

# OUNASVAARAN ATLEETTI KLUBIN TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2024

## Yleistä

Ounasvaaran Atleetti Klubin osalta vuosi 2024 oli erittäin aktiivista aikaa. Seuran jäsenmäärä oli vuoden 2024 lopussa 180 jäsentä, joista alle 20-vuotiaita jäseniä oli 74. Alle 18-vuotiaita jäseniä oli 62 ja alle 15-vuotiaita 44. Yli 60-vuotiaita jäseniä oli puolestaan 21. Nuorin jäsen oli 8-vuotias ja vanhin 78-vuotias. Jäsenten iän keskiarvo oli 32,5 vuotta. Naispuolisia jäsenistä oli 72 ja miespuolisia 102. Jäsenmaksun suuruus oli 30 euroa. Jäsenluetteloa ylläpidettiin Suomisportissa. Vuoden 2024 jäsenmäärä on suurin seuramme historiassa.

Kuten seuran jäsenten ikäjakaumasta käy hyvin ilmi, toiminta keskittyi junioreiden ikäluokkiin, mutta toimintaa niin kilpailu- kuin harrastusmielessä oli hyvin kaikissa ikäluokissa. Aikuisharrastajien määrä on ollut viime vuosina kasvussa, ja seura onkin panostanut junioreiden lisäksi vahvasti myös aikuisten harrasteryhmän ohjaukseen. Ounasvaaran Atleetti Klubi oli jälleen Suomen Painonnostoliiton (SPNL) toimintakilpailussa Suomen aktiivisin painonnostoseura (<https://painonnosto.fi/toimintakilpailun-pisteet-2024/>). Toimintakilpailun myötä OAK:lla on SPNL:n liittokokouksissa suurin äänivalta yhdessä Helsingin Heraklesin kanssa.

Seuralla on vahvat urheilutoimintaa linjaavat eettiset arvot (<https://www.atleettiklubi.fi/seura/eettiset-arvot/>), ja vuosina 2020-22 toteutetun OKM:n rahoittaman seurakehityshankkeen myötä seuralle laadittiin strategia, tavoitteet, arvot, visio ja missio, sekä otettiin aktiivisesti käyttöön Suomisport-palvelun toiminnallisuuksia. Hankkeen myötä valmistui myös seuran toimintakäsikirja, jonka linjauksia on jalkautettu seuran arkeen 2023-24.

Vuonna 2022 rekrytoitua seurakehittäjän työn ja seuran hallituksen myötävaikutuksella OAK auditointi joulukuussa 2022 sekä lasten ja nuorten että aikuisten Tähtiseuraksi. Tähtiseuraohjelma on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen yhteinen laatuohjelma. Tähtiseurakyltit annettiin OAK:lle tammikuussa 2023 Lapin Urheilugaalassa Rovaniemellä, jossa seuramme palkittiin Vuoden 2022 lappilaisena urheiluseurana! Palkintoa oli vastaanottamassa iso joukko seuraväkeä. Tähtiseurakyltit kiinnitettiin vuoden 2023 alussa Santa-sportin Voimapajalle ja Tähtiseuraohjelma näkyy hyvin myös seuran nettisivuilla ([www.atleettiklubi.fi](http://www.atleettiklubi.fi)).

Seura palkkasi kesäksi 2024 kaksi seuran nuorta Pohjolan Osuuspankin kautta kanavoituneen kesätyösetelin sekä Rovaniemen kaupungin kesätyösetelin myötävaikutuksella. Nuoret kesätyöntekijät osallistuivat seuran ryhmien ohjaukseen ja tapahtumiin sekä muihin seuran antamiin työtehtäviin kuten Voimapajan varaston inventointiin ja siivoamiseen. Seura toimi siten vuonna 2024 aiempien vuosien tavoin myös työnantajana.

