

OUNASVAARAN ATLEETTI KLUBIN TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2017

Yleistä

Ounasvaaran Atleetti Klubin osalta vuosi 2017 oli erittäin aktiivista aikaa. Seuran jäsenmäärä oli vuoden 2017 lopussa 152 (v. 2016: 131), joista alle 20-vuotiaita jäseniä on 63 (v. 2016: 55). Alle 18-vuotiaita jäseniä oli 62 ja alle 15 vuotiaita 54. Naispuolisia jäsenistä oli 50 ja miespuolisia 102. Jäsenmaksun suuruus on ollut 30 euroa. Toiminta on keskittynyt erityisesti juniori-ikäluokkiin. Seuramme oli muun muassa alle 17-vuotiaiden SM-kisojen ja Punttikarnevaalien paras seura sekä otti SPNL:n nuorisosarjan kilpailussa kolmannen sijan. Ounasvaaran Atleetti Klubi oli Suomen painonnostoliiton järjestämässä toimintakilpailussa Suomen aktiivisimpien painonnostoseurojen joukossa (tietoa seurojen pisteistä ei ollut vielä käytettävissä vuosikokouksessa).

Seura järjesti säännöllistä painonnoston ohjaus- ja valmennustoimintaa Lapin Urheiluopistolla. Ohjaukseen osallistui aktiivisesti yli 30 alle 20-vuotiaasta urheilijaa. Lisäksi seuran valmentajat vetivät harjoituksia myös eri lajien urheilijoille (mm. pesäpallo) sekä esittelivät lajia tapahtumien yhteydessä (mm. Kevätkirjaus ja Säpinää syksyyn -koululaistapahtumissa). Ounasvaaran Atleetti Klubi on Olympiakomitean Sinettiseura. Seura jatkoi edelleen yhteistyötä Santasportin lasten ja nuorten painonnostoakatemian kumppanuusseurana. Lasten ja nuorten ohjaustoiminnan lisäksi seuran valmentajat ohjasivat säännöllisesti myös aikuisten harrasteryhmää, jonka toiminta on entisestään aktivoitunut. OAK jatkoi yhteistyötä myös CrossFit Santasportin kanssa.

Valmennustoiminnasta vastasivat Ari Moilanen, Mikko Raudasoja, Jan Tornberg, Harri Norberg, Veikko Oja, Erkka Ollonen, Juhana Leppiaho, Saija Määttä, Jussi Syväniemi, Hannes Keskitalo, Heikki Keskitalo, Juhani Ylipekkala, Marko Gröhn ja Laura Timonen-Nissi. 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. Seuran valmentajat ovat osallistuneet myös muiden seurojen ja jopa eri maiden nostajien valmennukseen. Myös valmentaja- ja ohjaajakoulutukseen panostettiin vuonna 2017: seuran jäseniä osallistui mm. SPNL:n järjestämään PNOK1 -painonnoston ohjaajakoulutukseen (1 hlö).

Tuomaritoiminnan osalta seuran tuomarit toimivat aktiivisesti niin kotilavalla kuin muidenkin seurojen järjestämissä kilpailuissa SM-tasoa myöten. Yhteensä 10 seuran tuomaria sai toimintapisteitä Suomen painonnostoliiton järjestämässä tuomarien aktiivisuuskilpailussa. Aktiivisuuskilpailussa Harri Norberg oli 39 pisteellä ja Eero Oja 15 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 1200 euroa.

Seuran harjoittelu- ja kilpailupaikka on Santasport 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 aktiivista yhteistyötä myös muiden lajien ja seurojen kanssa. OAK on osallistunut omalta osaltaan Lapin Urheiluopiston painonnostosalin kehittämiseen.

Ounasvaaran Atleetti Klubi kuuluu jäsenenä Suomen Painonnostoliittoon ja seuraa edusti SPNL:n kevät- sekä syysliittokokouksessa Eero Oja. OAK on Lapin Liikunta ry:n jäsenseura.

Kilpailutoiminta

Omat kilpailut

Seura järjesti vuoden 2017 aikana yhdeksän painonnostokilpailua, joista kuusi kansallisen tason kilpailua ja yksi SM-tason kilpailu. Kansallisten kilpailujen yhteydessä sai kisata myös jäsentenvälisenä. Tärkeimmät seuran järjestämät kilpailut olivat Lapin Urheiluopistolla toukokuussa (20.–21.5.2017) järjestetyt alle 17-vuotiaiden SM-kilpailut.

