

OUNASVAARAN ATLEETTI KLUBIN TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2022

Yleistä

Ounasvaaran Atleetti Klubin osalta vuosi 2022 oli erittäin aktiivista aikaa. Seuran jäsenmäärä oli vuoden 2022 lopussa 114 (v. 2021 156), joista alle 20-vuotiaita jäseniä on 44 (v. 2021 63). Alle 18-vuotiaita jäseniä oli 40 (v. 2021 55) ja alle 15-vuotiaita 28 (v. 2021 47). Naispuolisia jäsenistä oli 40 (v. 2021 63) ja miespuolisia 74 (v. 2021 93). Jäsenmaksun suuruus oli 30 euroa. Jäsenmäärän laskua selittää osaltaan se, että vielä vuonna 2021 voimassa olleesta perhejäsenmaksusta luovuttiin ja siirryttiin vain henkilökohtaisiin jäsenmaksuihin. Jäsenluetteloa ylläpidettiin Suomisportissa, jonne aivan kaikki eivät vielä olleet kirjautuneet vuonna 2022.

Toiminta keskittyi juniiori-ikäluokkiin, mutta toimintaa niin kilpailu- kuin harrastusmielessä oli hyvin kaikissa ikäluokissa. Ounasvaaran Atleetti Klubi oli Suomen Painonnostoliiton (SPNL) toimintakilpailussa Suomen aktiivisin painonnostoseura (<https://painonnosto.fi/toimintakilpailun-pisteet-2022/>).

Seura sai Opetus- ja kulttuuriministeriöltä seuratukea vuosille 2021-22 seuran kehittämiseen. Seura jatkoi osa-aikaisen seurakehittäjän palkkausta OKM:n seuratuella avulla loppuvuonna 2022. Hankkeessa on aiemman seurakehittäjän kanssa valmisteltu seuralle strategia, tavoitteet, arvot, visio ja missio sekä otettu käyttöön Suomisport-palvelun toiminnallisuuksia. Toimintakäsikirjan laatiminen aloitettiin aiemman seurakehittäjän toimesta jo vuonna 2021. Työ sai jatkoa vuonna 2022 uuden seurakehittäjän rekrytoinnin myötä.

Vuonna 2022 rekrytoidun seurakehittäjän työn ja seuran hallituksen myötävaikutuksella OAK auditointi joulukuussa 2022 sekä lasten ja nuorten että aikuisten Tähtiseuraksi. Tähtiseura-ohjelma on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen yhteinen laatuohjelma. Suomen Painonnostoliitto valitsi OAK:n vuoden 2022 seuraksi ja OAK palkittiin myös tammikuussa 2023 Rovaniemellä järjestetyssä Lapin Urheilugaalassa Vuoden lappilaisena urheiluseurana! Palkintoa oli Urheilugaalassa vastaanottamassa iso joukko seuraväkeä.

Seura palkkasi peräti seitsemän seuran nuorta OKM:n rahoittamien ja Lapin Liikunnan kautta kanavoituneiden kesätyöseteleiden sekä Rovaniemen kaupungin kesätyöseteleiden myötävaikutuksella. Paikat oli haussa seuran nettisivuilla ja sosiaalisessa mediassa. Seura toimi siten vuonna 2022 myös merkittävästi työnantajana. Tästä löytyy myös uutinen seuran sivuilta: <https://www.atleettiklubi.fi/uutiset/oak-tyollistaa-seitsemän-nuorta-kes/>.

Seura järjesti säännöllistä painonnoston ohjaus- ja valmennustoimintaa Lapin Urheiluopistolla. Harjoittelua toteutettiin myös kotisaleilla ja leirejä muun muassa Lainiosalilla Kittilän Lainiolla.

