

# OUNASVAARAN ATLEETTI KLUBIN TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2023

## Yleistä

Ounasvaaran Atleetti Klubin osalta vuosi 2023 oli erittäin aktiivista aikaa. Vuoden mittaan juhlistettiin myös seuran 20-vuotista taivalta eri tavoin, mm. loppuvuodesta Santasportilla järjestämiemme nuorten PM-kisojen ja seurajoukkuefinaalin myötä. Seuran jäsenmäärä oli vuoden 2023 lopussa suurin tähänastisen historian osalta: 166 jäsentä (v. 2022: 114), joista alle 20-vuotiaita jäseniä oli 67 (v. 2022: 44). Alle 18-vuotiaita jäseniä oli 63 (v. 2022: 40) ja alle 15-vuotiaita 50 (v. 2022: 28). Naispuolisia jäsenistä oli 63 (v. 2022: 40) ja miespuolisia 103 (v. 2022: 74). Jäsenmaksun suuruus oli 30 euroa. Jäsenluetteloa ylläpidettiin Suomisportissa.

Toiminta keskittyi juniiori-ikäluokkiin, mutta toimintaa niin kilpailu- kuin harrastusmielessä oli hyvin kaikissa ikäluokissa. Ounasvaaran Atleetti Klubi oli jälleen Suomen Painonnostoliiton (SPNL) toimintakilpailussa Suomen aktiivisin painonnostoseura (<https://painonnosto.fi/toimintakilpailun-pisteet-2023/>).

Seuralla on vahvat urheilutoimintaa linjaavat eettiset arvot (<https://www.atleettiklubi.fi/seura/eettiset-arvot/>), ja vuosina 2020-22 toteutetun OKM:n rahoittaman seurakehityshankkeen myötä seuralle laadittiin strategia, tavoitteet, arvot, visio ja missio, sekä otettiin aktiivisesti käyttöön Suomisport-palvelun toiminnallisuuksia. Hanketyön myötä valmistui myös seuran toimintakäsikirja, jonka linjauksia jalkautettiin toimintaan vuonna 2023.

Vuonna 2022 rekrytoidun seurakehittäjän työn ja seuran hallituksen myötävaikutuksella OAK auditointiin joulukuussa 2022 sekä lasten ja nuorten että aikuisten Tähtiseuraksi. Tähtiseurajärjestelmä on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen yhteinen laatuohjelma. Tähtiseurakyltit annettiin OAK:lle tammikuussa 2023 Lapin Urheilugaalassa Rovaniemellä, jossa seuramme palkittiin Vuoden lappilaisena urheiluseurana! Palkintoa oli vastaanottamassa iso joukko seuraväkeä. Tähtiseurakyltit kiinnitettiin vuoden 2023 alussa Santasportin Voimapajalle ja Tähtiseurajärjestelmä näkyy hyvin myös seuran nettisivuilla ([www.atleettiklubi.fi](http://www.atleettiklubi.fi)).

Seura palkkasi kesäksi 2023 viisi seuran nuorta OKM:n rahoittamien ja Lapin Liikunnan kautta kanavoituneiden kesätyöseteleiden sekä Rovaniemen kaupungin kesätyöseteleiden myötävaikutuksella. Paikat olivat haussa seuran nettisivuilla ja sosiaalisessa mediassa. Seura toimi siten vuonna 2023 myös merkittävästi työnantajana.

Seura järjesti säännöllistä painonnoston ohjaus- ja valmennustoimintaa Lapin Urheiluoipistolla. Harjoittelua toteutettiin myös kotisaleilla ja leirejä muun muassa Lainiosalilla Kittilän Lainiolla.

Ohjaukseen osallistui vuoden aikana yli 50 alle 20-vuotiaasta lasta ja nuorta; nuorten kilpailulisenssi oli vuonna 2023 yhteensä 35 seuran nuorella (vuonna 2022 vastaavasti 33 nuorten lisenssiä) ja suurella osalla juniiori-punttikouluihin osallistuneista lapsista ei ollut vielä lisenssiä. Aikuisissa (ikä 21-34v) kilpailulisenssi oli kahdeksalla nostajalla (10 vuonna 2022) ja 23 Masters-nostajalla (ikä yli 35v; 24 vuonna 2022). Lasten ja nuorten ohjaustoiminnan lisäksi seuran valmentajat ohjasivat säännöllisesti myös aikuisten harrasteryhmää, jossa oli kävijöitä vuoden mittaan yli 20 henkeä.

