



*TOGETHER WE ARE STRONGER*

# Nordic Youth & Junior Weightlifting Championships

Rovaniemi, Finland

10.-11.11.2023



OAK's 20 years jubilee competition.  
Olympic weightlifting since 2003.



**SANTA  
SPORT**

OLYMPIC TRAINING CENTER ROVANIEMI



SANTA  
SPORT

# SPORTIFIED

## WEIGHTLIFTING CAMPS



LARGE AND  
UNIQUE STRENGTH  
TRAINING FACILITY



SPORTS HALL  
FOR VERSATILE AND  
HIGH-QUALITY TRAINING



UNIQUE TESTING  
LABORATORY SPECIALIZED  
IN WEIGHTLIFTING

At Santasport, you will easily find the best facilities for weightlifting in Finland. Our spacious training hall serves even large groups from amateurs to world-class weightlifters. As national training center of weightlifting we promote and develop the sport in many ways together with our partners.



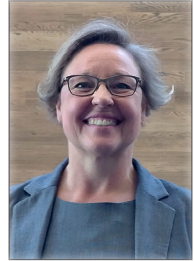
OLYMPIC TRAINING CENTER ROVANIEMI

SANTA  
SPORT

*www.*  
santasport.fi/en

# Tervetuloa tulevaisuuden huippujen Pohjoismaisiin mestaruuskilpailuihin

Suomen Painonnostoliiton puheenjohtajana toivotan kaikki tervetulleiksi Santasportin upeaan halliin tutustumaan niin Suomen nuoriin huippunostajiin kuin muiden Pohjoismaiden nuoriin huippuihin. Suomelle PM-kilpailut ovat yleensä ensimmäinen kerta kun nostaja laittaa päällensä siniristilipun: askel kohti Euroopan ja maailman kilpailutapahtumia alkaa Pohjoismaisista kilpailuista. SPNL pyrkii aina tuomaan mahdollisimman suuren iskukykyisen joukkueen tyttöjen ja poikien sekä nuorten PM-kilpailuihin, koska se on samalla mahdollisuus saada nuoret tuntemaan olevansa osa isoa, mahtavaa maa-joukkueen kokonaisuutta. Ympärivuotinen harjoittelu palkitaan PM-kilpailuiden tuomalla kisäjännityksellä, kun nimen perässä lukee FIN, eikä oma seura. Nuoriso, kantakaa siniristilippua arvokkaasti!



Tervetuloa Rovaniemelle!

*Karoliina Lundahl*

SPNL puheenjohtaja

## Dear Weightlifting friends,

Finland welcomes our Nordic friends to Rovaniemi, Santasport Sports Institute. Many Nordic top level athletes compete in these championships; many who are still waiting for their international breakthrough, some who have already made their mark on the international platforms. For these athletes it is important that the weightlifting family has worked hard for weightlifting to be reinstated on the 2028 Olympic program. The Nordic Weightlifting Federation works diligently to make sure that these younger age groups can also have the dream of becoming an Olympian.

Just two weeks ago at the Senior Nordic Championships in Landskrona, SWE, the Congress re-elected Karoliina Lundahl, FIN, as President; Patrik Helgesson, SWE, as Vice President; and Trond Kvilhaug, NOR, as General Secretary and Treasurer. The NWF Executive Board wants to thank the Member Federations for their trust.

Welcome to Nordic Youth (Under 17) and Junior (Under 20) Championships. Let's have a great weightlifting weekend!

*Karoliina Lundahl*

Nordic Weightlifting Federation President

# Tervetuloa nuorten PM-kisoihin



Lämpimästi tervetuloa Rovaniemelle ja Ounasvaaralle alle 17- ja 20-vuotiaiden nuorten Pohjoismaiden mestaruuskilpailuihin! Kisapaikkana toimii Santasport Lapin Urheiluopisto, joka on tarjonnut olosuhteet liikunta-alan koulutukselle ja monien lajien harjoittelulle jo 1970-luvulta lähtien. Eikä vain harjoittelulle, vaan myös isoille ja merkittäville urheilutapahtumille kuten nämäkin nuorten PM-kilpailut osoittaa. Hyvässä muistissa monilla on myös kaksi vuotta sitten tällä samalla areenalla järjestetyt nuorten

EM-kilpailut, jotka Ounasvaaran Atleetti Klubi järjesti yhteistyössä Suomen Painonnostoliiton ja Santasportin kanssa. Silloin Santasportin lavalla kilvoitteli EM-titteleistä yli 360 urheilijaa 37 maasta!

