

OUNASVAARAN ATLEETTI KLUBIN TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2018

Yleistä

Ounasvaaran Atleetti Klubin osalta vuosi 2018 oli erittäin aktiivista aikaa. Seuran jäsenmäärä oli vuoden 2018 lopussa 136 (v. 2017: 152), joista alle 20-vuotiaita jäseniä on 55 (v. 2017: 63). Alle 18-vuotiaita jäseniä oli 53 ja alle 15-vuotiaita 45. Naispuolisia jäsenistä oli 46 ja miespuolisia 90. Jäsenmaksun suuruus on ollut 30 euroa. Toiminta on keskittynyt erityisesti junioreiden ikäluokkiin. Ounasvaaran Atleetti Klubi oli Suomen painonnostoiliiton järjestämässä toimintakilpailussa Suomen [aktiivisin \(?\) painonnostoseura](#).

Seura järjesti säännöllistä painonnoston ohjaus- ja valmennustoimintaa Lapin Urheiluopistolla. Ohjaukseen osallistui aktiivisesti noin 30 alle 20-vuotiaasta urheilijaa. Lisäksi seuran valmentajat vetivät harjoituksia myös eri lajien urheilijoille sekä esittelivät lajia tapahtumien yhteydessä (mm. Kevätkirmaus ja Säpinää syksyyn - koululaistapahtumissa). Seura jatkoi edelleen yhteistyötä Santasportin lasten ja nuorten painonnostoakatemian kumppanusseurana alkuvuodesta 2018. 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, Veikko Oja, Harri Norberg, Minna Karvinen, Mika Ollonen, Erkki Ollonen, Hannes Keskitalo, Heikki Keskitalo, Juhana Leppiaho ja Juhani Ylipekkala. 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. Seuran valmentajat ovat osallistuneet myös muiden seurojen ja jopa eri maiden nostajien valmennukseen. Myös valmentaja- ja ohjaajakoulutukseen panostettiin vuonna 2018: seuran jäseniä (Minna Karvinen, Mikko Raudasoja ja Juhana Leppiaho) osallistui SPNL:n lajitaso 1 -valmentajakoulutukseen.

Tuomaritoiminnan osalta seuran tuomarit toimivat aktiivisesti niin kotilavalla kuin muidenkin seurojen järjestämissä kilpailuissa SM-tasoa myöten. Yhteensä 16 seuran tuomaria sai toimintapisteitä Suomen painonnostoiliiton järjestämässä tuomarien aktiivisuuskilpailussa. Aktiivisuuskilpailussa Harri Norberg oli 51 pisteellä ja Eero Oja 34 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 1800 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 viidentoista vuoden ajan ja OAK kuuluu Lapin Urheiluopiston valmennuskeskuseuroihin tehden myös aktiivista yhteistyötä muiden lajien ja seurojen kanssa.

Ounasvaaran Atleetti Klubi kuuluu jäsenenä Suomen Painonnostoiliittoon ja seuraa edusti SPNL:n kevätiliittokokouksessa Eero Oja sekä syysliittokokouksessa Harri Norberg. OAK on Lapin Liikunta ry:n jäsenseura.

Kilpailutoiminta

Omat kilpailut

Seura järjesti vuoden 2018 aikana 11 painonnostokilpailua, joista ja kuusi kansallisen tason kilpailua. Kansallisten kilpailujen yhteydessä sai kisata myös jäsentenvälisenä. Tärkeimmät seuran järjestämät kilpailut olivat Lapin Urheiluopistolla helmikuussa (10.–11.2.2018) järjestetyt Peruskoululaisten mestaruuskilpailut sekä lokakuussa (20.10.2018) järjestetty Juniori Cupin loppuhuipennus.

SM-kilpailut

Seuran nostajat osallistuivat 10.–11.2. Rovaniemellä OAK:n itse järjestämiin peruskoululaisten mestaruuskilpailuihin, Tampereella 24.–25.2. käytyihin yleisen sarjan SM-kilpailuihin, Masters-ikäluokkien SM-kilpailuihin Kalajoella 13.–15.4., alle 17-vuotiaiden SM-kilpailuihin Porissa 26.–27.5., sekä alle 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailuihin Rovaniemellä 18.–19.8. Tempauksen ja työnnon SM-kilpailuihin Eräjärven Rönnillä 1.7. ei vuonna 2018 ollut osallistujia.