Seura järjesti säännöllistä painonnoston ohjaus- ja valmennustoimintaa Lapin Urheiluopistolla. Harjoittelua toteutettiin myös kotisaleilla ja leirejä muun muassa Lainiosalilla Kittilän Lainiolla. Ohjaukseen osallistui vuoden aikana yli 50 alle 20-vuotiaasta lasta ja nuorta; nuorten kilpailulisenssi oli vuonna 2024 yhteensä 37 seuran nuorella (vuonna 2023 vastaavasti 35 nuorten lisenssiä) ja suurella osalla junioripunttikouluihin osallistuneista lapsista ei ollut vielä lisenssiä. Aikuisissa (ikä 21-34v) kilpailulisenssi oli 11 nostajalla (vuonna 2023 kahdeksalla) ja 19 Masters-nostajalla (ikä yli 35v; 23 vuonna 2023). Harrastajalisenssejä oli seurassamme viisi ja toimitsijalisenssejä 13. Lasten ja nuorten ohjaustoiminnan lisäksi seuran valmentajat ohjasivat säännöllisesti myös aikuisten harrasteryhmää, jossa oli kävijöitä vuoden mittaan yli 20 henkeä.

Valmennustoiminnasta vastasivat vuonna 2024 Ari Moilanen, Mikko Raudasoja, Jyri Ruutu, Harri Norberg, Minna Karvinen, Mika Ollonen, Mikko Niva, Lea Pirttilä, Kii Korhonen, Raija Moilanen, Ari Juntto, Elias Mäkitalo, Oona Kopsala, Laura Halme, Juho Seipäjärvi, Väinö Suoniemi, Hanno Keskitalo, Hannes Keskitalo, Heikki Keskitalo, Laura Niemelä ja Miika Antti-Roiko. Kesätyöseteleiden myötä apuohjaajina seuran ryhmissä toimivat Kaisa Rautio ja Kai Ollonen. Lisäksi Ari Moilanen kuului Suomen painonnostoliiton valmentajapooliin.

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. Painonnostoliiton Taso 1 -valmentajakoulutuksen suoritti vuonna 2024 Masters-nostajamme Luis Alberto Salgado Lopez.

Tuomaritoiminnan osalta seuran tuomarit toimivat aktiivisesti niin kotilavalla kuin muiden seurojen järjestämissä kilpailuissa MM-tasoa myöten (Mastersien MM-kisat Rovaniemellä). Vuoden aikana useita seuran jäseniä suoritti tuomarikurssin, joita järjestettiin verkkokoulutuksina. Yhteensä 22 seuran tuomaria (vuonna 2023: 23) osallistui kilpailujen toimihenkilötehtäviin ja siten Suomen Painonnostoliiton järjestämään tuomarien aktiivisuuskilpailuun. Tuomarien aktiivisuuskilpailussa Harri Norberg oli neljänneksi aktiivisin toimihenkilö. Tuomareiden aktiivisuuskilpailun tulokset: <https://painonnosto.fi/tuomariaktiivisuuskilpailun-tulokset-2024/>.



## **SM-kilpailut**

Seuran nostajat osallistuivat peruskoululaisten mestaruuskilpailuihin 3.-4.2. Porissa (järjestäjä PuKa), yleisen sarjan SM-kisoihin 8.-10.3. Kalajoella (KJ), Grand Mastersien SM-kisoihin 12.-14.4. Kuusankoskella (KuKisa), alle 15- ja 17-vuotiaiden SM-kisoihin 18.-19.5. Rovaniemellä (OAK), alle 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailuihin 17.-18.8. Porissa (PuKa), Junior Mastersien SM-kisoihin 4.-6.10.2024 Kuusankoskella (KuKisa) ja seurajoukkuekilpailun loppuotteluun 23.11. Tampereella (TP).

Peruskoululaisten mestaruuskisoissa Porissa OAK:n junioreita oli nostamassa yhteensä 21, joista 12 tyttö- ja 9 poikanostajaa. Kultaa sarjoissaan saalistivat Wilhelmiina Juntto (T36), Oona Härkönen (T45), Pinja Eskelinen (T49), Liisa Niva (T64), Lauri Salmi (P40), Torbjørn Russell (P45), Ukko Russell (P49), Kai Ollonen (P61), Nuutti Nikander (P81) ja Peetu Akujärvi (P81+). Yhteensä siis kymmenen kultamitalia.