Painonnosto on perinteinen urheilulaji ja sitä harrastetaan ympäri maailman yli 190 maassa! Myös kaikissa Pohjoismaissa ja onkin hienoa, että vuosi sitten täällä Rovaniemellä käydyissä yleisen sarjan PM-kisoissa mukaan pohjoismaiseen painonnostoperheeseen liittyi myös Färsaaret, joka on Tanskalle kuuluva itsehallintoalue. Ensi vuonna yleisen sarjan PM-kilpailut pidetään Färsaarilla! Moni ei ole varmaan pohjoisella Atlantilla sijaitsevilla saarilla aiemmin käynyt, mutta nyt sinne pitää kyllä päästä ensi vuoden kisojen myötä jossain roolissa!

Ounasvaaran Atleetti Klubi perustettiin Rovaniemellä vuonna 2003 ja juhlii siten tänä vuonna 20-vuotiaasta toimintaansa. Nämä kilpailut ovat yksi juhluvuoden tapahtumista, ja seurallamme onkin ilo toivottaa kaikki kisavieraat ja yleisö tervetulleiksi Ounasvaaralle. Saamme nauttia kaksi päivää Pohjoismaiden parhaiden nuorten painonnostajien taidokkaista nostoista sekä jännittää ketkä nousevat korkeimmalle korokkeelle ja saavat kuunnella maansa kansallislaulua podiumilla. Tärkeä asia kilpailujen ohessa on niin ikään ystävien tapaaminen.

Suuret kiitokset myös kaikille seuramme tukijoille, joiden mainoksia löytyy tästä käsiohjelmasta, sekä myös seuramme nettisivuilta. Ilman teitä emme olisi yhtä vahvoja ja valmiita kohtaamaan tulevia vuosia lajimme toiminnan edistämiseksi.

Erästä tuttua slogania lainatakseni: Olkoon voima kanssanne!

*Harri Norberg*

Ounasvaaran Atleetti Klubi, sihteeri  
PM-kisojen järjestelytoimikunnan pääsihteeri



# Welcome to the Nordic Championships

The local organizing club Ounasvaaran Atleetti Klubi (OAK) welcomes warmly all weightlifting enthusiasts from all Nordic countries to join a weekend full of joy and dedication to our sport, which unites us across national borders. Nordic Youth and Junior Weightlifting Championships bring together lifters and team delegates from Finland, Sweden, Norway, Iceland, Denmark, and as the most recent member of the Nordic weightlifting family – the Faroe Islands!

Rovaniemi and Santasport have facilitated big sports event in many different disciplines. OAK has organized national level weightlifting championships in all age categories since 2006, when we first time organized the Youth Finnish nationals. In 2016, Nordic Senior Weightlifting Championships were held here on the same arena, and as the most recent and unique event in the history of Finnish weightlifting, Junior and U23 European Championships in 2021. Over 360 athletes from 37 countries competed here two years ago for 10 days!

Ounasvaaran Atleetti Klubi was established in Rovaniemi in 2003 and this year we celebrate our 20th Anniversary. Nordic Youth and Junior Championships is one of the events of our milestone year. In this spirit, we wish You all a great and memorable weightlifting experience and lots of good lifts here in Rovaniemi – in the middle of Finnish Lapland! May the Force be with You all!

*Harri Norberg*

General secretary of LOC



" The Local organizers of the Junior and U23 European Championships in October 2021. Altogether ca. 100 people participated in organizing the Championships. "

# Nuorten Pohjoismaiden mestaruuskilpailut Rovaniemellä 10.-11.11.2023 Nordic Youth and Junior Weightlifting Championships, Rovaniemi, Finland

## KILPAILUOHJELMA / COMPETITION PROGRAM

### PERJANTAI / FRIDAY 10.11.2023:

Kaikki alle 17-vuotiaat tytöt ja pojat / All categories for youth girls and boys

6:30- Saunamahdollisuus / Sauna available, Santasportin kylpylä / Santasport Spa

8-9 Punnitus / Weigh-in, seuraa opasteita / follow signs @Sports Hall

9:45 PM-kilpailujen avaus / Opening of the Nordic Championships

10 Kilpailu alkaa päivän 1. ryhmän esittelyllä / Competition starts

Lounastauko kahden kilpailuryhmän jälkeen / Lunch break after two sessions

Kilpailu jatkuu 3. ryhmän esittelyllä / Competition resumes

### LAUANTAI / SATURDAY 11.11.2023:

Kaikki alle 20-vuotiaat naiset ja miehet / All categories for junior women and men

