

OUNASVAARAN ATLEETTI KLUBIN TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2019

Yleistä

Ounasvaaran Atleetti Klubin osalta vuosi 2019 oli erittäin aktiivista aikaa. Seuran jäsenmäärä oli vuoden 2019 lopussa 162 (v. 2018: 136), joista alle 20-vuotiaita jäseniä on 66 (v. 2018: 55). Alle 18-vuotiaita jäseniä oli 60 (v. 2018: 53) ja alle 15-vuotiaita 47 (v. 2018: 45). Naispuolisia jäsenistä oli 52 (v. 2018: 46) ja miespuolisia 110 (v. 2018: 90). Jäsenmaksun suuruus on ollut 30 euroa ja perhejäsenmaksu 70 euroa. Toiminta on keskittynyt erityisesti juniori-ikäluokkiin. Ounasvaaran Atleetti Klubi oli Suomen painonnostoliiton järjestämässä toimintakilpailussa Suomen aktiivisin painonnostoseura.

Seura järjesti säännöllistä painonnoston ohjaus- ja valmennustoimintaa Lapin Urheiluopistolla. Ohjaukseen osallistui aktiivisesti noin 40 alle 20-vuotiaasta urheilijaa. Lisäksi seuran valmentajat vetivät harjoituksia myös eri lajien urheilijoille sekä esittelivät lajia tapahtumien yhteydessä (mm. Kevätkirmaus ja Säpinää syksyyn koululaistapahtumissa sekä NeVe:n järjestämässä Perhe liikkeelle -tapahtumassa). Lasten ja nuorten ohjaus-toiminnan lisäksi seuran valmentajat ohjasivat säännöllisesti myös aikuisten harrasteryhmää, jonka toiminta on entisestään aktivoitunut.

Valmennustoiminnasta vastasivat Ari Moilanen, Kimmo Ulvas, Leena Kaisa Vartiainen, Mikko Raudasoja, Veikko Oja, Harri Norberg, Minna Karvinen, Lea Pirttilä, Anu Rautio, Mika Ollonen, Väinö Suoniemi, Hannes Keskitalo, Heikki Keskitalo, Juhana Leppiaho ja Juhani Ylpekkala. 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 eri maiden nostajien valmennukseen.

Valmentaja- ja ohjaajakoulutukseen panostettiin edelleen vahvasti vuonna 2019. Seuran jäsenistä PNOK 1-tason suorittivat Lea Pirttilä, Otto Kinnunen, Anu Rautio, Kalle Rautio, Tiina Kauhanen ja Emilia Tiestö. Ensimmäistä kertaa järjestetyn IWF taso 1 ja 2 -koulutuksen suoritti Ari Moilanen.

Tuomaritoiminnan osalta seuran tuomarit toimivat aktiivisesti niin kotilavalla kuin muidenkin seurojen järjestämässä kilpailuissa SM-tasoa myöten. Yhteensä 21 seuran tuomaria sai toimintapisteitä Suomen painonnostoliiton järjestämässä tuomarien aktiivisuuskilpailussa. Aktiivisuuskilpailussa Harri Norberg oli 86 pisteellä neljänneksi aktiivisin ja Eero Oja 30 pisteellä Suomen 10 aktiivisimman tuomarin 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 2500 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 kuudentoista vuoden ajan ja OAK kuuluu Lapin Urheiluopiston valmennuskeskuseuroihin tehden myös aktiivista yhteistyötä muiden lajien ja seurojen kanssa.

Ounasvaaran Atleetti Klubi kuuluu jäsenenä Suomen Painonnostoliittoon ja seuraa edusti SPNL:n kevätiliittokokouksessa valtakirjalla Taisto Kuoppala. Syysliittokokouksessa seuralla ei ollut paikan päällä edustajaa, mutta Harri Norberg osallistui etäyhteyden kautta keskusteluun (ei äänioikeutta etäyhteyden kautta). OAK on Lapin Liikunta ry:n jäsenseura.