Valmennustoiminnasta vastasivat vuonna 2023 Ari Moilanen, Mikko Raudasoja, Jyri Ruutu, Harri Norberg, Minna Karvinen, Mika Ollonen, Mikko Niva, Lea Pirttilä, Kii Korhonen, Raija Moilanen, Ari Juntto, Elias Mäkitalo, Oona Kopsala, Juho Seipäjärvä, Väinö Suoniemi, Leena Kaisa Vartiainen, Hanno Keskitalo, Hannes Keskitalo ja Heikki Keskitalo. Kesätyöseteleiden myötä apuohjaajina Voimapajan junioriharjoituksissa ja puntti-karnevaalileirillä toimivat Matilda Jauhojärvi, Mona Herva, Gerta Jürgenson, Saara Postila ja Kai Ollonen.

Valmentajaresurssia on jaettu vastuualueittain siten, että junioriryhmistä, aikuisten harrasteryhmistä ja kilpailuryhmistä kustakin on vastannut omat ryhmäkohtaiset tai henkilökohtaiset valmentajat. Lisäksi seuran juniiori- ja aikuisnostajat ovat osallistuneet eri ryhmien harjoitusten ohjaukseen omalla panoksellaan. Painonnostoliiton PNOK1 -ohjaajakoulutuksen suorittivat Gerta Jürgenson, Kii Korhonen, Elias Mäkitalo, Hanno Keskitalo.

Tuomaritoiminnan osalta seuran tuomarit toimivat aktiivisesti niin kotilavalla kuin muidenkin seurojen järjestämissä kilpailuissa PM-tasoa myöten. Vuoden aikana useita seuran jäseniä suoritti tuomarikurssin, joita järjestettiin verkkokoulutuksina. Yhteensä 23 seuran tuomaria (vuonna 2022: 16) osallistui kilpailujen toimihenkilötehtäviin ja siten Suomen Painonnostoliiton järjestämään tuomarien aktiivisuuskilpailuun. Tuomarien aktiivisuuskilpailussa Janne Ollonen oli toiseksi aktiivisin ja Harri Norberg kolmanneksi aktiivisin toimihenkilö. Tuomareiden aktiivisuuskilpailun tulokset: <https://painonnosto.fi/tuomariaktiivisuuskilpailun-tulokset-2023/>.

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 3500 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 20 vuoden ajan ja OAK kuuluu Lapin Urheiluopiston valmennuskeskuseuroihin tehden myös aktiivista yhteistyötä muiden lajien ja seurojen kanssa. Seura osallistui myös vuoden 2023 aikana kumppanina Lapin Urheiluopiston / Rovaniemen koulutuskuntayhtymän vetämään Seuratoiminnan työhyvinvoinnin kehittämiss-hankkeeseen ja sen järjestämiin koulutuksiin.

Ounasvaaran Atleetti Klubi kuuluu jäsenenä Suomen Painonnostoliittoon ja seuraa edusti SPNL:n kevätiliitto-kokouksessa Jyri Ruutu ja syysliittokokouksessa Heikki Keskitalo. Heikki toimi vuonna 2023 Suomen Painon-nostoliiton johtokunnan jäsenenä ja Jyri varajäsenenä. Lisäksi syysliittokokous valitsi johtokunnan urheilija-jäseneksi Väinö Suoniemen, joten seurastamme on ollut hyvä edustus liiton toiminnassa. Harri Norberg on myös osallistunut liiton toimintaan asiantuntijaryhmien kautta. OAK on Lapin Liikunta ry:n jäsen seura.

## **Seuran hallitus**

Seuran hallituksen muodosti vuoden 2023 alussa ennen 23.4.2023 pidettyä vuosikokousta Jussi Timonen-Nissi (pj), Jyri Ruutu (vpj), Harri Norberg (sihteeri), Anne-Mari Suoniemi, Ari Moilanen, Janne Ollonen, Juho Tapio ja Väinö Suoniemi. Hallitus piti ennen vuosikokousta vuoden 2023 aikana kaksi kokousta. Talousvastaavana jatkoi hallituksen ulkopuolella Jussi Syväniemi helmikuulle asti, jolloin hän luopui tehtävistä ja tehtävät otti väliaikaisesti vastaan Harri Norberg.

Vuosikokous järjestettiin Lapin Urheiluopistolla 23.4.2023 ja paikalla oli yhteensä 11 henkeä. Vuosikokous valitsi seuran puheenjohtajaksi Heikki Keskitalon ja hallituksen jäseniksi valittiin Anne-Mari Suoniemi, Ari Moilanen, Harri Norberg, Janne Ollonen, Juho Tapio, Jussi Timonen-Nissi, Jyri Ruutu ja Väinö Suoniemi. Toiminnantarkastajaksi valittiin Paula Vuolo ja varatoiminnantarkastajaksi Lea Pirttilä.

