

# OUNASVAARAN ATLEETTI KLUBIN TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2014

## Yleistä

Ounasvaaran Atleetti Klubin osalta vuosi 2014 oli erittäin aktiivista aikaa. Seuran jäsenmäärä oli vuoden 2014 lopussa 111 (v. 2013: 130), joista alle 20-vuotiaita jäseniä on 40 (v. 2013: 39). Jäsenmaksun suuruus on ollut 30 euroa sekä kannatusjäsenmaksu 15 euroa. Toiminta on keskittynyt erityisesti junioreiden ikäluokkiin. Ounasvaaran Atleetti Klubi oli Suomen painonnostoliiton järjestämässä toimintakilpailussa Suomen kolmanneksi aktiivisin painonnostoseura.

Seura järjesti säännöllistä painonnoston ohjaus- ja valmennustoimintaa Lapin Urheiluopistolla. Ohjaukseen osallistui aktiivisesti lähes 30 alle 20-vuotiaasta urheilijaa. Lisäksi seuran valmentajat vetivät harjoituksia myös eri lajien urheilijoille (mm. lentopalloilijoille, nyrkkeilijöille ja judokoille) sekä esittelivät lajia tapahtumien yhteydessä (mm. Rovaniemen kesäkylät Lordi-aukiolla, Säpinää syksyyn –koululaistapahtuma). Ounasvaaran Atleetti Klubi on Valo ry:n Sinettiseura sekä aloitti yhteistyön Santasportin lasten ja nuorten painonnostokatemian kumppanuusseurana.

Valmennustoiminnasta ovat vastanneet Ari Moilanen, Ali Oksala, Mika Ollonen, Saija Määttä, Veikko Oja, Harri Norberg, Kimmo Ulvas, Juha-Matti Leivo, Pasi Lambacka sekä Rauno Tapio. Valmentajaresurssia on jaettu vastuualueittain siten, että junioriryhmistä, aikuisten harrasteryhmistä ja kilpailuryhmistä kustakin on vastannut omat ryhmäkohtaiset tai henkilökohtaiset valmentajat. Lisäksi seuran junioreiden ja aikuisnostajat ovat osallistuneet eri ryhmien harjoitusten ohjaukseen omalla panoksellaan. Saija Määttä toimi myös Suomen painonnostoliiton alle 15- ja 17-vuotiaiden vastuuvallmentajana sekä SPNL:n ohjaajakouluttajana.

Tuomaritoiminnan osalta seuran tuomarit toimivat aktiivisesti niin kotilavalla kuin muidenkin seurojen järjestämissä kilpailuissa SM-tasoa myöten. Yhteensä 14 seuran tuomaria sai toimintapisteitä Suomen painonnostoliiton järjestämässä tuomarien aktiivisuuskilpailussa. Aktiivisuuskilpailussa Harri Norberg oli 60 pisteellä ja Rauno Tapio 48 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 1700 euroa.

Seuran harjoittelu- ja kilpailupaikka on 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 myös aktiivista yhteistyötä muiden lajien ja seurojen kanssa. Kesäkuun alussa 2014 solmittiin uusi sopimus seuran jäsenille tarkoitetuista harjoittelukorteista. OAK on osallistunut omalta osaltaan Lapin Urheiluopiston painonnostosali Voimapajan kehittämiseen.

Ounasvaaran Atleetti Klubi kuuluu jäsenenä Suomen Painonnostoliittoon ja seuraa edusti SPNL:n syysliittokokouksessa Saija Määttä sekä Harri Norberg. OAK on Lapin Liikunta ry:n jäseneseura.

## Kilpailutoiminta

### **Omat kilpailut**

Seura järjesti vuoden aikana 14 painonnostokilpailua, joista 9 oli tasoltaan kansallisia ja kaksi pelkästään jäsentenvälisiä tai piirikunnallista tasoa. Kansallisten kilpailujen yhteydessä sai kisata myös jäsentenvälisenä. Lisäksi seura järjesti heinäkuussa kansainvälisen voimavalmennustapahtuman yhteydessä kansainvälisen kilpailun, johon osallistui nostajia, valmentajia ja toimihenkilöitä Espanjasta, Uudesta-Seelannista ja Bulgariasta. Tärkeimmät seuran järjestämät kilpailut olivat Lapin Urheiluopistolla elokuussa järjestetyt alle 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailut sekä joulukuussa järjestetty seurajoukkueiden SM-loppuottelu.