Hopeaa saivat Serafiina Keski-Rekilä (T45), Inari Salmi (T49) ja Jusu-Matteus Kulppi (P35). Pronssia saivat puolestaan Lumi Wikström (T49), Ellen Nilimaa (T55) ja Veeti Sulasalmi (P45). Sarjassa T49 oli useita OAK:n junioreita kolmoisvoiton lisäksi: Jade Vähä sijoittui viidenneksi, Milena Kujala kuudenneksi ja Wera Juntto seitsemänneksi. Sarjassa T55 Fanny Pallari oli seitsemäs ja sarjassa P45 Konsta Mölläri neljäs.

OAK:n juniorit edustivat peruskoululaisten mestaruuskisoissa Rovaniemen lisäksi Haaparantaa, Joensuuta ja Torniota. Rovaniemi oli jälleen paras kuntienvälisessä pistekilpailussa. Kilpailuun osallistui junioreita yhteensä 21 kunnasta. Tulokset: <https://painonnosto.fi/peruskoululaisten-mestaruuskilpailut-2024-pori-puka-2/>.

Yleisen sarjan SM-kisoissa Karviassa nosti yhteensä 13 OAK:n urheilijaa, joista 6 naisia ja 7 miehiä. Kultaa yhteistuloksessa nostivat Pinja Eskelinen (N49), Kai Ollonen (M61), Väinö Suoniemi (M96) ja Hannes Keskitalo (M109). Hopeaa nostivat Viivi Kärkkö (N55; tempauksen hopea ja työnnön pronssi) ja Hanno Keskitalo (M109+) ja pronssia Vilma Rättyä (N76). Kaisa Rautio (N64) sijoittui neljänneksi, Jonne Akujärvi (M102) viidenneksi, Matilda Jauhojärvi (N55) kuudenneksi, Johanna Husa-Russell (N59) seitsemänneksi, sekä Mikko Rauhala (M73) ja Hannes Pränni (M89) samoin seitsemänneksi. OAK sijoittui SM-kisojen joukkuekilpailussa hienosti hopealle. Kaikki tulokset: <https://painonnosto.fi/yleisen-sarjan-sm-kilpailut-2024-kalajoki-kj/>.

Mastersien SM-kisat jaettiin vuodesta 2024 alkaen kahteen ikäluokkaan: yli 50-vuotiaiden Grand Masterseihin ja alle 50-vuotiaiden Mastersien SM-kisoihin. Grand Mastersit nostettiin 12.-14.4. Kuusankoskella ja siellä OAK:n nostajia oli paikalla kuusi (neljä naista ja kaksi miestä). Kultaa nostivat Kii Korhonen (N65/64), Lea Pirttilä (N55/+87), Johanna Husa-Russell (N50/64) ja Minna Karvinen (N50/71). Miehillä Tom Jacobsson nosti hopeaa (M55/73) ja Petri Pahtakari pronssia (M50/81). Seurojen välisessä pistekilpailussa OAK oli 6. Grand Mastersien tulokset: <https://painonnosto.fi/grand-masters-50-85-v-sm-kilpailut-kouvola-kukisa/>.

Junior Mastersit nostettiin myös Kuusankoskella 4.-6.10.2024. Nuorempien Mastersien ikäluokassa OAK:lla oli kaksi edustajaa, joista kultamitalin arvoisesti nosti Antti Lantto (M40/109+) ja pronssia ”Hondurasin härkä” eli Luis Alberto Salgado Lopez (M40/109+). Junior Mastersien tulokset: <https://painonnosto.fi/masters-sm-kilpailut-alle-50-vuotiaat-2024-kouvola-kukisa/>. Mastersien yhteispisteissä vuonna 2024 OAK oli kahdeksas: <https://painonnosto.fi/masters-sm-pisteet-kevatsyky-2024/>.

Alle 15- ja 17-vuotiaiden SM-kotikisoihin Rovaniemellä osallistui OAK:sta yhteensä 16 juniorinostajaa. OAK:n junioreista 11 nosti molemmissa ikäluokissa, kaksi vain alle 15-vuotiaissa ja kolme vain alle 17-vuotiaissa. Tyttöjä oli 11 ja poikia viisi.

