

# **OUNASVAARAN ATLEETTI KLUBIN TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2010**

## **Yleistä**

Ounasvaaran Atleetti Klubin osalta vuosi 2010 oli erittäin aktiivista aikaa. Seuran jäsenmäärä oli vuoden 2010 lopussa 96 (v. 2009: 108), joista alle 20-vuotiaita jäseniä on 41 (v. 2009: 65). Jäsenmaksun suuruus on ollut 25 euroa aikuisilta sekä 22 euroa alle 18 v. sekä opiskelijoilta. Toiminta on keskittynyt erityisesti punttikoulu- ja juniori-ikäluokkiin. Ounasvaaran Atleetti Klubi oli Suomen Painonnostoliiton järjestämässä toimintakilpailussa Suomen kolmanneksi aktiivisin painonnostoseura.

Seuran järjestämiin painonnostokouluihin osallistui 28 alle 16-vuotiaasta urheilijaa. Punttikouluun on sisällynyt T-paita, punttikouluvakuutus, seuran jäsenyys, ohjatut harjoitukset sekä avainkortti Lapin Urheiluopistolle. Ounasvaaran Atleetti Klubi on Nuoren Suomen Sinettiseura. Seura sai vuoden 2009 haussa Nuoren Suomen, SLU:n ja opetusministeriön myöntämän Seuratuen ainoana suomalaisena painonnostoseurana. Hankkeen tarkoituksena oli mm. kehittää seuran ohjaajaresursseja. Hanke toteutettiin keväällä 2010.

Valmennustoiminnasta ovat vastanneet Veikko Oja, Saija Määttä, Harri Norberg, Kimmo Ulvas, Mika Ollonen, Johanna Mäkitalo, Rauno Tapio, Reijo Tapio, ja Ari Moilanen.

Tuomaritoiminnan osalta seuran tuomarit toimivat aktiivisesti niin kotilavalla kuin muidenkin seurojen järjestämissä kilpailuissa SM-tasolla. Yhteensä kahdeksan seuran tuomaria sai toimintapisteitä Suomen painonnostoliiton järjestämässä tuomarien aktiivisuuskilpailussa. Aktiivisuuskilpailussa Rauno Tapio oli 51 pistellä Suomen kuudenneksi ja Harri Norberg seitsemänneksi aktiivisin tuomari.

Rovaniemen kaupunki on kustannanut seuralle viikoittaista harjoitusaikaa Lapin Urheiluopistolta kevätkaudella 7,5 tuntia, kesäkaudella 5 tuntia sekä syyskaudella 7,5 tuntia. Harjoitusvuorot olivat sekä kevät- että syyskaudella arkipäivisin klo 17:30–19:00. Tiistain ja torstain vakiovuorojen yhteydessä on varattu tunti lasten ja nuorten punttikoulua varten. Toiminta-avustusta seura sai kaupungilta 1 700 euroa.

Seuran harjoittelu- ja kilpailupaikka on Lapin Urheiluopisto. Lapin Urheiluopiston ja Ounasvaaran Atleetti Klubin yhteistyö on sujunut hienosti. Kesäkuun alussa solmittiin uusi sopimus seuran jäsenille tarkoitetuista harjoittelukorteista. Vakiovuoroille on päässyt maksamalla seuran jäsenmaksun (+ 10 euron arvoisen avainkortin Urheiluopistolta). Seuran jäsenillä on ollut mahdollisuus hankkia Lapin urheiluopistolta neljän tunnin harjoitusvuorot jokaiselle viikonpäivälle kattava harjoittelukortti edulliseen 75 euron hintaan. Aikuisten harjoittelukortin (oikeuttaa urheiluhallin käyttöön ilman aikarajoja) hinta on ollut edellisvuosien tapaan 210 euroa. OAK kehitti osaltaan Lapin Urheiluopiston painonnostoaluetta vuoden mittaan mm. uusimalla painonnostolavojen pinnat.

