

VOIMANOSTAJA



Nro 1 - 2012

Voimaston
MM-2011

6

Opiskelijoiden
SM-2011

14

Voimaston

KORKOJEN
KERA

26

Vuoden 2011 veteraaninostaja

Raimo Sandelinnin

haastattelu

36

Niinpä. Pieni ja surkea laji keskellä dopingongelmia ja huonosti hoidettuja kisoja. Ennätyspäivittelyt eivät ole ajallaan, liittolehti on surkea ja kotisivutkin tökkivät. Luulisi nyt aikuisten ihmisten pärjäävän paremmin.

Kun jalkapallo rantautui Suomeen, ei sillä ollut 20 000 pelaajaa heti lisenssin varressa, saati nykyajan trendiurheilulla salibandyllä, joka onnistui kehittämään lisäksi sähköilyn, katusählyn ja höntsäilyn. Lajin kantaisät toivat lajia esille, tekivät töitä sen eteen - innostivat. Mitä me olemme tehneet voimanostossa?

Meillä on paljon energiaa. Pakko olla, koska niin paljon sitä pursuaa muun muassa rakkaalla foorumilla. Jotkut saavat tätä energiaa tuotua toisille jopa kotiin saakka. Mikä olisikaan ilahduttavampaa kuin vastaanottaa sähköpostia perjantai-iltana ihan voimanoston tiimoilta? Jotkut ovat korviaan myöten täynnä tätä energiaa ja päättävät ottaa siihen etäisyyttä. Mahtaako kukaan edes ymmärtää, kuinka raskasta on tehdä asioita rakkaudesta, ilmaiseksi ja hyvää hyvyttään, jos koskaan ei saa kiitosta? Enkä nyt puhu itsestäni (kerrankin).

Suomen Voimanostoliitto pyörii pitkälti niin sanotun hyväntekeväisyyden ympärillä eli talkoovoimin. Tällaisille ihmisille pitäisi ojentaa joka kuukausi "kiitos että olet olemassa"-palkinto, sillä he tekevät paljon lajimme eteen. He ovat niitä, jotka janoavat lajille tietoisuutta ja uusia nostajia. Heillä on oikeaa energiaa. Heitä kiinnostaa se, kuinka lajimme voi ja miten me kehitymme. Ja suurin osa näistä ihmisistä ei tee itsestään numeroa, koska he eivät tee tätä maineen ja kunnian vuoksi. He ovat mielellään sivussa ja katsovat, miten tulevaisuuden Jarmo Virtaset innostuvat, miten entiset pikaluistelijat saadaan nostolavoille ja kuinka jo hieman kokeneempanakin, voidaan siirtyä voimailun pariin.

Näkyvin osamme on tällä hetkellä Voimanostoliiton sivut, joissa näen minäkin kyllä parantamisen varaa, mutta niin kauan kun parempia tai toimivampia ei ole, olkaamme tyytyväisiä näihin. Ehkäpä pieni ja aktiivinen talkooporukkamme ottaa asian käsittelyyn, ja hoitaa sivut kuntoon. Kuitenkin tällaiset lisät kuuluu hoitaa vasta kilpailijoiden ja kilpailuiden jälkeen. Kotisivuillamme pyörii myös keskustelupalsta, jolla puhe on välillä runsastakin. Jo edellisessä pääkirjoituksessa Heikki sivusi tuota nettietiketä ja sitä, miten kirjoittajalla voisi olla suurempi vastuu sanoistaan. Yhdyn tähän täysin ja lisää, että jokaisen lauseen lukee joku toinen. Se joku toinen voi olla kiinnostunut lajista, ehkä hieman vielä pyörällä päästään, ei oikein tiedä edes liitoista ja päättää tutustua meihin, Suomen Voimanostoliittoon. Ja sitähan me jokainen olemme. SVNL:siä. Ei SVNL ole sama kuin hallitus. Ei se ole sama kuin nostajat ja tuomarit. Me jokainen muodostamme yhdessä kokonaisuuden ja olemme vastaamassa siitä, millaisen kuvan maailma meistä saa.

Kun nämä ihmiset tutustuvat lajimme, hieman hämmentyneinä, on helppoa siirtyä toiselle sivustolle. Kuka tällaista negatiivista energiaa jaksaa? Jopa minä, addiktoitunut nettsurffari, kirjoittelen mielummin Herwannan Hauiskäännön sivuille. Siellä tehdään tosissaan töitä opiskelijoiden hyväksi. Me autamme toisiamme. 60 jäsenestä lähes kaikki selaavat foorumiamme. Keskustelemme päivittäin ja pyrimme avoimuuteen. Voimanostoliiton keskustelupalstalla pyysin jokin aika sitten henkilökohtaisten palautteiden puimista kahden kesken. Se ei ollut hyvä ehdotus. Mutta minunhan pitäisi olla nuori ja janota näitä nettikeskusteluja, joissa kasvoja ei tarvitse paljastaa. Kuitenkaan niin en tee. Mielummin kohtaan edelleen ihmisen kasvotusten ja annan puheelleni ilmeen, kun lähetän kylmän viestin toiselle sanoen samalla: "Minua ei kiinnosta, mitä sinä ajattelet - miltä sinusta tuntuu".

Olen ehkä hieman naiivi, mutta en ole silti koskaan pyytänyt, että jokaisen pitäisi olla kaikkien paras ystävä. Mutta eikös kaikkien kanssa voisi tulla toimeen, ja lähteä ajatuksesta, jossa samaan suuntaan voisi katsoa ilman että tarvitsee pitää toista kädestä? Olemme kaikki, toivottavasti, halukkaita saamaan lajillemme hieno tulevaisuus, koska meidän kaikkien tätä juttua lukevien on oltava hieman vinksahaneita. Olemme tykättyneet lajiin, jossa verisuonet katkeavat ja rauta taipuu. Pitäisiköhän ikuisten purnausten sijaan antaa ulkopuolelle kuva siitä, miksi me kaikki tässä olemme ja miksi keskustelemme?

Uuden vuoden kunniaksi lupaan olla hieman vähemmän jäärapäinen. Päätin myös yrittää kirjoittaa pääkirjoituksen muusta kuin naisnostajista ja junnuista, vaikka meidän juniorinostajat omaa sydäntä lähellä ovatkin. Mitäköhän muuta päätin? Yrittää olla sabotoimatta TT:n juttuja ja tutustua myös enemmän veteraaninostajiimme. (Kyllä tietämykseni teistä on hyvin kovin pientä vielä.) Ja kiittää kaikkia viime vuonna voimanoston eteen hartiavoimin töitä tehneitä! Kiitos. Suoraan sanottuna ilman teitä ei olisi yksiäkään SM-kilpailuja, ei maajoukkueleirejä, ei kisareissuja, ei ystäviä, eikä voimanostoa... Kamalaa!

Ettehan katoa ikinä?

Anni Vuohijoki
Päätoimittaja

ps. Minua ainakin.



LEOKO



Tähtihetkistä menestysvuosiin

**Sihteerin
pääkirjoitus**

Vuosi 2011 jäi lajimme historiaan komeetan lailla.

Suurten muutosten vuosi pamahti käyntiin uusilla painoluokilla, jotka Kansainvälinen Voimanolliitto otti käyttöön, pitkälti liittomme puheenjohtaja Kalevi Sorsan ideomana ja työstämänä. Tämän luokan muutosta ei voimanolhistoriasta taida löytyä. Muutos oli tervetullut, sillä se lisäsi lajimme uskottavuutta ja kilpailujännitystä. Painoluokkauudistus on merkittävä tähtihetki voimanolhistoriassa.

Toinen ja vihdoin kansainväliselle voimanoltaivaalle lentänyt muutos koskee antidopingjärjestelmän kehittämistä. IPF lisäsi harjoituskauden testausta, joka tapahtui erityisesti toisen vuosipuoliskon aikana. Työtä kokonaisvaltaisen testaamisen tehostamiseksi aiotaan IPF:ssä jatkaa. Muutos luo uskottavuutta lajillemme, joka haluaa edelleen kehittyä puhtaan urheilun urheilulajina. Ehkäpä se Olympialaisten valo alkaa pilkاهدella jo haaveidemme näkökentässä.

Suomen Voimanolliiton toimintavuoteen 2011 sisältyi useita tähtihetkiä. Yksi kirkkaimmista oli luonnollisesti liiton 40-vuotistaipaleen kunniaksi järjestetyt juhlat ja tuotteet sekä avoimen luokan SM-kisat Salossa. 40-vuotisjuhlat jäivät pysyvästi tähtitaivaallemme. Juhlapaikka vilisi historiaamme vahvasti muokanneita ihmisiä alkaen ensimmäisestä puheenjohtajasta Heikki Salosesta rouvineen. Saimme juhlia ja vaihtaa ajatuksia useiden kiintotähtiemme ja maailmanmestarien kanssa, joihin lukeutui muun muassa Jarmo Virtanen, Taito Haara, Anna-Liisa Prinkkala sekä Tuula Saari. Vilpittömät kiitokset kaikille, jotka kantivat kortensa yhteiseen kekkoon, jotta saimme aikaan unohtumattoman liiton 40-vuotisjuhlan ja koko toimintavuodelle sille kuuluvan arvon.

Kirkkaimmat tähtemme eli huippu-urheilijamme ovat loistaneet kansainvälisillä kisalavoilla. Kenneth Sandvik nousee yli muiden voitettuaan penkkipunnerruksen seitsemannen maailmanmestaruuden. Hänet valittiin myös IPF:n Hall of Fameen. Se on suurin kunnianosoitus, mitä Kansainvälinen Voimanolliitto voi myöntää. Raija Jurkko voitti 11:n Euroopanmestaruuden

voimanolstossa. Se on käsittämättömän kova teko. Nuorista nostan esille penkin MM-kultaa voittaneen Antti Ahosen. Veteraaneista välkkyä erityisesti mieleeni vuoden veteraaniurheilija Raimo Sandelin. Tämän rautaisella energialla varustetun maailmanmestarin ajatuksia saammekin kuulla Voimanolstajan haastattelusuilla.

Seurat ovat selkärankamme, kuten olen ennenkin kirjoittanut. Varpaisjärven Vire vei ”Vuoden seura”-tittelin. Seurakaan ei ole mitään ilman aktiivisia yksilöitä. Nämä innokkaat puuhailijat saavat ihmisiä ympäriltään mukaan nostamaan, puuhailemaan ja puhaltamaan yhteen hiileen. Uusia tulokkaita pitää innostaa ja antaa heille aikaa ja neuvoja. Varpaisjärven ”Juha Inkinen” on Jarmo Väisänen, joka on yksi aktiivisimmista innostajista VarpVi:n menestyksen takana.

Liiton valiokunnat ovat tärkeä lenkki vahvassa toimintaketjussa. Valiokunnissa saa mahdollisuuden ideoida ja toimeenpanna villejäkin ajatuksia. Kaikki on siellä itsestä kiinni eikä tarvitse välttämättä istua hallituksissa päästäkseen toteuttamaan itseään hyvässä porukassa kovan lajin parissa. Rohkaisenkin aktiivisia ideanikkareita hakeutumaan mukaan liiton valiokuntiin. Kaikille valiokunnissa jo puuhanneille parhaat kiitokset hyvästä työstä liiton parhaaksi. Homma jatkukoon.

Vuosi 2012 on haasteita täynnä ja se avataan räväkästi kisaputkella - SM-kisoja on enemmän kuin koskaan. Saamme myös medianäkyvyyttä, kun Aavasaksan Kisan organisaatio Tero Hyttisen johdolla järjesti avoimen SM-kilpailut. Ne näytetään MTV3 Maxilla. Eräs pieni valon pilkاهدus tähtitaivaalla oli myös Maikkarin Korkojen Kera -ohjelma, jossa julkikkiset tarttuivat haastekisaan voimanolstossa. Hienoa oli myös kun Raija Jurkko pääsi vieraaksi Arto Nybergin ohjelmaan. Televisionäkyvyys on harvinaista, mutta ravitsevaa herkkua.

RAW-voimanolsto tekee nyt tuloa kolinalla. IPF järjestää ensimmäisen maailman cupin tai paremminkin MM-kisan, kuten salilla on kavereiden kanssa puhuttu. Suomi lähettää kesällä 2012 Ruotsiin tietenkin iskukykyisen joukkueen. SVNL järjestää tänä vuonna ensi kertaa myös RAW-voimanolstossa SM-kisat. Innostus juontaa kentältä sekä viime vuoden penkkipunnerruksen SM-kisojen kokemuk-



sista. Vuotta 2012 voidaan pitää RAW-voimanolstojen tulemisen vuotena.

Suomalainen urheilu elää suuren murroksen aikaa. Yksi suurimmista haasteista on SLU-yhteisön rakennemuutos ja huippu-urheilun muutosprosessi. Nämä muutokset työstetään vuoden 2012 aikana ja ne koskevat myös Suomen Voimanolliittoa. On vaikea arvuutella vielä, miten työssä edetään ja kuinka siinä tulee käymään. Kysymyksiä on enemmän kuin vastauksia. Voimme spekuloida, jatkammeko itsenäisenä lajiliittona, laitamme hynttyyt yhteen jonkun toisen liiton kanssa tai miten käy valtionavun. Oleellista on, että me saamme osallistua itse muutostyöhön. Varmaa on, että jotain tulee muuttamaan. Tämäkin työ vie aikaa, mutta me emme jää tuleen makaamaan. Muutoksen ideana on kehittää Voimanolliitonkin peräänkuuluttama väline kehittymisen takaimiseksi; tehdään enemmän yhteistyötä, jotta liikomme enemmän iästä riippumatta ja tartumme voimalla tankoon. Tulevaisuus tehdään tänään.

Paljon siis tapahtui ja paljon tulee tapahtumaan. Se vaatii tekijöitä. Uskon, että meillä tulee menemään lujaa. Rapatessa tulee valitettavasti myös roiskumaan. Yksi suurimmista haasteista on edelleen doping. Se on sairaus, josta tulee päästä eroon. Moni seura on otoskyselyn mukaan kehittänyt dopingin vastaiseen työhön myös omia välineitä.

Toivon mukaan saamme tässä kaikessa touhussa toisiltamme positiivista virtaa, jonka avulla matkaisimme kohti niitä päämääriä, jotka Suomen Voimanolliitolle ja lajille ovat arvokkaita.

Tehdään voimanolstotaivaalle yhdessä tämänkin vuoden tähtihetkistä menestysvuosi.

Jari Rantapelkonen
sihteerin@suomenvoimanolliitto.fi

VOIMANOSTAJA

MEDIAHINNAT v. 2012

Alv 0 % (julkaisija ei peri arvonlisäveroa)

| MUSTAVALKOINEN | | Vuosisopimus | | KILPAILU-ILMOITUKSET* |
|-----------------|-------|-------------------|--|----------------------------|
| Koko | Hinta | 5 nroa + web-logo | | |
| 1/1 sivu (A4) | 210 € | 900 € | | 1/1 s. mv 150 € |
| 1/2 sivua | 120 € | 500 € | | 1/2 s. mv 100 € |
| 1/4 sivua | 100 € | 450 € | | 1/4 s. mv 70 € |
| 1/8 sivua | 80 € | | | 1/8 s. mv 60 € |
| 4-VÄRI | | Vuosisopimus | | Rivi-ilmoitus |
| Koko | Hinta | 5 nroa + web-logo | | Tapahtumakalenterissa 50 € |
| 1/1 sivu (A4) | | | | |
| Kansiarkilla* | 500 € | 1.500 € | | |
| Muilla sivuilla | 350 € | 1.300 € | | |

KILPAILULUPAMAKSU 50 €

sisältää lyhyet perustiedot rivi-ilmoituksena Voimanostaja-lehden ja SVNL:n internet-sivujen Tapahtumakalenterissa.