SM-kilpailut

Seuran nostajat osallistuivat 11.–12.2. Porissa järjestettyihin peruskoululaisten mestaruuskilpailuihin, alle 17-vuotiaiden SM-kilpailuihin Rovaniemellä 20.–21.5., Masters SM-kilpailuihin Keravalla 9.-11.6. sekä alle 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailuihin Kuusankoskella 19.–20.8. Rovaniemellä järjestettyihin yleisen sarjan SM-kilpailuihin 17.–19.2. sekä Tempauksen ja työnnön SM-kilpailuihin Eräjärven Rönnillä 2.7. ei vuonna 2017 saatu osallistujia.

Porissa käydyissä peruskoululaisten mestaruuskisoissa OAK:sta Rovaniemeä edusti yhteensä kuusi tyttö- ja kaksitoista poikanostajaa. Tyttöjen sarjassa T-32 kg Nella Hiltunen sijoittui hopealle ja Pinja Haapakoski nosti pronssia. T-36 kg sarjassa Viivi Raudasoja voitti kultaa ja Kaisa Rautio sijoittui neljänneksi. Sarjassa T-44 kg Jenna Timonen-Nissi sijoittui kahdeksanneksi. Lisäksi T-53 kg sarjassa Elisa Rautio nosti pronssille. Poikien sarjassa P-35 kg Aapo Karppinen sijoittui neljänneksi, Veeti Mölläri viidenneksi, Elias Mäkitalo seitsemänneksi sekä Joonas Jokela yhdenneksitoista. P-40 kg sarjassa Valtteri Raudasoja voitti kultaa ja Julius Hiltunen pronssia. Sarjassa P-45 kg Aaron Wasenius sijoittui neljänneksi. Sarjassa P-50 kg Oskari Mäkitalo nosti hopeaa. P-69 kg sarjassa Jonne Akujärvi sijoittui neljänneksi. Sarjassa P-77 kg OAK otti kaksoisvoiton Väinö Suoniemen nostettua kultaa ja Jaro Haapakosken sijoituttua hopealle. Hanno Keskitalo nosti kultaa isoimpien poikien P+85 kg sarjassa. Rovaniemi oli kuntienvälisessä pistekilpailussa ylivoimainen ennen Kalajokea ja Poria. Ylivoimaisuus kilpailussa selittyy hyvien yksilösuoritusten lisäksi rovaniemeläisten nostajien runsaalla osallistujamäärällä.

Rovaniemellä, Lapin urheiluopistolla, OAK:n itse järjestämässä alle 17-vuotiaiden SM-kisoissa sarjassa P-50 kg Valtteri Raudasoja nosti pronssia, Aaron Wasenius sijoittui neljänneksi ja Oskari Mäkitalo viidenneksi. P-56 kg sarjassa Konsta Suoniemi sijoittui seitsemänneksi. Sarjassa P-69 kg Justus Timonen-Nissi sijoittui kuudenneksi. Jaro Haapakoski nosti hopealle sarjassa P-77 kg. Väinö Suoniemi voitti kultaa sarjassaan P-85 kg kuten myös Hanno Keskitalo kultaa sarjassaan P-94 kg. OAK voitti kultaa seurojen välisessä pistekilpailussa ennen Raution Kisailijoita ja Oulun Pyrintöä.

Masters SM-kilpailuissa Keravalla kaikki OAK:n nostajat sijoittuivat mitaleille. Naisten sarjoissa kultaa nostivat Lea Pirttilä 50–54-vuotiaiden +90 kg sarjassa sekä Minna Karvinen 40–44-vuotiaiden 69 kg sarjassa. Miesten sarjoissa kultaa saavuttivat Ilpo Kylmäluoma 65–69-vuotiaiden +105 kg sarjassa sekä Harri Norberg 45–49-vuotiaiden 77 kg sarjassa. Timo Manninen nosti pronssia 65–69-vuotiaiden 77 kg sarjassa.

Alle 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailuissa Kuusankoskella Väinö Suoniemi nosti hopeaa miesten 20-v 85 kg sarjassa. Hannes Keskitalo nosti myös hopeaa 23-v sarjassa 105 kg.