Hallitus piti 23.4.2024 jälkeen vuoden 2023 aikana kuusi kokousta. Seuran hallituksen varapuheenjohtajana toimi Jussi Timonen-Nissi ja sihteeri-talousvastaavana Harri Norberg. Seuran pitkäaikainen hallituksen jäsen, sekä sihteerinä, talousvastaavana ja seurakehittäjänäkin toiminut Jussi Syväniemi menehtyi yllättäen 3.8.2023. Seura otti syvästi osaa Jussin poismenoon ja seuraväkeä osallistui myös Jussin hautajaisiin 9.9.2023.

## **Kilpailutoiminta**

### ***Omat kilpailut***

Seura järjesti vuoden 2023 aikana yhteensä 14 painonnostokilpailua, joista kuusi oli kansallisen tason kilpailuja. Näiden joukossa oli Juniori Cupin loppuhuipennus 28.10., jonka OAK järjesti jo kolmannen kerran peräkkäin (vuodet 2021-23, joita ennen myös vuonna 2018). OAK:n järjestämien kansallisten kilpailujen yhteydessä sai kisata myös piirikunnallisena ja jäsentenvälisenä. Kansallisen tason kilpailuiden lisäksi järjestettiin viidet piiri-kunnallisen tason kilpailut, joista yksi oli heinäkuussa valtakunnallisen punttikarnevaalileirin yhteydessä kisattu punttikarnevaal kilpailu, joka on yksi neljästä Juniori Cupin osakilpailusta.

Suurimmat seuran järjestämät kilpailut olivat Lapin Urheiluopistolla marraskuussa (10.-11.11.2023) järjestetyt nuorten PM-kilpailut, joihin otti osaa kaikkiaan 99 nostajaa kaikista Pohjoismaista sekä myös Färsaarilta (FIN 39, NOR 19, DEN 19, SWE 16, ISL 5 ja FRO 1). Kilpailun järjestelyt menivät hyvin yhteistyössä Suomen Painonnostoliiton kanssa, ja Santasportin areena sai myönteistä palautetta kisavierailta. Kahden viikon päästä nuorten PM-kisoista OAK järjesti 25.11. seurajoukkueiden SM-loppuottelun, johon otti seurasta osaa kaksi joukkuetta ykkösjoukkueemme ottaessa seurallemme historiamme kolmannen seurajoukkue mestaruuden.

Nuorten PM-kilpailut ja seurajoukkueiden SM-loppuottelu olivat seuran 20-vuotisjuhlavuoden huipentumia.

## **SM-kilpailut**

Seuran nostajat osallistuivat peruskoululaisten mestaruuskilpailuihin 11.-12.2. Kalajoella (järjestäjä KJ), yleisen sarjan SM-kisoihin 24.-26.2. Karviassa (KarKi), Mastersien SM-kisoihin 31.3.–2.4. Rovaniemellä (RoRe), alle 15- ja 17-vuotiaiden SM-kisoihin 20.-21.5. Porissa (PuKa), alle 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailuihin 12.-13.8. Lohtajalla (LoVe), opiskelijoiden SM-kisoihin 4.11. Tampereella (TP) sekä seurajoukkuekilpailun loppuotteluun 25.11. Rovaniemellä (OAK).

Peruskoululaisten mestaruuskisoissa Kalajoella OAK:n junioreita oli nostamassa yhteensä 17, joista seitsemän tyttö- ja kymmenen poikanostajaa. Kultaa sarjoissaan saalistivat Wilhelmiina Juntto (T36), Inari Salmi (T40), Pinja Eskelinen (T45), Wera Juntto (T49), Kaisa Rautio (T64), Torbjørn Russell (P40), Kai Ollonen (P55) ja Elias Mäkitalo (P73). Hopeaa saivat Lauri Salmi (P35), Ukko Russell (P45), Hugo Gröhn (P73) ja Lenni Teurajärvi (P81). Pronssia saivat Sara Mäntykenttä (T45), Veeti Sulasalmi (P40), Kalle Lehisto (P49) ja Peetu Akujärvi (P81). Rovaniemi oli jälleen paras kuntienvälisessä pistekilpailussa. Junioreita osallistui kilpailuun yhteensä 20 kunnasta. Tulokset: <https://painonnosto.fi/peruskoululaisten-mestaruuskilpailut-kalajoki-kj/>.