SVNL pidättää oikeuden käyttää saamaansa, julkaistavaksi tarkoitettua aineistoa kaikissa medioissa korvauksetta ja ilman eri sopimusta.

VOIMANOSTAJA-lehti

36. vuosikerta,
5 numeroa vuodessa

Julkaisija

Suomen Voimanostoliitto ry (SVNL)
Finnish Powerlifting Federation
Sihteeri/Secretary
Jari Rantapelkonen
Risumäentie 24
11910 Riihimäki
FINLAND
puh: +358-(0)50 434 2222
E-mail:
sihteeri@suomenvoimanostoliitto.fi
Internet: www.suomenvoimanostoliitto.fi

Pankkiyhteys

568000-20231532 Yleistili,
568000-20231540 Lisenssitili,
568000-20231557 VN-lehden tili

Päätoimittaja

Voimanostaja nro. 1/2012
va. päätoimittaja
Anni Vuohijoki

Nro. 2/2012 va. päätoimittaja

Heikki Virtanen
Juttuaineistot lähetetään
päätoimittajalle 13.3.2011
mennessä

Email: pikkuhessu82@gmail.com

Osoitteenmuutokset

kirjallisena liiton sihteerille

Ilmoitusmyynti

Liiton sihteeri

Tilaukset

kirjallisena liiton sihteerille

Lehden ulkoasu

Antti Savolainen
Jokihaantie 1 D 10
01800 Klaukkala
Puh. 040 180 2300
Email: antti.savolainen@kotikone.fi

Tilaushinta

30 euroa/vuosi (5 numeroa) kotimaan, 50 euroa ulkomaille.
Tilaus on kestoilmoitus, joka jatkuu ilman eri uudistusta ellei tilaaja irtisano tilaustaan. Irtonumero 7 euroa.

Tämän lehden avustajat

Jari Rantapelkonen
Tommi Paavilainen
Mika Honkaniemi
Petteri Keränen
Raimo Sandelin
Antti Avanne
Tangon Taikka
Joanna Linna
Veikko Lindroos

Tässä lehdessä:

SISÄLLYSLUETTELO:

- 3 Pääkirjoitus - Ketä Kiinnostaa?
- 4 Sihteerin pääkirjoitus - Tähtihetkestä menestysvuosiin
- 6 Voimanoston MM-2011 - Plzen
- 13 Muistatko maailmanmestarin?
- 14 Opiskelijoiden SM-kilpailut 2011
- 18 Kirja-arvostelu
- 17 Tiedote kilpailusta seuroille
- 20 Joukkue SM-2011, Pietarsaari
- 24 Voimanosto - kallistako?
- 26 Peeärrää voimanostolle



- 33 Penkkipunnerruskilpailut leikkimielellä
- 34 Tangon taikka -pakina
- 36 Raimo Sandelinin haastattelu
- 38 Power Rumors
- 40 Liitto tiedottaa
- 42 Tapahtumakalenteri



Kannen kuvassa:

Vappu Pimiä ja Jenni Pääskysaari KORKOJEN KERA -ohjelman voimanostohaastekisan kuvauksissa.

Kuva: Jari Rantapelkonen

MAAILMANMESTARUUSKILPAILUT 7.-13.11.2011 TSEKIN PLZENISSÄ



Mervi Sirkiä keskittyy.

Teksti: Tommi Paavilainen

Suomen joukkue saapui tutulla kaavalla kisoihin eli omalla aikataululla kisaviikon aikana. Kisapaikkana ollut Park Hotel ja kisaorganisaatio olivat rutinoituneita järjestäjiä, joten kenenkään ei tarvinnut murehtia ylimääräistä. Suomen joukkueesta Kalevi Sorsa osallistui aloituskokoukseen maanantaina ja jo paikalla oleva urheilijajoukko valmentajineen sai keskittyä tiistaina alkaviin kisoihin.



Mervi Rantamäki

Ensimmäisenä lavalle astelivat naisista Mervi Sirkiä 52 kiloiisiin ja Raija Jurkko 47 kilon painoluokkaan. Raijan kisapaino oli 46,7 kg, mutta Raijan kilpailu lähti jälleen takellellen liikkeelle. Kyykyyn ja penkin jälkeen oli saldona kaksi onnistunutta nostoa. Viimeiseen vetoon lastattiin mitaliraudat 170kg, joka ei kuitenkaan onnistunut. Raijan saavutuksena oli siis kunniakas neljäs sija 427,5 kilon yhteistuloksella. Pronssi matkasi 432,5 kilolla Venäjälle ja kullan vei Taiwanin Chen Wei-Ling tuloksella 462,5. Japanin Fukushima Yukako nosti niin ikään saman tuloksen, mutta painavampana oli tyytyminen hopeiseen mitaliin. Mervi Sirkiä teki painonpuoduksensa loistavasti ja kerrankin paino ei pudonnut liikaa, Hyvä Mepa. Kovasti Mervi taiste-

li kisansa aikana, mutta yhdellä kyykyllä ja vedolla ei näissä karkeloissa pitkälle tänä vuonna pötkitty. Penkki oli kuitenkin loistava 92,5 kg ja kokonaistilastoissa Mervi oli kuudes. Pronssiin olisi vaadittu 42,5 kiloa enemmän, joten sarjan taso oli kova. Hopea ripustettiin Ecuadorin Vilma Ochoalle 480 kilolla ja kulta Natalia Salnikovalle (Venäjä) 492,5 kg.

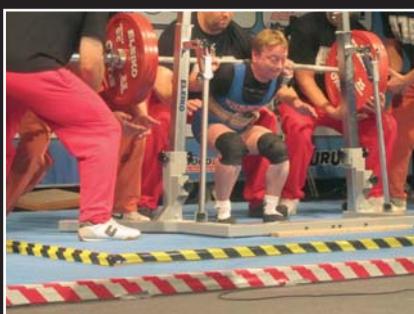
Kisat jatkuivat keskiviikkona, joka oli huollolle kisojen raskain päivä. Aamulla Rantamäen Mervi asteli lavalle sarjaan 57 kiloa. Yhteistuloksella 485 kg Mepsu oli neljäs. Pettymys oli kova niin huollolle kuin nostajalle itselleen, mutta tiedän Mervin saavan tästä aimonnoksen virtaa treeneihin. Mervi oli kisan ajan

tsemppi päällä, mutta jälleen yksi onnistunut kyykky ja veto auttoivat Taiwanin Wu Hui-Chun lastamaan tarvittavat pronssiraudat tankoon ja onnistunut nosto tiesi, että tänään mitalia ei tullut Suomeen tästä sarjasta. Odotuspaineet kotimaassa olivat varmasti kovat. Nostaja itse tekee aina parhaansa ja sitä moni ei tunnu ymmärtävän. Mainittakoon vielä Mervin penkkirenkka 115 kg, joka oli loistava nosto. Loistavaa Mervi!

Seuraavaksi naiset ja 63 kiloa. Voittoa meni Ukrainan Soloviova Larysalle, jonka käsittämättömät 682 Wilkisiä toivat hänelle koko kisojen parhaan nostajan palkinnon – hurjaa touhua. Sarjassa oli yhdeksän onnistunutta



Avajaiset



Raija Jurkko



Mervi Sirkiä



Raija maastanostossa.



Tommi huoltamassa Mervi Rantamäkeä.



Mervi Rantamäki penkillä.



Seppo huoltamassa Anni Vuohijokea.



Johanna Kankuksen kyykky kulki upeasti.



Johanna maastanostossa.



Petteri Keränen kyykkäämässä.



Petteri valmistautumassa penkkiin.



Petterin 300 kg yritys maastanostossa.



Huoltajat Tommi Paavilainen ja Seppo Sohlman.



Sami Nieminen maastanostossa.



Sarjan 74 kg Sami ja Petteri.

nostoa 222,5 kyykky – 165 penkki ME – 245 veto ME = 632,5 kg YT ME. Kaksoisvoiton Ukrainalle varmisti Akhmamyetyeva 582,5 kilolla ja pronssi suuntasi Venäjälle 557,5 kilolla. Naisten ja joukkueen kuopus Anni Vuohijoki nosti oman ennätyksensä 500 kilon kahdeksas. Kyykyn SE 205 oli tahto rutistus. Hyvä Anni! Penkki petti tänään, mutta oma rekka ensimmäisissä aikuisten arvokisoissa on loistava suoritus. Anni oli muutenkin pirteä lisä Suomen joukkueeseen ja oman kisan päätyttyä Anni siirtyi katsomon puolelle kannustamaan Suomen nostajia muiden iloisten kisaajien tavoin.

Annin ollessa vielä lavalla Sami Nieminen ja Petteri Keränen aloittivat lämmittelyä sarjaan 74 kiloa. Tasaisesti edennyt kisa huipentui suomalaisten osalta Keränen 300 kilon vetoon, jolla oli tarjolla lajimitali ja YT-pronssi. Mutta jo lämmittelyssä nihkeältä näyttänyt veto ei tänään toiminut ja niin Petterille neljäs sija yhteistuloksella 735 kiloa. Syyksi Pete epäili vedon nihkeyteen

hämmentävää seikkaa kuin vedon treenaamista. Normaalisti Pete ei treenaa juuri ollenkaan vetoa ja nyt taisivat paikat olla hiukan tukkeessa. Vanha toveri Keuruulta Sami–Antti Nieminen oli kuntoutunut pahoista loukkaantumista ja keskittynyt tähän kisaan. Valitettavasti paikat eivät olleet kunnossa, sillä vaikka tarjolla oli YT- ja lajimitalia, ei 305 kilon veto tullut koskaan valmiiksi. Sami oli siis viides 735 kg tuloksella. Sami on taistelija, joten ensi vuoden SM- kisoissa on tiukkaakin tiukempi 74 kilon sarja edessä. Savolaisen Antti tullee palaamaan lavoille pahan loukkaantumisen jälkeen, joten mielenkiintoinen kevät on tulossa ja sarjan voittaja nähtäneen Puerto Ricossa ja mitaleilla MM-kisoissa. Huolto oli aloittanut päivänsä ennen kahdeksaa aamulla ja sarjan 74 kg ollessa ohitse, näytti kello jälleen kahdeksaa. Toisaalta huollon pelatessa yhteen ei pitkätkään päivät tunnu pahalta. Kiitos siis kaikille auttajille ja huollossa mukana olleille. Ja suuret kiitokset Seppo Sohlmanille jälleen kerran! Slovakiassa sitten joskus toiste.

Torstaina oli huippulupaus Johanna Kankuksen vuoro. Kolme loistavaa kyykkyä (210 – 217,5 – 220) antoivat osviittaa siitä, miten tänään kulkee. Penkissä huolto kuunteli ja Johanna latoi taktiikkaa taululle uskoen vahvasti itseensä. Penkkipaita oli tänään Johannaa vastaan, joten no-lift oli edessä tässä lajista. Veto suoritettiin hymyillen ja 200 kilon rauta ei ollut kaukana. Pronssi meni 582,5 kilolla, joka on jo Johannan käsillä. SM-kisoissa otetaan sitten raudat pois. Suomen naisten osalta kisat olivat käyty, joten tytöt keskittyivät shoppailuun ja uhroutuivat joukkueen puolesta aina tarpeen vaatiessa. Hienoa likat. Taisi Seppokin tokaista, että Johannan uhrautuminen joukkueen eteen korvasi tuloksetta jäämisen penkissä. Voiton tässä sarjassa vei yhdeksän onnistuneen noston ja vedon ME:n 240 kg tehnyt USA:n Priscilla Ribic ja Venäjän Medvedeva nosti 605 kg ja hopeaa. Perjantaina vuoroon asteli Kopolan Hannu, joka kertokoon näin itse kisastaan:

”Sarja 93 kg ja Suomen Sievin Hannu

Jalkakyykyssä oli tarkoitus kyykätä SE. Aloituspaino 315 oli helppo. Toiseen 330 j, josta alkoi hoikan pojan vaikeudet! Eleikon teline teki suoraan sanottuna tepposet. Olen opetellut kyykkään siten, että irrotan jalat leveällä ja 5 cm pakitus. Eipä onnistunut Eleikon telineellä. Toiseen sain vaivalla asennon. Nosto oli helppo, kerkesin ajatella, että nyt saan Pietarsaareissa illistää Mikolle, mutta hylkyyn meni. Kolmas yritys oli katastrofi - kaksi kertaa yritin pakittaa "uudella" tyylillä ja aina asento petti. Onneksi varmistajat olivat valppaina. Viimeiset 10 sekuntia ollessa kellossa yritin vielä kaivautua tangon alle, mutta järki kuitenkin voitti ja päätin luovuttaa. Olin siinä vaiheessa jo aika väsynyt taistelija. Kokemus karttuu iän myötä. Suoritin pientä palauttelua toisen ryhmän aikana piikkimatolla maaten ja murua rinnan alle tunkien ja sitten aloitin penkin.

Penkki on sievän, selvän siis Sievin pojan murheen kryyni oikean käden hermotusvaivan takia.



Hannu Kopola valmistautumassa kyykkäämään.

Aloituspainoa tiputettiin vitosella yhteistuloksen SE-haaven kaaduttua. Aloituksena oli siis 175. Eka nosto mahalle!!! Vaikka kovasti olin yrittänyt sitä pienemmäksi polttaa.No, tokalla näppärästä painot nousivati ja kolmanteen laitettiin paita vaihtoon. Tankoon 190 kiloa ja kas kummaa, välille jäi! Sitten huoltoon ja Piikkimattoa, murua ja vetoa.

Lämmittely sujui ihan kohtalaisesti - rauta ei painanut. Muutamaan otteeseen joutuin noston jälkeen turvautumaan Tommin tukevaan olkapäähän kun meinasi silmissä mustua. Aloituspainona oli 305 kiloa, joka paino aika sikana. Toiseen lastattiin SE 325. No eipä se lähtenyt "putkeen" vai olisiko kisajärjestäjät asettanut lavan alle magneetit etten vaan veisi lajimitalia!?!? Haaveena oli vetää 330 kiloa ja päälle, mutta laulun sanoin "haaveet kaatuu". Huolto pelasi jälleen LOISTAVASTI - en sitä kyllä missään vaiheessa epäillyt. Huumoria osataan oikeassa välissä heittää puolin ja toisin.



Hannu Kopola

KIITOS TOMMI JA SEPPO

Vuosien aikana olen tottunut pettymään haaveden kanssa, joten ei nyt(kään) maailmaa kaatunut. Normaali kisan jälkeinen nollaus suoritettiin ja lähdimme kotimatalle. Kotia selvitettiin, vaikka jotain jäikin Hotelliin varmaan piiloon. Onneksi todellisia ystäviä on olemassa ja lopulta kaikki omat tarvikkeet löysi kotia. Joukossa oli itselle uusia maajoukkue nostajia. On hienoa, kun vieläkin huomaa että kaikki puhaltavat yhteen hiileen ja on se yksi todellinen joukkue, SUOMEN MAAJOUKKUE! Kiitos myös teille. 08 Pietarsaaren SM:ssä sanoin, että lopetan, mutta pyörsin myöhemmin sanani, joten nyt pitää sanoa että "jäähylle". Katsotaan miten käy, vieläkö vanhan konkarin nimi joskus koristaa SM osallistujia listaa...."

