

PAINONNOSTON peruskoululaisten MESTARUUSKILPAILUT

**SANTA
SPORT**

Lapin Urheiluopisto

**ROVANIEMI
10.-11.2.2018**



MY -RAKENNUS OY VAHVA RAKENTAJA

Hitsaajantie 4, 96900 Rovaniemi

Puh. 0207 669 600

www.my-rakennus.fi



SANTASPORT OLYMPIC TRAINING CENTER ROVANIEMI JA OUNASVAARAN
ATLEETTI KLUBI JÄRJESTÄVÄT YHTEISTYÖSSÄ

JUNIOR CAMP PAINONNOSTOLEIRI

Rovaniemellä 2.-6.7.2018

Järjestämme 8-18 vuotiaille tytöille ja pojille tarkoitetun avoimen painonnostoleirin. Leiri tarjoaa jokaiselle osallistujalle mahdollisuuden oppia painonnoston tekniikkaa alan ammattilaisilta sekä ennen kaikkea loistavan kesälomaleirin kavereiden parissa.

ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIEDOT:

santasport.fi/lajileirit

sales@santasport.fi / 020 798 4222



OLYMPIC TRAINING CENTER ROVANIEMI

**SANTA
SPORT**



LAPIN URHEILUAKATEMIA 2018-2019

PAINONNOSTO ON VAHVASTI MUKANA YLÄKOULUAKATEMIASSA!

Hae nyt mukaan Sinä innokas 7.-9. luokkalainen yläkouluakatemiaan toimintaan.

HAKUOHJEET

Haku uudelle yläkoulukaudelle 2018-2019 1.2.-30.4.2018

Hakulomakkeen löydät: lapinurheiluakatemia.fi

TUTUSTU JA HAE MUKAAN!



LAPIN
URHEILUAKATEMIA

**ATTITUDE
IS EVERYTHING**

Hyvät painonnoston ystävät

Kiinnostus painonnostoon kuntoilu- ja kilpailumuotona on säilynyt hyvänä vuodesta toiseen, varsinkin kun on ymmärretty lihaskunnan merkitys yleisesti terveyden tärkeänä osatekijänä. Tutkimuksissa on todettu hyvän lihaskunnan jopa ehkäisevän useita sairauksia. Painonnosto sopii yhtä hyvin lasten kuin aikuistenkin harrastukseksi. Lisäksi se sopii yhtälailla naisten kuin miestenkin lajiksi, ikään katsomatta. Painonnostoa voivat harrastaa kaikki omalla tasollaan ja omien taitteidensa mukaisesti.



Painonnosto on urheilulajina erittäin kokonaisvaltainen ja useita jokapäiväisessä elämässäkin tarvittavia ominaisuuksia kehittävä. Painonnostoa voi harrastaa pelkästään kuntoilu- ja kilpailumuotona, mutta toisaalta kilpaileminen voi olla joillekin se motivoiva ja tavoitteita asettava asia, jota ei myöskään pidä väheksyä. Kilpailuun valmistautuminen motivoi harjoittelemaan entistä paremmin ja määrätietoisemmin kohti asetettuja tavoitteita.

Tänä viikonloppuna Rovaniemelle kokoontuu suuri joukko painonnostokärpäsen puremia lapsia ja nuoria mitteleämään peruskoululaisten mestaruuksista valtakunnallisella tasolla. Ilokseni voin todeta, että kilpailun osallistujamäärä on viime vuosiin verrattuna mukavalla tasolla ja lajin tulevaisuus näyttää hyvältä. Viikonlopun aikana on hyvä kilpailun lomassa tutustua uusiin kavereihin ja myös näin saada lisää mielekkyyttä lajin parissa viihtymiseen. Onnistumiset kilpailussa ruokkivat myös innostusta harrastuksen parissa, joten toivotan kaikille paras-ta onnea kilpailuun.

Haluan kiittää kaikkia, erityisesti pitkäaikaisia tukijoita saamastamme tuesta viikonlopun kisatapahtumien läpiviemiseksi. Lisäksi haluan kiittää kaikkia kilpailun järjestelyissä mukana toimineita hyvästä ja ansiokkaasta työstä painonnoston eteen tekemästänne työstä.

Toivotan kaikki nuoret nostajat, valmentajat, huoltajat, tukijat, yleisön sekä median edustajat sydämellisesti tervetulleeksi Rovaniemelle ja Ounasvaaralle viettämään mieleenpainuvaa painonnostoviikonloppua.