Kilpailutoiminta

Omat kilpailut

Seura järjesti vuoden 2019 aikana 17 painonnostokilpailua, joista kahdeksan kansallisen tason kilpailua. Kansallisten kilpailujen yhteydessä sai kisata myös jäsentenvälisenä. Tärkeimmät seuran järjestämät kilpailut olivat Lapin Urheiluopistolla toukokuussa (5.–6.5.2019) järjestetyt alle 15- ja 17-vuotiaiden SM-kilpailut sekä seurajoukkueiden SM-loppuottelu 23.11.2019.

SM-kilpailut

Seuran nostajat osallistuivat 9.–10.2. Kalajoella käytyihin peruskoululaisten mestaruuskilpailuihin, Helsingissä 16.–17.2. käytyihin yleisen sarjan SM-kilpailuihin, Masters-ikäluokkien SM-kilpailuihin Rovaniemellä 12.–14.4., alle 17-vuotiaiden SM-kilpailuihin Rovaniemellä 4.–5.5., Tempauksen ja työnnon SM-kilpailuihin Eräjärven Rönnillä 7.7., sekä alle 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailuihin Porissa 17.–18.8. Lisäksi seura osallistui itse järjestämäänsä seurajoukkueiden SM-loppuotteluun 23.11.2019.

Kalajoella käydyissä peruskoululaisten mestaruuskisoissa OAK:sta Rovaniemeä edusti yhteensä seitsemän tyttö- ja kolme poikanaostajaa. Tyttöjen sarjassa T-40 kg sarjassa Pihla-Maria Seikkula voitti kultaa. T-49 kg sarjassa Viivi Raudasoja voitti kultaa, Aada Virta nosti hopeaa ja Sara Rajatalo sijoittui viidenneksi. T-55 kg sarjassa Kaisa Rautio sijoittui viidenneksi. Lisäksi Sarjassa T-59 kg Jenna Timonen-Nissi sijoittui kuudenneksi ja Elisa Rautio yhdeksänneksi. Poikien sarjassa P-35 kg Kai Ollonen voitti kultaa. P-40 kg sarjassa Elias Mäkitalo nosti hopeaa ja Kasper Kähkönen sijoittui neljänneksi. P-45 kg sarjassa Aapo Karppinen nosti hopeaa, Joonas Jokela pronssia ja Hugo Gröhn sijoittui neljänneksi. P-49 kg sarjassa Valtteri Raudasoja voitti kultaa ja Lenni Teurajärvi sijoittui viidenneksi. Sarjassa P-61 kg Aaron Wasenius nosti pronssia. Sarjassa P-73 kg Jonne Akujärvi voitti kultaa. P-81 kg sarjassa Jaakko Kempe sijoittui neljänneksi. Hanno Keskitalo nosti kultaa isoimpien poikien P+81 kg sarjassa ja Jaro Haapakoski nosti hopeaa. Rovaniemi oli kuntien välisessä pistekilpailussa ylivoimainen ennen Kalajoetta ja Poria. Ylivoimaisuus kilpailussa selittyy hyvien yksilösuoritusten lisäksi rovaniemeläisten nostajien runsaalla osallistujamäärällä.

Helsingissä käydyissä Yleisen sarjan SM-kilpailuissa naisten sarjoissa Viivi Raudasoja voitti kultaa N-45 kg sarjassa kaikissa nostomuodoissa. N-64 kg sarjassa Essi Koskinen sijoittui työnnessä hienosti pronssille sekä yhteistuloksissa kuudenneksi. Aino Luostarinen epäonnistui harmittavasti tempauksessa jäädessä ilman tulosta. Työnnessä Aino sijoittui niukasti yhden kilon erolla neljänneksi. Miesnostajia ei vuonna 2019 osallistunut.