Kultamitalille nostivat alle 15-vuotiaissa Wilhelmiina Juntto (T40), Sara Mäntykenttä (T45), Oona Härkönen (T49), Pinja Eskelinen (T55), Torbjørn Russell (P49) ja Peetu Akujärvi (P89). Alle 15-vuotiaiden hopeaa nostivat Serafiina Keski-Rekilä (T45) ja Milena Kujala (T49), sekä pronssia Ukko Russell (P49). Alle 15-vuotiaiden tyttöjen sarjassa 55-kiloiset Ellen Nilimaa sijoittui viidenneksi, Lumi Wikström kuudenneksi, Jade Vähä kahdeksanneksi ja Fanny Pallari yhdeksänneksi.

Alle 17-vuotiaissa kultaa nostivat Wilhelmiina Juntto (T40), Sara Mäntykenttä (T45), Oona Härkönen (T49), Pinja Eskelinen (T55), Kaisa Rautio (T64), Torbjørn Russell (P49), Kai Ollonen (P61) ja Elias Mäkitalo (P81). Hopeaa alle 17-vuotiaissa nostivat Serafiina Keski-Rekilä (T45), Milena Kujala (T49) ja Peetu Akujärvi (P89). Pronssia puolestaan nosti Ukko Russell (P49). Alle 17-vuotiaiden tyttöjen sarjassa 55-kiloiset Lumi Wikström sijoittui kuudenneksi ja Jade Vähä seitsemänneksi. OAK oli selvästi paras joukkue molemmissa ikäluokissa. Kaikki tulokset: <https://painonnosto.fi/15-ja-17-vuotiaiden-sm-kilpailut-rovaniemi-oak-2/>.

Elokuussa nostettiin Porissa alle 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailut. OAK:sta lavalla oli mukana yhteensä 17 nostajaa, joista 7 naisia ja 10 miehiä. Kultaa alle 20-vuotiaissa nostivat Matilda Jauhojärvi (N55), Torbjørn

Russell (M55), Kai Ollonen (M61), Konsta Suoniemi (M96) ja Jonne Akujärvi (M109). Hopealle nostivat Pinja Eskelinen (N55), Liisa Niva (N59) ja Kaisa Rautio (N64). Pronssia nostivat Gerta Jürgenson (N71) ja Peetu Akujärvi (M96). Lisäksi alle 20-vuotiaissa Elias Mäkitalo (M89) nosti neljänneksi, Jaakko Kempe (M89) viidenneksi ja Maksym Sychov (M73) kuudenneksi.

Alle 23-vuotiaissa kultaa nostivat Viivi Körkkö (N55), Torbjørn Russell (M55), Kai Ollonen (M61), Konsta Suoniemi (M96), Jonne Akujärvi (M109) ja Hanno Keskitalo (M109+). Hopeaa nostivat Matilda Jauhojärvi (N55), Kaisa Rautio (N64), Aino Luostarinen (N71) ja Mikko Rauhala (M73). Pronssin nosti Pinja Eskelinen (N55), neljänneksi Liisa Niva (N59) ja kuudenneksi Gerta Jürgenson (N71).

OAK oli seurojen välisessä pistekilpailussa ykkönen molemmissa ikäluokissa (alle 20- ja 23-vuotiaissa). Kaikki tulokset: <https://painonnosto.fi/20-ja-23-vuotiaiden-sm-kilpailut-2024-pori-puka-2/>.

Seurajoukkueiden SM-loppuottelu nostettiin Tampereella Nääshallissa 23.11.2024. OAK:n joukkue nosti kultaa. Joukkueessa nostivat Matilda Jauhojärvi, Gerta Jürgenson, Aino Luostarinen, Konsta Suoniemi, Väinö Suoniemi ja ankkurina Hanno Keskitalo. Kyseessä oli OAK:n neljäs kultamitali seurajoukkueottelussa. SM-loppuottelun tulokset: <https://painonnosto.fi/seurajoukkueiden-sm-loppuottelu-tampere-tp-2/>.

Seurajoukkueiden runkosarjassa OAK:n mestaruussarjan ykkösjoukkue oli runkosarjan ykkönen ja kakkosjoukkue kuudes. Nuorisosarjan ykkösjoukkueemme oli nuorisosarjan ykkönen. Lisäksi nuorisosarjassa OAK2 oli pronssilla, OAK3 kuudes ja OAK4 kahdeksas. Ykkössarjassa OAK oli mukana kolmella joukkueella, jotka sijoittuivat ykköseksi, viidenneksi ja kahdeksanneksi. OAK oli siten paras joukkue kaikissa seurajoukkuekisan kategorioissa. Kaikki tulokset: <https://painonnosto.fi/seurajoukkuekilpailu-2024-3/>.