Maaottelut ja muut kansainväliset kilpailut

OAK:n nostajat pääsivät myös vuoden 2017 aikana edustamaan Suomea kansainvälisiin kisoihin. Minna Karvinen edusti seuraa ja Suomea Masters EM-kisoissa Ruotsin Halmstadissa elokuussa sijoittuen N40-44 sarjassa alle 69 kg neljänneksi. Väinö Suoniemi ja Hanno Keskitalo edustivat Suomea lokakuun lopussa (28.10.2017) Porissa järjestetyissä alle 17-vuotiaiden Pohjoismaiden mestaruuskilpailuissa. Väinö sijoittui pronssille sarjassa 85 kg ja Hanno voitti kultaa sarjassa +94 kg.

Seitsemän OAK:n nostajaa osallistui La Lagunassa, Teneriffalla järjestettyihin kansainvälisiin painonnosto-kilpailuihin 16.12.2017. Kilpailut järjestettiin Ari Moilasen organisoiman leirin aikana. Nostajat menestyivät kilpailussa hyvin. Naisten sarjassa Aino Karppinen voitti oman sarjansa N-69 kg. M-56 kg sarjassa Aaron Wasenius sijoittui toiseksi ja Aapo Karppinen kolmanneksi. M-69 kg sarjassa Teemu Sotaheimo nosti toiseksi, M-77 kg sarjassa Jaro Haapakoski voitti sarjansa alle 17-vuotiaiden ikäluokassa ja sijoittui koko kv-kilpailun neljänneksi. Väinö Suoniemi sijoittui neljänneksi M-85 kg sarjassa. Hannes Keskitalo voitti sarjansa M-105 kg ja hänet palkittiin myös kilpailuiden parhaana nostajana.

Juniori Cup

Suomen painonnostoliiton vuonna 2016 käynnistämän Juniori Cupin osakilpailuihin ja loppuhuipennukseen osallistuttiin vuonna 2017 useiden junioreiden voimin ja hyvällä menestyksellä. Helsingissä, Ruskeasuolla, lokakuussa käydyssä Juniori Cupin loppuhuipennuksessa Viivi Raudasoja voitti tyttöjen alle 12-vuotiaiden sarjan (Cupin 1.). Aada Virta sijoittui samassa sarjassa viidenneksi (Cupin 5.). Poikien 12-vuotiaiden sarjassa Julius Hiltunen nosti hienosti hopeaa (Cupin 2.) ja Elias Mäkitalo pronssia (Cupin 6.). Aapo Karppinen sijoittui samassa sarjassa viidenneksi (Cupin 5.) ja Jonne Akujärvi kuudenneksi (Cupin 3.). Vanhempien poikien ikäluokassa 13–15-vuotiaat Hanno Keskitalo voitti kultaa (Cupin 1.), Jaro Haapakoski nosti pronssia (Cupin 3.), Valtteri Raudasoja sijoittui neljänneksi (Cupin 4.) sekä Aaron Wasenius seitsemänneksi (Cupin 7.).

Muut kilpailut

Henri Pakisjärvi edusti voitokkaasti Ounasvaaran Atleetti Klubia Highland Games –kilpailuissa Enontekiöllä ja Hämeenlinnassa tehden mm. kivityönnön uuden Suomenennätyksen.

Leiritoiminta

Mikko Raudasoja kävi painonnostoliiton järjestämällä nuorten leirillä Kuortaneella huhtikuussa (14.-16.4.) yhdessä Hanno Keskitalon ja Viivi Raudasojan kanssa.

OAK järjesti Santasportin kanssa ensimmäistä kertaa lapsille tarkoitetun Junior Camp -painonnostoleirin 18.-22.6. Leirille osallistui vajaat 20 lasta, joista suurin osa oli OAK:n junioreita. Leirin ohjauksesta ja aktiviteeteistä vastasivat Ari Moilanen, Jyrki Kononen, Mari Paananen, Harri Norberg ja Veikko Oja.

Lisäksi suuri joukko seuran lapsia ja heidän vanhempiaan osallistui jo perinteiselle SPNL:n punttikarnevaalileirille, joka pidettiin heinäkuussa Kalajoella. Samassa yhteydessä kisailtiin myös Punttikarnevaalikelkilpailut.