Yleisen sarjan SM-kisoissa Karviassa nosti yhteensä 11 OAK:n urheilijaa, joista seitsemän naisia ja neljä miestä. Kultaa yhteistuloksessa nostivat Aino Luostarinen (N64), Kai Ollonen (M55) ja Hannes Keskitalo (M109), sekä pronssia Viivi Körkkö (N55) ja Hanno Keskitalo (M+109), joka sijoittui tempauksessa hopealle. Lisäksi pronssia tempauksessa saavutti Gerta Jürgenson (N71). OAK sijoittui SM-kisojen joukkuekilpailussa hienosti hopealle. Kaikki tulokset: <https://painonnosto.fi/yleisen-sarjan-sm-kilpailut-karvia-karki/>.

Mastersien SM-kisoihin Rovaniemellä osallistui OAK:sta yhteensä 18 nostajaa, joista seitsemän naisia ja 11 miestä. Kultaa nostivat Kii Korhonen (N65/71), Lea Pirttilä (N55/+87), Johanna Husa-Russell (N50/55), Eija Selkälä (N50/76), Anu Rautio (N40/59), Tom Jacobsson (M55/73), Harri Norberg (M50/73) ja Luis Saldago Lopez (M40/109+). Hopeaa nostivat Minna Karvinen (N45/71), Ilpo Kylmäluoma (M70/109+), Juhani Portti (M45/67) ja Juho Vaarala (M40/73). Pronssia nostivat Mira Seitamaa (N40/64) ja Jyri Ruutu (M45/109). OAK oli Mastersien SM-kisojen joukkuekisassa pronssilla. Kaikki tulokset: <https://painonnosto.fi/masters-sm-kilpailut-2023-rovaniemi-rore/>.

Alle 15- ja 17-vuotiaiden SM-kisoihin Porissa osallistui OAK:sta yhteensä 17 juniorinostajaa. OAK:n junioreista seitsemän nosti molemmissa ikäluokissa ja kymmenen vain alle 17-vuotiaissa. Tyttöjä oli kahdeksan ja poikia yhdeksän. Kultamitalille nostivat alle 15-vuotiaissa Inari Salmi (T45), Pinja Eskelinen (T49), Torbjørn Russell (P49), Kai Ollonen (P55), Hugo Gröhn (P73) ja Peetu Akujärvi (P81). Hopealle alle 15-vuotiaissa nosti Stina Vaara (T55). Alle 17-vuotiaissa kultaa nostivat Inari Salmi (T45), Pinja Eskelinen (T49), Matilda Jauhojärvi (T55), Torbjørn Russell (P49), Kai Ollonen (P55), Joonas Jokela (P67) ja Hannes Pränni (P81). Hopeaa alle 17-vuotiaissa nostivat Kaisa Rautio (T64), Gerta Jürgenson (T71) ja Lenni Teurajärvi (P73), sekä pronssia Saara Postila (T55), Mona Herva (T64), Hugo Gröhn (P73) ja Peetu Akujärvi (P81). OAK oli selvästi paras joukkue alle 17-vuotiaissa ja toiseksi paras joukkue järjestävän seuran Puntti-Karhujen jälkeen alle 15-vuotiaissa. Kaikki tulokset: <https://painonnosto.fi/15-ja-17-vuotiaiden-sm-kilpailut-pori-puka/>.

Elokuussa nostettiin Kokkolan Lohtajalla alle 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailut. OAK:sta lavalla oli mukana yhteensä 11 nostajaa, joista kuusi naisia ja viisi miestä. Kultaa alle 20-vuotiaissa nostivat Pinja Eskelinen (N49), Kaisa Rautio (N64), Kai Ollonen (M55) ja Hanno Keskitalo (M109+). Hopealle alle 20-vuotiaissa nosti Matilda Jauhojärvi (N55) ja pronssille Saara Postila (N55). Alle 23-vuotiaissa kultamitalin arvoisesti nostivat Pinja Eskelinen (N49), Kai Ollonen (M55), Väinö Suoniemi (M102) ja Hanno Keskitalo (M109+). Hopealle vanhemmassa ikäluokassa nosti Kaisa Rautio (N64) ja pronssille Viivi Körkkö (N55). OAK oli seurojen välisessä pistekilpailussa ykkönen alle 20-vuotiaissa ja toinen alle 23-vuotiaissa (vain yhden pisteen RoRe:n takana). Kaikki tulokset: <https://painonnosto.fi/20-ja-23-vuotiaiden-sm-kilpailut-kokkola-love/>.