7:30- Saunamahdollisuus / Sauna available, Santasportin kylpylä / Santasport Spa

8-9 Punnitus / Weigh-in, seuraa opasteita / follow signs @Sports Hall

10 Kilpailu alkaa päivän 1. ryhmän esittelyllä / Competition starts

Lounastauko kahden kilpailuryhmän jälkeen / Lunch break after two sessions

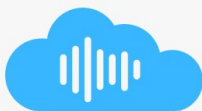
Kilpailu jatkuu 3. ryhmän esittelyllä / Competition resumes

20 Kilpailun banketti / Banquet, Ravintola Puhti / Restaurant Puhti (2nd floor)

Kilpailun live-lähetysten tuottaa Jarno "Jarski" Tiainen @Striimaamo ([www.striimaamo.fi](http://www.striimaamo.fi))

Livelinkki löytyy Suomen Painonnostoliiton sivuilta [www.painonnosto.fi](http://www.painonnosto.fi).

The livestream will be produced by Jarno Tiainen, who works also as a Head of Youth and Coach Training in the Finnish Weightlifting Federation. You'll find the link to the livestream from [www.painonnosto.fi](http://www.painonnosto.fi)



**STRIIMAAMO**

URHEILULÄHETYKSET

Lue lisää /  
Read more:



[www.nordicweightlifting.com](http://www.nordicweightlifting.com)





# SAAGA TRAVEL

NAUTI MATKASTASI



[www.atleettiklubi.fi](http://www.atleettiklubi.fi)

[www.facebook.com/atleettiklubi](https://www.facebook.com/atleettiklubi)

[www.instagram.com/atleetti\\_klubi](https://www.instagram.com/atleetti_klubi)

## UIMAHALLI VESIHIISI



Nuortenkatu 11  
puh. 016 322 2592

Altaat avoimena:

ma-pe 6.30 - 19.30

la-su 11.00 - 16.30

[www.rovaniemi.fi/uimahalli](http://www.rovaniemi.fi/uimahalli)



**MSL Kemppe Oy**

**0400-690 831**

**toimisto@mslkemppe.fi**

Ounasvaaran Atleetti Klubin seura-asut toimittaa

**INTERSPORT®**

**ROVANIEMI**

Koskikatu 25, 96200 Rovaniemi

**Puh. 020 762 2630 • [www.intersport.fi](http://www.intersport.fi)**

**MY -INSINÖÖRIT OY**

**VAHVA RAKENTAJA**

Hitsaajantie 4, 96900 Rovaniemi

**[www.my-insinoorit.fi](http://www.my-insinoorit.fi)**



**ROVALAPPI**

Lappia rakentamassa  
vuodesta 1982

**[www.rovalappi.fi](http://www.rovalappi.fi)**

Aittatie 8, 96100 Rovaniemi, [toimisto@rovalappi.fi](mailto:toimisto@rovalappi.fi)

**Puh. 040 130 5560**



# helmi

KUKKAKAUPPA  
FLOWERSHOP

**LAPIN KOPIO**

Korkalonkatu 28  
Rovaniemi

[www.lapinkopio.fi](http://www.lapinkopio.fi)

## HAUTAUSPALVELU **Luoma-aho**

*Surun kohdatessa olemme apunasi*

*Toimitusjohtaja*

Markku Luoma-aho	0400 931 774	Rovaniemi / Kemijärvi
Janne Luoma-aho (24/7)	040 565 8116	Rovaniemi
Minna Koponen	0400 175 984	Rovaniemi
Ninni Kauppinen	040 754 0674	Rovaniemi
Sirkka Luoma-aho	0400 301 058	Kemijärvi

HAUTAUSPALVELU  
**Luoma-aho**

Rovakatu 18, 96100 ROVANIEMI  
Vapaudenkatu 6, 98100 KEMIJÄRVI

[info@hautauspalveluluoma-aho.fi](mailto:info@hautauspalveluluoma-aho.fi)  
[www.hautauspalveluluoma-aho.fi](http://www.hautauspalveluluoma-aho.fi)

# Rakentamista ja remontointia vuodesta 2016

Uudiskohteet ja kaikenlaiset saneeraustyöt  
sisältä ja ulkoa



sami.saverak@gmail.com

puh: 040-9614900

[www.saverakennus.fi](http://www.saverakennus.fi)



# KYLMIN OY

kylmäasennukset ja -huollot



## RTO SÄHKÖ

[www.rtosahko.fi](http://www.rtosahko.fi)