### **SM-kilpailut**

Seuran nostajat osallistuivat 15.-16.2. järjestettyihin peruskoululaisten mestaruuskilpailuihin Kalajoella, järjestettyihin yleisen sarjan SM-kilpailuihin Parkanossa 22.-23.2., Masters SM-kilpailuihin Oulussa 11.-13.4., Alle 17-vuotiaiden SM kilpailuihin Porissa 24.5., Tempauksen ja työnnon SM-kilpailuihin Eräjärven Rönillä 6.7., OAK:n itse järjestämiin alle 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailuihin Rovaniemellä 16.-17.8., Suomen Cupin finaaliin Lempäälässä 13.12. sekä OAK:n itse järjestämään Seurajoukkueiden loppuotteluun Rovaniemellä 20.12.

Kalajoella käydyissä peruskoululaisten mestaruuskisoissa OAK:sta Rovaniemeä edustivat ansiokkaasti Viivi Raudasoja, joka voitti tyttöjen 32 kg sarjassa kultaa sekä Valtteri Raudasoja, joka sijoittui poikien 35 kg sarjassa hienosti hopealle. Lisäksi Mikko Lambacka sijoittui poikien 56 kg sarjassa kahdeksanneksi sekä Jaro Haapakoski sijoittui kuudenneksi poikien 62 kilon sarjassa.

Parkanossa käydyissä yleisen sarjojen SM-kilpailuissa ei tällä kertaa ylletty naisten sarjoissa mitaleille. OAK:ta edustaneet Tiia Lönnholtz sijoittui N75 kg sarjassa kaikissa nostomuodoissa neljänneksi. N58 kg sarjassa Saija Määttä sijoittui kuudenneksi sekä Pirita Suoraniemi kahdeksanneksi. Miesten sarjassa 69 kg Juho Seipäjärvä voitti työnnön kultaa sekä yhteistuloksen hopeaa. Samassa sarjassa Juhana Leppiaho sai työnnössä pronssia. Eero Oja nosti +105 kg sarjassa kaikissa nostomuodoissa kultaa.

Masters SM-kisoissa Oulussa voittivat SM-kultaa Harri Norberg 40–44-vuotiaiden 69 kg sarjassa ja Pasi Lambacka saman ikäluokan sarjassa 94 kg. Hopealle nostivat Veli Jukkola M60-64-vuotiaiden sarjassa 77 kg sekä Timo Manninen 65–69-vuotiaiden sarjassa 69 kg. M60-64 –vuotiaiden sarjassa 85 kg Masters-kisoihin osallistui myös Ilpo Kylmäluoma.

Alle 17-vuotiaiden SM-kisoissa Porissa toi Jesse Hintsala kultaa sarjassa P77 kg sekä Matias Koski pronssia P62 kg sarjassa.

Tempauksen ja työnnön SM-kilpailuissa Eräjärven Rönillä 6.7.2014 Juho Seipäjärvä sijoittui miesten sarjassa sekä tempauksessa, työnnössä että yhteistuloksessa pronssille. Kilpailuun osallistuivat myös Erkkä Ollonen, Sami Saapunki, Valtteri Jonninen ja Alekski Karjalainen.

OAK:n itse järjestämissä Alle 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailuissa 16.–17.8.2014 mitaleille ylsivät naisista Tiia Lönnholtz, joka nosti hienosti kultaa 20-v ja hopeaa 23-v sarjassa 69 kg. Elisa Kallunki saavutti tiukan kilpailun jälkeen hopeaa molemmissa ikäluokissa sarjassa +75 kg. Miehissä Erkkä Ollonen nosti kultaa 20-v ja hopeaa 23-v sarjassa 62 kg. Juho Seipäjärvä saavutti hopeaa 23-v sarjassa 77 kg. Hannes Keskitalo nosti hopeaa 20-v ja pronssia 23-v. sarjassa 94 kg. Lisäksi Eero Oja nosti kultaa 23-v sarjassa +105 kg. Ounasvaaran Atleetti Klubi oli molempien ikäluokkien paras seurakohtaisessa pistekilpailussa ja näin ollen nuorten SM-kilpailujen kiertopalkinto jäi OAK:n palkintokaappiin odottamaan seuraavan vuoden kisoja. SM-kilpailuun OAK:n nuorista osallistuivat myös Pirita Suoraniemi ja Sami Saapunki.