Rovaniemellä Lapin urheiluopistolla OAK:n itse järjestämissä peruskoululaisten mestaruuskisoissa OAK:sta Rovaniemeä edusti yhteensä kymmenen tyttö- ja neljätoista poikanostajaa. Tyttöjen sarjassa T-36 kg sarjassa Viivi Raudasoja voitti kultaa, Nella Hiltunen sijoittui hopealle ja Pihla-Maria Seikkula nosti pronssia. T-40 kg sarjassa Aada Virta nosti kultaa ja Kaisa Rautio hopeaa. T-44 kg sarjassa Pinja Haapakoski sijoittui neljänneksi. Sarjassa T-48 kg Louna-Lumia Seikkula sijoittui viidenneksi. Lisäksi Sarjassa T-53 kg Emilia Kähkönen sijoittui neljänneksi, Jenna Timonen-Nissi kuudenneksi ja Elisa Rautio yhdeksänneksi. Poikien sarjassa P-35 kg Elias Mäkitalo nosti mestaruuteen, Kasper Kähkönen hopealle, Kai Ollonen pronssille ja Atte Mikkola kahdeksänneksi. P- 40 kg sarjassa Aapo Karppinen sijoittui kuudenneksi, Joona Jokela kahdeksänneksi ja Eino Sarajärvi yhdeksänneksi. P-45 kg sarjassa Valteri Raudasoja nosti hopeaa ja Hugo Gröhn pronssia. Sarjassa P-50 kg Aaron Wasenius voitti hienosti kultaa. Sarjassa P-56 kg Oskari Mäkitalo nosti pronssia. P-62 kg sarjassa Konsta Suoniemi sijoittui neljänneksi. Sarjassa P-77 kg Jaro Haapakoski nosti mestaruuteen ja Justus Timonen-Nissi sijoittui neljänneksi. 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.

Tampereella käydyissä Yleisen sarjan SM-kilpailuissa Hannes Keskitalo sijoittui yhteistuloksissa pronssille. Tempausnostoissa Hannes sijoittui niin ikään pronssille, mutta työnnössä hän saavutti hienosti hopeaa.

Masters SM-kilpailuissa Kalajoella OAK:n nostajat toivat jälleen runsaasti mitaleita. Naisten sarjoissa kultaa nosti Lea Pirttilä 50–54 -vuotiaiden +90 kg sarjassa. Anu Rautio saavutti pronssia 35–39 -vuotiaiden 58 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 70–74 -vuotiaiden 77 kg sarjassa, kuten myös Juhani Portti 40–44 -vuotiaiden 77 kg sarjassa. Risto Hiltunen sijoittui neljänneksi 35–39 -vuotiaiden 94 kg sarjassa ja Ossi Pesonen kuudenneksi 40–44 -vuotiaiden 94 kg sarjassa.

Porissa käydyissä alle 17-vuotiaiden SM-kisoissa sarjassa T-44 kg sarjassa Viivi Raudasoja nosti mestaruuteen. Poikien sarjassa P-50 kg Valteri Raudasoja saavutti hopeaa ja Aaron Wasenius pronssia. P-56 kg sarjassa Oskari Mäkitalo sijoittui viidenneksi. Konsta Suoniemi nosti hienosti hopeaa P-62 kg sarjassa. Sarjassa P-69 kg Teemu Sotaheimo saavutti pronssia. Jonne Akujärvi sijoittui P-77 kg sarjassa viidenneksi. Sarjassa P-85 kg Jaro Haapakoski nosti hopealle. Väinö Suoniemi voitti kultaa sarjassaan P-94 kg kuten myös Hanno Keskitalo kultaa sarjassaan P+94 kg. OAK voitti kultaa seurojen välisessä pistekilpailussa ennen Puntti-Karhuja ja Lohja Liftingiä.

Alle 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailuissa Rovaniemellä OAK:lla oli kolme edustajaa. Väinö Suoniemi nosti kultaa miesten 20-v 85 kg ja Hannes Keskitalo myös kultaa 23-v sarjassa 105 kg. Kalle Rautio sijoittui seitsemänneksi miesten 20-v 77 kg sarjassa.

Maaottelut ja muut kansainväliset kilpailut

OAK:n nostajat pääsivät myös vuoden 2018 aikana edustamaan Suomea myös kansainvälisiin kisoihin.

17-vuotiaiden PM-kilpailuihin Kööpenhaminaan 14.10.2018 OAK sai kolme edustajaa. Tyttöjen 44 kg sarjassa Viivi Raudasoja voitti kultaa. Väinö Suoniemi nosti niin ikään kultaa poikien sarjassa 85 kg ja Hanno Keskitalo nosti hopeaa +94 kg sarjassa.

Heinäkuun lopulla järjestetyissä 15-vuotiaiden EM-kilpailuissa Italian Milanossa Hanno Keskitalo nosti hienosti pronssia poikien +94 kg sarjassa ollen niin tempauksessa kuin työnnössäkin kolmannella sijalla SE-tuloksin.

Lokakuussa käydyissä 23-vuotiaiden EM-kilpailuissa Puolan Zamoscissa Hannes Keskitalo nosti kuudenneksi miesten 105 kg sarjassa. Hannes sijoittui tempauksessa seitsemänneksi ja työnnössä viidenneksi.

