



Painonnoston seurajoukkueiden SM-loppuottelu

Rovaniemi, Santasport
Lapin Urheiluopisto 25.11.2023



Ounasvaaran Atleetti Klubin
20-vuotisjuhlakilpailu!



OLYMPIC TRAINING CENTER ROVANIEMI

**SANTA
SPORT**



SANTA SPORT

SPORTISTI PAREMPI leiripaikka.



SUURI & AINUTLAATUINEN
VOIMAVALMENNUSTILA



LAADUKKAAT
OHEISHARJOITTELUTILAT



LAJIMINAISSUUKSIEN
TESTAAMINEN JA ANALYYSINTI

Santasportilta löydät kiistatta Suomen parhaat olosuhteet painonnostolle. Tilava harjoitussali palvelee isojakin leiriryhmiä aina aloittelijoista maailman huippuihin saakka.

Lajin valtakunnallisena valmennuskeskuksena edistämme ja kehitämme lajia monipuolisesti yhteistyössä Suomen Painonnostoliiton kanssa.



OLYMPIC TRAINING CENTER ROVANIEMI

SANTA
SPORT

www.
santasport.fi

Tervetuloa seurajoukkueiden SM-finaaliin

Olette lämpimästi tervetulleita Rovaniemelle perinteiseen painonnostovuoden huipentumaan mittelemään Suomen parhaan seurajoukkueen tittelistä! Seurajoukkuekisan kesto on lähes koko vuosi ja nyt käytävään SM-finaaliin on kutsuttu viisi parasta ”runkosarjan” joukkuetta.



Järjestävä isäntäseura Ounasvaaran Atleetti Klubi (OAK) on mukana kahdella joukkueella ja OAK:n ykkösjoukkue puolustaa viime vuonna Tampereella saavutettua joukkuemestaruutta. Muut finaaliin tiensä raivanneet joukkueet ovat Tampereen Pyrintö, Rovaniemen Reipas ja Porin Puntti-Karhut.

Painonnostossa käydään vuoden aikana kaikissa ikäluokissa henkilökohtaiset SM-kisat (alle 15 v., alle 17 v., alle 20 v., alle 23 v. ja yleisen sarjan SM-kisat) sekä nyt käytävä seurajoukkueiden SM-kisa. Suomenmestaruuskilpailut ovat monelle urheilijalle kauden pääkilpailu ja kaikille urheilijoille sekä valmentajille kisakalenteriin tärkeäksi kilpailuksi merkitty tapahtuma. Kaikki SM-kilpailut ovat myös painonnostoliiton näkökulmasta vuoden tärkeimpiä kisatapahtumia Suomessa.

SM-kisatapahtumia on kehitettävä jatkuvasti, jotta niiden vetovoimaisuus vuoden huipentumana näkyy, säilyy ja vahvistuu. SM-kisojen tulosrajojen tulee elää kunkin sarjan kansallisen senhetkisen tulostason mukana, jotta eri sarjojen osallistujamäärät saadaan ”täyteen” ja syntyy oikeaa sekä aitoa kilpailua SM-mitaleista.

SM-kisojen järjestäminen vaatii paljon työtä ja satsausta järjestävältä seuralta. Mitä runsaampi on SM-kisojen osanottomäärä, niin sitä enemmän tapahtuma kiinnostaa ja tuo ihmisiä paikkakunnalle ja sitä suurempi mahdollisuus järjestävällä seuralalla on saada vaivanpalkkaa ponnisteluistaan jo pelkästään osallistumismaksujen muodossa. Iso tapahtuma antaa paremmat mahdollisuudet saada näkyvyyttä sekä yhteistyökumppaneita ja sitä kautta taata SM-kisatapahtuman taloudellinen onnistuminen järjestävälle seuralle.