Hannu

Joukkueenjohtaja Paavilainen kiittää Hannua pitkästä urasta, ainutlaatuisesta ystävytyksestä ja hienosta ajasta, jonka olen saanut viettää kanssasi. Kiitos!

Lauantaipäivä tiesi taas juoksua, sillä miesten kasvaessa raudat suurenevät ja hermopaine häviää. On se vaan jännää, etteivät isot miehet kyllä turhia murehdi. Hakkaraisen Sami aloitti oman urakkansa kisarekalla kyykystä 332,5 kg. Penkki meni ihan mukavasti (225 kg), mutta vedossa ikävä kyllä Sami on polkenut hetken paikallaan ja ukko ei jostain syystä saa ladattua itseään lempilajissaan. Sijaksi yhdeksäs ja yhteistulokseksi 872,5 kg. Edelleen Kuopion Painonnostajien toiseksi vahvimpana säilynyt nostaja oli jo ennen kisaa ilmoittanut tarinan kirjoittajalle, että salilla käydään, lavat saavat jäädä. Näin jo toinen vanhemman kaartin komistus jättäytyy kevyelle jäähylle. Saa nähdä kuin käy, kiitos kuitenkin kaikesta. Luxemburgin Annibal Coimbra sai vihdoin jo kauan tavoittelemansa maailmanmestaruuden uskottoman 370 kg vedon noustessa hitaasti mutta varmasti loppuasentoon ja tehden yhteistulokseksi 1027,5 kg. Kakkonen, Venäjän

Lebedko, nosti 2,5 kiloa vähemmän. Pronssi lähetettiin Ranskaan 940 kilolla. Tässä vielä Samin omat mietteet kisasta:

”Matkaan lähdettiin neljän miehen voimin Rissalasta keskiviikkona 9. päivä marraskuuta. Seurueeseen kuuluivat Hannu Kopola, Jan Mestari, Petri Kokkonen ja allekirjoittanut. Rissalasta oli lento Helsinkiin ja sieltä edelleen Prahaan. Prahassa oltiin illalla noin klo 18.10. Kentällä oli kisajärjestäjien kyyti odottelemassa. Matka jatkui Pilseniin. Torstaina oli vielä viimeiset treenit ja sitten alkoi valmistautuminen itse kisaan. Lauantai oli kisapäivä. Punnitus alkoi klo 10.30 ja vaaka näytti 102,94 kg. Paino pääsi tippumaan vähän liian alas vaikka tuli syötyä ihan hyvin. Kilpailu alkoi klo 12.30 ja nostin toisessa ryhmässä. Lämmittelyt kyykkyy sujuivat hyvin ja kisanostot onnistuivat hyvin. Tuomareilta ei yhtään punaista ja tulokseksi oma henkilökohtainen ennätys 332,5 kg. Seuraavaksi oli vuorossa penkkipunnerrus. Aloituspaino 215 kg oli hyväksytty, toiseen nostoon 225 kg ja hyväksytty. Viimeiseen nostoon oma ennätys 230 kg, mutta tällä kertaa loppuivat voimat kesken noston. Maastanostossa aloitus 315 kilosta epäonnistui loppuasennossa tapahtuneen horjahduksen takia. Toiseen nostoon sama 315 kg ja tällä kertaa hyväksytysti ylös. Viimeiseen nostoon Suomen ennätysraudat 340 kiloa. Yritys oli ponneton eikä tullut ylös. Yhteistulokseksi tuli 872,5 kg ja sijoitus oli 9. sarjassa 105 kg.

Huoltajina häärivät Tommi Paavilainen ja Petri Kokkonen. Molemmille erittäin iso kiitos hyvästä huollosta. Nostajana oli helppoa, kun ei tarvinnut muuta kuin keskittyä nostamiseen. Kiitokset myös matkan mahdollistaneille yhteistyökumppaneille.” Hakkaraisen kisan aikana Sami ” Ryynis” Pullinen oli jo raahannut kroppansa lämmittelyyn ja siellä Sepon hellässä huomassa



Sami Hakkarainen kyykkäsi kisaennätyksensä 332,5 kg.



Petri Kokkonen huoltamassa Sami Hakkaraista.

alkoi liha lämmentä. Kolmas kyykky 355 kilosta oli todella helppo ja todella huonoilla siteillä, mutta antoi osiittaa siihen, että kun saadaan oikeat siteet polviin ja vauvaliha revittyä taiteista ei 400 kilon kyykky ole vuoden päästä tuulesta temmattu. Penkin aloitus hiljensi salin, sillä Sami nosti sen ylös todella hyvin. Moni pelkäsi kuinka käy, mutta löysähkö paita ja vahvat hammer-käännöt olivat avain



Sami Pullinen ja 355 kg kyykky.

onnistumiseen. Toinen nosto 302,5 kilosta oli ponneton yritys, mutta viimeisellä yritetty ME rauta 316 kg oli aivan loppuojuennusta vaille. Nyt vain Sami teet apuliikkeitä samaan malliin jatkossakin niin kyllä se loppu sieltä tulee. Penkki ME 317,5 kg otettiin Liettuaan ja hieno 100 kg YT parannus vuoden takaiseen kisaan antoi palkinnoksi myös pronssimitalin kaulaan. Hopea ja kulta menivät Venäjälle Maxim Barkhatovin uusiessa viime vuoden mestaruutensa ja viimeisellä vedolla 387,5 kg tehtiin tasatulokset 1072,5 kg ja joukkuekaverista



Sami Pullinen ja penkkipaita.



Sami Pullinen

kevyempänä ohitse. Tänä päivänä myös Suomi sai uuden kansainvälisen punakravattisen tuomarin. Onnea koko joukkueen puolesta Tero Hyttiselle!

Sunnuntaiaamu ja Kenneth Sandvik, sarjana +120 kg. Kysyessäni huoltotaktiikka Kenneth vastasi, voiko joku laittaa siteitä hänelle. Jos ei kerkeä, niin hän laittaa sitten itse. No, sen verran Sepon kanssa hellyttiin, että huollettiin poika saman tein kisasta läpi. Seitsemän onnistunutta nostoa ja oma YT-rekka 1055 kg (SE) komeili taululla kisan jälkeen. Taso oli järjettömän kova, sillä pronssi nostettiin 1072,5 kilolla Tsekin Milan Springlin toimesta ja kaksoisvoittoon kiilasi Ukraina. ME tuloksen penkissä 350 kg tehnyt Testov sai kasaan vaatimattomat 1130 kiloa ME-tuloksella, mutta niin vain Svistunov tuli takaa ja veti 372,5 kg ja vei YT ME-tuloksen nimiinsä (1132,5 kg) ja nappasi superin voiton. Kisojen viimeisin suoritus tuli jälleen USAn Brad Gillinghamilta, jonka isä oli menehtynyt kolme viikkoa sitten sairauden takia. Brad pahoitteli kisan jälkeen, kun onnistuneen ME 397,5 kg vedon jälkeen alkoi itkettä. Siellä takahuoneessa kunnioitimme porukalla tämän mestarin tuntoja. Ohessa Kennethin omia ajatuksia kisasta ja banquetista.

"Då var SL-VM över för den här gången och jag är helnöjd med min insats. Det var en rekordstor uppslutning i plussen och jag var anmäld på åttonde plats bland 24 man. Jag vågade in på



Kenneth Sandvik ja 402,5 kg.



Seppo Sohlman onnittelee tuoretta kansainvälistä tuomaria Tero Hyttistä.

137,02 och begärde 380-320-305 i ingångar.

KNÄBÖJ

Ingången på 380 blev väldigt försiktig i och med att jag har haft problem med ett knä. Nu hade jag inga känningar alls på uppvärmningen vilket jag kan tacka Per-Åke på Medimar för, så jag kunde gå för fullt. Det kändes väldigt lätt. Godkänt. 395 i andra kändes rätt så tungt, kanske för att jag ännu var lite försiktig. Men jag kom upp med det och fick godkänt. 402,5 i tredje för att försöka samla ihop lite kilon. Nu var jag tvungen att sätta lite mer fart på stången och det kändes förvånadsvärt lätt när jag kom upp. Jag hade säkert kunnat lasta 407,5 för pers men det är lätt att vara efterklok.

BÄNKPRESS

Målet var att ge mig på en bänkmedalj. Troligtvis skulle inte så många kunna göra 320 eller mer så jag hade begärt det som ingång. Ingen kunde väl rå på Testsov som var anmäld på 350 ändå? Uppvärmningen kändes bra så jag höjde ingången till 325 som gick lite knöligt men jag fick godkänt. Testsov gjorde 330 WR lätt.

Då gick jag på 332,5 för att sno åt mig rekordet åtminstone för en stund. Det var säkert en kopia på mitt första lyft men det kom upp och blev godkänt. Mitt nionde WR var ett faktum men den glädjen höll inte länge då ukrainaren



Kenta penkkipunnersuksessa.

en minut senare drog till med en stänkare på 342,5. Jag försökte mig på att samla ihop lite kilon genom att höja till 337,5 i sista men det kom inte hela vägen upp. Min högra arm var utlåst men min vänstra var för svag. Det räckte till silver i bänken så delmålet var uppnått. Nu låg jag på bronsplats för tillfället.

MARKLYFT

Markträningen var inte varit första prioritet den senaste tiden då jag har varit försiktig med knät så jag visste inte riktigt var jag stod där men jag satte ingången på 305 ganska lätt men fullt. Stången hamnade för långt ut från kroppen. I andra rundan gick jag på 320 för att gå upp till bronsplaceringen som jag just hade tappat till Spingl från Tjeckien. Jag drog vikten relativt enkelt och fick godkänt. Tyvärr med lika dålig teknik som förra. Spingl gick förbi mig igen och jag var tvungen att lasta 330 i sista för att återta bronsplatsen men det var allt för tungt. Han drog ännu upp ett lyft till så 330 hade inte räckt för mig i alla fall.

TOTALT 1055 vilket var pers och finskt rekord. Det blev till slut en fjärdeplats totalt vilket jag är väldigt nöjd med i det här stentuffa startfältet. Jag tog många skalper på vägen av många som har slagit mig tidigare. Det var första gången som jag gjorde WR på en SL-tävling. Tidigare har jag endast klarat det på bänktävlingar. Dessutom gjorde jag pers i Wilkspoäng. Nu blev det 591 p. Efter tävlingen fick jag och 5 andra i klassen göra varsitt dopingtest.

På banketten fick jag ta emot den ärofyllda utmärkelsen IPF Hall of Fame vilken naturligtvis är det finaste som en styrkelyftare kan få. Det var en enorm känsla och jag värdesätter detta väldigt högt. Tusen tack till alla som har hjälpt och coachat mig under årens lopp. Denna gång var det Tommi och Seppo som var hjältarna som jobbade hårt hela veckan med att coacha de finska lyftarna. Tusen tack!

Banketti oli hieno, ja esityksiä oli tarjolla sekä palkintojakin jaettiin. John Stevenson siirtyi ansaitulle eläkkeelle ja Suomalaisten kunniana oli saada matkustaa tämän herrasmiehen kanssa maaanantaina Prahan kentällä. John sai seisaaltaan suosionosoitukset ja ylistyssanojen jälkeen John piti päätöspuheensa. THANK YOU AND BYE, sai salin raikuvaan nauruun. Huumorimiehiä. Banketin yhtenä huippuna oli siis Kennethin palkitseminen Hall Of Fameiin, josta tätäkin kautta onnittelut vielä kerran. Anni toteso katsoessaan isojen miesten tunteiden purkauksia Suomen pöydässä, että tuohon pokaaliin vaaditaan niin paljon työtä, salilla vietettyjä tunteja ja lahjakkuutta, että ei sitä voi oikein edes käsittää. Matka alkoi olla ohitse, mutta mietteitä jäi Joukkueenjohdolle roikkumaan. Kaiken kaikkiaan loistavat kisat. Suomalaiset yritti-

7-kertainen penkkipunnerruksen maailmanmestari Kenneth (Kenta) Sandvik kutsuttiin IPF:n Hall of Fameen.



vät parhaansa ja tänä vuonna palkkioksi saatiin kaksi lajimitalia. Taso on maailmalla niin kova, että kyllä apua pitää pystyä liiton kautta paremmin tarjoamaan varsinkin nyt kun enemmän tai vähemmän oli loukkaantumisia päällä. Kisat oli kuitenkin helppo päättää Kalevin tokaisuun: ”jaahas, tuli sitten nähtyä kaikki nostot nais-sä kisoissa. Kyllä tässä pitää olla yhden sortin hullu”.



Kentalle penkkipunnerruksen lajipronssia.



Mepa, Tommi ja Anni banketissa.

Kenneth Sandvik ja IPF:n Hall Of Fame -kunnikirja.



| 59 kg | Name | YOB | NAT | BWT | SQ1 | SQ2 | SQ3 | BP1 | BP2 | BP3 | DL1 | DL2 | DL3 | TOT | Wpts | Pts |
|--------|---------------------|------|-----|-------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-----|
| 1. | Sergy Fedoslenko | 1982 | RUS | 57,46 | 240,0 | 280,0 | 292,5 | 175,0 | -185,0 | -185,0 | 240,0 | 255,0 | 262,5 | 730,0 | 648,24 | 12 |
| WR | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Alexander Kolbin | 1987 | RUS | 58,94 | 240,0 | 260,0 | -270,0 | 130,0 | 140,0 | 147,5 | 240,0 | 250,0 | -262,5 | 657,5 | 570,05 | 9 |
| 3. | Chung-Lin Wang | 1990 | TPE | 58,79 | 240,0 | -250,0 | 250,0 | 140,0 | 145,0 | 150,0 | 235,0 | -240,0 | 242,5 | 642,5 | 558,37 | 8 |
| 4. | Dariusz Wozla | 1978 | POL | 58,30 | 240,0 | 250,0 | 255,0 | 160,0 | 167,5 | 170,0 | 205,0 | 210,0 | 215,0 | 640,0 | 560,57 | 7 |
| 5. | Franklin Ledo | 1983 | ECU | 57,88 | 235,0 | -245,0 | 245,0 | 160,0 | 167,5 | -170,0 | 215,0 | -225,0 | -227,5 | 627,5 | 553,38 | 6 |
| 6. | Etienne Lited | 1979 | FRA | 58,76 | 230,0 | -242,5 | 242,5 | 145,0 | -150,0 | -150,0 | 230,0 | -245,0 | -255,0 | 617,5 | 536,90 | 5 |
| 7. | Hwey Omlawski | 1977 | POL | 58,36 | 242,5 | -252,5 | -255,0 | 132,5 | 142,5 | -150,0 | 210,0 | 220,0 | 222,5 | 607,5 | 531,59 | 4 |
| 8. | Pirolotti Isagawa | 1953 | JPN | 57,68 | -215,0 | 220,0 | -225,0 | 170,0 | -175,0 | -175,0 | 210,0 | -220,0 | -220,0 | 605,0 | 535,29 | 3 |
| WR MSO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. | Eric Kupperstein | 1966 | USA | 58,48 | 217,5 | 225,0 | 232,5 | 120,0 | 125,0 | 127,5 | 235,0 | -245,0 | 245,0 | 605,0 | 528,38 | 2 |
| 10. | Patrick Constantine | 1969 | GBR | 58,07 | 220,0 | 230,0 | 237,5 | 115,0 | 127,5 | 132,5 | 220,0 | 230,0 | -235,0 | 600,0 | 527,49 | 1 |
| WR MSO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. | Ivan Cancel | 1982 | PUR | 58,52 | 202,5 | 212,5 | 215,0 | 140,0 | 145,0 | 147,5 | 205,0 | 215,0 | -220,0 | 577,5 | 504,04 | 1 |
| 12. | Masato Takehana | 1988 | JPN | 58,66 | 205,0 | -212,5 | -212,5 | 175,0 | -190,0 | -190,0 | 190,0 | 197,5 | -202,5 | 577,5 | 502,92 | 1 |
| 13. | Sevak Manukyan | 1983 | ARM | 58,93 | -190,0 | 190,0 | -210,0 | 155,0 | 160,0 | -175,0 | -190,0 | 190,0 | -210,0 | 540,0 | 468,25 | 1 |
| 14. | Milan Gombar | 1948 | SVK | 57,63 | 175,0 | -190,0 | 190,0 | 115,0 | -120,0 | -120,0 | 195,0 | 210,0 | 212,5 | 517,5 | 458,25 | 1 |
| WR MSO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15. | Shih-Wu Lu | 1975 | TPE | 57,41 | -250,0 | -250,0 | -250,0 | 90,0 | 95,0 | 100,0 | 240,0 | 250,0 | -255,0 | out | out | out |