Ounasvaaran Atleetti Klubi kuuluu jäsenenä Suomen Painonnostoliittoon ja seuraa edusti SPNL:n kevät- ja syyskokouksessa Harri Norberg. Harri kuuluu myös SPNL:n johtokuntaan ja toimi liiton toisena varapuheenjohtajana sekä markkinointivaliokunnan puheenjohtajana. Rauno Tapio toimi liiton johtokunnassa sekä liiton markkinointivaliokunnan jäsenenä. OAK on myös Lapin Liikunta ry:n jäsenseura.

## **Kilpailutoiminta**

### **Omat kilpailut**

Seura järjesti vuoden aikana 17 painonnostokilpailua, joista kaksitoista oli tasoltaan kansallisia ja viisi jäsentenvälistä tasoa. Tärkein seuran järjestämä kilpailu oli Lapin Urheiluopistolla helmikuussa järjestetyt peruskoululaisten mestaruuskilpailut. Merkittävänä tapahtumana voidaan pitää myös 17.12. järjestettyä seuraottelua Ounasvaaran Atleetti Klubin ja Rovaniemen Palolaitoksen Urheilijoiden kesken. Voittajaksi selviytyi edellisvuosien tapaan Ounasvaaran Atleetti Klubi. OAK järjesti myös Lapin piirinmestaruuskilpailut tammikuussa sekä Pohjois-Suomen aluemestaruuskilpailut syyskuussa.

## SM-kilpailut

Seuran nostajat osallistuivat 6.-7.2. Ounasvaaran Atleetti Klubin itse järjestämiin peruskoululaisten mestaruuskilpailuihin, yleisen sarjan SM-kilpailuihin Kouvolassa 6.-7.3., opiskelijoiden SM-kilpailuihin 10.4. Lempäälässä, veteraanien SM-kilpailuihin Jyväskylässä 17.-18.4., alle 17-vuotiaiden SM-kilpailuihin Kalajoella 12.-13.6., tempauksen ja työnnon SM-kilpailuihin Eräjärven Rönnillä 4.7., sekä alle 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailuihin Rovaniemellä 18.-19.9.

OAK:n järjestämissä Peruskoululaisten mestaruuskisoissa Rovaniemellä sarjojensa mestareiksi nostivat Pirita Suoraniemi (T-48 kg) ja Tiia Ronkainen (T-63 kg). Hopeaa saavutti Alexandra Kähkönen (T-63 kg) ja pronssia Salla Heiskanen (T-+63 kg). Pojissa kultaa nosti Valteri Jonninen (P-50 kg) ja hopeaa Jere Suoraniemi (P-77 kg). Kaikkiaan seuraa edusti peruskoululaisten kisoissa 9 nostajaa (neljä tyttöä ja viisi poikaa).

Kouvolan SM-kilpailuissa Pirita Suoraniemi otti hopeaa sarjassa 48 kg. Elisa Kallunki sai pronssia sarjassa +75 kg. Miesten sarjoissa Juho Seipäjärvi saavutti työnnon pronssia sarjassa 69 kg (yhteistuloksessa 5.). Eero Oja nosti hopeaa sarjassa 94 kg ja Juha-Matti Leivo sai tempauspronssia sarjassa +105 kg (yhteistulos 4.).

Opiskelijoiden SM-kilpailuissa Eero Oja voitti ylivoimaisesti alle 20-v. sarjan 94 - 105 kg.

Veteraanien SM-kisoissa Jyväskylässä voitti SM-kultaa Harri Norberg 35-39-vuotiaiden 77 kilon sarjassa.

Alle 17-vuotiaiden SM-kisoissa kultaa toivat Tiia Ronkainen sarjassa T-63 kg sekä Elisa Kallunki T+69 kg. Hopeaa tytöistä saavutti Pirita Suoraniemi sarjassa T-48 kg. Pojissa Kultaa nosti Valteri Jonninen sarjassa P-56 kg. Pronssia saavuttivat Alekski Karjalainen sarjassa P-62 kg ja Jere Suoraniemi sarjassa P-77 kg.

Tempauksen ja työnnon SM-kilpailuissa Eräjärven Rönnillä Juha-Matti Leivo otti työnnon hopeaa nuorten sarjassa. Kilpailun ulkopuolella nostaneista OAK:n ulkomaalaisvahvistuksista Richard Patterson teki sekä työnnessä, että tempauksessa kilpailujen kovimmat Sinclair-pisteet miesten sarjassa ja Cody Cole nuorten sarjassa toiseksi kovimmat pisteet molemmissa nostomuodoissa.