Ohjaukseen osallistui vuoden aikana noin 50 alle 20-vuotiasta lasta ja nuorta; nuorten kilpailulisenssi oli vuonna 2022 yhteensä 33 seuran nuorella (vuonna 2021 vastaavasti 30 nuorten lisenssiä) ja suurella osalla junioripunttikouluihin osallistuneista lapsista ei ollut vielä lisenssiä. Aikuisissa (ikä 21-34v) kilpailulisenssi oli 10 nostajalla (11 vuonna 2021) ja 24 Masters-nostajalla (ikä yli 35v; 24 vuonna 2021). Lasten ja nuorten ohjaustoiminnan lisäksi seuran valmentajat ohjasivat säännöllisesti myös aikuisten harrasteryhmää.

Valmennustoiminnasta vastasivat vuonna 2022 Ari Moilanen, Kimmo Ulvas, Mikko Raudasoja, Harri Norberg, Minna Karvinen, Jyri Ruutu, Mikko Niva, Amina El'Khatabi, Lea Pirttilä, Raija Moilanen, Leena Kaisa Vartiainen, Ari Juntto, Juho Seipäjärvi, Laura Kotakorva, Hannes Keskitalo ja Heikki Keskitalo. Kesätyöseteleiden myötä apuohjaajina Voimapajan junioriharjoituksissa ja punttikarnevaalileirillä toimivat lisäksi Mikko Rauhala, Väinö Suoniemi, Saara Postila, Mona Herva, Kaisa Rautio, Jenna Timonen-Nissi ja Miia Sukuvaara.

Valmentajaresurssia on jaettu vastuualueittain siten, että junioriryhmistä, aikuisten harrasteryhmistä ja kilpailuryhmistä kustakin on vastannut omat ryhmäkohtaiset tai henkilökohtaiset valmentajat. Lisäksi seuran juniiori- ja aikuisnostajat ovat osallistuneet eri ryhmien harjoitusten ohjaukseen omalla panoksellaan. Seuran valmentajat ovat osallistuneet myös muiden seurojen ja eri maiden nostajien valmennukseen. Painonnostoliiton ohjaajakoulutuksien osalta Jyri Ruutu suoritti 1-tason valmentajakoulutuksen.

Tuomaritoiminnan osalta seuran tuomarit toimivat aktiivisesti niin kotilavalla kuin muidenkin seurojen järjestämissä kilpailuissa SM-tasoa myöten. Vuoden aikana useita seuran jäseniä suoritti tuomarikurssin, joita järjestettiin verkkokoulutuksina. Janne Ollonen ja Jyri Ruutu suorittivat onnistuneesti kansallisen 1-luokan

Elias Mäkitalo (P61) ja Lenni Teurajärvi (P71). Hopeaa saivat Wilhelmiina Juntto (T32), Stina Vaara (T49), Mona Herva (T59), Alex Koivuranta (P45) ja Joonas Jokela (P61). Pronssia saivat Sara Mäntykenttä (T40), Matilda Jauhajärvi (T59), Ukko Russell (P40) ja Hugo Gröhn (P67). Rovaniemi oli taas kerran ylivoimaisesti paras kuntienvälisessä pistekilpailussa. Ylivoimaisuus selittyi hyvien yksilösuoritusten lisäksi rovaniemeläisten juniorinostajien runsaalla osallistujamäärällä. Junioreita osallistui kilpailuun yhteensä 25 kunnasta. Kaikki tulokset: <https://painonnosto.fi/peruskoululaisten-mestaruuskilpailut-pori-puka/>.

Yleisen sarjan SM-kisoissa Rovaniemellä nosti yhteensä 15 OAK:n urheilijaa, joista kymmenen naisia ja viisi miehiä. Kultaa yhteistuloksessa nostivat Viivi Körkkö (N49), Aino Luostarinen (N71) ja Hannes Keskitalo (M109), hopeaa Hanno Keskitalo (M+109), ja pronssia Sara Tervonen (N87). Lisäksi pronssille tempauksessa tuli Johanna Husa-Russell (N55) ja pronssille työnnössä Konsta Suoniemi (M96). OAK oli SM-kisojen joukkuekilpailussa pronssilla. Kaikki tulokset: <https://painonnosto.fi/yleisen-sarjan-sm-kilpailut-rovaniemi-oak/>.