| 105 kg | Name | YOB | NAT | BWT | SQ1 | SQ2 | SQ3 | BP1 | BP2 | BP3 | DL1 | DL2 | DL3 | TOT | Wpts | Pts |
|--------|-------------------------|------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----|
| 1. | Arbail Coimbra | 1972 | LUX | 104,10 | 375,0 | 395,0 | 400,0 | -425,0 | 252,5 | 257,5 | 335,0 | 350,0 | 370,0 | 1027,5 | 615,87 | 12 |
| WR | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Konstantin Lebedko | 1981 | RUS | 102,97 | 375,0 | -390,0 | 390,0 | 270,0 | 280,0 | -287,5 | 340,0 | 347,5 | 355,0 | 1025,0 | 616,82 | 9 |
| 3. | Sofiane Bekkair | 1984 | FRA | 104,17 | 340,0 | 355,0 | 365,0 | 240,0 | -250,0 | -250,0 | 310,0 | 325,0 | 335,0 | 940,0 | 563,28 | 8 |
| 4. | Peter Orvoska | 1982 | SVK | 104,89 | -370,0 | 370,0 | 390,0 | 210,0 | 220,0 | -225,0 | 300,0 | 315,0 | 325,0 | 940,0 | 561,91 | 7 |
| 5. | Per Nilsson | 1974 | SWE | 104,74 | 350,0 | 367,5 | -375,0 | -380,0 | 280,0 | -287,5 | 255,0 | 265,0 | 270,0 | 917,5 | 548,73 | 6 |
| 6. | Stian Vilgermo | 1988 | NOR | 103,72 | 350,0 | 360,0 | 365,0 | 230,0 | -235,0 | 235,0 | 305,0 | 315,0 | -320,0 | 890,0 | 549,16 | 5 |
| 7. | Krischan Tyurki | 1978 | USA | 102,17 | 340,0 | 350,0 | 362,5 | -230,0 | -230,0 | 220,0 | 320,0 | -325,0 | -335,0 | 902,5 | 544,69 | 4 |
| 8. | Nicolas Lior | 1987 | EST | 104,62 | -330,0 | 330,0 | -342,5 | 215,0 | -222,5 | -222,5 | 330,0 | 345,0 | -357,5 | 890,0 | 532,50 | 3 |
| 9. | Sami Hakkarainen | 1976 | FIN | 102,94 | 315,0 | 325,0 | 332,5 | 215,0 | 225,0 | -230,0 | -315,0 | 315,0 | -340,0 | 872,5 | 525,10 | 2 |
| 10. | Thomas Hansny | 1982 | SVK | 102,62 | 300,0 | 320,0 | -335,0 | 220,0 | -232,5 | -232,5 | 310,0 | 325,0 | -332,5 | 865,0 | 521,19 | 1 |
| 11. | Andy Mahon | 1976 | NZL | 101,20 | 315,0 | 337,5 | 350,0 | 185,0 | 195,0 | -202,5 | 285,0 | 302,5 | 310,0 | 850,0 | 517,91 | 1 |
| 12. | Takahito Akutzu | 1982 | JPN | 100,17 | 310,0 | 325,0 | -340,0 | 240,0 | -250,0 | 250,0 | 270,0 | -292,5 | -292,5 | 845,0 | 513,91 | 1 |
| 13. | Martin Brabec | 1975 | CZE | 103,45 | 290,0 | 310,0 | -320,0 | 200,0 | 210,0 | 215,0 | 290,0 | -306,0 | 305,0 | 830,0 | 498,62 | 1 |
| 14. | Mathias Kristensen | 1985 | DEN | 104,57 | -340,0 | 310,0 | -325,0 | 210,0 | -210,0 | 220,0 | 275,0 | 295,0 | -310,0 | 825,0 | 493,70 | 1 |
| 15. | Floris van Melis | 1981 | NED | 103,73 | 300,0 | -320,0 | -320,0 | 210,0 | -220,0 | 220,0 | 260,0 | 270,0 | -280,0 | 790,0 | 474,12 | 1 |
| 16. | Dimitrios Altziaris | 1987 | GRE | 101,17 | 230,0 | 240,0 | 250,0 | 120,0 | -130,0 | -130,0 | 250,0 | 260,0 | 270,0 | 640,0 | 387,72 | 1 |
| 17. | Dimitrios Sidiroopoulos | 1988 | GRE | 104,47 | 210,0 | 220,0 | -230,0 | 110,0 | 115,0 | 130,0 | 210,0 | 225,0 | 240,0 | 590,0 | 353,19 | 1 |
| 18. | Harold Milan | 1973 | PUR | 104,43 | -350,0 | -350,0 | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | out | out | out |

VOIMANOSTON MM-2011

7.-13.11.2011

TSEKIN PLZENISSÄ



| 120 kg | Name | YOB | NAT | BWT | SQ1 | SQ2 | SQ3 | BP1 | BP2 | BP3 | DL1 | DL2 | DL3 | TOT | Wpts | Pts |
|--------|--------------------|------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|-----|
| 1. | Maxim Barkhatov | 1981 | RUS | 117,22 | 390,0 | 405,0 | -415,0 | 270,0 | 280,0 | -285,0 | 350,0 | 370,0 | 387,5 | 1072,5 | 620,10 | 12 |
| WR | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Andrey Drachev | 1985 | RUS | 119,55 | 390,0 | 405,0 | 420,0 | 280,0 | 285,0 | 310,0 | 345,0 | 352,5 | 362,5 | 1072,5 | 617,14 | 9 |
| 3. | Amandas Paulauskas | 1987 | LTU | 116,41 | 385,0 | 397,5 | 410,0 | 300,0 | 315,0 | -317,5 | 300,0 | 317,5 | 327,5 | 1055,0 | 611,06 | 8 |
| WR | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Jacek Waj | 1975 | POL | 115,98 | 410,0 | -422,5 | -430,0 | 270,0 | -280,0 | -280,0 | 340,0 | 352,5 | -362,5 | 1045,0 | 605,84 | 7 |
| WR | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Tor Herman Omland | 1977 | NOR | 117,94 | -380,0 | 390,0 | 400,0 | 295,0 | -300,0 | -300,0 | 305,0 | 315,0 | -320,0 | 1010,0 | 583,08 | 6 |
| 6. | Tony Cliffe | 1984 | GBR | 119,86 | -360,0 | 360,0 | 375,0 | 270,0 | 275,0 | -280,0 | 320,0 | 337,5 | -350,0 | 987,5 | 567,89 | 5 |
| 7. | Sergiy Pennev | 1978 | UKR | 106,56 | 320,0 | 370,0 | -385,0 | 240,0 | 280,0 | -290,0 | 300,0 | 335,0 | -352,5 | 985,0 | 585,61 | 4 |
| 8. | Sami Pullinen | 1983 | FIN | 119,66 | 330,0 | -350,0 | 355,0 | 290,0 | -302,5 | -316,0 | 290,0 | 305,0 | 317,5 | 962,5 | 552,73 | 3 |
| 9. | June Bak | 1974 | DEN | 118,99 | 330,0 | 350,0 | -340,0 | 255,0 | 262,5 | 267,5 | 292,5 | 302,5 | 310,0 | 927,5 | 534,30 | 2 |
| 10. | Zbyněk Křeča | 1974 | CZE | 116,98 | 330,0 | -340,0 | 345,0 | -270,0 | 270,0 | -282,5 | 290,0 | -302,5 | -302,5 | 905,0 | 523,53 | 1 |
| 11. | Gage Soejka | 1985 | USA | 119,72 | 330,0 | 350,0 | -340,0 | 230,0 | 230,0 | 242,5 | 280,0 | 295,0 | 305,0 | 897,5 | 516,27 | 1 |
| 12. | Pavol Demcak | 1977 | CZE | 117,46 | 310,0 | 330,0 | -345,0 | 250,0 | 260,0 | 275,0 | 260,0 | 280,0 | 290,0 | 895,0 | 516,99 | 1 |
| 13. | Linas Pelkonas | 1981 | LTU | 119,65 | 320,0 | -335,0 | -335,0 | 240,0 | 250,0 | -250,0 | 300,0 | 312,5 | -317,5 | 882,5 | 507,71 | 1 |
| 14. | Benjamin Banks | 1984 | GBR | 114,41 | 320,0 | -330,0 | -330,0 | 230,0 | 240,0 | 245,0 | 300,0 | 315,0 | -320,0 | 880,0 | 512,03 | 1 |
| 15. | Robert Valach | 1992 | SVK | 117,94 | 300,0 | 330,0 | 345,0 | 180,0 | 195,0 | 200,0 | 300,0 | -335,0 | -325,0 | 870,0 | 502,26 | 1 |
| 16. | Steve Magistrale | 1973 | CAN | 119,74 | 320,0 | 325,0 | -330,0 | 225,0 | 230,0 | 235,0 | 305,0 | 310,0 | -312,5 | 865,0 | 497,56 | 1 |
| 17. | Jean-Luc Collart | 1959 | BEL | 118,37 | 320,0 | 350,0 | -357,5 | 200,0 | -230,0 | -230,0 | 290,0 | 310,0 | -317,5 | 860,0 | 496,04 | 1 |
| 18. | Igor Nemstov | 1982 | BEL | 115,14 | -320,0 | 320,0 | 330,0 | 225,0 | 237,5 | -240,0 | 280,0 | -290,0 | -290,0 | 847,5 | 492,28 | 1 |
| 19. | Shoji Mihami | 1965 | JPN | 112,76 | 310,0 | 320,0 | -325,0 | 240,0 | 245,0 | 250,0 | 230,0 | 240,0 | -252,5 | 840,0 | 472,21 | 1 |
| 20. | Sergen Hansen | 1986 | NOR | 119,36 | 375,0 | 385,0 | 400,0 | -250,0 | 250,0 | -255,0 | 325,0 | 325,0 | ----- | 775,0 | 466,12 | 1 |
| 21. | Jorin Wasie Czaucz | 1973 | ROM | 119,32 | -365,0 | -365,0 | -365,0 | -235,0 | -235,0 | 235,0 | 250,0 | 262,5 | ----- | out | out | out |
| 22. | Vladimir Golubev | 1986 | KAZ | 112,35 | -395,0 | -402,5 | -402,5 | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | out | out | out |
| 23. | David Holzbach | 1973 | SWE | 119,48 | -365,0 | -365,0 | -372,5 | -260,0 | -260,0 | -260,0 | ----- | ----- | ----- | out | out | out |

| 120+ kg | Name | YOB | NAT | BWT | SQ1 | SQ2 | SQ3 | BP1 | BP2 | BP3 | DL1 | DL2 | DL3 | TOT | Wpts | Pts |
|---------|-------------------|------|-----|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-----|
| 1. | Volodymyr Svitsov | 1987 | UKR | 159,65 | 415,0 | 430,0 | -437,5 | 305,0 | 315,0 | 322,5 | 340,0 | 355,0 | 372,5 | 1132,5 | 621,05 | 12 |
| WR | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Viktor Testsov | 1989 | UKR | 136,20 | 405,0 | 417,5 | 425,0 | 330,0 | 342,5 | 350,0 | 332,5 | 350,0 | 355,0 | 1130,0 | 634,13 | 9 |
| WR | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Milan Spingl | 1980 | CZE | 146,82 | 400,0 | 415,0 | 422,5 | 300,0 | 310,0 | -315,0 | 315,0 | 332,5 | 340,0 | 1072,5 | 595,21 | 8 |
| 4. | Kenneth Sandvik | 1975 | FIN | 137,02 | 380,0 | 395,0 | 402,5 | 325,0 | 332,5 | -337,5 | 305,0 | 320,0 | -330,0 | 1055,0 | 591,48 | 7 |
| 5. | Hans M. Birtvedt | 1983 | NOR | 153,84 | 360,0 | 375,0 | 385,0 | 290,0 | 300,0 | 305,0 | 335,0 | 352,5 | 357,0 | 1077,5 | 577,16 | 6 |
| 6. | Daniel Grabowski | 1986 | POL | 136,10 | 415,0 | -435,0 | -440,0 | -285,0 | -285,0 | 285,0 | 325,0 | 340,0 | -372,5 | 1040,0 | 583,69 | 5 |
| 7. | R | | | | | | | | | | | | | | | |