Veikko Oja

Ounasvaaran Atleetti Klubin puheenjohtaja

Lapin Timanttirakennus Oy Jani Pekkala

• Timantti-, rakennus- ja
kurottajatyöt

P. 040 764 6121



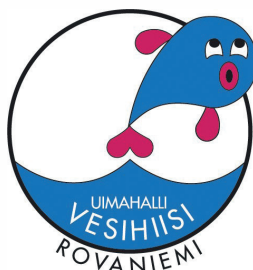
LAADUKKAAT TERAPIAPALVELUT

PSYKOTERAPIA • PUHETERAPIA • TOIMINTA-
TERAPIA SEKÄ RATSASTUSTERAPIA

Tutustu tarkemmin palveluihimme
osoitteessa:

www.norther.fi

UIMAHALLI VESIHIISI



Nuortenkatu 11
puh. 016 322 2592

www.rovaniemi.fi/uimahalli

Altaat avoimna:

ma-pe 6.30 - 19.30

la-su 11.00 - 16.30

PERINTEISET JOULUMYYJÄISET

8.-9.12.2018

Santasport Lapin Urheiluopisto
Hiihtomajantie 2



LC-Rovaniemi / Napapiiri
Monta tapaa tehdä hyvää!



KILPAILUOHJELMA

Lauantai 10.2.2018:

TYTTÖJEN SARJAT 32 - +69 kg; POIKIEN SARJAT 35 kg, 40 kg ja 45 kg
Kilpailuryhmät selviävät punnituksen jälkeen

klo 9:00-10:00 Punnitus: **tytöt** (testausasema Rakka; yläkerran urheiluhallissa)
klo 9:00-10:00 Punnitus: **pojat** (poikien pukuhuone 3; yläkerran pukuhuonekäytävä)
klo 10:10 Tuomarikokous (testausasema Rakka)
klo 11:00 1. ryhmän nostajien esittely ja kilpailujen avaus
klo 11:15 1. ryhmän kilpailu (Santasportin Urheiluhalli)

- seuraava ryhmä esitellään edellisen ryhmän tempauksen ja työnnon välisellä tauolla
- palkintojenjako heti kunkin ryhmän kilpailun jälkeen ryhmien välisellä tauolla
- kisojen parhaiden tyttönostajien palkitseminen tyttöjen sarjojen jälkeen
- ruokailumahdollisuus Santasportilla lounas klo 11-13 ja päivällinen klo 16-19

Sunnuntai 11.2.2018:

POIKIEN SARJAT 50 kg, 56 kg, 62 kg, 69 kg, 77 kg, 85 kg ja +85 kg
Kilpailuryhmät selviävät punnituksen jälkeen
klo 9:00-10:00 Punnitus: **pojat** (testausasema Rakka; yläkerran urheiluhallissa)
klo 10:10 Tuomarikokous (testausasema Rakka)
klo 11:00 Päivän 1. ryhmän nostajien esittely
klo 11:15 1. ryhmän kilpailu (Santasportin Urheiluhalli)

- seuraava ryhmä esitellään edellisen ryhmän tempauksen ja työnnon välisellä tauolla
- palkintojenjako heti kunkin ryhmän kilpailun jälkeen ryhmien välisellä tauolla
- kisojen parhaiden poikanostajien palkitseminen kaikkien poikien sarjojen jälkeen
- kisojen päätteeksi myös parhaiden kuntakohtaisten joukkueiden palkitseminen
- ruokailumahdollisuus Santasportilla lounas klo 11-13 ja päivällinen klo 16-19



Kylpylän saunat käytettävissä lauantaina ja sunnuntaina klo 7 alkaen!

Jos et majoitu Santasportilla ja tarvitset päästä saunaan painonpudotusta varten, pyydä avainkortti kylpylään kisajärjestäjiltä (Harrilta).



Mikäli teillä on kysymyksiä kilpailun kulusta ja/tai muista vierailuunne liittyvistä asioista, käännytkää rohkeasti kisajärjestäjien puoleen. Autamme mielellämme!