Mastersien SM-kisoihin Jyväskylässä osallistui OAK:sta yhteensä 15 nostajaa, joista kolme naisia ja kaksi miestä. Kultaa nostivat Lea Pirttilä (N55/+87), Eija Selkälä (N50/76), Harri Norberg (M50/73), Petri Pahtakari (M45/81), Kimmo Ulvas (M40/102) ja Antti-Pekka Lantto (M35/+109). Hopeaa nostivat Miia Lantto (N35/59) ja Jyri Ruutu (M45/102). Pronssia nostivat Juhani Portti (M40/67), Tapio Nykänen (M40/81) ja Krister Moilanen (M40/109). OAK oli Mastersien SM-kisojen joukkuekisassa hopealla. Kaikki tulokset: <https://painonnosto.fi/masters-sm-kilpailut-jyvaskyla-hwj/>.

Alle 15- ja 17-vuotiaiden SM-kisoihin Kalajoella osallistui OAK:sta yhteensä 18 juniorinostajaa. OAK:n junioreista kahdeksan nosti molemmissa ikäluokissa, yksi vain alle 15-vuotiaissa ja yhdeksän vain alle 17-vuotiaissa. Tyttöjä oli kahdeksan ja poikia kymmenen. Kultamitalille nostivat alle 15-vuotiaissa Sara Mäntykenttä (T40), Stina Vaara (T49), Kaisa Rautio (T64), Kai Ollonen (P55), Elias Mäkitalo (P61) ja Peetu Akujärvi (P67). Hopeaa alle 15-vuotiaissa saivat Pinja Eskelinen (T45) ja Jenna Timonen-Nissi (T76) ja pronssia Alex Koivuranta (P49). Alle 17-vuotiaissa kultaa nostivat Sara Mäntykenttä (T40), Saara Postila (T49), Kai Ollonen (P55), Joonas Jokela (P61), Hannes Pränni (P81) ja Jonne Akujärvi (P102). Hopeaa alle 17-vuotiaissa nostivat Pinja Eskelinen (T45), Stina Vaara (T49), Matilda Jauhajärvi (T55), Mona Herva (T59), Kaisa Rautio (T64), Elias Mäkitalo (P61) ja Jaakko Kemppe (P102), sekä pronssia Jenna Timonen-Nissi (T76) ja Lenni Teurajärvi (P73). OAK oli selvästi paras joukkue sekä alle 15- että 17-vuotiaissa. Kaikki tulokset: <https://painonnosto.fi/15-ja-17-vuotiaiden-sm-kilpailut-kalajoki-kj/>.

Elokuussa nostettiin Helsingissä Heraklesin järjestämät alle 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailut. OAK:sta lavalla oli mukana yhteensä 12 nostajaa, joista kuusi naisia ja kuusi miehiä. Kultaa alle 20-vuotiaissa nostivat Viivi Körkkö (N55), Aino Luostarinen (N71), Kai Ollonen (M55), Konsta Suoniemi (M96) ja Hanno Keskitalo (M+109). Hopealle alle 20-vuotiaissa nostivat Liisa Niva (N55) ja Jenna Timonen-Nissi (N71), ja pronssille Joonas Jokela (M61). Alle 23-vuotiaissa kultamitalin arvoisesti nosti Viivi Körkkö (N55), Aino Luostarinen (N71), Kai Ollonen (M55), Konsta Suoniemi (M96) ja Hanno Keskitalo (M+109). Hopealle vanhemmassa ikäluokassa nosti Liisa Niva (N55). OAK voitti seurojen välisen pistekilpailun molemmissa ikäluokissa. Toiseksi sijoittui molemmissa ikäluokissa Rovaniemen Reipas. Kolmanneksi alle 20-vuotiaissa tuli Porin Puntti-Karhut, ja alle 23-vuotiaissa Turun Atleettiklubi. Kaikki tulokset: <https://painonnosto.fi/20-ja-23-vuotiaiden-sm-kilpailut-helsinki-herakles/>.