Myös seurajoukkueiden SM-kisa kaipaa uudistuksia. Voisiko kaikki seurat osallistua vuoden aikana seurajoukkuekisaan ilman että siihen tarvitsee täyttää erillisiä lomakkeita, vaan jokaisen seuran nostajien tulokset menisivät tilastoista paremmuusjärjestyksessä automaattisesti seurajoukkuekisaan, josta tilanne on nähtävissä online-muodossa kaikille. Lisäisikö se joukkueiden määrää nykyisestä? Myös junioreille oman SM-joukkuekisan (alle 17 v.) voisi toteuttaa samalla tavalla?

Kehityksintä ja uskoa tulevaisuuteen luoden kiitän kaikkia seuramme talkoolaisia ja tukijoita, jotka jälleen kerran mahdollistavat SM-kisatapahtuman järjestämisen. Ilman vapaaehtoisia seuratyöntekijöitä ja tukijoitamme tällaisten tapahtumien järjestäminen olisi mahdotonta.

Jännittävää finaaliiviikonloppua kaikille ja Hyvää Joulua & Uutta Vuotta 2024!

Heikki Keskitalo

Ounasvaaran Atleetti Klubi ry, puheenjohtaja

renta



www.atleettiklubi.fi

www.facebook.com/atleettiklubi

www.instagram.com/atleetti_klubi

UIMAHALLI VESIHIISI



Nuortenkatu 11
puh. 016 322 2592

Altaat avoinna:
ma-pe 6.30 - 19.30
la-su 11.00 - 16.30

www.rovaniemi.fi/uimahalli

KILPAILUOHJELMA

klo 10-11 Kilpailijoiden punnitus

klo 12 Joukkueiden esittely

(esittelyn jälkeen 10 min taukoa ennen kilpailun alkua)

klo 12:15 Kilpailu alkaa

Kilpailujärjestys:

Ryhmä 1:

Nuori naisnostaja I tempaus
Naisnostaja II tempaus

(tauko 10 minuuttia)

Nuori naisnostaja I työntö
Naisnostaja II työntö

(tauko 15 minuuttia)

Ryhmä 2:

Naisnostaja III tempaus
Nuori miesnostaja IV tempaus

(tauko 10 minuuttia)

Naisnostaja III työntö
Nuori miesnostaja IV työntö

(tauko 15 minuuttia)

Ryhmä 3:

Miesnostaja V tempaus
Miesnostaja VI tempaus

(tauko 10 minuuttia)

Miesnostaja V työntö
Miesnostaja VI työntö

(tauko 15 minuuttia)

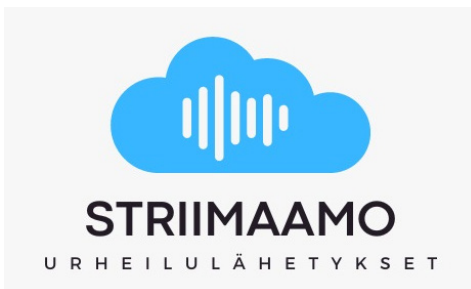
Kilpailu käydään ns. round-systeemillä, jossa kussakin ryhmässä seurojen ensimmäiset nostajat nostavat kukin vuorollaan (valittujen painojen mukaisessa järjestyksessä) ensin 1. tempauksen, 2. tempauksen ja 3. tempauksen, jonka jälkeen tulevat ryhmän toiset nostajat vastaavalla tavalla. Tempausosion jälkeen on tauko, jonka jälkeen edetään samassa järjestyksessä työntönostoilta. Kilpailu etenee samoin myös ryhmien 2 ja 3 osalta. Ryhmän 3 nostajat ovat joukkueidensa ankkurit, joilla on ratkaisijan paikka joukkuekilpailussa.

klo 16:30 Palkintojenjako

Kilpailun johtaja ja kuuluttaja: Harri Norberg

Kilpailun Jury: Jaarli Pirkkiö, Taisto Kuoppala ja Esa Lomma

**Kilpailun livelähetyksen tuottaa Jarno "Jarski" Tiainen @Striimaamo (www.striimaamo.fi).
Livelingki kilpailuun löytyy Suomen Painonnostoliiton sivuilta www.painonnosto.fi**