Masters SM-kilpailuissa Rovaniemellä OAK:n nostajat toivat jälleen runsaasti mitaleita. Naisten sarjoissa kultaa voittivat Lea Pirttilä 50–54 -vuotiaiden +87 kg sarjassa, Minna Karvinen 45–49 -vuotiaiden 71 kg sarjassa sekä Eija Selkälä saman ikäluokan 76 kg sarjassa. Hopealle nostivat 35–39 -vuotiaiden 59 kg sarjassa Anu Rautio sekä 87 kg sarjassa Terhi Raita. Lisäksi Miia Lantto nosti pronssia saman ikäluokan 64 kg sarjassa. Miesten sarjoissa kultaa voittivat Timo Manninen 70–74 -vuotiaiden 67 kg sarjassa, Ilpo Kylmäluoma 65–69 -vuotiaiden +109 kg sarjassa, Jyri Ruutu 40–44 -vuotiaiden 96 kg sarjassa sekä Juhana Leppiaho 35–39 -vuotiaiden 81 kg sarjassa. Hopealle nostivat Harri Norberg 45–49 -vuotiaiden 73 kg sarjassa, Tapio Nykänen 40–44 -vuotiaiden 81 kg sarjassa, Antti Hietakangas saman ikäluokan 102 kg sarjassa sekä Mikko Lantto 35–39 -vuotiaiden 102 kg sarjassa. Pronssille nostivat Jouni Simonen 45–49 -vuotiaiden 96 kg sarjassa, Joni Kinnunen saman ikäluokan 109 kg sarjassa, Risto Hiltunen 40–44 -vuotiaiden 89 kg sarjassa sekä Ossi Pesonen saman ikäluokan 102 kg sarjassa. Lisäksi Juhani Portti sijoittui neljänneksi 40–44 -vuotiaiden 73 kg sarjassa. Juho Vaarala jäi harmittavasti ilman tulosta työnnessä 35–39 -vuotiaiden 73 kg sarjassa. OAK sijoittui seurojen välisessä pistekilpailussa hienosti toiseksi Porlammin Pamauksen jälkeen pistein 102.

Rovaniemellä, OAK:n itse järjestämissä alle 15- ja 17-vuotiaiden SM-kisoissa tyttöjen T-49 kg sarjassa Viivi Raudasoja nosti mestaruuteen ja Sara Rajatalo sijoittui hopealle molemmissa ikäluokissa. T-55 kg sarjassa Louna-Lumia Seikkula sijoittui 15-vuotiaiden sarjassa viidenneksi ja 17-v sarjassa seitsemänneksi. 17 v-ikäluokan sarjassa T-71 kg Aino Luostarinen voitti mestaruuden useiden ikäluokkien SE-tuloksella. Poikien sarjassa P-49 kg Valtteri Raudasoja saavutti hopeaa sekä 15- että 17 v-ikäluokissa. Lenni Teurajärvi sijoittui neljänneksi 15 v-ikäluokassa sarjassa P-55 kg. Aaron Wasenius nosti kultaa 15 v-ikäluokassa sarjassa P-61 kg ja sijoittui seitsemänneksi alle 17 v-ikäluokassa. P-67 kg sarjassa Hannes Pränni sijoittui pronssille 15 v-

ja viidenneksi 17 v -ikäluokassa. P 73 kg sarjassa Konsta Suoniemi nosti kultaa 15 v- ja hopeaa 17 v -ikäluokassa. Jonne Akujärvi voitti P-81 kg sarjassa kultaa 15 v- ja pronssia 17 v -ikäluokassa. 17 v -ikäluokassa sarjassa P-89 kg Jaro Haapakoski nosti hopealle. Hanno Keskitalo oli odotetusti vahvin 17 v -ikäluokassa +102 kg sarjassa nostettuaan kisassa uudet tempauksen ja yhteistuloksen SE-raudat. OAK voitti kultaa seurojen välisessä pistekilpailussa molemmissa ikäluokissa. 15 v -ikäluokassa seuraaviksi sijoittuivat Porin Puntti-Karhut ja Keravan Bodonos. 17 v -ikäluokassa toisena oli niin ikään Porin Puntti-Karhut ja pronssia Rovaniemen Reipas.