Opiskelijoiden SM-kisoihin Tampereella osallistui kaksi seuraamme edustavaa opiskelijaa. Naisten korkeasteen sarjassa alle 55-kiloiset opiskelijoiden suomenmestaruuden voitti Viivi Körkkö ja miesten korkeasteen sarjassa alle 73-kiloiset vastaavasti opiskelijoiden SM-kultaa nosti Mikko Rauhala. Kaikki tulokset opiskelijoiden SM-kisoista: <https://painonnosto.fi/opiskelijoiden-mestaruuskilpailut-tampere-tp-2/>.

OAK:lla oli seurajoukkueiden SM-loppuottelussa kaksi joukkuetta. Rovaniemellä 25.11.2023 nostetussa SM-loppuottelussa OAK:n ykkösjoukkue nosti kultaa ja kakkosjoukkue sijoittui viidenneksi. Ykkösjoukkueessa nostivat Matilda Jauhojärvi, Viivi Körkkö, Kaisa Rautio, Hanno Keskitalo, Konsta Suoniemi ja ankkurina Hannes Keskitalo. OAK:n kakkosjoukkueessa nostivat Liisa Niva, Johanna Husa-Russell, Mona Herva, Kai Ollonen, Hannes Pränni ja ankkurina Väinö Suoniemi. Kyseessä oli OAK:n kolmas kultamitali seurajoukkueottelussa. SM-loppuottelun tulokset: <https://painonnosto.fi/seurajoukkueiden-sm-loppuottelu-rovaniemi-oak/>.

Seurajoukkueiden runkosarjassa OAK:n mestaruussarjan ykkösjoukkue oli runkosarjan ykkönen ja kakkosjoukkue viides. nuorisosarjan joukkueet ottivat kaksi kärkisijaa. Nuorten kolmosjoukkue sijoittui viidenneksi ja nelosjoukkue seitsemänneksi. Ykkössarjassa OAK oli mukana kahdella joukkueella, jotka sijoittuivat pronssille ja neljänneksi. Kaikki tulokset: <https://painonnosto.fi/seurajoukkuekilpailun-runkosarjan-tulokset-2023/>.

## ***Maaottelut ja muut kansainväliset kilpailut***

Alla kisat aikajärjestyksessä:

### **Yleisen sarjan EM-kilpailut (huhtikuu)**

Aino Luostarinen ja Hannes Keskitalo yleisen sarjan EM-kisoihin huhtikuussa Armenian pääkaupungissa Jerevanissa. Aino sijoittui yhteistuloksessa 10. sarjassa N-64 kg, mutta oli työnnössä hienosti 6. tuloksella 115 kiloa. Yhdessä 86 kilon tempauksen kanssa työntö tuotti Ainolle yhteistulokseksi 201 kg. Hannes kävi kilpailun punnituksessa, mutta ei valitettavasti pystynyt nostamaan kisasuoritusta.

### **Mastersien EM-kilpailut (toukokuu)**

Mastersien EM-kilpailut järjestettiin Irlannin Waterfordissa 12.-20.5.2023. OAK:sta Suomea edustamassa olivat Anu Rautio (N40/59), Johanna Husa-Russell (N50/55) ja Eija Selkälä (N50/76). Johanna Husa-Russell otti hienosti uransa ensimmäisen EM-kullan tuloksella 132 kiloa (58+74)! Eija Selkälä sijoittui sarjassaan neljänneksi tuloksella 114 kiloa (51+63) ja Anu Rautio sijalle 9. tuloksella 115 kiloa (48+67).

### **Alle 15- ja 17-v EM-kilpailut (heinäkuu)**

Alle 15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailut nostettiin Moldovan pääkaupungissa Chisinaussa 1.-10.7.2023. Mukana Suomen joukkueessa oli useita OAK:n juniorinostajia. Alle 15-vuotiaissa Kai Ollonen (P55) sijoittui seitsemänneksi tuloksella 174 kiloa (77+97). Alle 17-vuotiaissa Kaisa Rautio (T64) sijoittui hienosti viidenneksi tuloksella 158 kiloa (69+89), Matilda Jauhojärvi (T55) sijalle 8. tuloksella 143 kiloa (64+79) ja Hannes Pränni (P81) sijalle 14. tuloksella 238 kiloa (108+130). Gerta Jürgensonilla (T71) oli epäonnea työnnössä, mutta Gerta oli tempauksessa hienosti 5. tuloksella 80 kiloa.

### **Alle 20- ja 23-v EM-kilpailut (heinä-elokuu)**

Alle 20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailut nostettiin Romanian pääkaupungissa Bukarestissa 26.7.-3.8.2023. Mukana OAK:n juniorinostajista olivat alle 20-vuotiaissa Aino Luostarinen (N71), Konsta Suoniemi (M96), Jonne Akujärvi (M102) ja Hanno Keskitalo (M109+) sekä alle 23-vuotiaissa Väinö Suoniemi (M96).