| 47 kg | Name | YOB | NAT | BWT | SQ1 | SQ2 | SQ3 | BP1 | BP2 | BP3 | DL1 | DL2 | DL3 | TOT | Wpts | Pts |
|-------|-----------------------|------|-----|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----|
| 1. | Wei-Ling Chen | 1982 | TPE | 46,21 | 175,0 | 182,5 | 187,5 | 82,5 | 87,5 | 90,0 | 175,0 | 182,5 | 185,0 | 462,5 | 629,60 | 12 |
| 2. | Yuko Fukushima | 1970 | JPN | 46,27 | -146,0 | 165,0 | 175,0 | 115,0 | 120,0 | 122,5 | 150,0 | 160,0 | 165,0 | 442,5 | 629,03 | 9 |
| 3. | Valentina Veremnyuk | 1986 | RUS | 46,09 | 165,0 | -172,5 | 175,0 | -92,5 | 92,5 | 95,0 | 155,0 | 162,5 | -167,5 | 432,5 | 589,85 | 8 |
| 4. | Raija Jurko | 1963 | FIN | 46,70 | -170,0 | -170,0 | 175,0 | 90,0 | -95,0 | -95,0 | 150,0 | 162,5 | -170,0 | 427,5 | 577,60 | 7 |
| 5. | Chia-Yu Lee | 1987 | TPE | 46,54 | -145,0 | 145,0 | 152,5 | 85,0 | 90,0 | 92,5 | 165,0 | -172,5 | 172,5 | 417,5 | 565,47 | 6 |
| 6. | Tatiana Koroleva | 1986 | RUS | 46,91 | 155,0 | 160,0 | 160,0 | -75,0 | -75,0 | -75,0 | 140,0 | 150,0 | -155,0 | out | out | out |
| 7. | Anastasiya Derevyanko | 1987 | UKR | 46,03 | 150,0 | 157,5 | 162,5 | -95,0 | -95,0 | -95,0 | 155,0 | 162,5 | -172,5 | out | out | out |
| 8. | Maria Vasquez | 1985 | GLA | 46,44 | -146,0 | -146,0 | ----- | -67,5 | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | out | out | out |
| 52 kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Natalia Sainikova | 1986 | RUS | 50,33 | 180,0 | 187,5 | 195,0 | 115,0 | 122,5 | 127,5 | 160,0 | 170,0 | -177,5 | 492,5 | 629,53 | 12 |
| 2. | Vilma Ochoa | 1980 | ECU | 51,97 | 192,5 | 202,5 | 207,5 | 90,0 | 95,0 | -97,5 | 170,0 | 177,5 | -182,5 | 480,0 | 598,65 | 9 |
| 3. | Oksana Chumak | 1983 | UKR | 51,59 | -170,0 | 170,0 | -179,0 | 95,0 | 100,0 | 105,0 | 165,0 | 172,5 | -175,0 | 447,5 | 561,29 | 8 |
| 4. | Suzanne Hartwig-Gary | 1968 | USA | 51,22 | 157,5 | 167,5 | 172,5 | 95,0 | 100,0 | -105,0 | 152,5 | 162,5 | 167,5 | 440,0 | 554,94 | 7 |
| 5. | Yi-Ju Chou | 1980 | TPE | 50,87 | 165,0 | 172,5 | 175,0 | 70,0 | -77,5 | 77,5 | 170,0 | 177,5 | 182,5 | 435,0 | 551,53 | 6 |
| 6. | Mervi Sirkiö | 1972 | FIN | 51,83 | 155,0 | -162,5 | -162,5 | 90,0 | -92,5 | 92,5 | 157,5 | -162,5 | -162,5 | 405,0 | 506,17 | 5 |
| 7. | Vanessa Martin | 1976 | FRA | 51,30 | -150,0 | 157,5 | -162,5 | 90,0 | -95,0 | -95,0 | 140,0 | 145,0 | 147,5 | 395,0 | 497,59 | 4 |
| 8. | Monika Gavromikova | 1974 | SVK | 51,51 | 145,0 | -150,0 | -150,0 | 95,0 | -100,0 | -102,5 | 140,0 | 145,0 | -147,5 | 385,0 | 483,47 | 3 |
| 9. | Sophie Gulhomat | 1975 | FRA | 50,70 | 145,0 | -152,5 | 152,5 | 72,5 | 77,5 | 80,0 | 150,0 | -157,5 | -157,5 | 382,5 | 486,21 | 2 |
| 10. | Alessia Rodina | 1975 | ITA | 51,44 | 140,0 | 150,0 | 155,0 | 65,0 | 70,0 | -72,5 | 145,0 | 155,0 | -160,0 | 380,0 | 477,69 | 1 |
| 11. | Kielho Nakai | 1976 | JPN | 51,19 | 130,0 | 137,5 | -146,0 | -85,0 | -85,0 | -85,0 | 140,0 | 147,5 | -150,0 | 370,0 | 466,87 | 1 |
| 12. | Trisha Boyle | 1980 | CAN | 50,85 | 137,5 | 142,5 | -147,5 | 80,0 | -85,0 | -85,0 | 135,0 | -140,0 | -142,5 | 357,5 | 453,40 | 1 |
| 13. | Louise Clark | 1978 | GBR | 51,15 | 107,5 | 116,5 | 120,0 | 55,0 | 60,0 | 62,5 | 130,0 | 140,0 | 145,0 | 327,5 | 413,49 | 1 |
| 14. | Mika Teramura | 1962 | JPN | 51,42 | -135,0 | -135,0 | -135,0 | -85,0 | 85,0 | 87,5 | 135,0 | 142,5 | -150,0 | out | out | out |
| 57 kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Anna Ryzkova | 1986 | RUS | 56,52 | 200,0 | 210,0 | 220,0 | 120,0 | 127,5 | 130,0 | 180,0 | 187,5 | 192,5 | 530,0 | 619,10 | 12 |
| 2. | Tetyana Prymenchuk | 1972 | UKR | 56,88 | 185,0 | -195,0 | 197,5 | 122,5 | 132,5 | 135,0 | 175,0 | 185,0 | -200,0 | 517,5 | 601,50 | 9 |
| 3. | Hui-Chun Wu | 1986 | TPE | 55,91 | 165,0 | 175,0 | 180,0 | 115,0 | -120,0 | 120,0 | 175,0 | 182,5 | 185,0 | 485,0 | 571,37 | 8 |
| 4. | Mervi Rantamäki | 1974 | FIN | 56,79 | 195,0 | -200,0 | -200,0 | 105,0 | 110,0 | 115,0 | 175,0 | -182,5 | -182,5 | 485,0 | 564,42 | 7 |
| 5. | Chien-Yu Chou | 1982 | TPE | 56,46 | 165,0 | 172,5 | 180,0 | 90,0 | -97,5 | -97,5 | 180,0 | 187,5 | 200,0 | 470,0 | 549,47 | 6 |
| 6. | Rosewa Lopez | 1977 | USA | 56,49 | 165,0 | 175,0 | 182,5 | -92,5 | 97,5 | 102,5 | 165,0 | 175,0 | -185,0 | 460,0 | 537,55 | 5 |
| 7. | Evelyn Parneho | 1977 | ECU | 55,77 | 170,0 | 180,0 | -187,5 | 102,5 | 107,5 | 112,5 | 165,0 | -175,0 | -175,0 | 457,5 | 540,04 | 4 |
| 8. | Katherine Clark | 1980 | USA | 55,36 | -167,5 | 167,5 | 175,0 | 92,5 | -97,5 | -97,5 | 167,5 | 175,0 | -180,0 | 442,5 | 525,36 | 3 |
| 9. | Laura Locatelli | 1957 | ITA | 56,74 | 160,0 | 167,5 | -170,0 | 85,0 | -90,0 | -90,0 | 180,0 | 187,5 | 190,0 | 442,5 | 515,32 | 2 |
| 10. | Linda Heiland | 1979 | NOR | 56,26 | 157,5 | 167,5 | 172,5 | 80,0 | 85,0 | -87,5 | 160,0 | 172,5 | 180,0 | 437,5 | 512,90 | 1 |
| 11. | Eva Buabom | 1969 | DEN | 56,61 | 145,0 | -150,0 | -150,0 | 75,0 | 80,0 | 82,5 | 160,0 | -170,0 | -170,0 | 387,5 | 452,08 | 1 |
| 12. | Ayumi Usuki | 1980 | JPN | 56,53 | 135,0 | 140,0 | 145,0 | -75,0 | 75,0 | -77,5 | 120,0 | 130,0 | -137,5 | 350,0 | 408,78 | 1 |
| 13. | Kazumi Tachibana | 1963 | JPN | 56,51 | 132,5 | 140,0 | 145,0 | 67,5 | -72,5 | -72,5 | 125,0 | -132,5 | -132,5 | 337,5 | 394,29 | 1 |
| 63 kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Larysa Solovyova | 1978 | UKR | 62,67 | 210,0 | 217,5 | 222,5 | 150,0 | 157,5 | 165,0 | 220,0 | 235,0 | 245,0 | 632,5 | 681,99 | 12 |
| 2. | Tetyana Akhramyetyeva | 1985 | UKR | 62,61 | 215,0 | 225,0 | 230,0 | 135,0 | 140,0 | 145,0 | 190,0 | 200,0 | 207,5 | 582,5 | 628,53 | 9 |
| 3. | Kira Pavlovskaya | 1983 | RUS | 62,63 | 195,0 | 205,0 | 212,5 | 122,5 | 127,5 | 132,5 | 195,0 | 207,5 | 212,5 | 557,5 | 601,41 | 8 |
| 4. | Antonietta Orsini | 1964 | ITA | 62,59 | 205,0 | 215,0 | -220,0 | -130,0 | 135,0 | 140,0 | 195,0 | 200,0 | -205,0 | 555,0 | 599,01 | 7 |
| 5. | Alyssa Hitchcock | 1984 | USA | 62,68 | 192,5 | 200,0 | 210,0 | 105,0 | 112,5 | 115,0 | 205,0 | 215,0 | 222,5 | 547,5 | 590,27 | 6 |
| 6. | Valida Ikkandarova | 1974 | KAZ | 62,49 | -202,5 | -207,5 | 207,5 | 130,0 | 135,0 | -137,5 | 192,5 | -202,5 | -207,5 | 535,0 | 578,12 | 5 |
| 7. | Erica B. Bueno | 1980 | BRA | 61,60 | 177,5 | -192,5 | 195,0 | -137,5 | 140,0 | -145,0 | 170,0 | -180,0 | -180,0 | 505,0 | 551,71 | 4 |
| 8. | Anni Vuohijoki | 1988 | FIN | 62,88 | 190,0 | -200,0 | 205,0 | 110,0 | -125,0 | -130,0 | 170,0 | 185,0 | -192,5 | 500,0 | 537,75 | 3 |
| 9. | Josephine Werngren | 1976 | SWE | 62,73 | -172,5 | 172,5 | 180,0 | -110,0 | -115,0 | 120,0 | 160,0 | -170,0 | 172,5 | 472,5 | 509,10 | 2 |
| 10. | Cicera Tavares | 1976 | BRA | 62,48 | 180,0 | -190,0 | 190,0 | 85,0 | 90,0 | -92,5 | 180,0 | 190,0 | -195,0 | 470,0 | 507,94 | 1 |
| 11. | Louise Watton | 1986 | GBR | 62,16 | -170,0 | 170,0 | 180,0 | 90,0 | 95,0 | -97,5 | 170,0 | 180,0 | -187,5 | 455,0 | 493,66 | 1 |
| 12. | Nicole Steger | 1981 | GEL | 62,22 | -160,0 | 160,0 | -170,0 | 95,0 | 100,0 | -105,0 | 187,5 | 195,0 | -200,0 | 455,0 | 493,30 | 1 |
| 13. | Maria Gudsténssdóttir | 1970 | ISL | 62,71 | 152,5 | 160,0 | 165,0 | -97,5 | 97,5 | -102,5 | 165,0 | -175,0 | 175,0 | 437,5 | 471,50 | 1 |
| 14. | Judith Meerding | 1981 | NED | 62,07 | 152,5 | 162,5 | 167,5 | 90,0 | 95,0 | 97,5 | 150,0 | 160,0 | 165,0 | 430,0 | 467,05 | 1 |
| 15. | Hege Berge | 1982 | NOR | 62,24 | -162,5 | -162,5 | 162,5 | 102,5 | 107,5 | 110,0 | 150,0 | 157,5 | -162,5 | 430,0 | 466,08 | 1 |
| 16. | Mary Ann Kazcor | 1976 | CAN | 62,62 | -145,0 | 145,0 | 152,5 | 95,0 | 97,5 | 100,0 | 145,0 | 155,0 | 160,0 | 412,5 | 465,04 | 1 |
| 17. | Jordana Fernantje | 1983 | GBR | 62,93 | 160,0 | 165,0 | ----- | 105,0 | -110,0 | -110,0 | 125,0 | ----- | ----- | 395,0 | 424,57 | 1 |
| 18. | Jana Samigajlova | 1985 | CZE | 62,99 | -135,0 | 135,0 | -140,0 | 80,0 | -87,5 | -87,5 | 140,0 | 147,5 | -152,5 | 362,5 | 389,36 | 1 |
| 19. | Katerina Hybrelouva | 1991 | CZE | 60,01 | 90,0 | -100,0 | 100,0 | 57,5 | -62,5 | 62,5 | 90,0 | 100,0 | 107,5 | 270,0 | 300,98 | 1 |
| 20. | Wing-Yuk Ip | 1961 | HKG | 62,34 | -110,0 | 120,0 | -125,0 | 72,5 | -82,5 | ----- | -125,0 | -125,0 | -125,0 | out | out | out |
| 21. | Yukie Terada | 1974 | JPN | 58,68 | 165,0 | -172,5 | -172,5 | -92,5 | -92,5 | -92,5 | 150,0 | 160,0 | -172,5 | out | out | out |
| 22. | Jasmine Higgs | 1980 | AUS | 62,03 | 150,0 | 160,0 | -162,5 | -110,0 | -110,0 | -110,0 | 157,5 | 162,5 | 165,0 | out | out | out |
| 72 kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Priscilla Ribic | 1972 | USA | 71,23 | 210,0 | 225,0 | 235,0 | 125,0 | 135,0 | 145,0 | 215,0 | 235,0 | 240,0 | 620,0 | 609,52 | 12 |
| 2. | Yulia Medvedeva | 1986 | RUS | 67,97 | -215,0 | 215,0 | 227,5 | 152,5 | 160,0 | 167,5 | 200,0 | 210,0 | -220,0 | 605,0 | 614,42 | 9 |
| 3. | Ana Rosa Castellani | 1985 | BRA | 69,01 | 220,0 | 227,5 | 237,5 | 150,0 | -160,0 | -160,0 | 195,0 | -207,5 | -210,0 | 582,5 | 585,26 | 8 |
| 4. | Inger Bikira | 1961 | NOR | 71,73 | 200,0 | 212,5 | 220,0 | -136,0 | -136,0 | 135,0 | 195,0 | 205,0 | 212,5 | 567,5 | 555,29 | 7 |
| 5. | Anastasiya Gusseva | 1989 | KAZ | 68,83 | -210,0 | 210,0 | -220,0 | 145,0 | -152,5 | 160,0 | 180,0 | 187,5 | -192,5 | 557,5 | 561,17 | 6 |
| 6. | Jana Hrabalova | 1984 | CZE | 69,44 | 180,0 | 190,0 | -200,0 | 105,0 | 115,0 | 122,5 | -165,0 | -165,0 | 165,0 | 477,69 | 477,69 | 5 |
| 7. | Blanca Wienrotter | 1984 | AUT | 71,45 | 160,0 | -170,0 | -170,0 | -115,0 | 115,0 | -125,0 | 160,0 | 170,0 | 175,0 | 450,0 | 441,48 | 4 |
| 8. | Marketa Kovrzhova | 1993 | CZE | 69,59 | 155,0 | 162,5 | 170,0 | 87,5 | 90,0 | 92,5 | 150,0 | 160,0 | 162,5 | 425,0 | 424,53 | 3 |
| 9. | Annette Pedersen | 1968 | DEN | 71,40 | -200,0 | 200,0 | -210,0 | -125,0 | -125,0 | -125,0 | 200,0 | 210,0 | 212,5 | out | out | out |
| 10. | Johanna Kanus | 1984 | FIN | 70,78 | 210,0 | 217,5 | 220,0 | -142,5 | -142,5 | -150,0 | 170,0 | 185,0 | -200,0 | out | out | out |
| 11. | Sarah Leighton | 1979 | CAN | 69,59</ | | | | | | | | | | | | |

Muistatko maailmanmestarin?

Kuinka monta maailmanmestaruutta vuonna 2011 voittiin Suomeen? Entä onko Suomen urheilu kriisissä? Vastaus jälkimmäiseen kysymykseen riippuu näkökulmasta, niin kuin muutoinkin elämässä. Ensimmäiseen muistamisestamme tai muistamattomuudesta, joka kertoo jotain lajin näkyvyydestä tai arvostuksesta.