Yleisen sarjan MM-kilpailuissa Turkmenistanin Ashgabatissa 8.11.2018 Hannes Keskitalo sijoittui uudessa sarjassaan M-102 kg 17. sijalle SE-tuloksilla.

Juniori Cup

Suomen painonnostoliiton vuonna 2016 käynnistämän Juniori Cupin osakilpailuihin ja loppuhuipennukseen osallistuttiin vuonna 2018 useiden junioreiden voimin ja erinomaisella menestyksellä. Rovaniemellä Lapin urheiluopiston Voimapajalla lokakuussa käydyssä Juniori Cupin loppuhuipennuksessa Aada Virta sijoittui alle 12-vuotiaiden sarjassa toiseksi. Samassa sarjassa Jenna Timonen-Nissi sijoittui viidenneksi ja Pihla-Maria Seikkula kuudenneksi. Viivi Raudasoja voitti tyttöjen 13–16 -vuotiaiden sarjassa kultaa. Poikien 12-vuotiaiden sarjassa OAK otti neloisvoiton, kun Kai Ollonen voitti kultaa, Elias Mäkitalo hopeaa, Hugo Gröhn pronssia ja Aapo Karppinen sijoittui neljänneksi. Vanhempien poikien ikäluokassa 13–16 -vuotiaat Hanno Keskitalo voitti kultaa, Valteri Raudasoja sijoittui viidenneksi sekä Aaron Wasenius kuudenneksi.

Leiritointa

Seurasta osallistui nostajia tammikuussa Santasportilla järjestetyille aluehuipennusleirille. Helmikuussa puolestaan järjestettiin Santasportilla peruskoululaisten mestaruuskisoihin valmistava leiri, johon osallistui parikymmentä seuran juniorinostajaa. Tähän leiriin saatiin tukea Entisten Nuorten Rovaniemi -yhdistykseltä.

Huhtikuussa Kuortaneella järjestetyille nuorten maajoukkueleirille osallistui seurasta kolme nostajaa (Viivi Raudasoja, Jaro Haapakoski ja Väinö Suoniemi). Leirireissussa huoltajana toimi Jari Haapakoski.

Leiritointia jatkui kesäkauden osalta Santasportilla 18.-20.6. järjestetyllä Action Summer Camp Taitoleirillä, jolle osallistui seurasta 13 lasta. Heinäkuun alussa (2.-6.7.) järjestettiin Santasportilla Junior Summer Camp –leiri, johon osallistui yhteensä 28 junioria (OAK:sta 16). Seuran valmentajat osallistuivat leirin läpiviemiseen ja valmennukseen.

Suuri joukko seuran lapsia ja heidän vanhempiaan osallistui SPNL:n punttikarnevaalileirille, joka pidettiin heinäkuussa (23.-26.7.) Kalajoella. Samassa yhteydessä kisailtiin myös Punttikarnevaalakilpailut. Seuran valmentajat ja ohjaajat vastasivat käytännössä valtakunnallisen punttikarnevaalileirin toteuttamisesta.

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 yläkouluakatemiaan kuului vuonna 2018 useita seuran nuoria nostajia: Viivi Raudasoja, Valteri Raudasoja, Aaron Wasenius, Konsta Suoniemi, Jaro Haapakoski ja Hanno Keskitalo.

Muut aktiviteetit

Seuraväki kokoontui erittäin runsaslukuisena Lapin Urheiluopistolle jo perinteeksi muodostuneen jouluruokailun merkeissä 1.12.2018.

Varainhankinta

Varainhankinta ja seuran talous pohjautui kolmeen pääosioon: tuotot yhteistyökumppaneilta, salivuoron käyttömaksut ja jäsenmaksut. Helmikuussa järjestetyn peruskoululaisten mestaruuskilpailun käsiohjelma-lehtiseen myytiin mainoksia. Lisäksi järjestettyjen kilpailuiden kahvio tuotti mukavasti varoja seuran kuluja kattamaan.

Palkitsemiset

Vuoden 2018 parhaina urheilijoina palkittiin seuraavat urheilijat ja toimihenkilöt: Parhaana naisurheilijana palkittiin Minna Karvinen, Parhaana miesurheilijana Hannes Keskitalo. Paras alle 20-v. urheilija oli Väinö Suoniemi. Alle 17-v. urheilijaksi valittiin Hanno Keskitalo. Veteraanipurheilijana palkittiin Lea Pirttilä ja tsemppipurheilijana Elias Mäkitalo Vuoden junioritytöksi valittiin Viivi Raudasoja ja junioripojaksi Kai Ollonen. Vuoden juniorivalmentajaksi valittiin Ari Moilanen ja toimihenkilöinä palkittiin aktiivisesta toiminnasta Sanna ja Jari Virta. Palkinnot jaettiin seuran mestaruuskilpailuiden yhteydessä 1.12.2018.