Tempauksen ja työnnön SM-kilpailuihin Eräjärven Rönnillä OAK:sta osallistui kolme nostajaa. Essi Koskinen sijoittui naisten sarjan tempauksessa neljänneksi ja työnnössä viidenneksi. Yhteistuloksissa Essi sijoittui neljänneksi. Miesjunioreiden sarjassa Väinö Suoniemi nosti kultaa niin tempauksessa kuin työnnössäkin. Yhteistuloksessa (ei SM-kilpailu) luonnollisesti Väinö sijoittui ensimmäiselle sijalle. Hanno Keskitalo nosti nuorten sarjassa kilpailun ulkopuolella. Miesten sarjassa Hannes Keskitalo voitti kultaa molemmissa nostomuodoissa. Mainittakoon, että kilpailussa nousi työnnön ja yhteistuloksen SE-kilot.

Alle 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailuissa Porissa OAK:lla oli naisissa kaksi edustajaa. Viivi Raudasoja sijoittui molemmissa ikäluokissa sarjassa N-49 kg hopealle. Aino Luostarinen voitti kultaa molemmissa ikäluokissa sarjassa N-71 kg. Miesten puolella Valteri Raudasoja saavutti hopeaa 20-v 55 kg sarjassa. Teemu Sotaheimo voitti kultaa 20-v 67 kg sarjassa. Konsta Suoniemi sijoittui hopealle 20-v 73 kg sarjassa. Ville Suoniemi nosti hopeaa 20-v 89 kg sarjassa. Väinö Suoniemi nosti kultaa miesten 20-v ja hopeaa 23-v 96 kg sarjassa. Hannes Keskitalo nosti kultaa 23-v sarjassa 109 kg ja Hanno Keskitalo hopeaa molemmissa ikäluokissa +109 kg sarjassa. OAK oli paras alle 20 v. ja toinen alle 23 v. ikäluokassa seurakohtaisessa pistekilpailussa.

Seurajoukkueiden SM-loppuottelussa Rovaniemellä OAK:n joukkueen muodostivat Aino Luostarinen, Ansku Oikarinen, Essi Koskinen, Hanno Keskitalo, Elias Klytseroff ja Hannes Keskitalo. Seuramme otti hienosti kovassa kisassa hopeaa Turun Atleettiklubin viedessä tällä kertaa pidemmän korren. Seurajoukkuehopea mestaruussarjassa on seuran historian ensimmäinen. Aiemmiltä vuosilta löytyy kaksi pronssisijaa.

Maaottelut ja muut kansainväliset kilpailut

OAK:n nostajat pääsivät vuoden 2019 aikana edustamaan Suomea myös kansainvälisiin kisoihin.

Hannes Keskitalo osallistui 8.6.2019 British International Open and British Senior Championships 2019 kilpailuun Coventryssa. Hannes sijoittui M-109 kg sarjassa neljänneksi.

Hannes Keskitalo nosti 25.9.2019 yleisen sarjan MM-kilpailuissa Thaimaan Pattayalla sijoittuen sarjassaan M-109 kg 24. sijalle. Hannes työnsi kilpailussa Suomen ennätystuloksen 196 kg.

Yleisen sarjan PM-kilpailuihin Norjan Vigrestadissa 12.10.2019 OAK:n nostajista osallistuivat Essi Koskinen ja Hannes Keskitalo. Essi Koskinen sijoittui 64 kg sarjassa seitsemänneksi. Miesten 109 kg sarjassa Hannes Keskitalo nosti hopeaa yhteistuloksen SE-lukemilla 345 kg.