Teksti: Jari Rantapelkonen

Suomalainen urheilu oli ainakin vuonna 2011 maailman huipulla, jos lasketaan kyseisen vuoden MM-mitalit. Niitä tuli reilusti, peräti yli 100! Ja lukuun sisältyy pelkästään aikuisten arvokilpailuissa ja SLU:n jäsenliittojen alaisissa lajeissa tehdyt urheilusuoritukset. Suomen urheilu on tämän laskelman mukaan kaukan kriisistä.

Entä arvostammeko maailmanmestareita tarpeeksi? Useinhan puhelemme, että voimaosto ei saa arvostusta riittävästi menestykseen nähden. Se on tietenkin totta.

Mutta saako moni muu kova urheilulaji? Yksi haaste on kilpailu lajien välillä. Urheilulajeja on tänä päivänä huomattavasti enemmän kuin voimanoston kulta-aikana 70- ja 80-luvuilla. Mitä enemmän lajeja, sitä kovempi kisa päästä esille. Lisäksi usein tuntuu sille, että olympialajit olisivat arvostetumpia kuin ei-olympialajit. Missä on tasa-arvo, tulisi tasa-arvon perään työskentelevän huudahtaa.

Yli 40 avoimen luokan maailmanmestaria 2011

Yksi urheilijoiden saavutusten arvostamisen mittareista on muistaminen. Muistamme yleensä kukaan on voittanut maailmanmestaruuden? Suomen Urheilukirjaston tietopalvelun mukaan suomalaiset voittivat yhteensä 42 maailmanmestaruutta, siis pelkästään viime vuonna.

Vuodesta 2011 ei ole vielä kauaa, vain pari kuukautta. Luulisi tuon vuoden huipputapahtumat helppo muistaa. Kysykäämme siis suora kysymys: Kuinka monta sinä muistat näistä 42 maailmanmestaria? Hyvä tietovisakysymys seurailtoihin vaikka kaikkihan ansaitsevat tietenkin muistamisen.



Ville Huuskonen

Ei maailmanmestaruutta voiteta sattumalta vaan kovan päättäväisen työn ja uhraamisen seurauksena.

MestaruuDET muistetaan

Kaikki voimanostajat muistavat tietenkin Kenneth Sandvikin penkkipunnerruksen MM-kullan. Tuskin kukaan ainakaan uskaltaa myöntää, että ei muistaisi. Kentahan voitti jo seitsemännen MM-kullan. Myös toinen MM-kulta muistetaan. Jääkiekon MM-kultaa voittaneen joukkueen muistavat myös kaikki urheiluhullut, uskoisin.

Loput noin 40 MM-kultaa saattaa tehdäkin jo kipeämpää muistisoluillemme. Aloitetaan nimeämällä yksi naisjoukkue, joka voitti 2011 MM-kultaa. Mikä? Uskoisin, että ainakin naisten viestikulta suunnistuksen MM-kisoissa lienee se muistetuin naiskulta.

Toiset paremmin, toiset huonommin

Toinen joukkueelta naisille voi olla sitten jo astetta vaikeampi. Mutta vähintään yhtä kova suunnistuksen MM-kullan kanssa, jos ei peräti kovempi, on Rockettesin teko. Lajin jo tiedättekään, vai? Muodostelmaluistelun MM-kotikisoissa naiset voittivat MM-kultaa - ja se oli jo tuolle ryhmälle kolmas! Urheiluteko, joka ansaitsee varmasti arvostusta.

Sitten menee muistelussa jo suurlajeissakin vaikeammaksi. Muistatko Matti Heikkisen, entä Kaisa Mäkäräisen MM-voitot? Hämärästi kyllä. Vai pitäisikö jo tunnustaa suoraan, että ei vaan muista, sorry.

Naapurikylän mestari tunnetaan

Valveutuneimmat penkkiurheilijat saattavat muistaa hyvinkääläisen MM-kultamitalistin Petja Piironen. Hänhän lumilautailaili big airin maailmanmestaruuden. Ainakin täällä Riihimäen kupeella asustavat muistavat naapurikylän ihmemiehen.

Entä sitten, muistatko Enni Rukajärven urheiluteon? Hänhän voitti slopestylen MM-kultaa. Ja vielä ihmettelemme sitä, että joku ei erota painonostoa ja voimanostoa toisistaan. Sanokaapa mikä ero on big airilla ja slopestylelle?

MM-kullan arvostus

Luettelleenpa lisää MM-kultamitalisteja. Yhä



Rockettes

vaikeammaksi menee. Eikä kannata tällä kertaa yrittää muistella ampujia, sillä heillä ei ollut MM-vuosi vaikka EM-mitaleita satoikin roppakaupalla, Yksi syy on EM-kotikisat Heinolassa, jossa ammuttiin siluettiammunnan Euroopanmestaruuksista.

Pakko kai viimeistään tässä vaiheessa on mennä nettiin surffaillemaan jos haluaa tietää maailmanmestareista. Kovia lajeja, mutta vähän näkyvyyttä, ehkä siksi tiedämme vähemmän heistä.

MM-kultaa ja urheilukunniaa tuli muun muassa seuraaville urheilijoille:

- Ville Huuskonen (saappaanheitto),
- Eeva Isokorpi (saappaanheitto),
- Pertti Lehikoinen (kirjeshakki),
- Raine Niemi (valjakkourheilu),
- Elmeri Rantalainen (potkunyrkkeily, musical forms-sarjassa),
- Samuli Saarela (pyöräsuunnistus),
- Juha Salminen (enduro) ja
- Mija Schrey ja Mika Pennanen (cheerleading, paristunt-sarja).

Arvostamme maailmanmestareita muistamalla heidät.

Petja Piironen



Hervannan Hauiskääntö loihdi rautaiset Opiskelijoiden SM-kisat huumorinpilke silmäkulmassa

Teksti: Jari Rantapelkonen

Hyvä yhteishenki ja opiskelijoiden itsensä likoon laitto kuuluttajan herkullisine letkautuksineen ohjastivat juoheasti nostetut SM-kisat voimanoston historiankirjoihin.

Hervannan Hauiskääntönsä riveissä hauksiaan pumpppaavat teekkarit innostuivat puhaltamaan ylevämmän tavoitteen eteen - järjestämään jalon suomalaisen urheilutapahtuman, opiskelijoiden SM-kisat voimanostossa. Mikäpä olisi hienompaa kuin levittää rautaista lajia tulevaisuuden toivojen pariin. Opiskelijoiden liikuntaliiton SM-voimanostossa oli myös Suomen Voimanostoliiton ilo olla toistamiseen tukemassa.

Rautainen ensivaikutelma haihdutti epäilyt

Sain havainnoida Voimanostoliiton virallisena tarkkailijana näitä minulle tuntemattomien suuruuksien puuhia ja itse SM-kilpailuiden järjestelyjä 18. marraskuuta. Hieman epäileväisin mielin lähdin matkaan, kunnes astuin Nääshallin uumeniin - tätä kisaa johtaa isolla J:lla teekkari Ville Kivelä. Mies tiesi, mitä joukkoineen tekee. Ville jakelikin selvät ja rauhalliset käskyt, joita kuunneltiin. Lavamiehet eivät jääneet pelkästään kuuntelemaan ohjeita, aloite oli lopulta omissa vahvoissa käsissä.

Ensivaikutelman kruunasi toimitsijoiden yhtenäinen asu. Lisäksi ammattimaisuutta ja yhteishenkeä kuvasti Hervannan Hauiskääntönsä tehdyt omat kisatrikot. Nähtävillä oli pirteän positiivinen kisailme ja näinhän sen tuleekin olla.

Tässä muutama muistiin jäänyt havainto toiselta kisapäivältä, jolloin nostettiin voimanostossa. Ensimmäisenä päivänä oli kisattu painonnostossa. Osa nosti Super Totalista, molemmissa lajeissa.

Innostunutta meininkiä

Kisajärjestäjien keskuudesta huokui aito innostus ja hyvä yhteishenki. Se on tärkeä asia lajin tulevaisuutta ajatellen. Innostus lähtee itsestä. Näin se väistämättä kumpuaa muihinkin. Innostus näkyi päällepäin ennen kuin ehdin vaihtaa yhtään sanaa Hervannan hauiskääntöläisten kanssa. Mutta kuinka ollakaan, olemmeko palaamassa voimanostossa juurillemme. Nimittäin tätä asiaa teroitti jo Suomen Kehonrakennus- ja Voimanostoliiton ensimmäinen puheenjohtaja Heikki Salonen 70-luvulla.



Ville Kivelä johti kisakoneistoa rautaisella otteella.

Ammattitaitoa ilman kokemusta

Niinpä, tuossa otsikossa on lause, jota me kokeneemmat voisimme hetken miettiä. Kuinka on mahdollista, että hervantalaisista löytyi osaamista, vaikka heillä ei juuri voimanostokisojen järjestämisestä ole vuosien kokemusta.

Taitaa olla niin, että nuoret oppivat nopeammin. Heitä ei väsymys paina. Vuotta aiemmin ensi kertaa järjestetyistä SM-kisoista jäi korvan taakse parhaat käytännöt. Mutta olihan toki kisajärjestäjien riveissä voimanostossa kiitettävästi kansainvälisellä tasolla menestyneitäkin niin avoimessa luokassa kuin nuorissa. Ehkä se on vain sukupolven aika vaihtua. Tai paremminkin voisimme toimia rinta rinnan, niin kuin näissä kisoissa, kun arvokkaasti vanheneva tuomarikolmikko lasketaan mukaan.



Ossi Grönlund onnistui kuuluttajan pallilla.

”Rennosti täysillä” ovat sanat, jotka yhdistän SM-kisan urheilijoihin. Kisajärjestäjien yhteishenki oli tarttunut kilpailijoihin. Rentous, vilpittömyys ja itsensä peliin laitto yhdistyivät näissä reilun pelin kisoissa, kuten urheilussa parhaimmillaan kuuluukin. Nuoret olivat ja ovat vilpittömästi voimanostamisen ja yleensäkin voimailun asialla. Samalla he osaavat ottaa itsestään kaikesta irti ja se näkyi tuloksissa.

Toki pettymyksiäkin urheilutapahtumassa väistämättä syntyy ja niin tässäkin. Nuori toipuu niin vajaan vedosta, vaikka se olisi kuinka karvasta sillä hetkellä kuin millin vajaan jääneestä pintakykyästä. Mutta toipuuko vanhempi koutsi, no keviästi! Täysillä eteenpäin, yhdessä hyvässä hengessä.

Ihmemiehiä ja naisia kisalavalla

Kisalavalle asteli paljon tuntemattomia suuruuksia. Kisan jälkeen toivon, että suurin osa kisaajista lähtisi siirtämään RAW-rajojaan vuoden 2012 kisoissa ylöspäin. Rauta taipui, harvemmin opiskelija. Erityismainittavista jäi moni mieleen.

Varustepuolen kisaajista törmäsin ensimmäisenä Kiuruvedeltä kotoisin olevaan Laukkasten perheeseen, jonka sydän palaa voimanoston puolesta. Mirella saa perheensä täyden tuen harrastukselleen ja se näkyy kehityksessä. Näimme uusia SE-lukemia jälleen.

Toinen ihastusta herättävä on naapurin tyttären Ville Naapuri, joka eittämättä on vetokone. Uusi SE 255 kg tehtiin sarjaan 83 kg. Harmittavan lähellä oli myös kymppi enemmän, kunhan lähes täydellinen tekniikka hioutuu täydelliseksi.

Päällikkö Kortelaiselta jää yleensä vain puheet mieleen, nyt myös lavatyöskentely. Yhdeksän onnistunutta nostoa, mitäpä sitä enempää voi vaatia. Hyvä Mikko! Toni Väisänen näyttää jatkavan ”Pappa” Väisäsen käsissä kehityksen poluilla. Kehitystä näkyy myös veljensä huoltaman kylmänviileä kisaajan Jussi Ylimyksen otteissa. SE:t paukkuivat.

RAW-puolella painonnostajat ja voimanostajat sekoittelivat ilman minkäänlaisia raja-aitoja iloista sekametelisoppaa. Katsojat, ja myös tuomarit, pitivät siitä, että sopan tuloksena tarjottiin ”oikeaa” jalkakyykyä, nimittäin nyt kyykättiin kunnolla ja pohjasta. Ei jäänyt yleensä sy-



Marja-Lotta Vessari nauttii kisaamisesta.

vyydestä kiinni, ja jos jostakin jäi kiinni niin voimista. Ja niitähän rakennetaan salilla siten lisää.

RAW-kisan kovimmat wilksit nosti Anni Vuohijoki 414 pistettä. Keräsen Petteri jäi Annista vain 0,45 wilksiä. Myös kovia uusia nimiä on odotettavissa lajin pariin, sillä Joonas Koivuniemi kyykkäsi 202,5 kg sarjaan 74 kg jääden näin vain kymppin miesten SE:stä. Koivuniemi oli kisan kolmanneksi kovin nostaja wilkseissä. Parhaan yhteistuloksen 700 kg teki Jyrki Haikama superiin. Marja-Lotta Vessari olisi lisenssin omaavana tehnyt uudet nuorten SE:t 23-v ikäluokan sarjaan 84 kg kyykyssä, maastanostossa ja yhteistuloksessa. Toivon mukaan vaasalaiset tai joku muu jäsenesuramme herää värväämään innostuneen Marja-Lotan riveihinsä.

Ehkä päivän yksi hurjimmista ja samalla huomaamattomista oli Lapin ammattiopistoa edustaneen Matias Mukkulan veto 195 kg. 19 vuotias nuorukainen painoi vain 62 kiloa. Aloittelija näppäisi maasta siis yli kolme kertaa oma painonsa verran malmia – ja vielä rentosarjaan, jossa vasta opeteltiin nostamista. Parhaista muista alle 20-vuotiaisen ikäluokan tuloksista vastasi Pirkanmaan ammattiopiston 17-vuotias Niko Koskinen, joka lähestyi alle 70-kiloisena jo 500 kiloa. 16-vuotias Jussi Airaksinen pukkasi penkiltä 142,5 kg alle 90-kiloisena.

Huumori tärkeä osa kisahenkeä

Ajatus huumorista tuntui olevan rentouden ja täysillä tekemisen ohella yksi kisa kuvaavista teeseistä. Kuuluttaja oli yksi tuntemattomista suuruuksista ennen tätä kisa. Ossi Grönlund vitsaili niin järjestäjille, kisaajille, tuomareille kuin itselleenkin. Kilpailijoita hän osasi reilusti kannustaa ja luoda nostamisen meininkiä. Tampereen Teknillisen Yliopiston teekkari taikoi verbaalista akrobatiaa sopivissa mitoissa vaikka uhkarohkeasti välillä lähestyi tuomareiden morkkaamisen sallimisen rajoja... Mutta homma pysyi hanskassa ja Grönlund käytännössä johti sihteeristöissä kisan ilman sekaannuksia. Parikymppinen nuorukainen ilman lajikkokemusta, mistä ihmeestä näitä löytyy, tuomarikolmikko ihasteli monen muun tavoin. Huumori tosin ei ole kuuluttajan omaisuutta, joten kyllä sitä lensi kilpalavan takana ja vierelläkin.