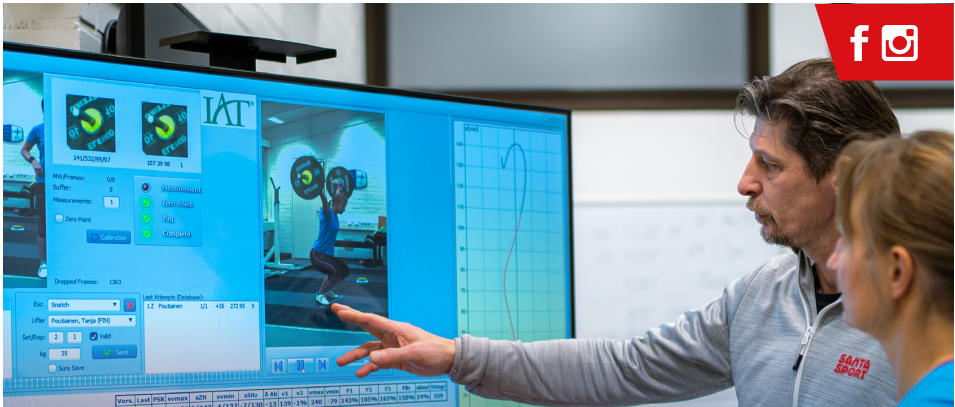
**NUOTTI-  
VALMENNUSTA  
pohjoisen  
16-29 -vuotiaalle  
nuorille**



Ota rohkeasti yhteyttä,  
niin kerromme lisää!

[www.norther.fi](http://www.norther.fi)

\* Käsiohjelma Made by Helena Tuulaniemi \*



# TEKNIikka- JA VOIMAOMINAISUUKSIEN ANALYYSI

## Realanalyzer analysointi- ja mittausohjelma

Vapailla painoilla tehtävää Realanalyzer mittausta voidaan käyttää valmennuksen apuvälineenä harjoittelun ja urheilijana kehittymisen seurantaan, mutta myös harjoittelun suunnitteluun urheilijan tasosta riippumatta. Analyysin avulla urheilija/liikkuja oppii ymmärtämään tarkemmin omaa nostotekniikkaa ja sen kehittymistä. Näin parannetaan myös nostoturvallisuutta tekniikan kehityksen myötä.

**Analyysin avulla tulokset paranevat ja tulosten paranemisen myötä kehon yleinen suorituskyky paranee.**



### MITÄ TULOKSIA ANALYYSI ANTAA?

Nostotekniikan analyysin ja tekniikan keskeisimmät kehittämiskohdat. Nostamisen voiman tuottoarvot: teho, voima, vauhti.



### KENELLE?

Analyysi sopii niin painonnostajille sekä harrastajille painonnosto kokemuksesta riippumatta.



### MITÄ MAKSAA?

Harrastajat 186 €  
Lisenssiurheilijat 150 €  
Ryhmät & joukkueet  
Kysy tarjoukset!



OLYMPIC TRAINING CENTER ROVANIEMI



### Lisätiedot:

Riikka Kivistö Testauspäällikkö

Puh. 040 710 8341

Helkki Keskitalo Iajivastaava

Puh. 040 737 9059

etunimi.sukunimi@santasport.fi



[santasport.fi/painonnosto](https://santasport.fi/painonnosto)

# What is Realanalyzer?

Realanalyzer is a cutting-edge tool tailored for weightlifters of all levels. Whether you're an experienced athlete or just starting, this software is your secret weapon for performance improvement and safety.

## Key Benefits:

- 1. Comprehensive Analysis:**  
Realanalyzer provides a detailed assessment of your lifting technique and progress.  
Identify areas for improvement, resulting in safer and more effective lifts.
- 2. Optimized Training:**  
Track your performance over time, making it an indispensable resource for both coaches and athletes.  
Plan your workouts with precision and maximize your training sessions.
- 3. Performance Insights:**  
Realanalyzer delivers critical data on power, force, and speed during your lifts.  
Utilize this information to systematically enhance your lifting capabilities.

## Who Can Benefit?

Realanalyzer is suitable for all weightlifters, regardless of experience. Whether you're a seasoned professional or just beginning your weightlifting journey, our software will empower you to reach new heights safely and efficiently.

## Pricing:

- Recreational Lifters: €186
- Licensed Athletes: €150
- Groups & Teams: Contact us for a customized quote.

Ready to improve your weightlifting experience?  
Realanalyzer is your key to safer lifts, improved performance, and achieving your weightlifting goals.

Don't miss out – contact us today to learn more and embark on your path to weightlifting excellence!

We will be glad to introduce you with Realanalyzer.