Nuorten alle 20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailuissa Romanian Bukarestissa lokakuussa edusti OAK:n nostajista Suomea kolme urheilijaa. Aino Luostarinen sijoittui 22.10. käydyssä kilpailussa 20-vuotiaiden 71 kg sarjassa yhteistuloksessa hopealle. Tempauksessa Aino sijoittui pronssille ja työnnössä tuli hienosti kultaa. Kilpailutuloksen tasosta kertoo se, että tulokset olivat useiden ikäluokkien SE ja PE-tuloksia. Miesten 20-v ikäluokassa Väinö Suoniemi sijoittui 24.10. nostetussa kilpailussa 89 kg sarjassa 12. sijalle SE-tuloksin. Hannes Keskitalo jäi kisojen päätöspäivänä 27.10. käydyssä kilpailussa 23-vuotiaiden 109 kg sarjassa harmittavasti työnnössä ilman tulosta.

17-vuotiaiden PM-kilpailuihin Ruotsin Sundsvalliin 16.11.2019 OAK sai kolme edustajaa. Tyttöjen 71 kg sarjassa Aino Luostarinen voitti kultaa. Konsta Suoniemi nosti neljänneksi poikien sarjassa 73 kg ja Hanno Keskitalo nosti kultaa +102 kg sarjassa SE- ja PE-tuloksin.

Joulukuussa Israelin Eilatissa järjestetyissä 15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailuissa Suomen edustusjoukkueeseen mahtui neljä OAK:n nostajaa. 15-vuotiaiden ikäluokassa tytöistä Viivi Raudasoja sijoittui T-55 kg sarjassa 18. sijalle. P-73 kg sarjassa Konsta Suoniemi nosti 12. sijalle. Konstan tempaustulos oli poikien SE-tulos. 17-vuotiaiden ikäluokassa Aino Luostarinen voitti hienosti kultaa T-71 kg sarjassa SE- ja PE-tuloksin. Hanno Keskitalo sijoittui P+102 kg sarjassaan 9. sijalle temmattuaan 17-vuotiaiden SE- ja PE-lukemat.

OAK:n urheilijat nostivat 21.12.2019 Espanjan Teneriffalla La Lagunassa järjestetyissä kv-kilpailuissa hienosti. Aino Luostarinen Voitti N-71 kg sarjassa kultaa ylivoimaisesti. Miesten sarjoissa Elias Klytseroff voitti sarjansa M-96 kg ja Hannes Keskitalo M-109 kg sarjan kilpailun. Nuorten sarjoissa Väinö Suoniemi sijoittui hopealle sarjassaan 89 kg ja Veeti Mölläri pronssille 55 kg sarjassa. Hanno Keskitalo hallitsi poikien +102 kg sarjan nostoja.

Juniori Cup

Suomen painonnostoliiton vuonna 2016 käynnistämän Juniori Cupin osakilpailuihin ja loppuhuipennukseen osallistuttiin vuonna 2019 useiden junioreiden voimin hyvällä menestyksellä. Porissa 19.10.2019 käydyssä Juniori Cupin loppuhuipennuksessa tyttöjen sarjoissa Aada Virta voitti alle 12-vuotiaiden kultaa, Kaisa Rautio saavutti pronssia ja Jenna Timonen-Nissi sijoittui neljänneksi. Viivi Raudasoja sijoittui tyttöjen 13–16 -vuotiaiden sarjassa kuudenneksi. Poikien 12-vuotiaiden sarjassa Kai Ollonen voitti kultaa, Veeti Mölläri pronssia ja Hugo Gröhn sijoittui kuudenneksi. Vanhempien poikien ikäluokassa 13–16 -vuotiaat Hanno Keskitalo voitti kultaa, Jonne Akujärvi pronssia ja Valteri Raudasoja sijoittui seitsemänneksi.