Kilpailun johtaja ja pääsihteeri: Harri Norberg
p. 0500 343 303; s-posti: harri.norberg@gmail.com



www.atleettiklubi.fi
www.facebook.com/atleettiklubi



Peruskoululaisten mestaruuskilpailut 10.-11.2.2018
Santasport Lapin Urheiluopisto, Rovaniemi

ILMOITTAUTUNEET NOSTAJAT SARJOITTAIN

TYTÖT

(HUOM! Sarjat voivat muuttua suuntaan tai toiseen!)

NIMI	KOTIKUNTA	SYNT.VUOSI	SARJA
SAIMI KARVINEN	ROVANIEMI	2009	T32
IIRIS SAVOLAINEN	VESILAHTI	2006	T32
NELLA HILTUNEN	ROVANIEMI	2006	T36
PIHLA-MARIA SEIKKULA	ROVANIEMI	2007	T36
ELLA HARELL	PORI	2007	T40
VIIVI RAUDASOJA	ROVANIEMI	2005	T40
KAISA RAUTIO	ROVANIEMI	2007	T40
AADA VIRTÄ	ROVANIEMI	2007	T40
PINJA HAAPAKOSKI	ROVANIEMI	2007	T44
IITA KONONEN	ÄÄNEKOSKI	2006	T44
FANNI KÄTKÄNAHO	TEUVA	2005	T44
EERIKA PALOSAARI	VETELI	2005	T44
VILMA RÄTTYÄ	SIEVI	2006	T44
VIOLA USKI	HELSINKI	2003	T44
JANETTE YLISOINI	KERAVA	2006	T44
EMMI HARELL	PORI	2005	T48
JENNA HARJUNEN	PORI	2003	T48
IDA HARMAALA	LEMPÄÄLÄ	2008	T48
KAISA KOLKKALA	PORI	2006	T48
LOTTA-LIINA MALKAMÄKI	LOHJA	2006	T48
ANASTASIA MÄNTYNIEMI	KURIKKA	2006	T48
LOUNA-LUMIA SEIKKULA	ROVANIEMI	2004	T48
ELLA IIVONEN	PORI	2004	T53
TEEA JASKARI	LEMPÄÄLÄ	2005	T53
GERTA JURGENSON	SIEVI	2006	T53
JESSICA PÄÄKKÖNEN	LOHJA	2014	T53
MARLA SINISAARI	LOHJA	2005	T53
JENNA TIMONEN-NISSI	ROVANIEMI	2007	T53
AINO HARJU	LAUKAA	2004	T58
MILKA KANERVA	SASTAMALA	2002	T58
OLIVIA MANNINEN	KARSTULA	2002	T58
ADA NURHONEN	MYNÄMÄKI	2003	T58
ELISA RAUTIO	ROVANIEMI	2005	T58
EMILIA KÄHKÖNEN	ROVANIEMI	2002	T58
JANNIKE BÄCKSTRÖM	ESPOO	2003	T63
ELISA JÄPPINEN	KALAJOKI	2005	T63
MILJA MALKAMÄKI	LOHJA	2002	T63
ELLI-NOORA PUUSTINEN	KANNUS	2002	T63
SINI SIRO	PARKANO	2002	T63
HELMI NAUHA	KALAJOKI	2003	T69

EMMI KATTAINEN	RUOKOLAHTI	2004	T+69
AMANDA KÄTKÄNAHO	TEUVA	2003	T+69
VIIVI LEHTONEN	KERAVA	2004	T+69
PIHLA TOLPPANEN	VANTAA	2003	T+69

POJAT

(HUOM! Sarjat voivat muuttua suuntaan tai toiseen!)