# Ounasvaaran Atleetti Klubi – 20 vuotta painonnostoa Rovaniemellä



Ounasvaaran Atleetti Klubi juhlii kuluvana vuonna 20-vuotista taivaltaan. Seura perustettiin Rovaniemellä lokakuussa 2003 ja sen perustajajäseninä toimivat Ari ja Raija Moilanen sekä Reijo ja Rauno Tapio.

Seura on kehittynyt koko toimintansa ajan ja vuonna 2008 saimme silloisen Nuoren Suomen Sinettiseura-statusen. Vuoden 2022 loppuun mennessä seura oli käynyt läpi Olympiakomitean Tähtiseura-ohjelman polun ja OAK auditointiin toiseksi suomalaiseksi painonnoston Tähtiseuraksi Helsingin Herakleksen rinnalle. Seura on toiminut merkittävänä liikuttajana ja toimijana Rovaniemellä koko historiansa ajan. Vuoden 2022 Lapin Urheilugaalassa OAK palkittiin vuoden lappilaisena urheiluseurana.

Kilpailutoiminta on ollut olennainen osa seuran toimintaa alusta alkaen. Muutamien juniiori-ikäluokkien ja myös Masters-ikäluokan SM-kisojen jälkeen seura järjesti ensimmäiset yleisen sarjan SM-kisat vuonna 2011. Seuraava isompi merkkipaalu oli yleisen sarjan Pohjoismaiden mestaruuskisojen järjestäminen vuonna 2016. Tuolloin oli jo käynnissä hakuprosessi yhdessä Suomen Painonnostoliiton kanssa tulevia nuorten Euroopan mestaruuskisoja varten. Kisat varmistuivat Suomeen ja Rovaniemelle, kun Harri Norberg OAK:sta ja Karoliina Lundahl SPNL:stä vakuuttivat Euroopan painonnostoliiton hallituksen kisahakemuksen esittelyllä Splitissä Kroatianssa yleisen sarjan EM-kisojen yhteydessä.

Nuorten EM-kisat järjestettiin lopulta vuonna 2021 ja kisatapahtuma oli monen vuoden valmistelun jatkumona mittava yhteisponnistus seuralle, Suomen Painonnostoliitolle, Santasportille ja Lapin Urheiluopistolle, jonka opiskelijat osallistuivat myös merkittävässä roolissa kisajärjestelyihin. Ja olihan se hieno tapahtuma! Kisoja oli paikalla kunniottamassa myös Joulupukki ja Maailman suurimpia rautoja liikuttava painonnostaja Georgian Lasha Talakhadze!

Kahteenkymmeneen vuoteen mahtuu paljon eikä tässä yhteydessä ole mahdollista lähteä OAK:n historiaa laajemmalti avaamaan. Seuran toiminta on painottunut aina erityisesti juniiori-ikäluokkiin ja niinpä nyt käsillä olevat nuorten Pohjoismaiden mestaruuskilpailut ovat loogista jatkumoa monille nuorten SM-kisoille sekä legendaariselle nuorten EM-kilpailulle. Nuorten PM-kilpailu on osa seuran 20-vuotisjuhlavuotta.

Ounasvaaran Atleetti Klubi järjestää myös vuoden 2023 seurajoukkueiden SM-loppuottelun Santasportilla 25.11.2023. Viiden finaaliin yltäneen joukkueen joukossa ovat OAK:n ykkös- ja kakkosjoukkueet, Rovaniemen Reipas, Tampereen Pyrintö ja Porin Puntti-Karhut. OAK on voittanut SM-loppuottelun kahdesti, vuonna 2020 ja 2022. OAK on vahvoilla myös vuoden 2023 finaalisissa kovimmilla runkosarjan pisteillä, mutta jännittävä kilpailutapahtuma luvassa siis lauantaina 25.11. kuten tänäkin viikonloppuna nuorten PM-kisoissa.

***Tervetuloa katsomaan – painonnosto on parasta paikan päällä!***



Kuva OAK  
Seurajoukkue-  
finaali-  
joukkueet  
Tampereella  
26.11.2022



Lainio Classic 11.6.2023\_Keskitalo brothers



OAK Tähtiseura Santasport 16.12.2022



EM-kisojen kisa-areena



Lapin Urheilugaala  
2023

Urheilugaala  
ALASABRI  
ELLE VISUALS  
Lappi



Lasha ja Ukko



Lainio Classic  
11.6.2023 Suoniemi  
brothers



Lasha Talakhadze ja OAK



# REVONTULI

KAUPPAKESKUS



***TOGETHER WE ARE STRONGER***