Aino Luostarinen saavutti hienosti sarjassaan EM-pronssia työntämällä 116 kiloa! Aion yhteistulos-sijoitus oli 4. tuloksella 205 kiloa (89+116). Hanno Keskitalo sijoittui hienosti viidenneksi uudella nuorten SE-tuloksella 332 kiloa (155 M20/23SE+177). Jonne Akujärvi oli sarjansa 8. tuloksella 272 kiloa (125+147), Konsta Suoniemi 9. tuloksella 306 kiloa (140+166) ja Väinö Suoniemi 12. tuloksella 285 kiloa (125+160).

### **Mastersien MM-kilpailut (elokuu)**

Mastersien MM-kilpailut järjestettiin Puolan Wieliczassa 18.-26.8.2023. OAK:sta Suomea edustamassa olivat Johanna Husa-Russell (N50/55), Eija Selkälä (N50/76) ja Harri Norberg (M50/73). Ja mitaleitta ei jääty tältäkin kisareissulta, kun Johanna Husa-Russell täydensi jo alkuvuoden Mastersien SM- ja EM-kullan kruunuksi MM-kullan tuloksella 136 kiloa (62+74)! Eija Selkälä täydensi mitalisaalista MM-pronssilla tehden tuloksen 110 kiloa (50+60). Harri Norberg sen sijaan jäi täpärästi mitaleilta ja sijoittui sarjassaan neljänneksi tuloksella 186 kiloa (84+102).

### **Yleisen sarjan MM-kilpailut (syyskuu)**

Aino Luostarinen ja Hannes Keskitalo osallistuivat yleisen sarjan MM-kisoihin Saudi-Arabian Riadissa. Aion nostopäivä oli 11.9. ja hän sijoittui sarjassa N71 sijalle 32. tuloksella 205 kiloa (90+115). Hannes puolestaan sijoittui yhteistuloksessa sijalle 28. sarjassa M102 kg. Hanneksen yhteistulos 336 kiloa ja työntö 193 kiloa olivat MM-lavalla 13.9. nostettuna hienosti uusia SE-tuloksia.

### **Yleisen sarjan PM-kilpailut (lokakuu)**

Yleisen sarjan PM-kilpailut nostettiin Ruotsin Landskronassa 27.-28.10.2023. OAK:sta Suomea olivat edustamassa Väinö Suoniemi ja Hanno Keskitalo. Hanno nosti hienosti yleisen sarjan PM-hopeaa sarjassa yli 109-kiloiset tuloksella 325 kiloa (150+175). Väinö nosti puolestaan pronssia sarjassa alle 102-kiloiset tuloksella 292 kiloa (132+160).

### **Alle 17- ja 20-vuotiaiden PM-kilpailut (marraskuu)**

Alle 17- ja 20-vuotiaiden PM-kilpailut järjestettiin Rovaniemellä 10.-11.11.2023 ja kisojen paikallisena järjestäjänä toimi OAK. Suomella oli lähes täysi joukkue (39 nostajaa) ja joukkueesta yli neljännes (12 nostajaa) oli OAK:n juniorinostajia! Alla kaikki seuramme nuoret osallistujat ja yhteistulossijoitukset:

#### Alle 17-vuotiaat

Pinja Eskelinen (T49), sijoitus 1., tulos 125 kg (54+71); *yht.tulos ja työntö 15- ja 17v SE- ja PE-tuloksia*  
Matilda Jauhojärvi (T55); sijoitus 2.; tulos 151 kiloa (67+84)

Liisa Niva (T59), sijoitus 2., tulos 128 kg (55+73)

Kaisa Rautio (T64); sijoitus 1.; tulos 172 kiloa (76+96)

Mona Herva (T64), sijoitus 4., tulos 137 kiloa (60+77)

Gerta Jürgenson (T71), sijoitus 2., tulos 171 kiloa (76+95)

Torbjørn Russell (P49), sijoitus 1., tulos 134 kiloa (57+77)

Kai Ollonen (P55), sijoitus 1., tulos 188 kiloa (83+105); *kaikki tulokset 15/17/20/23v/yl. SE-tuloksia ja lisäksi kaikki tulokset alle 17v PE-tuloksia, ja yhteistulos ja työntö alle 20v PE-tuloksia*

Joona Jokela (P67), sijoitus 2., tulos 161 kiloa (72+89)

Hannes Pränni (P89), sijoitus 2., tulos 249 kiloa (110+139)