Painonnoston seurajoukkueiden SM-loppuottelu Rovaniemellä 25.11.2023

JOUKQUEET

Ounasvaaran AK I

Matilda Jauhojärvi
Viivi Körkkö
Kaisa Rautio
Hanno Keskitalo
Konsta Suoniemi
Hannes Keskitalo



Varanostajat:

Johanna Husa-Russell
Mona Herva
Väinö Suoniemi
Hannes Pränni

Tuomari:

Jaakko Kempe

Rovaniemen Reipas

Jannike Bäckström
Anette Kirkanen
Venla Silvennoinen
Jukka Ylisoini
Rebin Rezazadeh
Antti Peltokangas



Varanostajat:

Marla Sinisaari
Ronja Leppiaho
Jaro Haapakoski
Markus Heinonen

Tuomari:

Erja Leppiaho

Puntti-Karhut (Pori)

Inka Tiainen
Tiia Ojakoski
Olivia Kononen
Veikko Ojala
Eetu Hautaniemi
Joona Viitasaari



Varanostajat:

Alexa Vainio
Einari Partanen
Rasmus Salonen

Tuomari:

Jani Ojala

Ounasvaaran AK II

Saara Postila
Johanna Husa-Russell
Mona Herva
Kai Ollonen
Väinö Suoniemi
Hannes Pränni



Varanostajat:

Liisa Niva
Vilma Rättyä
Joona Jokela
Mikko Rauhala

Tuomari:

Janne Ollonen

Tampereen Pyrintö

Emma Laukkarinen
Pihla Säynäjäkangas
Sonja Koponen
Eliel Jännes
Roni Peltonen
Matias Tuovinen



Varanostajat:

Ilona Naskali
Suvi Helin
Patrik Ahtiainen
Ville Jääskeläinen

Tuomari:

Aapo Ylä-Autio



Seurajoukkuekilpailun runkosarjan tulokset 2023:

1. OAK I (1738,683+1803,584+1804,186) = 5346,453 p.
2. RoRe (1693,955+1709,997+1693,132) = 5097,085 p.
3. TP I (1609,464+1652,830+1693,481) = 4955,776 p.
4. PuKa (1525,452+1599,125+1571,038) = 4695,616 p.
5. OAK II (1518,829+1570,821+1550,699) = 4640,290 p.
-
6. TAK (1317,287+1604,175+1605,796) = 4613,325 p.
7. TP II (1403,354+1476,721+1517,029) = 4397,103 p.
8. PuKa II (1197,418+1322,417+1305,080) = 3824,912 p.

Vuoden 2022 SM-loppuottelun tulokset (Tampere 26.11.2022):

1. Ounasvaaran AK I 1756,490 p.
2. Rovaniemen Reipas 1713,743 p.
3. Tampereen Pyrintö 1581,003 p.
4. Puntti-Karhut (Pori) 1470,720 p.
5. Ounasvaaran AK II 1415,276 p.



Kuva OAK
Seurajoukkue-
finaali-
joukkueet
Tampereella
26.11.2022



KOVA KOODARIT

Ounasvaaran Ateleetti Klubin seura-asut toimittaa

 **INTERSPORT**[®]

ROVANIEMI

Koskikatu 25, 96200 Rovaniemi

Puh. 020 762 2630 • www.intersport.fi

KYLMIN OY

kylmäasennukset ja -huollot

MSL Kemppe Oy

0400-690 831

toimisto@mslkemppe.fi



LAPIN

TIMANTTISAHAUS OY

LAPIN KOPIO

Korkalonkatu 28

Rovaniemi

www.lapinkopio.fi



RAKENNUSLIIKE

JOUKO PESONEN

MY-INSINÖÖRIT OY

VAHVA RAKENTAJA

Hitsaajantie 4, 96900 Rovaniemi

www.my-insinoorit.fi



MUUTTOPALVELU PULJULA

www.puljula.com

+358 400 391 843

KALUSTEKULJETUKSET · YRITYSMUUTOT · ULKOMAANMUUTOT · KOTIMAANMUUTOT

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
www.hautauspalveluluoma-aho.fi