## ***Maaottelut ja muut kansainväliset kilpailut***

Alla kisat aikajärjestyksessä:

### **Yleisen sarjan EM-kilpailut (helmikuu)**

Hanno ja Hannes Keskitalo osallistuivat yleisen sarjan EM-kisoihin Bulgariassa Sofiassa. Hannes nosti sarjassa alle 109-kiloiset ja sijoittui 13. tuloksella 342 kg (144+198). Hanno nosti sarjassa +109-kiloiset ja sijoittui samoin 13. ennätystuloksellaan 346 kg (160+186). Hannon yhteistulos oli uusi alle 23-vuotiaiden SE ja tempaus 160 kiloa oli sekä yleisen sarjan että alle 23-vuotiaiden SE.

### **Alle 15- ja 17-v EM-kilpailut (kesäkuu)**

Alle 15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailut nostettiin Kreikan Thessalonikissa 15.-23.6.2024. Mukana Suomen joukkueessa oli OAK:sta kaksi juniorinostajaa. Alle 15-vuotiaissa Pinja Eskelinen debytoi EM-lavalla ja sijoittui sarjassa alle 49-kiloiset hienosti kuudenneksi tuloksella 132 kg (57+75). Pinjan yhteistulos ja työntötulos olivat uusia Suomen ennätyksiä ikäluokissa T15 ja T17 sekä myös T17-ikäluokan Pohjoismaiden ennätyksiä! Kaisa Rautio nosti alle 17-vuotiaiden sarjassa 64-kiloiset. Tempaus onnistui hyvin ja tuloksena oli 75 kiloa. Työnnössä Kaisan kohtalona oli valitettavasti jäädä ilman tulosta.

### **Mastersien EM-kilpailut (kesäkuu)**

Mastersien EM-kilpailut järjestettiin Norjassa Haugesundissa 15.-22.6.2024. OAK:sta Suomea edustamassa olivat Johanna Husa-Russell (N50/64) ja Antti Lantto (M40/109+). Johanna Husa-Russell otti hienosti uransa toisen EM-kullan tuloksella 149 kiloa (67+82)! Antti Lantto puolestaan otti sarjassaan hienosti pronssimitalin tuloksella 232 kg (102+130).

### **Mastersien MM-kilpailut (syyskuu)**

Mastersien MM-kilpailut järjestettiin Suomessa Rovaniemellä 5.-14.9.2024. OAK:sta Suomea edustamassa oli useita nostajia, jotka seuraavassa nostopäiväkohtaisessa järjestyksessä (ikäluokka/painoluokka/sijoitus): N65/64: 3) Kii Korhonen 64 kg (28+36), N55/+87: 4) Lea Pirttilä 105 kg (47+58), N50/64: 1) Johanna Husa-Russell 149 kg (66+83), N50/76: 1) Minna Karvinen 140SE kg (61+79), N50/81: 2) Eija Selkälä 118 kg (53+65), M50/73: 4) Harri Norberg 184 kg (81+103), M40/109: 1) Kimmo Ulvas 297SE kg (126SE+171SE) ja M40/+109: 8) Antti Lantto 234 kg (104+130). Saldona OAK:n Masterseille siten kolme MM-kultaa, yksi MM-hopea ja yksi MM-pronssi! Tulokset: <https://painonnosto.fi/masters-mm-kilpailut-2024-rovaniemi/>.

### **Alle 20-v MM-kilpailut (syyskuu)**

Alle 20-vuotiaiden MM-kilpailut nostettiin Espanjassa Leónissa, jossa Suomea oli OAK:n junioreista edustamassa Konsta Suoniemi. Konsta nosti 23.9.2024 kovatasoisessa 96-kiloisten sarjassa ja sijoittui 16. tuloksella 310 kg (140+170).