OAK:lla oli seurajoukkueiden SM-loppuottelussa kaksi joukkuetta. Tampereella 26.11.2022 nostetussa SM-loppuottelussa OAK:n ykkösjoukkue tuli tiukassa kilpailussa ykköseksi ja kakkosjoukkue sijoittui viidenneksi. Ykkösjoukkueessa nostivat Viivi Körkkö, Hanno Keskitalo, Juho Seipäjärvi, Hannes Keskitalo, Kaisa Rautio ja ankkurina Aino Luostarinen. OAK:n kakkosjoukkueessa nostivat Matilda Jauhajärvi, Kai Ollonen, Valteri Raudasoja, Jonne Akujärvi, Saara Postila ja ankkurina Johanna Husa-Russell. Vuodelta 2020 on seuran kaikkien aikojen ensimmäinen SM-kulta, ja vuodelta 2021 tuli seurajoukkueelle hopeaa. Kyseessä oli siis OAK:n kaikkien aikojen toinen kultamitali seurajoukkueottelussa. Kaikki SM-loppuottelun tulokset: <https://painonnosto.fi/seurajoukkueiden-sm-loppuottelu-tampere-tp/>.

Seurajoukkueiden runkosarjassa OAK:n mestaruussarjan ykkösjoukkue oli runkosarjan ykkönen ja kakkosjoukkue neljäs. nuorisosarjan joukkueet ottivat kolme kärkisijaa. Nuorten nelosjoukkue sijoittui kuudenneksi. Ykkössarjassa OAK oli mukana kahdella joukkueella, jotka sijoittuivat pronssille ja neljänneksi. Kaikki tulokset: <https://painonnosto.fi/seurajoukkuekilpailu-2022/>.

OAK oli edustettuna myös toukokuussa Kirkkonummella järjestetyissä toiminnallisen urheilun SM-kisoissa, joissa Eija Selkälä toi seurалlemme kultaa N50-sarjassa ja Minna Karvinen N45-sarjassa neljännen sijan.

Maaottelut ja muut kansainväliset kilpailut

Alla kisat aikajärjestyksessä:

Yleisen sarjan EM-kilpailu (touko-kesäkuu)

Hannes Keskitalo ja Aino Luostarinen osallistuivat yleisen sarjan EM-kisoihin 28.5-5.6.2022 Tiranassa Albaniassa. Hannes sijoittui yhteistuloksessa 7. sarjassa M-109 kg, mutta oli työnnössä 5. tuloksella 200 kiloa. Kun tempausta nousi 150 kiloa, muodostui yhteistulokseksi 350 kiloa. Aino sijoittui yhteistuloksessa 6. sarjassa N-64 kg, mutta oli työnnössä hienosti 5. tuloksella 113 kiloa. 91 kilon tempaus tuotti Ainolle yhteistulokseksi 204 kg.

Nuorten alle 20-v MM-kilpailut (toukokuu)

Aino Luostarinen osallistui alle 20-vuotiaiden MM-kilpailuihin Kreikan Heraklionissa 2.-10.5.2022. Aino sijoittui sijalle 10. alle 71-kiloisten sarjassa, mutta oli tempauksessa 9. sijalla. Tulos nuorten MM-lavalla oli 203 kiloa (88+115).