Lapin Metallikierrätys Oy

Pappilantie 121, 96300 Rovaniemi, p. 010 574 0401

www.lapinmetallikierratys.fi



RTO SÄHKÖ

www.rtosahko.fi

LIPIN

AUTOMAATIOPALVELU OY



ROVANIEMEN LOGISTIIKKAPALVELUT OY

NUOTTI-
VALMENNUSTA
pohjoisen
16-29 -vuotiaille
nuorille



Ota rohkeasti yhteyttä,
niin kerromme lisää!

www.norther.fi



ROVAKAIRA

* Käsiohjelma Made by Helena Tuulaniemi *

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 Sinetti-seura-statusen. Vuoden 2022 loppuun mennessä seura oli käynyt läpi Olympiakomitean Tähtiseura-ohjelman polun ja OAK auditoitiin 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 loppilaisena 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 kishakemuksen esittelyllä Splitissä Kroatiaassa 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 Urheilupuostolle, jonka opiskelijat osallistuivat myös merkittävässä roolissa kisajärjestelyihin. Ja olihan se koronavuosien haasteista huolimatta hieno tapahtuma! Kisoja oli paikalla kunnioittamassa myös Joulupukki ja Maailman suurimpia rautoja liikuttava painonnostaja Georgian Lasha Talakhadze!

Kahteenkymmeneen vuoteen mahtuu paljon eikä tässä yhteydessä ole mahdollista lähteä OAK:n historiaa avaamaan laajemmin. Seuran toiminta on painottunut alusta alkaen erityisesti juniiori-ikäluokkiin, mutta 20 vuoden kuluessa lapsista on kasvanut nuoria ja nuorista jo keski-ikäisiä aikuisia. Ja aikuisista Masters-ikäisiä. Niinpä seuran nyt ollessa jo reilusti täysi-ikäinen, on harrastajakuntamme nykyisellään kaikenikäistä. Vaikka kilpailutoiminta on seuran ydintoimintoja, on seurassamme mahdollista myös harrastaa painonnostoa ja/tai harjoitella lajia muiden lajien tueksi. Suomisportin jäsenluettelossamme jo 160 jäsentä.

Seura juhlii pyöreitä vuosia – kuinka muuten – kuin järjestämällä hienot ja jännittävät kilpailutapahtumat. Kaksi viikkoa sitten (10.-11.11.) OAK järjesti Santasportin urheiluhallin areenalla nuorten Pohjoismaiden mestaruuskilpailut, jotka olivat loogista jatkumoa monille nuorten SM-kisoille sekä legendaariselle nuorten EM-kilpailulle. Nuorten PM-kilpailuun osallistui 99 urheilijaa kaikista Pohjoismaista ja myös Färsaarilta!

Myös nyt järjestettävä seurajoukkueiden SM-loppuottelu Santasportilla on yksi 20-vuotisjuhla-vuotemme huipentuma. OAK puolustaa viime vuonna Tampereella voitettua seurajoukkueiden mestaruutta. Seuran ensimmäinen seurajoukkuemestaruus tuli vuonna 2020 samassa paikassa Nääshallissa. Mutta nyt ollaan OAK:n kotiareenalla Santasportilla ja onkin jännittävää nähdä, pystyykö seuramme nuori ykkösjoukkue ottamaan Suomen parhaan seurajoukkueen tittelin kolmannen kerran nimiinsä. Runkosarjan pisteissä mitaten OAK:n ykkösjoukkue oli selvä ykkönen, mutta kuinka käy SM-loppuottelussa?