### **Alle 20- ja 23-v EM-kilpailut (loka-marraskuu)**

Alle 20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailut Puolan Raszynissä 26.10.-3.11.2024. Mukana OAK:n juniornostajista olivat alle 20-vuotiaissa Matilda Jauhojärvi (N55) ja alle 23-vuotiaissa Aino Luostarinen (N71), Väinö Suoniemi (M96), Konsta Suoniemi (M102) ja Hanno Keskitalo (M109+)

Matilda sijoittui 12. ennätystuloksellaan 155 kg (71+84). Aino jäi valitettavasti tempauksessa ilman tulosta, mutta työnsi hienosti 109 kiloa, jolla oli työnnössä sarjansa 9. Väinö sijoittui sarjassaan 8. tuloksella 284 kg (126+158) ja Konsta sarjaa ylempänä 7. tuloksella 316 kg (142+174). Hanno sijoittui sarjassaan 12. tuloksella 321 kg (151+170).

### **Alle 17- ja 20-vuotiaiden PM-kilpailut (marraskuu)**

Alle 17- ja 20-vuotiaiden PM-kilpailut järjestettiin Tanskassa Kööpenhaminassa 15.-16.11.2024. Alla kaikki seuramme nuoret osallistujat ja yhteistulos-sijoitukset. Tulokset löytyvät myös liiton tulospalvelusta: <https://painonnosto.fi/17-ja-20-vuotiaiden-pohjoismaiden-mestaruuskilpailut-koopenheimina-tanska/>.

#### *Alle 17-vuotiaat*

Wilhelmina Juntto (T49), sijoitus 1., tulos 89 kg (38+51T15SE sarjaan 40 kg!)

Pinja Eskelinen (T45), sijoitus 1., tulos 131 kg (57+74)

Liisa Niva (T59), sijoitus 4., tulos 137 kg (62+75)

Kaisa Rautio (T64); sijoitus 1.; tulos 176 kiloa (76+100)

Torbjørn Russell (P49), sijoitus 1., tulos 134 kiloa (57+77)

Kai Ollonen (P61), sijoitus 1., tulos 202 kiloa (92+110)

Torbjørn Russell (P61), sijoitus 2., tulos 163 kg (76+87)

Elias Mäkitalo (P81), sijoitus 2., tulos 188 kg (93+95)

Peetu Akujärvi (P89), sijoitus 2., tulos 160 kg (78+82)

#### *Alle 20-vuotiaat*

Matilda Jauhojärvi (T55); sijoitus 2.; tulos 157 kiloa (72+85)

Gerta Jürgenson (T71), sijoitus 1., tulos 187 kiloa (84+103); PM-kisojen paras alle 20-v. naisnostaja!

Konsta Suoniemi (M102); sijoitus 1.; tulos 315 kiloa (145+170); kisojen paras alle 20-v. miesnostaja!

Jonne Akujärvi (M+102), sijoitus 1., tulos 268 kiloa (123+145)

### **Yleisen sarjan MM-kilpailut (joulukuu)**

Yleisen sarjan MM-kisat nostettiin Bahrainin Manamassa 6.-15.12.2024. Tällä kertaa OAK:sta ei ollut ketään edustamassa Suomea yleisen sarjan MM-kisoissa.

### **Yleisen sarjan PM-kilpailut (lokakuu)**

Yleisen sarjan PM-kilpailut nostettiin Färsearilla 18.-20.10.2024. Tällä kertaa OAK:sta ei ollut ketään edustamassa Suomea yleisen sarjan PM-kisoissa.

### ***Muut kansainväliset kilpailut***

OAK:n nostajia osallistui myös muihin kansainvälisiin kilpailuihin. Hannes Keskitalo osallistui 6.7.2024 Saksan Meissenissä järjestettyyn Sinisen Miekan kilpailuun. Hannes nosti yhteensä 337 kg (147+190).

## ***Juniori Cup***

OAK:n pienemmät juniorit kisasivat ahkerasti Suomen painonnostoliiton vuonna 2016 käynnistämää Juniori Cupia. Juniori Cupin loppuhuipennus kisattiin Tampereella 26.10.2024 (järjestäjänä TP). OAK:n juniorit osallistuivat aktiivisesti läpi vuoden eri osakilpailuihin (peruskoululaisten mestaruuskisat, kevätkisat, punttikarnevaalikisa ja syyskilpailu). Loppuhuipennukseen selvisi OAK:sta kuusi junioria, kun osallistujia loppuhuipennuksessa oli kaikkiaan 20.