Alle 15- ja 17-v EM-kilpailut (elokuu)

Alle 15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailut nostettiin Raszynissä Puolassa 10.-17.8.2022. Mukana oli iso joukkue Suomesta ja joukkueessa useita OAK:n juniorinostajia. Alla seuramme osallistujat ikäluokittain ja heidän sijoituksensa yhteistuloksessa. EM-mitaleille tässä kilpailussa ylsi seurastamme Kaisa Rautio, joka nosti hienosti työnnön EM-hopeaa alle 15-vuotiaiden tyttöjen sarjassa 64 kg työntämällä 90 kiloa! Tempauksessa 67 kiloa ja yhteistuloksessa 157 kiloa toivat molemmat Kaisalle EM-pronssia.

Alle 15-vuotiaat

Kaisa Rautio (T64); sijoitus 3. (tempaus pronssia ja työnnössä hopeaa!), tulos 157 kiloa (67+90)

Alle 17-vuotiaat

Saara Postila (T49); sijoitus 7.; tulos 118 kiloa (53+65)

Matilda Jauhojärvi (T55); sijoitus 13.; tulos 124 kiloa (56+68)

Mona Herva (T59); sijoitus 10.; tulos 131 kiloa (58+73)

Hannes Pränni (P81); sijoitus 10.; tulos 228 kiloa (102+126)

Jonne Akujärvi (P96); sijoitus 11. Tulos 245 kiloa (110+135)

Mastersien EM-kilpailut (elokuu)

Mastersien EM-kilpailut järjestettiin samassa paikassa kuin alle 15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailut eli Puolan Raszynissä 20.-28.8.2022. Eija Selkälä nosti 22.8.2022 ja kotiin tuomisina oli jälleen kerran EM-kulta, tällä kertaa ikäluokassa N50 sarjan ollessa tuttu 76-kiloiset. Eijan kisatulos oli 123 kiloa (53+70).

Yleisen sarjan PM-kilpailut (lokakuu)

Yleisen sarjan PM-kilpailut nostettiin Rovaniemellä 8.-9.10.2022. OAK:sta Suomea olivat edustamassa Kai Ollonen ja Hanno Keskitalo. Kai nosti hienosti yleisen sarjan PM-hopeaa sarjassa 55-kiloiset, tulos oli 156 kiloa (66+90). Hanno voitti PM-kullan sarjassa +109-kiloiset tuloksella 312 kiloa (145+167).

Alle 20- ja 23-v EM-kilpailut (lokakuu)

Alle 20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailut nostettiin Durresissa, Albaniassa 15.-25.10.2022. Mukana OAK:n juniorinostajista olivat Viivi Körkkö, joka nosti alle 20-vuotiaiden sarjassa N55 sijalle 10. tuloksella 145 kiloa (63+82) ja Hanno Keskitalo, joka nosti alle 20-vuotiaiden sarjassa M+109 hienosti kuudenneksi tuloksella 314 kiloa (149 M20SE+165).

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

Alle 17- ja 20-vuotiaiden PM-kilpailut nostettiin Garðabærissä Islannissa 12.-13.11.2022. Mukana oli iso joukkue Suomesta ja joukkueessa useita OAK:n juniorinostajia. Alla kaikki seuramme nuoret osallistujat ja yhteistulosjohdot.

Alle 17-vuotiaat

Matilda Jauhojärvi (T55); sijoitus 3.; tulos 129 kiloa (58+71)

Saara Postila (T55); sijoitus 4.; tulos 123 kiloa (58+65)

Kaisa Rautio (T64); sijoitus 2.; tulos 154 kiloa (69+85)

Jenna Timonen-Nissi (T76); sijoitus 7.; tulos 130 kiloa (60+70)

Kai Ollonen (P55); sijoitus 2.; tulos 158 kiloa (68+90)

Jonne Akujärvi (P96); sijoitus 1.; tulos 265 kiloa (122+143)

Alle 20-vuotiaat

Viivi Körkkö (N55); sijoitus 3.; tulos 146 kiloa (62+84)

Aino Luostarinen (N71); sijoitus 1.; tulos 196 kiloa (84+112)

Toiminnallisen urheilun MM-kilpailut (marraskuu)

Toiminnallisen urheilun MM-kilpailut kisattiin marraskuussa Aruballa Karibianmerellä. OAK:sta Suomea oli edustamassa Eija Selkälä, joka sijoittui sarjassaan 50-54 -vuotiaat (18.-20.11.2022) viidenneksi!