NIMI	KOTIKUNTA	SYNT.VUOSI	SARJA
OSSI ALASUVANTO	KALAJOKI	2008	P35
KASPER KÄHKÖNEN	ROVANIEMI	2005	P35
CHEVY LINDHOLM	TEUVA	2007	P35
ATTE MIKKOLA	ROVANIEMI	2009	P35
TIMO MUSTONEN	HELSINKI	2007	P35
MISKA MÄNTYNIEMI	KURIKKA	2007	P35
KAI OLLONEN	ROVANIEMI	2008	P35
TIMI TUURA	KALAJOKI	2010	P35
ILMARI YLIPEKKALA	ROVANIEMI	2009	P35
AAPO KARPPINEN	ROVANIEMI	2007	P35
EETU HAUTANIEMI	ULVILA	2005	P40
JOONA JOKELA	ROVANIEMI	2006	P40
CHASIMIR LINDHOLM	TEUVA	2005	P40
ELIAS MÄKITALO	ROVANIEMI	2007	P40
VEIKKO OJALA	PORI	2006	P40
REKO RUOKOKOSKI	VIHTI	2005	P40
EINO SARAJÄRVI	ROVANIEMI	2008	P40
SAMUEL SONNTAG	VIHTI	2007	P40
JOONA VIITASAARI	PORI	2004	P40
ALEKSI YLIPEKKALA	ROVANIEMI	2007	P40
JOONAS KOIVISTO	TURKU	2004	P40
HUGO GRÖHN	ROVANIEMI	2008	P45
JULIUS HILTUNEN	ROVANIEMI	2005	P45
ANTTO KULTANEN	ROVANIEMI	2006	P45
JUHO KYÖSTI	KALAJOKI	2006	P45
EEMELI MIKKOLA	ULVILA	2003	P45
VALTTERI RAUDASOJA	ROVANIEMI	2004	P45
ELIAS YLIPEKKALA	ROVANIEMI	2005	P45
EEMELI NURHONEN	MYNÄMÄKI	2004	P50
MATIAS PARVIAINEN	VIHTI	2005	P50
PETTERI SUONPÄÄ	PARKANO	2003	P50
MIRO MANDERBACKA	KALAJOKI	2005	P56
OSKARI MÄKITALO	ROVANIEMI	2004	P56
AKSELI ORAVA	KAARINA	2002	P56
SANTERI SUONPÄÄ	PARKANO	2003	P56
EEMELI TOIVONEN	VIHTI	2004	P56
AARON WASENIUS	ROVANIEMI	2004	P56
VILLE AHOLA	ROVANIEMI	2002	P62
ARTTURI HÄKLI	LEMPÄÄLÄ	2004	P62

JESSE KÄÄRIÄINEN	HELSINKI	2003	P62
TIMI NIEMELÄ	RAUMA	2003	P62
KONSTA SUONIEMI	ROVANIEMI	2004	P62
OTTO SYRJÄLÄ	KURIKKA	2003	P62
JONNE AKUJÄRVI	ROVANIEMI	2005	P69
JANNE KÄHTÄVÄ	KALAJOKI	2002	P69
VEETI PEKONEN	RAISIO	2002	P69
TONI PELTOMÄKI	KIHNIÖ	2003	P69
IIRO SAVOLAINEN	VESILAHTI	2003	P69
JARO HAAPAKOSKI	ROVANIEMI	2003	P77
VEIKKA KENTTÄLÄ	ROVANIEMI	2002	P77
JUSTUS TIMONEN-NISSI	ROVANIEMI	2004	P77
JIMI PALOSAARI	VETELI	2003	P85
VÄINÖ SUONIEMI	ROVANIEMI	2001	P85
JUKKA YLISOINI	KERAVA	2003	P85
MARKUS HELIN	TAMPERE	2002	P+85
HANNO KESKITALO	ROVANIEMI	2003	P+85



*Ounasvaaran Atleetti Klubin juniorit
toivottavat kaikki kilpailijat tervetulleiksi
kisaamaan Rovaniemelle!*

* * *



ROVANIEMEN LOGISTIIKKAPALVELUT^{OY}

Vaihtolava-, purkujäte-, hake-
ja turvekuljetukset sekä Okto-eristeet

Sodankyläntie 1074, 96900 Saarenkylä
p. 040 7234 936, 045 1102 708
posti@rovaniemenlogistiikkapalvelut.fi



Neste
Erottaja
Rovaniemi

P. 010 320 1640

Huolehdimme.
Isännöinnistä!

0207 480 260
kiinteistotahkola.fi

Rovakatu 38 A, 96200 Rovaniemi

PYYDÄ
TARJOUS
MEILTÄ!



KIIINTEISTÖTAHKOLA



KAIVERRUS

KALLIO

Puh.

0207414999

www.kaiverruskallio.com

KATTO

www.kattorovaniemi.fi

SÄHKÖPALVELU KONONEN OY

Kelokatu 4-6, 96100 Rovaniemi

Puh. 0400 695 220

vmp ii

Rovakatu 19 - Rovaniemi
Puh. 0400 188 199

50 NAPAPIIRIN
KULJETUS

Varmaa ainesta.

Atleetti Klubin junioritoiminta on aktiivista !