Alle 12-vuotiaiden poikien loppupisteissä Juniori Cupin pronssille selviytyi OAK:n junioreista Jusu-Matteus Kulppi. Tyttöjen 13-16-vuotiaiden ikäluokassa Juniori Cupin voiton vei Oona Härkönen ja Wilhelmina Juntto oli viides. Poikien vanhemmassa ikäluokassa voittaja oli Kai Ollonen, Peetu Akujärvi toinen ja Torbjørn Russell kolmas. OAK:lle siten kolmoisvoitto 13-16-vuotiaiden poikien Juniori cupissa!

## **Toiminnallinen urheilu**

OAK oli edustettuna myös toiminnallisen urheilun puolella, kun kaksi junioripoikaa CF Meri-Lapista (Elias Saukko ja Otto Lesonen) osallistui toiminnallisen urheilun nuorten SM-kisoihin Snowstormiin 10.2.2024. Elias ja Otto edustivat hienosti seuraamme 15-16 -vuotiaissa pojissa. Elias sijoittui neljänneksi vain kaksi pistettä pronssista ja Otto kuudenneksi vain viiden pisteen päässä pronssista. Kilpailu oli siten erittäin tasaista ja Meri-Lapin nuorukaiset saivat hyvän kilpailun myötä kokemusta kovasta kisatilanteesta tässä monipuolisessa ja kovaa kuntoa vaativassa lajissa.

## **Leiritoiminta**

Leiritoimintaa harjoitettiin vuoden mittaan muun muassa Kittilän Lainiolla sijaitsevalla Lainiosalilla, jossa vedettiin muutamia leirejä. Liiton järjestämään leiritykseen (aluehuipennusleiri Kuortaneella tammikuussa) osallistui seuramme nuoria nostajia. Seurajoukkueelle järjestettiin päiväleirejä ja myös koko seuran leiripäiviä samoin kuin yhteisharjoituksia järjestettiin Lapin Urheiluopistolla. Ari Moilanen käytti nuoria kesäkuussa leirillä Norjassa. Nuoret kävivät myös omatoimisesti leireilemässä ja treenaamassa yhdessä muiden nuorten painonnostajien kanssa eri puolilla Suomea.

## **Koulutus**

Ohjaaja/valmentaja- ja tuomarikoulutus on todettu tämän toimintakertomuksen ensimmäisellä sivulla. Lisäksi voidaan tässä yhteydessä mainita, että Harri Norberg ja Jyri Ruutu järjestivät maaliskuussa CF Santasportin valmentajille koulutuspäivän painonnostotekniikoista ja mihin eri nostovaiheissa tulee kiinnittää huomiota. Teemana oli Mikä erottaa hyvän noston epäonnistuneesta nostosta eli feilistä.

## **Harrastamisen Suomen malli**

Seura lähti mukaan Rovaniemen kaupungin organisoimaan Harrastamisen Suomen malliin vuonna 2022. Toimintaa jatkettiin vuosina 2023-2024 ja siihen sisältyi ohjauksia eri kouluilla kolme kertaa viikossa.

## **Muut aktiviteetit**

Seura järjesti muutamia koko seuran harrastajat ja kilpailijat yhteen kokoavia yhteisharjoituksia Santasportin Voimapajalla.

## **Varainhankinta**

Varainhankinta ja seuran talous pohjautui vuonna 2024 kisatapahtumien käsiohjelmien ja kahviomyynnin lisäksi useisiin kivijalkoihin: tuotot yhteistyökumppaneilta, avustukset, salivuoron käyttömaksut, jäsenmaksut ja talkoot. Seuran Santasportilla järjestämän alle 15- ja 17-vuotiaiden SM-kilpailujen käsiohjelman myytiin muutamien seuran hallituksen jäsenten toimesta mainoksia. Kilpailujen kahviotoiminta tuotti myös jonkin verran. OAK talkoili Lapin Urheiluopistolla Lions Club Rovaniemi/Napapiirin järjestämässä Joulumyyjäisissä sekä myös aiemmin keväällä yhteistyössä Ounasvaaran Hiihtoseuran kanssa Ounasvaaran Talvikisoissa. Uusi varainhankinnan muoto oli Nuorelle Siivet -arpamyynti, joka tuotti niin ikään mukavasti varoja seuran kassaan.