Leiritoiminta

Seurasta osallistui nostajia tammikuussa Santasportilla järjestetyille aluehuipennusleirille tammikuussa Aino Luostarinen ja Hanno Keskitalo.

Maaliskuussa järjestettiin 30.3. Masters-nostajille Mastersien SM-kisoihin valmistava leiripäivä. Leirin tavoitteena oli luoda joukkueelle yhteishenkeä ja myös kouluttaa kilpailutapahtumaan.

Suuri joukko seuran lapsia ja heidän vanhempiaan osallistui SPNL:n punttikarnevaalileirille, joka pidettiin heinäkuussa (22.-26.7.) Rovaniemellä. Samassa yhteydessä kisailtiin myös Punttikarnevaalikelkailut. Seuran valmentajat ja ohjaajat osallistuivat aktiivisesti valtakunnallisen punttikarnevaalileirin ohjaamiseen ja toteuttamiseen.

Seura järjesti valmistavan leiripäivän mestaruussarjan seurajoukkueen nostajille (11.10.2019).

Useita seuran lapsia ja nuoria osallistui jo perinteiselle Teneriffan leirille Ari Moilasen johdolla. Leiri alkoi 16.12.2019 ja jatkui osalla pitkälle vuoden 2020 puolelle.

Koulutus

Ari toimi myös Lapin yläkouluakatemiaan painonnostovalmentajana. OAK:sta Lapin yläkouluakatemiaan kuului vuonna 2019 useita seuran nuoria nostajia: Hanno Keskitalo, Valteri Raudasoja, Aaron Wasenius, Konsta Suoniemi, Saara Siira ja Viivi Raudasoja.

Muut aktiviteetit

Seuraväki kokoontui jälleen runsaslukuisena Lapin Urheiluopistolle jo perinteeksi muodostuneen jouluruokailun merkeissä 14.12.2019.

Varainhankinta

Varainhankinta ja seuran talous pohjautui kolmeen pääosioon: tuotot yhteistyökumppaneilta, salivuoron käyttömaksut ja jäsenmaksut. Toukokuussa järjestetyn 15- ja 17-vuotiaiden SM-kilpailun käsiohjelmalehtiseen myytiin mainoksia. Lisäksi järjestettyjen kilpailuiden kahvio tuotti mukavasti varoja seuran kuluja kattamaan. Joulukuussa talkoiltiin Lions Club Rovaniemi/Napapiirin järjestämissä Joulumyyjäisissä.

Palkitsemiset

Vuoden 2019 parhaina urheilijoina palkittiin seuraavat urheilijat ja toimihenkilöt: Parhaana naisurheilijana palkittiin Essi Koskinen, Parhaana miesurheilijana Hannes Keskitalo. Paras nuori naisurheilija oli Aino Luostarinen. Parhaana nuorena miesurheilijana palkittiin Väinö Suoniemi. Alle 17-v. parhaaksi tyttö urheilijaksi valittiin Viivi Raudasoja. Parhaaksi alle 17 v. poikaurheilijaksi valittiin Hanno Keskitalo. Masters-urheilijana palkittiin Eija Selkälä ja tsemppiurheilijana Kai Ollonen. Vuoden junioritytöksi valittiin Aada Virta ja junioripojaksi Konsta Suoniemi. Vuoden juniorivalmentajana palkittiin Respect-pystillä Minna Karvinen ja toimihenkilöinä palkittiin aktiivisesta toiminnasta Jenna Timonen Nissi ja Tapio Nykänen. Palkinnot jaettiin Lapin piirinmestaruuskilpailuiden yhteydessä 25.1.2020.

Lapin Urheilugaalassa 11.1.2020 palkittiin vuoden 2019 Lapin parhaana nuorena urheilijana Allun lautasella Aino Luostarinen. Samassa yhteydessä Ari Moilasan mittava työ painonnostovalmennuksen ja -olosuhteiden kehittämisen saralla palkittiin Urheiluopistosäätiön hopeisella plaketilla.