#### Alle 20-vuotiaat

Konsta Suoniemi (M96); sijoitus 1.; tulos 320 kiloa (145+175); *tulokset uusia 20/23v SE-tuloksia*

Hanno Keskitalo (M109+); sijoitus 1.; tulos 330 kiloa (150+180); *työntö 180 kiloa uusi 20v SE*

### ***Muut kansainväliset kilpailut***

OAK:n nostajia osallistui myös muihin kansainvälisiin kilpailuihin. Hannes Keskitalo osallistui espanjalaisen ETH:n joukkueessa kilpailuihin Teneriffalla 4.3. ja 8.7.2023. Myös Hanno Keskitalo osallistui kilpailuun Teneriffalla 8.7.2023. Pinja Eskelinen osallistui kilpailuun 11.7.2023 Gentissä Belgiassa. Konsta Suoniemi osallistui 12.8.2023 Saksan Meissenissä järjestettyyn Sinisen Miekan kilpailuun.

### ***Juniori Cup***

OAK:n pienemmät juniorit kisasivat ahkerasti Suomen painonnostoliiton vuonna 2016 käynnistämää Juniori Cupia. Juniori Cupin loppuhuiennus kisattiin jälleen Rovaniemellä 28.10.2023 (OAK toimi järjestäjänä). OAK:n juniorit osallistuivat aktiivisesti läpi vuoden eri osakilpailuihin (peruskoululaisten mestaruuskisat, kevätkisat, punttikarnevaalikisa ja syyskilpailu). Loppuhuiennukseen selvisi OAK:sta yhdeksän junioria, kun osallistujia loppuhuiennuksessa oli kaikkiaan 21.

Alle 12-vuotiaiden tyttöjen loppupisteissä Juniori Cupin hopealle selviytyi OAK:n junioreista Wilhelmiina Juntto ja Wera Juntto oli neljäs. Alle 12-vuotiaat pojat olivat myös hyvin seuran junioreiden hallussa, kun Ukko Russell sijoittui hopealle ja Veeti Sulasalmi oli neljäs. Tyttöjen 13-16-vuotiaiden ikäluokassa Juniori Cupin voiton vei Pinja Eskelinen ja Inari Salmi oli viides. Poikien vanhemmassa ikäluokassa voittaja oli Kai Ollonen, Torbjørn Russel kolmas ja Peetu Akujärvi viides.

### ***Toiminnallinen urheilu***

*Toiminnallisen urheilun puolella ei ollut osallistumisia OAK:sta vuonna 2023.*

## **Leiritoiminta**

Leiritoimintaa harjoitettiin vuoden mittaan muun muassa Kittilän Lainiolla sijaitsevalla Lainiosalilla, jossa vedettiin muutamia leirejä. Liiton järjestämään leiritykseen (mm. alle 15/17v ja alle 20/23v maajoukkueleirit) osallistui vuoden useita seuramme nuoria nostajia. Seura oli järjestämässä myös heinäkuun lopulla pidettyä valtakunnallista punttikarnevaalileiriä. Seurajoukkueelle järjestettiin neljä päiväleiriä Lapin Urheiluopistolla.

Ari Moilasan valmentaman Next Generation Teamin leirit: Teneriffan leiri 14.12.2022-6.1.2023.

## **Koulutus**

Ohjaaja/valmentaja- ja tuomarikoulutus on todettu tämän toimintakertomuksen ensimmäisellä sivulla.

## **Harrastamisen Suomen malli**

Seura lähti mukaan Rovaniemen kaupungin organisoimaan Harrastamisen Suomen malliin vuonna 2022. Toimintaa jatkettiin vuonna 2023 ja siihen sisältyi eri kouluilla ohjauksia kolme kertaa viikossa.

## **Muut aktiviteetit**

Seura järjesti muutamia koko seuran harrastajat ja kilpailijat yhteen kokoavia yhteisharjoituksia Santasportin Voimapajalla. Talvipäivät järjestettiin maaliskuussa Arin ja Raijan luona. Syyspäivät järjestettiin 16.9.2023: <https://www.atleettiklubi.fi/tapahtumat/seuran-syyspaivat/>.

## **Varainhankinta**

Varainhankinta ja seuran talous pohjautui vuonna 2023 loppuvuoden kisatapahtumien käsiohjelmien ja muun tapahtumamyynnin lisäksi kolmeen pääosiin: tuotot yhteistyökumppaneilta, salivuoron käyttömaksut ja jäsenmaksut. Seuran Santasportilla järjestämien nuorten PM-kilpailujen ja seurajoukkueiden SM-loppuottelun käsiohjelmiin myytiin mainoksia ulkoisen mainosmyyjän toimesta. Kilpailujen kahviotoiminta tuotti myös jonkin verran varoja. OAK talkoili Lapin Urheiluopistolla Lions Club Rovaniemi/Napapiirin järjestämässä Joulumyyjäisissä sekä myös aiemmin keväällä ja kesällä yhteistyössä Ounasvaaran Hiihtoseuran kanssa Ounasvaaran Talvikisoissa (huhtikuu) ja maastojousiammunnan MM-kisoissa (heinäkuu).