Yleisen sarjan MM-kilpailut (joulukuu)

Hannes Keskitalo osallistui 15.12.2022 yleisen sarjan MM-kisoihin Kolumbian Bogotassa. Hannes sijoittui yhteistuloksessa sijalle 14 sarjassa M-109 kg. Hanneksen tulos MM-lavalla oli 345 kiloa (150+195).

Muut kansainväliset kilpailut

OAK:n nostajia osallistui kansainvälisiin kilpailuihin Falunissa 2.7.2022 ja Teneriffalla 18.12.2022. Hannes Keskitalo osallistui 1.10.2022 Saksan Meissenissä järjestettyyn Sinisen Miekan kilpailuun.

Juniori Cup

OAK:n pienemmät juniorit kisasivat ahkerasti Suomen painonnostoliiton vuonna 2016 käynnistämää Juniori Cupia. Juniori Cupin loppuhuipeennus kisattiin jälleen Rovaniemellä 29.10.2022 (OAK toimi järjestäjänä). OAK:n juniorit osallistuivat aktiivisesti läpi vuoden eri osakilpailuihin (peruskoululaisten mestaruuskisat, kevätkisat, punttikarnevaalikisa ja syyskilpailu). Loppuhuipeennukseen selvisi OAK:sta peräti 18 junioria kun osallistujia loppuhuipeennuksessa oli kaikkiaan 30.

Alle 12-vuotiaiden tyttöjen loppupisteissä Juniori cupin hopealle selviytyi OAK:n junioreista Wilhelmiina Juntto. Inari Salmi oli alle 12-vuotiaiden tyttöjen 5. ja Wera Juntto 7. Alle 12-vuotiaat pojat olivat myös hyvin seuran junioreiden hallussa, kun voittopisteet kokosi Torbjørn Russell. Pikkuveli Ukko Russell oli alle 12-vuotiaissa loppupisteissä 5. Tyttöjen 13-16-vuotiaiden ikäluokassa voiton vei Pinja Eskelinen, Saara Postila oli toinen ja Matilda Jauhojärvi kolmas. Myös seuraavat neljä sijaa meni OAK:n tytöille järjestyksessä Jenna Timonen-Nissi, Mona Herva, Stina Vaara ja Kaisa Rautio. Poikien vanhemmassa ikäluokassa voittaja oli Kai Ollonen ja hopealla Elias Mäkitalo. Sijat 5.-8. menivät myös OAK:n junioreille järjestyksessä Lenni Teurajärvi, Peetu Akujärvi, Hugo Gröhn ja Alex Koivuranta.

Leiritoiminta

Leiritoimintaa harjoitettiin vuoden mittaan muun muassa Kittilän Lainiolla sijaitsevalla Lainiosalilla, jossa vedettiin kaksi seuran leiriä. Liiton järjestämään leiritykseen (mm. alle 15/17v ja alle 20/23v maajoukkueleirit) Lapin Urheiluopistolla osallistui vuoden aikana suuri joukko seuramme nuoria nostajia. Seura oli järjestämässä myös heinäkuun lopulla pidettyä valtakunnallista punttikarnevaalileiriä. Seurajoukkueelle järjestettiin neljä päiväleiriä Lapin Urheiluopistolla.

Ari Moilasen valmentaman Next Generation Teamin leirit: Varalan urheiluopisto Tampereella 5.-12.3.2022, Ruotsin/Norjan leiri 23.6.-4.7.2022, Lainion leiri 14.-17.10.2022, Teneriffan leiri 14.12.2022-6.1.2023.

Koulutus

Ari Moilanen toimi Lapin yläkouluakatemiaan painonnostovalmentajana kevääseen 2022 asti. OAK:sta Lapin yläkouluakatemiaan kuului vuonna 2022 useita seuran nuoria nostajia.