## Palkitsemiset

### Seuran parhaiden palkitsemiset

Vuoden 2024 parhaana naisurheilijana palkittiin Aino Luostarinen ja parhaana miesurheilijana Hannes Keskitalo. Paras alle 23-vuotias naisurheilija oli Gerta Jürgenson ja alle 23-vuotias miesurheilija Hanno Keskitalo. Paras alle 20-vuotias naisurheilija oli Matilda Jauhojärvi ja alle 20-vuotias miesurheilija Konsta Suoniemi. Parhaana alle 17v. tyttönä palkittiin Kaisa Rautio ja parhaana alle 17v. poikana Kai Ollonen. Parhaana alle 15v. tyttönä palkittiin Pinja Eskelinen ja parhaana alle 15v. poikana Torbjørn Russell. Vuoden junioritytöksi valittiin Wilhelmiina Junto ja junioripojaksi Ukko Russell. Parhaiten kehittyneinä kärkinostajina 15-17v ikäryhmässä palkittiin Atleetti Malja -pokaaleilla (kiertopalkinto) Sara Mäntykenttä ja Elias Mäkitalo. Masters-urheilijana palkittiin Johanna Husa-Russell ja tsemppiurheilijana Minna Karvinen.

Vuoden juniorivalmentajana palkittiin Respect-pystillä Jyri Ruutu. Vuoden toimihenkilöksi valittiin Kii Korhonen. Vuoden tuomareina huomioitiin Jaakko Kemppe, Janne Ollonen, Lea Pirttilä ja Raija Moilanen ja vuoden talkoolaisina Anu Rautio, Anne Ollila, Lilja Hiltunen, Kari Hiltunen, Juhani Ylipekkala, Hannu Pränni, Ilkka Aro, Mikko Niva, Sami Herva, Mikko Raudasoja, Tapio Nykänen, Nuutti Nikander, Peetu Akujärvi ja Petteri Pohjanniemi. Vuoden arpamyyjä oli Piritta Akujärvi. Vuoden teoksi hallitus nimesi seuran neljännen ja samalla kolmannen perättäisen (vuodet 2020, 2022-2024) mestaruussarjan seurajoukkueiden suomenmestaruuden.

Palkintotilaisuus pidettiin Voimapajalla 18.1.2025. Palkitut kuvan kera löytyvät myös seuran nettisivuilta: <https://www.atleettiklubi.fi/uutiset/oak-palkitsi-vuoden-2024-parhaita/>.

### Liiton palkitsemiset

Suomen Painonnostoliitto valitsi OAK:sta seuraavia henkilöitä vuoden parhaiksi: paras alle 15v tyttönostaja Pinja Eskelinen, paras alle 15v poikanostaja Torbjørn Russell, paras alle 20v miesnostaja Konsta Suoniemi, paras Masters naisnostaja Johanna Husa-Russell ja paras Masters miesnostaja Kimmo Ulvas. Kaikki painonnostoliiton palkitsemiset vuoden 2024 osalta löytyvät liiton uutisessa: <https://painonnosto.fi/vuoden-parhaat-2024/>.

### Rovaniemen kaupungin palkitsemiset

Rovaniemen kaupunki huomioi myös seuramme menestyneitä urheilijoita Monitoritalo Mondella 1.4.2025 järjestetyssä tilaisuudessa. Kansainvälisestä menestyksestä palkittiin Johanna Husa-Russell, Minna Karvinen, Kimmo Ulvas, Eija Selkälä ja Kii Korhonen.



Vasemmanpuoleinen kuva: OAK:n joukkue Tampereella seurajoukkueiden loppuottelussa 23.11.2024 (<https://www.atleettiklubi.fi/uutiset/oak-lle-kolmas-perakkainen-seurajou/>). Oikeanpuoleinen kuva: Seuraväki kokoontui 18.1.2025 Santasportin Voimapajalle palkitsemaan vuoden 2024 parhaita ja huomioimaan seuratoimijoita. Aivan kaikki palkitut ja huomioitavat eivät ehtineet paikalle, mutta hyvä joukko oli koolla (<https://www.atleettiklubi.fi/uutiset/oak-palkitsi-vuoden-2024-parhaita/>).