Suomen Cupin finaaliin Lempäälässä 13.12.2014 OAK:sta ainoana nostajana osallistui Juho Seipäjärvä, joka sijoittui Sinclair-pistekilpailuna käydyssä kisassa Suomen kärkinostajien joukossa hienosti neljänneksi.

OAK:n itse järjestämässä seurajoukkueiden loppuottelussa 20.12.2014 OAK sijoittui tiukan kamppailun jälkeen hienosti kolmanneksi. Joukkueessa nostivat Saija Määttä, Hannes Keskitalo, Petri Turpeenniemi, Juhana Leppiaho, Juha-Matti Leivo sekä Juho Seipäjärvä.

## **Maaottelut ja muut kansainväliset kilpailut**

OAK:n nostajat pääsivät myös vuoden 2014 aikana hyvin edustamaan Suomea kansainvälisiin kisoihin, mikä osoittaa kilpailijoiden hyvää tasoa kansallisessa painonnostossa.

Eero Oja osallistui huhtikuussa yleisen sarjan EM-kilpailuihin Israelin Tel Avivissa sijoittuen +105 kg:n sarjassa neljänneksitoista. Eero työnsi kilpailussa 28. suomalaisena 200 kg:n raudat suorille käsille. Samalla Eero teki alle 23 vuotiaiden SE:n työnnössä ja yhteistuloksessa (351 kg).

Juho Seipäjärvä edusti Suomea Touko-kesäkuun vaihteessa yleisen sarjan PM-kilpailuissa Norjan Vigrestadissa sijoittuen 77 kg sarjassa hienosti kolmanneksi.

Erkkä Ollonen sekä Hannes Keskitalo edustivat OAK:n nostajina Suomea 25.-26.10 Ruotsin Landskronassa järjestetyissä nuorten PM-kilpailuissa. Molemmat nostajat ottivat omista sarjoistaan kultaa, Erkkä alle 20-vuotiaiden sarjassa 62 kg ja Hannes alle 20-vuotiaiden sarjassa 105 kg.

Juho Seipäjärvä sekä Hannes Keskitalo osallistuivat marraskuussa nuorten alle 20- ja 23-v EM-kilpailuihin Kyproksen Limassolissa. Juho sijoittui sarjassaan 23-v. 77 kg omilla ennätystuloksillaan yhdenneksitoista. Hannes sijoittui myöskin uusilla ennätyskillään alle 20-v. 94 kg sarjassa neljänneksitoista.

Saija Määttä toimi kuluneena vuonna Suomen nuorten painonnostomaajoukkueen valmennusjoukoissa heinäkuussa Baltic Cupissa Lohjalla sekä nuorten PM-kilpailuissa Ruotsin Landskronassa.

## **Leiritoiminta**

Seura järjesti kesä-heinäkuun vaihteessa viikon mittaisen painonnostoleirin Lapin Urheiluopistolla. Leirillä harjoiteltiin, pelattiin pelejä, keilailtiin, uitiin ja laitettiin ruokaa yhdessä. Majoituspaikkana toimi mökki Lakituvilla ja harjoituspaikkana Lapin Urheiluopiston Voimapaja. Leirille osallistui kymmenkunta nostajaa valmentajien lisäksi. Toimintaa järjestettiin sekä Rönnin kisoihin valmistautuvalle kilpailuryhmälle että nuoremmille junioreille.