Ounasvaaran Atleetti Klubin toiminnan keskiössä on koko 14-vuotisen tai paleen olleet lapset ja nuoret. Vaikka seuran toiminta on kasvanut myös aikuisten harrastajien ja Masters-nostajien puolella, muodostavat päivittäiset junioritreenit sekä junioreiden leirit ja kisareissut suuren osan koko seuran toiminnasta. Hyvin tehty juniorityö näkyy jo nyt vanhempien junioreiden ja ennen pitkää myös aikuisten menestyksenä kisalavoilla.



OAK:n junioritoiminta on kasvanut kasvamistaan viime vuosina ja saavuttanut jo lajille varsin merkittävät mittasuhteet. Seuran harjoituksissa käy viikoittain yli 30 alle 17-vuotiasta junioria. Tämän vuotisiin peruskoululaisten mestaruuskisoihinkin seura ilmoitti peräti 32 lasta ja nuorta kun viime vuonna Porissa meiltä oli kisareissulla mukana 18 nostajaa. Nuorimmat tänä vuonna peruskoululaisten kisoihin osallistuvat ovat syntyneet 2009!

Aktiivinen junioritoiminta tarkoittaa muutakin kuin useita kertoja viikossa pidettäviä säännöllisiä ja systemaattisia painonnostoharjoituksia. Seuran junioreille pidetään leirejä, järjestetään erilaisia tapahtumia, ja kun lähdetään kisa- tai leirireissuille, lähtökohtana on, että kaikki halukkaat pääsisivät mukaan, oli reissu sitten pitkä tai lyhyt. Tiedotusta hoidetaan nettisivujen, facebookin, seurapostin sekä moninaisten whatsapp-ryhmien kautta perheet huomioiden.

OAK oli vuonna 2017 tuomassa parhaan peruskoululaiskunnan tittelin Rovaniemelle helmikuussa Porissa järjestetyistä kisoista ja sama tavoite on toki myös näistä kotikisoista. Toukokuussa OAK:n itse järjestämissä alle 17-vuotiaiden SM-kisoissa seuran juniorit ottivat parhaan joukkueen kiertopokaalin haltuunsa.



OAK:n juniorit, vanhemmat ja valmentajat osallistuivat suurella joukolla helmikuussa 2017 Porissa nostettuihin peruskoululaisten mestaruuskisoihin. Rovaniemi oli ylivoimainen ykkönen 32 kunnan ja kaupungin joukossa!

Heinäkuussa Kalajoella järjestetyillä Punttikarnevaaleilla OAK oli ykkösjoukkue. Myös liiton Juniori Cup toi menestystä useille seuran junioreille, ja Cupin loppuhuipennuksessa Helsingissä käytiin kymmenen nostajan voimin. Juniori Cup -reissu oli lähes ulkomaan matka, kun majoitus järjestyi Hyvinkään Sveitsistä! Jouluksi osa seuran juniorinostajista matkusti aivan oikeasti ulkomaille kolmiviikkoiselle leirille Teneriffalle.

Vuosi 2018 alkaa jälleen peruskoululaisten mestaruuskisojen merkeissä. Atleetti Klubi järjesti junioreilleen jo viikkoa ennen kisoja viikonloppuleirin, jolla treenattiin punteilla, opittiin monia uusia taitoja Urheiluopiston kentillä ja tatamilla sekä tietenkin syötiin hyvin ja käytiin kylpylässä palautumassa.

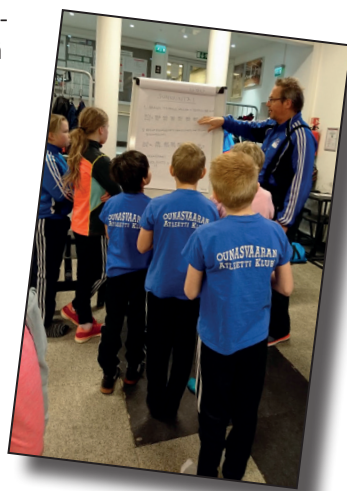


Seuramme on saanut paljon tukea aktiivisen junioritoiminnan mahdollistamiseksi monilta eri tahoilta, yrityksiltä ja yhteisöiltä, josta tässä yhteydessä lämpimimmät kiitokset teille kaikille! Myös tämän käsiohjelman vastuullisesti ensisijassa junioritoimintamme kulujen kattamiseen siten, että lasten ja nuorten harrastusmaksut, leiri- ja kisamatkakulut jne. voidaan pitää mahdollisimman alhaisina.