Turhaan ei liitosta lähetetty vielä kädenpuristelujen jälkeen sähköpostia Opiskelijoiden SM-kilpailujen johtaja Ville Kivelälle:” Olihan upeat kisat. Teitte kisoista ikimuistettavan. Kuuluttajalle erityiskiitokset, hauskaa tarinaa ja kisa pysyi silti näpeissä. Toivotaan, että jatkossakin olette näissä merkeissä mukana kisatouhuissa.” Syystäkin painui pitkän päivän kisarupeama Hervannan Hauiskäännön junailemassa urheilujuhlassa huomaamattoman nopeasti iltaan.

Hupinostaja – Petteri Keränen

Ensi kosketus painonnostoon

Oma kisa meni aivan hyvin, varsinkin kun kisaan tuli lähdettyä ainoastaan huvin ja harrastuneisuuden merkeissä. Huvin siinä mielessä, että oli kisakauden päätavoitteet vasta ryssittynä alla MM-kisoissa, joten oli oikein vapauttavaa irroitella tällaisen uuden lajin parissa. Painonnostoa olen siis harrastanut ohjatusti valmentajan johdolla 1,5 viikkoa. Tässä ajassa opettelin tekniikat ja pyrin hakkaamaan opit suoraan selkäyttimeen. Jokseenkin ne tuli opittua ja nyttien vuoden jälkeen tästä valmentautumisesta osallistuin ensimmäisiin kilpailuihin painonnostossa Annin houkuttelemana. Tulokset yllättivät positiivisesti molemmissa lajeissa. Tempauksessa 82 kiloa oli ehkä liian pieni tulos, mutta ei häitää ollessa vasta ensimmäistä kertaa lajin kimpussa. Työnnössä sain 116kg jotenkin väkerrettyä suorille käsille. Aivan upea kokemus tuo painonnostokilpailu. Usein löydän itseni tilanteesta jossa perustelen painonnoston ja voimanoston eroja. Vasta molempia kokeilleena voin oikeastaan tietää, että erojahan ei ole muuta kuin yksi ”n” ja parimillia tangossa. Nostajat ovat aivan huippuja kaikki.

Haastetta tuplakilpailusta

Tämä yhdistelmäkilpailu olikin erikoinen tällä kertaa punnituksen ja kilpailujen ollessa molempina kilpailupäivinä erikseen. Tämä asetti hupikilpailijan koetukselle ja tiukka kilpailun jälkeinen traditio täytyikin siirtää päivällä eteenpäin. Voimanostokilpailua odotellessa edellisen päivän painonnostokilpailu olikin herkistänyt juuri sopivasti hupikilpailijan henkiset ja fyysiset lihakset. Seuraavan päivän tapahtumina oli kamppailupäivillä voimanostoa aamusta iltaan.



Laukkasten perheessä innostusta lajiin riittää.

Aamun ryhmissä nostelivat varusteurheilijat ja illempana raaempi väki. Olin aamukilpailuissa huoltajana Rahdun Matiakselle, joka tuomareiden mukaan ei ole vielä oppinut kyykkäämään, vaikka onkin aina hupinostajan voittanut kilpailuissa. Voimanosto osuus omalta osaltani kulki kummallisen hyvin. Tuli luvattua Jarkko Jakerille aloitavani 5 kiloa yli oman ennätysten. Lopulta se ennätys parani 20kilolla 200 kiloon asti. Penkissä oli yhtä hyvä fiilis nostella kuin kyykyssäkin. 147,5kg oli yllättävän helppo. Maastanosto taas oli aivan arpapeliä - sitä kun en ole aiemmin juuri ilman trikoota täysillä kiskonutkaan. Tulipahan se 245 kiloa nostetutta kuitenkin ja aivan kelpo yhteistulos.

Painonnostoa mukana tulevaisuudessakin

Innostus painonnostoon säilyi kisojen jälkeenkin. Painonnostoharjoittelulla voi mielestäni saada apuja voimanostoon. Yllättäen minulla on penkkipunnerrus parantunut aloittaessani tempausta tekemään. Suositelen myös lantion liikkuvuuden kehittämiseen lämpimästi juuri tätä lajia ja nopeutta saa ainakin parannettua. Täytyy kuitenkin

muistaa tehdä myös lajiharjoitteita hupilajien lisäksi. Painonnostajat itsessään kuuluttavat myös raakanostojen perään ja painonnostajien joukosta nousee kovia nimiä raakalavoille. Raakojen nostojen ystäviä on ollut aina enemmän kuin välineurheilijoita. Uskoisin että juuri tämä varusteettomuus antaa kaikille samat lähtökohdat nostamiseen. Ei tarvitse osata niin paljoa nostaa vain.

Koko tapahtuma painonnoston ja voimanoston osalta oli oikein hyvin järjestetty. Kisaan järjestelyineen olin tyytyväinen. Hyvä seura, kisa ja ruoka on todellakin hyvä mieli. Painonnostoa ei ollut onneksi katsomassa aivan täydet rivit, sillä siellä olisi muuten saattanut liiaksi alkaa jännittämään. Toivottavasti näitä tapahtumia jaksetaan jatkossakin järjestää. Sitähän saattaa nuoret urheilijat mukavasti törmentä tällaisten tapahtumien keskellä.



Joonas Koivuniemi "saateltiin" OSM:n kisalavalle.

Opiskelijoiden SM-kisa voimanostossa ja RAW-voimanostossa Tampere 19.11.2011, tulokset

RAW-voimanosto

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi (Etunimi Sukunimi / SV) | Seura | JALKAKYYKKY | | | JK tulos | PENKKIPUNNERRUS | | | PP tulos | Väil- tulos | MAASTANOSTO | | | MN tulos | Wilks pist. | Yht. tulos | |
|------|-------|-------|---------------------------------|-------|-------------|-------|-------|-------------|-----------------|-------|-------|-------------|----------------|-------------|-------|-------|-------------|----------------|---------------|-------|
| | | | | | 1. | 2. | 3. | | 1. | 2. | 3. | | | 1. | 2. | 3. | | | | |
| 1. | 72 | 66,08 | Anni Vuohijoki / 88 | TNT | 140,0 | 140,0 | 145,0 | 145,0 | 85,0 | 80,0 | 87,5 | 87,5 | 80,0 | 225,0 | 160,0 | 175,0 | 182,5 | 175,0 | 414,58 | 400,0 |
| | 74 | 73,85 | Joonas Koivuniemi / 87 | TNT | 185,0 | 195,0 | 202,5 | 202,5 | 120,0 | 120,0 | 127,5 | 132,5 | 127,5 | 330,0 | 220,0 | 230,0 | 235,0 | 235,0 | 407,00 | 565,0 |
| 2. | 74 | 71,56 | Teemu Hällfors / 95 | YlöR | 115,0 | 137,5 | 152,5 | 152,5 | 105,0 | 105,0 | 115,0 | 120,0 | 120,0 | 272,5 | 165,0 | 180,0 | 187,5 | 187,5 | 339,04 | 460,0 |
| 1. | 83 | 77,15 | Petteri Keränen / 87 | KEV | 185,0 | 195,0 | 200,0 | 200,0 | 140,0 | 140,0 | 147,5 | 152,5 | 147,5 | 347,5 | 225,0 | 245,0 | 280,0 | 245,0 | 414,13 | 592,5 |
| 1. | 93 | 88,29 | Tuomas Mäkitalo / 87 | TNT | 205,0 | 212,5 | 217,5 | 217,5 | 135,0 | 132,5 | 137,5 | 145,0 | 145,0 | 362,5 | 237,5 | 250,0 | 260,0 | 250,0 | 394,92 | 612,5 |
| 2. | 93 | 85,48 | Tino Lindroos / 93 | KaVo | 175,0 | 185,0 | 190,0 | 190,0 | 105,0 | 105,0 | 110,0 | 112,5 | 110,0 | 300,0 | 190,0 | 202,5 | 207,5 | 207,5 | 333,05 | 507,5 |

Ennätykset: Anni Vuohijoki, sarja 72 kg, JK 145,0 kg N23 RAW SE, MN 175,0 kg N23 RAW SE, YT 400,0 kg N23 RAW SE
Teemu Hällfors, sarja 74 kg, JK 152,5 kg M17 RAW SE, PP 120,0 kg M20/M17 RAW SE, MN 187,5 kg M17 RAW SE, YT 460,0 kg M17 RAW SE

Tuomarit: Jyrki Alastalo 6041
Jari Rantapelkonen 6047
Seppo Sohma 6042

Voimanosto

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi (Etunimi Sukunimi / SV) | Seura | JALKAKYYKKY | | | JK tulos | PENKKIPUNNERRUS | | | PP tulos | Väil- tulos | MAASTANOSTO | | | MN tulos | Wilks pist. | Yht. tulos |
|------|-------|--------|---------------------------------|--------|-------------|-------|-------|-------------|-----------------|-------|-------|-------------|----------------|-------------|-------|-------|-------------|----------------|---------------|
| | | | | | 1. | 2. | 3. | | 1. | 2. | 3. | | | 1. | 2. | 3. | | | |
| 1. | 84 | 83,41 | Mirella Laukkanen / 95 | KiuTe | 105,0 | 115,0 | 120,0 | 120,0 | 60,0 | 62,5 | 65,0 | 65,0 | 185,0 | 110,0 | 115,0 | 120,0 | 120,0 | 272,95 | 305,0 |
| 1. | 74 | 73,90 | Matias Rahtu / 87 | AavKi | 220,0 | 220,0 | 235,0 | 220,0 | 190,0 | 200,0 | 190,0 | 190,0 | 410,0 | 220,0 | 235,0 | 235,0 | 235,0 | 464,40 | 645,0 |
| 2. | 74 | 73,34 | Toni Väisänen / 91 | VarpVi | 230,0 | 242,5 | 245,0 | 245,0 | 140,0 | 145,0 | 152,5 | 145,0 | 390,0 | 220,0 | 232,5 | 242,5 | 242,5 | 457,89 | 632,5 |
| 3. | 74 | 72,93 | Ville Niskanen / 95 | So-Vi | 140,0 | 155,0 | 155,0 | 155,0 | 60,0 | 67,5 | 72,5 | 67,5 | 222,5 | 150,0 | 165,0 | 177,5 | 165,0 | 281,66 | 387,5 |
| 1. | 83 | 82,77 | Ville Naapuri / 93 | HäVo | 220,0 | 220,0 | 235,0 | 220,0 | 100,0 | 100,0 | 125,0 | 125,0 | 345,0 | 240,0 | 255,0 | 265,0 | 255,0 | 401,16 | 600,0 |
| 1. | 93 | 92,90 | Jussi Ylimys / 89 | YlöR | 280,0 | 302,5 | 302,5 | 302,5 | 165,0 | 170,0 | 175,0 | 175,0 | 260,0 | 290,0 | 305,0 | 322,5 | 305,0 | 491,81 | 782,5 |
| 2. | 93 | 92,51 | Mikko Kortelainen / 92 | KiuJä | 230,0 | 242,5 | 250,0 | 250,0 | 137,5 | 150,0 | 152,5 | 152,5 | 402,5 | 230,0 | 242,5 | 250,0 | 250,0 | 410,93 | 652,5 |
| - | 93 | 87,31 | Lauri Laalo / 93 | HäVo | 205,0 | 225,0 | 225,0 | 225,0 | 140,0 | 140,0 | 145,0 | ----- | out | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | out |
| - | 105 | 104,00 | Juuso Korhonen / 94 | JoPuPo | 250,0 | 255,0 | 255,0 | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | out | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | out |

Ennätykset: Mirella Laukkanen, sarja 84 kg, JK 120,0 kg N23/N20/N17 SE, PP 65,0 kg N23/N20/N17 SE, YT 305,0 kg N23/N20/N17 SE
Toni Väisänen, sarja 74 kg, JK 245,0 kg M20 SE, MN 242,5 kg M20 SE, YT 632,5 kg M20 SE
Ville Naapuri, sarja 83 kg, MN 255,0 kg M20 SE
Jussi Ylimys, sarja 93 kg, JK 302,5 kg M23 SE, YT 782,5 kg M23 SE

Tuomarit: Jyrki Alastalo 6041
Jari Rantapelkonen 6047
Seppo Sohma 6042

HUOM! AINUTLAATUINEN TILAISUUS SUOMESSA

Suomen Voimanostajille, heidän huoltajilleen, valmentajilleen, nuorille, maajoukkueille ja veteraaneille eli kaikille voimanostosta kiinnostuneille tarkoitettu leiri pidetään Vierumäen Urheiluopistolla 17.–18.3.2012.

Leirillä on luentoja, yhteisharjoituksia, ruokailua, saunaa yms. Jos sinua kiinnostaa kattava paketti voimanostosta Suomessa ja haluat kysellä neuvoja sekä harjoitella Suomen maajoukkueen nostajien kanssa, olet tervetullut mukaan.

Voit ottaa osaa pelkästään lauantaina, jolloin käsitellään esim. penkkipunnerruksen tekniikkaa tai koko viikonlopuksi jolloin saat kattavan paketin koko voimanoston kiehtovasta maailmasta aina itse nostoista lihahuoltoon ja ravinto-oppiin.

Leirin hinta on päivälippu 55 € ja koko viikonloppu 140 €. Hintaan sisältyy majoitus, ruokailut, ohjelmat ja harjoitukset. Leiristä mahdollisesti saatava tuotto ohjataan lyhentämättömänä maajoukkueiden hyväksi.

Ilmoittautumiset 15.2. mennessä.

Ota yhteyttä Koordinaattori Tommi Paavilaiseen sähköpostitse: tmipaavilainen@gmail.com



Tätä tilaisuutta käyttää vastustajasi, mikset sinäkin?

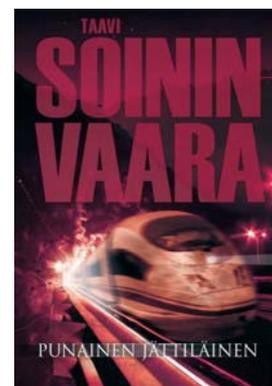
Kunnioitettavaa ammattitaitoa

Kirja-arvostelu: Veikko Lindroos
Kuvat: savonsanomati.fi

Otava julkaisi ulos vuonna 2011 kaksi jännäriä, jotka saavat kokeneenkin lukijan leppoisalle tuulelle. Miksiköhän juuri jännärit / dekkarit ovat lajimme lukijoiden ehdoton must? En tiedä, ehkä jännitysnälälle löytyy selitys geeneistä. Sinne on koodattu vastaus aikojen alusta, ja jokainen perii sen jo äidinmaidosta tai aiemminkin. Menneisyudessa ihminen sai, kuten kaikki muutkin lajit, pelätä henkensä edestä. Kolinaa ja rapsahdus yöaikana saattoi kertoa, että sapelihammas oli tulossa kylään.

On aivan loistavaa, että jännitysnälän riittää tyydyttämään lukeminen - meidän ei siis tarvitse omakohtaisesti livenä paeta tai harrastaa ihmisjahtia. Taavi Soininvaaran Punainen jättiläinen oli iloinen yllätys tällaiselle lähes kaiken lukeneelle, kokeneelle konkarillekin. Kirja on koostettu suurella ammattitaidolla. Kauhukierrointa ja pelkokierrettä löytyy kirjan alusta sen loppuun. Punainen jättiläinen täyttää laatujännärin vaatimukset kansainvälisestikin mitattuna suurella plussalla.