Urheilu liikuttaa meitä paitsi fyysisesti, niin usein myös suurilla tunteiden vuoristoradoilla. Aina ei ole helppoa ja aina ei onnistu. Usein kuitenkin onnistuu ja saa kokea onnen ja ilon tunteita, kun harjoitus on mennyt hyvin tai kilpalavalla onnistuu ylittämään itsensä tai tekemään uuden oman ennätyksen, joskus jopa SE:n tai PE:n. Näiden elämysten ja suurten tunteiden vuoksi urheilu antaa meille paljon. Seurayhteisön ja samanhenkisten lajin harrastajien kanssa on mukava jatkaa matkaa kohti seuraavaa tasakymmenlukua.

Tervetuloa katsomaan seurajoukkueiden SM-loppuottelua! – painonnosto on parasta paikan päällä!

Harri Norberg



OAK Seurajoukkuefinaalijoukkueet Tampereella 26.11.2022



OAK Tähtiseura
Santasport
16.12.2022



EM-kisojen
kisa-areena



PM-kisojen tunnelmaa
10-11.11.2023





*Lasha Talakhadze
ja OAK*



*Tähtiseurakyltit
ja vuoden
lappilainen
seura 2022*

PERINTEISET

JOULUMYYJÄISET

la-su 2.-3.12.2023 klo 10-16

Santasport Lapin Urheiluopisto

Hihtomajantie 2, Rovaniemi

PÖYTÄVARAUKSET VERKOSSA:
www.verkkoviestin.fi/
 lionsrovanieminapapiiri tai
www.myyntipaikkavaraus.fi



LC ROVANIEMI/NAPAPIIRI
MONTA TAPAA TEHDÄ HYVÄÄ!

LAINIO CLASSIC

#🦌# 1.5.2024 #🦌#

KANSALLISET PAINONNOSTOKILPAILUT KITTELÄN LAINIOLLA 1.5.2024 - - - II LAINIO CLASSIC - - -

TULE SIEKI VAPPUKISOIHIIN LAINIOLLE! KILPAILU NOSTETAAN VANHASSA IDYLLISESSÄ HIRSIPIRTISSÄ. KISAN JÄLKEEN ON TARJOLLA KOTASAUNA, LÄMMIN PALJU JA MAISTUVA RUOKA (KUIVALIHA-/LOHIKEITTO). HYVÄT PALKINNOT! TERVETULOA!

Kisa käydään monelle tutun Lainiosalin yhteyteen vastikään valmistuneessa hirsipirtissä, jossa painonnostokilpailulle on mitä parhaimmat olosuhteet. Kilpailu nostetaan avoimena kansallisena kilpailuna. Lainioon voi tulla ja majoittua jo aiemmin ja kisapäivän jälkeen on mahdollista jäädä myös leireilemään.

KILPAILUPÄIVÄN OHJELMA KE 1.5.

- PUNNITUS KLO 11-12
- KILPAILUN ALOITUS KLO 13
- RUOKAILU, KOTASAUNA JA PALJU



YÖVY TAI LEIREILE LAINIOLLA!

Lainiolla on mahdollisuus pitää harjoitusleiriä tai yöpyä kisojen jälkeen tai milloin vain, olemme auki ympäri vuoden. **Hinta 55 €/vrk/hlö** sisältää majoituksen täysihoidolla (aamupala, lounas ja päivällinen) ja harjoittelusalin käytön. Tiedustelut ja varaukset p. 0400 620 913 Heikki Keskitalo. Paikan sijainnin ja huonevaraukset löydät netistä osoitteesta Airbnb Lainion Kartano.

Kilpailu- ja leiripaikka:

Lainiosali, Kallontie 1117, 99120 KALLO

Majoitus ja ruokailut:

Lainion Kartano, p. 0400 620 913
<https://www.facebook.com/lainionkartano/>

Kilpailutapahtuman järjestää:

Ounasvaaran Atleetti Klubi ry (OAK)
Tapahtuman viestintä: www.atleettiklubi.fi



LAINIO CLASSIC

TERVETULOA KATSOMAAN! PAINONNOSTO ON PARASTA PAIKAN PÄÄLLÄ!



REVONTULI

KAUPPAKESKUS