Aktiivisuus niin junioritoiminnassa kuin muussakin seuratoiminnassa lähtee mitä suurimmassa määrin yhteisöllisyydestä ja yhteen hiileen puhaltamisesta. Nämä peruskoululaisten mestaruuskisat ovat oiva osoitus talkoohengestä. Yhdessä olemme vahvoja myös valtakunnallisesti Suomen painonnostoliiton ja sen jäsenseurojen kanssa!

Respectiä kaikille junioritoimintaa pyörittäville seuroille ja seuratoimijoille!

Teette arvokasta työtä!



PESULA

Rovaniemen Keskuspesula Oy

Jakkujen pesut



rokepe.fi

Juhla-
mekkojen
pesut



Liinavaatteiden
pesut



Vuokraa
sohvapesuimuri



Konepesu-
mattojen pesut



Pese myös
autonpenkit

Tuo pyykkisi

PALVELUPISTEESEEN

Ruokasenkatu 10

Ounasvaaran Ateleetti Klubin seura-asut toimittaa

INTERSPORT®

ROVANIEMI

Koskikatu 25, 96200 Rovaniemi

Puh. 020 762 2630 • www.intersport.fi

 **DENT**
HAMMASKLINIKKA



PERUS- JA ERIKOISHAMMASLÄÄKÄRIPALVELUT
protetiikka | parentafysiologia | suukirurgia

Ajanvaraus 010 197 032 tai www.amelodent.fi

DENT ROVANIEMI | Urheilukatu 5-7



KULJETUS JOKELA KY
posti@kuljetusjokela.com
045 110 2708

Rakennusliike
Araks Oy Koivikkotie 28
ROVANIEMI
0400 939 447



KUNINKUUSRAVIT 28.-29.7.
ROVANIEMI 2018

 **hammaspojat**

Hammaslaboratorio

Rovakatu 8

Puh. 016 311 655

www.hammaspojat.com

 **MAINOSTASO**

TOKITEK

www.tokitek.fi

Lämminhenkistä palvelua
vuosien kokemuksella

Palvelemme:

ma-pe 10-15 ilt. ja viikonl. sop. mukaan

Täyden palvelun hautaus toimisto Rovaniemellä

Hautauspalvelu Luoma-aho Ky

Markku p. 0400 931 774, Janne p. 040 565 8116

Rovakatu 15, www.hautauspalveluluoma-aho.fi

Kun haluat tehdä hyvän puukaupan

PÖLKKY METSÄ

Rovaniemi pohjoinen, Kemijärvi, Sodankylä:

Sami Oinas 040 775 3049

Rovaniemi eteläinen, Ranua, Tervola:

Jussi Timonen-Nissi 040 510 4847

www.polkky.fi

RIVI-ILMOITUKSET

SÄHKÖTYÖT MATTI TENNILÄ KY

Kaplastie 8 A
96900 SAARENKYLÄ
Puh. 0400 391 258

RIVI-ILMOITUKSET



0400 201 023 LeonFi

*Peruskoululaisten mestaruuskisojen
palkinnoissa mukana*

PolarOffice

RAKENNUSLIIKE JOUKO PESONEN

Keltakangas 2-4, 96300 Rovaniemi

p. 050 528 1629

www.rakennusliikepesonen.fi

Koko kansan autokauppa

VALITSE OMASI

YLI 2500

AJONEUVON VALIKOIMASTA

JA TEE KAUPAT ROVANIEMELLÄ!

16 merkin edustus ja
huolto sekä yli 2500
ajoneuvoa osoitteessa: **rinta-jouppi.com**

Rovaniemi
Teollisuuste 22 Puh. 020 777 2782

Rinta-Joupin Autoliike Oy

Teehme kauppa: ma-pe 10-18, la 10-15



Koko kansan autokauppa

EDULLISTA SÄHKÖÄ MEILTÄ!

Tee nyt lappilainen sähkösopimus.
Kaikkialle Suomeen!

Polar Tuntispot
Päivän hintaan.



Lapin BIO+
Ekologisesti
lappilainen.



Lapin Takuu
Taatusti vakaa.



www.energiapolar.fi
Koskikatu 27, PL 8013 96100 Rovaniemi



NAPAPIIRIN ENERGIA JA VESI