Kimmo Ulvas toimi Lapin urheiluakatemiaan voimavalmentajana ja painonnostajien vastuupalmentajana. Myös Lapin urheiluakatemiaan kuuluu useita seuramme nuoria nostajia.

Ohjaaja/valmentaja- ja tuomarikoulutus on todettu tämän toimintakertomuksen ensimmäisellä sivulla.

Harrastamisen Suomen malli

Seura lähti mukaan Rovaniemen kaupungin organisoimaan Harrastamisen Suomen malliin vuonna 2022. Toimintaan sisältyi syksystä 2022 alkaen kouluilla (kolme eri koulua) ohjauksia kolme kertaa viikossa.

Muut aktiviteetit

Seura järjesti muutamia koko seuran harrastajat ja kilpailijat yhteen kokoavia yhteisharjoituksia Santasportin Voimapajalla. Seuran talvipäivä järjestettiin 2.4.2022 Arin ja Raijan luona. Talvipäiville osallistui yhteensä 24 henkeä.

Varainhankinta

Varainhankinta ja seuran talous pohjautui vuonna 2022 SM-kisatapahtuman lisäksi kolmeen pääosioon: tuotot yhteistyökumppaneilta, salivuoron käyttömaksut ja jäsenmaksut. Seuran Santasportilla järjestämän yleisen sarjan SM-kilpailun (helmikuu) käsiohjelmaan myytiin mainoksia Jussi Syväniemen ja Jussin rekrytoiman mainosmyyjän toimesta. Kilpailujen kahviotoiminta tuotti myös jonkin verran varoja. OAK on talkoillut Lapin Urheiluopistolla Lions Club Rovaniemi/Napapiirin järjestämässä Joulumyyjäisissä vuosina 2017-2019. Joulumyyjäiset jouduttiin peruuttamaan koronapandemian takia joulukuussa 2020 ja 2021, mutta joulukuussa 2022 päästiin jälleen järjestämään myyjäiset ja seura talkoili aiempien vuosien tavoin myyjäisten onnistumiseksi.

Palkitsemiset

Vuoden 2022 parhaina urheilijoina palkittiin seuraavat urheilijat ja toimihenkilöt. Parhaana naisurheilijana palkittiin Aino Luostarinen ja parhaana miesurheilijana Hannes Keskitalo. Paras nuori naisurheilija oli Viivi Körkkö ja paras nuori miesurheilija Konsta Suoniemi. Alle 17-v. parhaaksi tyttöurheilijaksi valittiin Kaisa Rautio ja parhaaksi alle 17-v. poikaurheilijaksi Jonne Akujärvi. Masters-urheilijana palkittiin Eija Selkälä ja tsemppiurheilijana Aino Rajanen. Vuoden juniorityöksi valittiin Liisa Niva ja junioripojaksi Kai Ollonen. Vuoden juniorivalmentajana palkittiin Respect-pystillä Mikko Raudasoja ja vuoden toimihenkilöinä huomioitiin Sami Herva ja Mikko Niva. Vuoden teoksi seuran hallitus nimesi seuran historian toisen mestaruussarjan seurajoukkueestaruuden.

Liiton palkitsemiset

Suomen Painonnostoliitto valitsi Aino Luostarisen vuoden 2022 parhaaksi alle 20-vuotiaaksi naisnostajaksi, Konsta Suoniemen parhaaksi alle 20-vuotiaaksi miesnostajaksi ja Hannes Keskitalon vuoden miesnostajaksi. Jyri Ruutu valittiin vuoden seurahenkilöksi. Liitto valitsi lisäksi jo kolmannen kerran peräkkäin OAK:n vuoden seuraksi. Kaikki liiton palkitsemiset liiton uutisessa: <https://painonnosto.fi/vuoden-2022-parhaat/>.