Varainhankinta

Varainhankinta ja seuran talous pohjautui kahteen pääosioon, jäsenmaksuihin ja muuhun varainhankintaan. Huhtikuussa järjestettyyn Masters SM-kilpailun käsiohjelmalehtiseen myytiin mainoksia, lisäksi kilpailun kahvio tuotti mukavasti varoja seuran kuluja kattamaan. Yhteistyökumppaneilta saatiin avustuksia mm. arvokisamatkojen kuluihin. Loppuvuodesta toteutettiin myös Lapin Kansan ilmoitusliite.

Palkitsemiset

Vuoden 2013 parhaina urheilijoina palkittiin seuraavat urheilijat ja toimihenkilöt: Parhaana urheilijana palkittiin Eero Oja. Paras alle 20-v. urheilija oli Valteri Jonninen. Alle 17-v. urheilijaksi valittiin Hannes Keskitalo. Veteraaniurheilijana palkittiin Ipo Kylmäluoma ja tsemppuurheilijana Sami Saapunki. Vuoden punttikoululaiseksi valittiin Santeri Sirkka. Lisäksi kannustestipendeillä palkittiin Alekski Karjalainen, Ville Aro, Matias Alatörmänen, Matias Koski, Pirita Suoraniemi, Tiia Lönnholtz, Santeri Sillman ja Juho Seipä-järvi. Vuoden juniorivalmentajaksi valittiin Ari Moilanen ja toimihenkilöksi Kirsi Lambacka sekä Marjatta Kaasinen. Palkinnot jaettiin seuran mestaruuskilpailuiden yhteydessä 28.12.2013.