Seura järjesti heinäkuussa kansainvälisen voimavalmennustapahtuman yhteydessä kansainvälisen kilpailun, johon osallistui nostajia, valmentajia ja toimihenkilöitä Espanjasta, Uudesta-Seelannista ja Bulgariasta. Ari Moilanen ja Saija Määttä osallistuivat aktiivisesti kansainvälisen Arctic Midsummer Strength Week –leirin suunnitteluun ja järjestelyihin.

Ari Moilanen kävi yhdessä Ville Aron ja Hannes Keskitalon kanssa kahden viikon leirillä Tanskan Aalborgissa heinäkuussa. Matkalla pysähdyttiin harjoittelemaan myös Ruotsin Olofströmissä. Leirimatkan aikana jatkettiin hyvien suhteiden ylläpitoa sekä ruotsalais- että tanskalaisseurojen, heidän nostajiensa ja valmentajiensa kanssa. Ja tietenkin harjoiteltiin kovaa. Samalla sovittiin seuraavasta yhteispohjoismaisesta seuraleiristä, joka järjestetään Rovaniemellä kesällä 2015.

## **Koulutus**

Koulutuksen ja valmennuksen osa-alueilla Ari Moilanen toimi yhteistyössä Lapin ammattikorkeakoulun ja Lapin urheiluopiston kanssa ammattivalmentajatutkinnon voimavalmennukseen liittyvien osioiden kouluttajana. Kimmo Ulvas toimi Lapin urheiluakatemiassa voimaharjoittelun ja painonnostotekniikoiden vastuuvalmentajana. OAK:sta Lapin urheiluakatemiaan kuuluu useita seuran nuoria nostajia: Pirita Suoraniemi, Tiia Lönnholtz, Kira Selvenius, Matias Koski, Erkkä Ollonen, Jesse Hintsala, Hannes Keskitalo ja Eero Oja.

Saija Määttä toimi Suomen Painonnostoliiton ohjaajakouluttajana ja veti kurssseja sekä Lapin Urheiluopistolla että Suomen urheiluopistolla Vierumäellä. Eero Oja osallistui Suomen urheiluopiston ja Suomen Painonnostoliiton järjestämään Urheilijana Kasvu ja Kehitys eli UKK-koulutukseen.

## **Muut aktiviteetit**

Ounasvaaran Atleetti Klubi järjesti juniorinostajilleen sekä keväällä että syksyllä kaupungin uimahallissa uinti- ja saunaillat, joihin molempiin osallistui runsaslukuisesti seuramme juniorinostajia. Lisäksi seura järjesti Lapin urheiluopistolla pikkujoulut ruokailuineen.

## **Varainhankinta**

Varainhankinta ja seuran talous pohjautui kahteen pääosioon, jäsenmaksuihin ja muuhun varainhankintaan. Elokuussa järjestettyyn alle 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailun käsiohjelmalehtiseen myytiin mainoksia, lisäksi kilpailun kahvio tuotti mukavasti varoja seuran kuluja kattamaan. Yhteistyökumppaneilta saatiin avustuksia mm. arvokisamatkojen kuluihin. Lisäksi toteutettiin yksi Lapin Kansan ilmoitusliite huhtikuussa.

## **Palkitsemiset**

Vuoden 2014 parhaina urheilijoina palkittiin seuraavat urheilijat ja toimihenkilöt: Parhaana naisurheilijana palkittiin Saija Määttä, Parhaana miesurheilijana Eero Oja. Paras alle 20-v. urheilija oli Hannes Keskitalo. Alle 17-v. urheilijaksi valittiin Jesse Hintsala. Veteraanipurheilijana palkittiin Pasi Lambacka ja tsemppiurheilijana Juho Seipäjärvi. Vuoden punttikoululaiseksi valittiin Jaro Haapakoski. Lisäksi kannustestipendeillä palkittiin Erkkä Ollonen, Matias Koski, Tiia Lönnholtz ja Elisa Kallunki. Vuoden juniorivalmentajaksi valittiin Ari Moilanen ja toimihenkilöinä palkittiin Miia ja Jari Haapakoski. Vuoden tekona huomioitiin Ari Moilanen ja AMSW (Arctic Midsummer Strength Week). Palkinnot jaettiin seuran mestaruuskilpailuiden yhteydessä 13.12.2014.