Alle 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailuissa Rovaniemellä mitaleille ylsivät naisista Pirita Suoraniemi (kultaa molemmissa ikäluokissa sarjassa 48 kg), Elisa Kallunki (kultaa molemmissa ikäluokissa sarjassa +75 kg) sekä Tiia Ronkainen (hopeaa molemmissa ikäluokissa sarjassa 69 kg). Miehistä kultaa nostivat Valteri Jonninen (molemmissa ikäluokissa sarjassa 56 kg), Eero Oja (molemmissa ikäluokissa sarjassa 105 kg) ja Juha-Matti Leivo (molemmissa ikäluokissa sarjassa +105 kg). Hopealle ylsi Juho Vesterinen 23-vuotiaiden ikäluokassa sarjassa +105 kg ja pronssia Alekski Karjalainen (molemmissa ikäluokissa sarjassa 62 kg). Ounasvaaran Atleetti Klubi voitti ensimmäistä kertaa seurakohtaisen pistekilpailun molemmissa ikäluokissa.

## Maaottelut ja muut kansainväliset kilpailut

Eero Oja osallistui kesäkuussa nuorten MM-kilpailuihin Bulgarian Sofiassa sijoittuen 105 kg:n sarjassa neljännelletoista sijalle. Lisäksi Eero nosti marraskuussa nuorten EM-kilpailuissa Kyproksen Limassolissa, sijoittuen sarjassaan 105 kg kahdenneksitoista. OAK:n valmentaja Ari Moilanen puolestaan luotsasi Uuden-Seelannin joukkuetta nuorten MM-kisoissa Sofiassa.

Heinäkuussa Tallinnassa Virossa kilpailtuun kansainväliseen Baltic Cup -kilpailuun Suomen joukkueeseen OAK:sta nimetty Eero Oja nosti hienosti neljänneksi miesten 20-vuotiaiden ikäluokassa omalla ennätystuloksellaan 315 kg. Samoissa kisoissa nosti myös OAK:n uusiseelantilaisvahvistuksista nuori Cody Cole valmentajansa Ari Moilasan toimiessa hänen huoltajanaan.

Lokakuussa (9.-10.10.) kilpailtiin tyttöjen ja poikien (17v.) sekä nuorten (20v.) Pohjoismaiden mestaruuksista Ruotsin Landskronassa. OAK:sta Suomea olivat edustamassa Pirita Suoraniemi, Elisa Kallunki ja Eero Oja. Pirita voitti 17-v. tyttöjen 44-58 kg yhdistetyissä painoluokissa hopeaa. Eero nosti 20-v. poikien ikäluokassa sarjassa 105 kg kultaa. Elisa Kallunki jäi tempauksessa harmittavasti ilman tulosta, mutta työnnessä nousivat uudet tyttöjen alle 17-vuotiaiden Pohjoismaiden ennätysraudat.

Toinen OAK:n uusiseelantilaisvahvistus Richard Patterson harjoitteli valmentajansa Ari Moilasan ohjauksessa läpi kesän Rovaniemellä, kilpaili useissa kilpailuissa Suomessa, ja otti kauden, kenties koko uransa, pääkisassaan Intian Delhissä lokakuussa järjestetyissä Kansainyhteisön mestaruuskilpailuissa hopeaa sarjassa 85 kiloa. OAK:n edustus oli siten vahva niin kotimaassa kuin ulkomaillakin.

## **Muut kilpailut**

Seuraa edusti vuoden aikana myös kaksi uusiseelantilaista nostajaa, jotka harjoittelivat Ari Moilasen johdolla Lapin Urheiluopistolla, ja kilpailivat menestyksekkäästi niin kotimaassa kuin ulkomaillakin. Uutena aluevaltauksena voitaneen pitää myös Lehtojärvellä kylätapahtuman yhteydessä kutsukilpailuna järjestettyä ulkolavakilpailua, joka onnistui järjestelyiltään erinomaisesti. Yksi seuran järjestämistä jäsentenvälisistä kisoista järjestettiin yhteistyössä rovaniemeläisen naislentopalloseura Woman Volleyn kanssa 12.8.2010. Kisa pidettiin pelkästään WoVo:n lentopalloilijoille heidän omasta esityksestään. Kisa oli hieno tapahtuma ja sitä seurasi valmentajien ja joukkueoverien lisäksi mm. koko WoVo:n johtokunta.