## **Palkitsemiset**

### **Seuran parhaiden palkitsemiset**

Vuoden 2023 parhaana naisurheilijana palkittiin Aino Luostarinen ja parhaana miesurheilijana Hannes Keskitalo. Paras alle 23-vuotias naisurheilija oli Viivi Körkkö ja alle 23-vuotias miesurheilija Hanno Keskitalo. Paras alle 20-vuotias naisurheilija oli Kaisa Rautio ja alle 20-vuotias miesurheilija Konsta Suoniemi. Parhaana alle 17v. tyttönä palkittiin Matilda Jauhojärvi ja parhaana alle 17v. poikana Hannes Pränni. Parhaana alle 15v. tyttönä palkittiin Pinja Eskelinen ja parhaana alle 15v. poikana Kai Ollonen. Vuoden junioritytöksi valittiin Wilhelmiina Juntto ja junioripojaksi Torbjørn Russell. Parhaiten kehittyneinä kärkinostajina 15-17v ikäryhmässä palkittiin Atleetti Malja -pokaaleilla (kiertopalkinto) Gerta Jürgenson ja Peetu Akujärvi. Masters-urheilijana palkittiin Johanna Husa-Russell ja tsemppiurheilijana Väinö Suoniemi.

20-vuotisjuhlavuoden kunniaksi huomioitiin aiempaa useampia seuran aktiivisia toimijoita. Vuoden juniorivalmentajana palkittiin Respect-pystillä Ari Moilanen. Vuoden tuomareina huomioitiin Jaakko Kemppe, Janne Ollonen, Jyri Ruutu, Lea Pirttilä ja Raija Moilanen ja vuoden talkoolaisina Anu Rautio, Kii Korhonen, Juhani Ylipekkala, Hannu Pränni, Ilkka Aro, Mikko Niva, Sami Herva, Mikko Raudasoja, Tapio Nykänen, Nuutti Nikander ja Petteri Pohjanniemi. Vuoden teoksi seuran hallitus nimesi seuran kolmannen mestaruussarjan seurajoukkue mestaruuden ja seuran 20v. juhlavuoden. Palkintotilaisuus pidettiin 6.1.2024 ja palkitut löytyvät myös seuran nettisivuilta: <https://www.atleettiklubi.fi/uutiset/seura-palkitsi-vuoden-2023-parhaita/>.



## Liiton palkitsemiset

Suomen Painonnostoliitto valitsi OAK:sta seuraavia henkilöitä vuoden parhaiksi: paras alle 15v poikanostaja Kai Ollonen, paras alle 20v naisnostaja Aino Luostarinen, paras alle 20v miesnostaja Konsta Suoniemi, paras miesnostaja ja vuoden painonnostaja Hannes Keskitalo, sekä paras Masters naisnostaja Johanna Husa-Russell. Harri Norberg valittiin vuoden seurahenkilöksi. Kaikki painonnostoliiton palkitsemiset vuoden 2023 osalta löytyvät liiton uutisessa: <https://painonnosto.fi/vuoden-parhaat-2023/>.

## Rovaniemen kaupungin palkitsemiset

Rovaniemen kaupunki huomioi myös seuramme menestyneitä urheilijoita kaupunginkirjastolla 20.3.2024 järjestetyssä tilaisuudessa. Kansainvälisestä menestyksestä palkittiin Johanna Husa-Russell ja Eija Selkälä.



Seuraväki kokoontui loppiaislauantaina 6.1.2024 Santasportin Tiera-auditorioon palkitsemaan vuoden 2023 parhaita ja huomioimaan seuratoimijoita. Aivan kaikki palkitut ja huomioitavat eivät ehtineet paikalle, mutta varsin kattavalla joukolla oltiin koolla.



Vuosi 2023 oli Ounasvaaran Atleetti Klubi ry:n 20-vuotisjuhlavuosi. Ville Aron seuran 10-vuotisjuhlaa varten piirtämä poronostajalogo tuunattiin hieman, ja sitä käytettiin juhluvuoden kilpailutapahtumien (nuorten PM-kisat ja seurajoukkuefinaali) tunnuksena ja 20-vuotisjuhlavuoden logona.