Ari Moilanen kävi OAK:n nostajien kanssa joulukuussa Espanjassa, Teneriffalla, kolmen viikon pituisella valmennusleirillä. Leiriläiset osallistuivat leirin aikana La Lagunassa 16.12. järjestettyihin kansainvälisiin painonnostokilpailuihin.

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 2017 useita seuran nuoria nostajia: Erkka Ollonen ja Hannes Keskitalo vanhempien opiskelijoiden osalta sekä uutena toimintana vuonna 2017 käynnistyneeseen Lapin urheiluakatemiaan yläkouluakatemiaan 7.-8.-luokkalaisten ryhmään Valtteri Raudasoja, Aaron Waseenius, Konsta Suoniemi ja Oskari Mäkitalo, ja 9-luokkalaisten ryhmään Jaro Haapakoski, Hanno Keskitalo ja Väinö Suoniemi. Jan Tornberg koulutettiin seuran tukemana Valmentajan ammattitutkintoon (VAT).

Muut aktiviteetit

Seuraväki kokoontui maaliskuussa (25.3.) talvipäiville Ari ja Raija Moilasen pihapiiriin ja Salmijärven jäälle. Talvipäivillä pilkittiin, laskettiin mäkeä, ajettiin moottorikelkalla sekä tietenkin paistettiin makkara. Päivän huipennuksena nostettiin myös Arin ulkoterassilla jäsentenvälinen painonnostokilpailu. Sää suosi tapahtumaa.

Joulukuussa kokoonnuttiin erittäin runsaslukuisena Lapin Urheiluopistolle jo perinteeksi muodostuneen jouluruokailun merkeissä. Kolmannen kerran järjestettyyn jouluruokailuun osallistui yli 70 seuran jäsentä.

Varainhankinta

Varainhankinta ja seuran talous pohjautui kolmeen pääosioon: tuotot yhteistyökumppaneilta, salivuoron käyttömaksut ja jäsenmaksut. Toukokuussa järjestettyyn alle 17-vuotiaiden SM-kilpailun käsiohjelmalehtiseen myytiin mainoksia. Lisäksi järjestettyjen kilpailuiden kahvio tuotti mukavasti varoja seuran kuluja kattamaan. Joulukuussa osallistuttiin lisäksi talkoilemalla Lions Club Rovaniemi/Napapiirin järjestämien joulumyyjäisten järjestelyihin Santasportilla. Joulumyyjäisten osalta talkoisiin osallistui mukavasti seuran jäsenistöä.

Palkitsemiset

Vuoden 2017 parhaina urheilijoina palkittiin seuraavat urheilijat ja toimihenkilöt: parhaana naisurheilijana Minna Karvinen ja parhaana miesurheilijana Hannes Keskitalo. Paras alle 20-v. urheilija oli Väinö Suoniemi. Alle 17-v. urheilijaksi valittiin Hanno Keskitalo. Veteraaniurheilijana palkittiin Lea Pirttilä ja tsemppiurheilijana Jenna Timonen-Nissi. Vuoden juniorityöksi valittiin Viivi Raudasoja ja junioripojaksi Jaro Haapakoski. Vuoden juniorivalmentajaksi valittiin Mikko Raudasoja ja toimihenkilöinä palkittiin aktiivisesta toiminnasta Laura ja Jussi Timonen-Nissi. Lisäksi vuoden tekona huomioitiin Henri Pakisjärven edustus ja menestys Highland Games –kilpailuissa. Palkinnot jaettiin seuran mestaruuskilpailuiden yhteydessä 2.12.2017.

Liiton palkitsemiset

Suomen painonnostoliitto palkitsi Hanno Keskitalon vuoden 2017 parhaana alle 15-vuotiaana poikanostajana.

Kuvia vuoden 2017 tapahtumista



Lähdössä peruskoululaisten mestaruuskisoihin Poriin.



Rovaniemen voittoisa joukkue Porin Urheilutalolla.



OAK:n talvipäivät 25.3. Arin ja Raijan luona.



Talvikisat 25.3. Arin ja Raijan luona.



Alle 17-vuotiaiden SM-kisojen järjestelyporukka.



Junior Camp –painonnostoleirillä kesäkuussa.



Vuoden 2017 palkittuja 2.12. kisojen yhteydessä.



Seuran pikkujouluruokailuun osallistui yli 70 henkeä!