## **Valmennusyhteistyö**

Ounasvaaran Atleetti Klubi toimi aktiivisesti yhteistyössä muiden lajien ja seurojen kanssa läpi vuoden. Merkittävää painonnoston ja OAK:n näkökulmasta oli Saija Määtän valinta Suomen naisten alppimaajoukkueen fysioterapeutiksi ja fysiikkavalmentajaksi. Saija mm. kiersi joukkueen ja sen ykköstähden Tanja Poutiaisen mukana koko talvikauden. Ennen valintaa alppimaajoukkueeseen Saija toimi koko alkuvuoden aina syyskuun loppuun asti rovaniemeläisen lentopalloseura PerPo:n (nyk. Team Lakkapää) fysiikkavalmentajana sekä Lapin Urheiluakatemiaan voimavalmennusvastaavana. Saijan siirryttyä alppimaajoukkueen tehtäviin, otti Lapin Urheiluakatemiaan fysiikkavalmentajan tehtävän hoitaakseen SPNL:n johtokunnan vuoden 2010 painonnostovalmentajaksi nimeämä OAK:n valmentaja Kimmo Ulvas. Kimmo toimi fysiikkavalmentajana läpi vuoden 2010 myös Napapiirin Palloketuille, FC Santaclausille ja Oulun Ettalle.

## **Muut aktiviteetit**

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

Ounasvaaran Atleetti Klubi teki uuden aluevaltauksen järjestämällä syksyllä 2010 ensimmäisen NorthFit-kurssin, joka saavutti suuren suosion. NorthFit perustuu toiminnalliseen harjoitteluun, jonka yhtenä osana on painonnostotekniikoiden hyvä hallitseminen ja hyödyntäminen harjoittelussa.

## **Varainhankinta**

Varainhankinta pohjautui kahteen pääosioon. Helmikuussa järjestettyyn peruskoululaisten mestaruuskilpailun käsiohjelmalehtiseen myytiin mainoksia, lisäksi kilpailun kahvio tuotti mukavasti varoja seuran kulujen katteeksi. Toisena varainhankintamuotona olivat erilaiset talkoot, joiden myötä seura sai merkittävää tuloa toimintansa järjestämiseen.

## **Palkitsemiset**

Vuoden 2010 parhaina urheilijoina palkittiin seuraavat urheilijat ja toimihenkilöt: Parhaana urheilijana palkittiin Richard Patterson. Paras alle 20-v. urheilija oli Eero Oja. Alle 17-v. urheilijaksi valittiin Elisa Kallunki. Veteraaniurheilijana palkittiin Harri Norberg ja tsemppiurheilijana Juho Seipäjärvi. Vuoden punttikoululaiseksi valittiin Salla Heiskanen. Lisäksi kannustestipendeillä palkittiin Valteri Jonninen, Aarni Karjalainen, Aleksi Karjalainen, Juha-Matti Leivo, Tiia Ronkainen, Pirita Suoraniemi, Juho Vesterinen sekä Matti Ylisuutari. Vuoden juniorivalmentajaksi valittiin Kimmo Ulvas ja toimihenkilöksi Aron perhe (Pirkko, Ilkka ja Ville). ”Vuoden teko” palkinnon arvoisesti toimi Ilmari Tuomikoski, joka palkittiin NorthFit -toiminnan käynnistämisestä seurassa. Lisäksi seuran valmennusjohto palkitsi seuran puheenjohtajan Veikko Ojan ja sihteerin Harri Norbergin upeilla poronluukoristelluilla sisu-puukoilla. Palkinnot jaettiin seuran mestaruuskilpailuiden yhteydessä 16.12.2010 ja pelkästään stipendien arvo oli noin 800 euroa.