Jännitysviihteen veteraani Reijo Mäki on ammatimies viimeisen päälle. Jussi Vares, yksityiskyttä Suomen Turusta joutuu elämänsä pyörytykseen ja myllymattikin on ihan hilkulla. Myös Mäen uutuus Mustasiipi on äijäviihteen vannoutuneelle ystävälle sitä harvinaista herkkua, jota saa useimmista kirjoista turhaan etsiä. On ilahduttava tosiaasia se, että maastamme löytyy raskaansarjan osajia kirjoittamisen kivikkoiselta saralta.



TIEDOTE

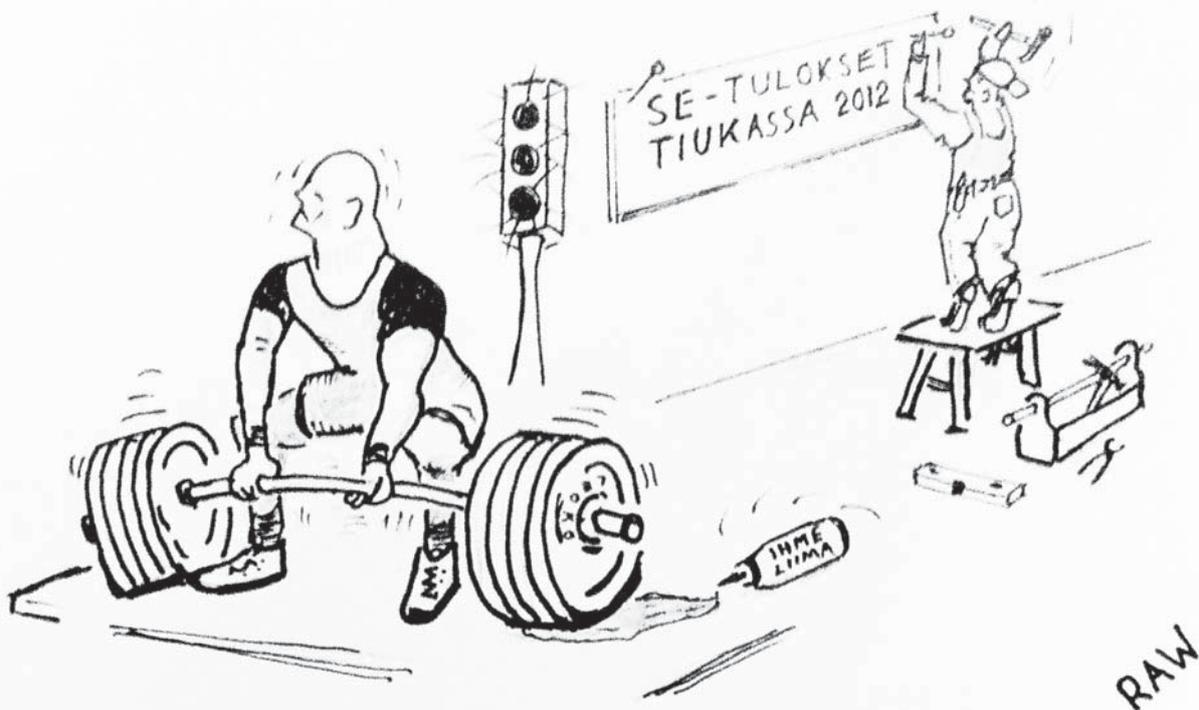


Suomen voimnostoliitto järjestää vuonna 2012 jäsenseuroille kilpailun uusien lisenssinostajien tuomiseksi lajin pariin. Kilpailua lähtevät tukemaan Voimapuoti, Metal ja Fillari Center, ja parhaat jäsenseurat palkitaan edellä mainittujen yritysten lahjakorteilla. Kilpailun tarkoitus on kannustaa jäsenseuroja aktiiviseen työhön uusien lisenssinostajien hankkimiseksi lajimme pariin.

Palkintoina jaetaan 1.000 euron arvosta lahjakortteja seuraavasti:

1. 400 € 2. 250 € 3. 150 € 4. 100 € 5. 100 €

Kilpailun tarkemmat säännöt ja palkintojenjakoperusteet julkaistaan liiton nettisivuilla. Kysymykset nostajahankintakilpailua koskien voi esittää Antti Avanteelle, antti.avanne@gmail.com, puh. 050 3477 929.



-SALILLAHAN SE OLI NIIN KEPOSTA?
-NO, MISSÄS P.☞☛☞# SE LIIMA ON ?

Joukkue-SM

Pietarsaarella 19.-20.11.2011

Voimanoston mitalijoukkueet.



Pietarsaaren SM-kilpailujen merkeissä jo toistamiseen samana vuonna PV isännöidessä seurajoukkueiden SM-kilpailuja Jeppis Gym kuntosalilla. Joukkueiden määrä oli hieman pienentynyt edellisestä vuodesta, mutta mitaleista käytiin silti yhtä jännittävä kamppailu. Lauantaina kilpailtiin voimanoston joukkuemestaruuksista kuuden seuran voimin. Kovimpina ennakkosuosikkeina kisaan lähtivät Oulun Power Team ja Kokkolan Jymy. Ennen kuin kilpailu kerkesi edes alkamaan, kuului Kokkolan Jymyn leiristä ikäviä uutisia. Sami Miettinen oli loukkaantunut kyykyn lämmittelyssä eikä siten pystynyt ottamaan osaa kilpailuun, mikä pudotti Jymyn varmuudella mestaruustistelusta ja suurella todennäköisyydellä myös mitalitistelusta. Kultamitaleja suorastaan tarjottiin oululaisille. Raimo Lumijärvi tosin järjesti joukkueeto-

vereilleen pienenä kauhunhetkiä saadessaan jalkakyykyssä sekä maastanostossa tuloksen viimeisellä yrityksellään. Tulokset jääminen etenkin jalkakyykyssä olisi tuonut muut joukkueet mestaruustisteluun mukaan. Oulun ykköstykit Tommi Muhonen ja Mikko Ronkainen tekivät vakuuttavaa jälkeä. Muhonen 875 kiloa, Ronkainen 825,5 ja sokerina pohjalla jalkakyykyn avoimen luokan uusi SE 325,5 sarjaan 93kg. Oulun Power Teamin voittotulos oli komeat 3034,5 kiloa.

Hopealle 2712 kilon yhteistuloksella nosti Tammelan Ryske kokoonpanolla Janne Hakala, Olli Skogberg, Mikko Tiensuu ja Joni-Pekka Nylund ja pronssille järjestävä seura kokoonpanolla Timo Leino, Antti Timonen, Niko Kuorikoski ja Juhani Salo.

Pronssi irtosi tuloksella 2560 kilolla ja lähes 500 kiloa Oulun Power Teamistä jäljessä. Kokkolan Jymyn epäonnen myötä tuli tämän vuoden mestaruustistelusta pannukakku, mutta kaikki kunnia Oulun kivikovalle joukkueelle, joka samalla kokoonpanolla tulee olemaan ennakkosuosikki myös 2012 joukkue-SM:ssä.

Sunnuntaina oli vuorossa penkkipunneruksen joukkuekilpailu, jossa mukana oli yhdeksän joukkuetta ja kahdeksan seuraa. Kokkolan Jymy kuittasi lauantain pettymyksen nostaessaan ylivoimaiseen voittoon KoJyn ykkösjoukkueella täten uusi viime vuoden mestaruuden. Joukkueen kokoonpano oli sama kuin edellisvuonna, mutta mukana he olivat entistäkin vahvem-

Penkkipunnerruksen mitalijoukkueet.



Kyykyn SE mies Mikko Ronkainen.



pana. Simon Kankkonen, Juha Märsylä, Ismo Moisanen ja Juha Pohjonen takoivat voittotulokseksi 938 kiloa! Simon Kankkonen penkkasi uudet SE raudat 246 sarjaan 93kg. Joensuun Puntti-Pojat lähti kisaan kokkolalaisten kovimpana haastaja, mutta kaksi onnistunutta nostoa kahdestatoista teki kotimatkasta pitkän tuntuisen. Pientä lohtua saivat Puntti-Pojat hakea Tomi Viklan veteraanien M40 SE-raudoista 246 kiloa. Tammelan Ryske nosti tuplahopealle Janne Hakalan ja Mikko Tiensuun urakoidessa jo toistamiseen viikonlopun aikana. Ryskeen parasta antia esitti Tuomas Nikkilä uusilla 66 kilon sarjan SE lukemilla 202,5. Pronssia otti Team Nordic Thunder kokoonpanolla Jani Petäjämäki, Juho Jaatinen, Samuli Leminen ja Janne Pöykiö.

Kuuluttajan Kunniapalkinto meni Varpaisjärven Viren Markus Ahoselle 21vuotta. Hänen kaikki nostonsa olivat tyylikkääitä suorituksia ja hän paransi omaa ennätystään 12,5 kilolla tehden sarjaan 105 kiloa nuorten M23 SE-lukemat 250 kiloa. Aikaisempikin ennätys 237,5 kiloa oli hänen nimissään.

Kilpailujen yhteydessä Suomen Voimanolliiton puheenjohtaja Kalevi Sorsa ojensi liiton kultaisen kunniamerkin järjestävän seuran Tapio Hepokankaalle pitkäaikaisesta ja menestyksekkäästä työstä lajimme eteen.

Järjestävän seuran puolesta voin todeta, että kisaviikonloppu saatiin vedettyä kunnialla läpi ja korviini tullut palautekin on

ollut pelkästään positiivista, joten hyvissä mielin voitiin päättää 2011 SM-kisakausi Pietarsaassa. Pienellä, mutta sitäkin tehokkaammalla, porukalla saatiin kisat järjestettyä, joten kiitokset PV:n omalle talkooporukalle, sekä Jymyn Susanna Lindforsille, NyKK:n Mikael Cederille ja VIS:n Marcus Björkille sekä kaikille liiton toimitsijoille.

Raimo Lumijärvi vaikeuksien kautta voittoon.



Simon Kankkonen valmiina SE:n rikkomiseen.



Kalevi Sorsa palkitsee Tapio Hepokankaan liiton kultaisella kunniamitalilla.



Tuomas Nikkilä SE:n kimpussa.



Kokkolan Jymyn Olli Rantala jalkakyykyssä.

Joukkue-SM 2011, Pietarsaari tulokset

Voimanoston joukkue SM-finaali (4-miehistä joukkueet) 19.11.2011, Pietarsaari Ylipainovähenäns otettu huomioon joukkueiden tuloksissa

| Paino | Nimi | JK1 | JK2 | JK3 | tulos | PP1 | PP2 | PP3 | tulos | MN1 | MN2 | MN3 | tulos | YT / kg | Ylip. väh. |
|--------------|------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|---------|------------|
| OPT | | | | | | | | | | | | | | | |
| 123,65 | Raimo Lumijärvi / 62 | -320,0 | -320,0 | 320,0 | 320,0 | -230,0 | 230,0 | 240,0 | 240,0 | -300,0 | -300,0 | 300,0 | 300,0 | 860,0 | |
| 85,65 | Jesse Willman / 93 | 220,0 | 232,5 | 237,5 | 237,5 | 150,0 | 152,5 | -156,0 | 152,5 | 210,0 | 217,5 | 225,0 | 225,0 | 615,0 | |
| 91,20 | Mikko Ronkainen / 87 | -315,0 | 315,0 | 335,5 | 335,5 | 200,0 | 210,0 | -216,0 | 210,0 | 260,0 | 280,0 | -302,5 | 280,0 | 825,5 | |
| 105,00 | Tomi Mäkelä / 83 | 320,0 | 345,0 | -362,5 | 345,0 | 215,0 | -230,0 | 230,0 | 230,0 | 280,0 | 300,0 | -312,5 | 300,0 | 875,0 | |
| 405,90 | | | | | | | | | | | | | | 3034,5 | 140,5 kg |
| TamRy | | | | | | | | | | | | | | | |
| 89,20 | Olli Skogberg / 59 | -210,0 | 210,0 | -220,0 | 210,0 | 170,0 | 175,0 | 180,0 | 180,0 | 210,0 | 225,0 | -232,5 | 225,0 | 615,0 | |
| 120,55 | Janne Hakala / 79 | 250,0 | 265,0 | 275,0 | 275,0 | 205,0 | 217,5 | 227,5 | 227,5 | 255,0 | 270,0 | 280,0 | 280,0 | 782,5 | |
| 104,60 | Mikko Tiensuu / 78 | 240,0 | -255,0 | 260,0 | 260,0 | 225,0 | 240,0 | 245,0 | 245,0 | 250,0 | 260,0 | -265,0 | 260,0 | 765,0 | |
| 97,50 | Joni-Pekka Nyland / 71 | 235,0 | 255,0 | 265,0 | 265,0 | 170,0 | 175,0 | 177,5 | 177,5 | 280,0 | -302,5 | -302,5 | 280,0 | 722,5 | |
| 411,85 | | | | | | | | | | | | | | 2712,0 | 173,0 kg |
| PV | | | | | | | | | | | | | | | |
| 65,50 | Timo Leino / 58 | 180,0 | 190,0 | 195,0 | 195,0 | 135,0 | -142,5 | -142,5 | 135,0 | 180,0 | 190,0 | 197,5 | 197,5 | 527,5 | |
| 88,40 | Antti Timonen / 61 | -220,0 | -220,0 | 225,0 | 225,0 | 155,0 | -160,0 | -160,0 | 155,0 | 220,0 | 230,0 | 235,0 | 235,0 | 615,0 | |
| 108,90 | Niko Kuorikoski / 89 | 220,0 | 230,0 | -245,0 | 230,0 | 185,0 | 192,5 | -200,0 | 192,5 | 230,0 | 240,0 | ----- | 240,0 | 662,5 | |
| 98,90 | Juhani Salo / 84 | -275,0 | 275,0 | 285,0 | 285,0 | 170,0 | -177,5 | ----- | 170,0 | 290,0 | 300,0 | -322,5 | 300,0 | 755,0 | |
| 361,70 | | | | | | | | | | | | | | 2560,0 | |
| RAYVO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82,65 | Tapio Pärssinen / 77 | -210,0 | 215,0 | 230,0 | 230,0 | 155,0 | 162,5 | -170,0 | 162,5 | 220,0 | 250,0 | 260,0 | 260,0 | 652,5 | |
| 94,70 | Mikko Matkavaara / 85 | 205,0 | 210,0 | 220,0 | 220,0 | 160,0 | 170,0 | 180,0 | 180,0 | 205,0 | 215,0 | 225,0 | 225,0 | 625,0 | |
| 91,20 | Pekka Landvik / 66 | 180,0 | 200,0 | 220,0 | 220,0 | 210,0 | 220,0 | 225,0 | 225,0 | 205,0 | 225,0 | 230,0 | 230,0 | 675,0 | |
| 87,40 | Samu Korsman / 93 | 150,0 | 160,0 | 180,0 | 180,0 | 132,5 | 137,5 | ----- | 137,5 | 200,0 | 220,0 | 230,0 | 230,0 | 547,5 | |
| 355,95 | | | | | | | | | | | | | | 2500,0 | |
| TVN | | | | | | | | | | | | | | | |
| 137,95 | Kari Kallinki / 60 | -305,0 | 305,0 | -320,0 | 305,0 | 205,0 | 212,5 | -215,0 | 212,5 | 260,0 | 282,5 | 290,0 | 290,0 | 807,5 | |
| 80,90 | Mikko Haavikko / 79 | 210,0 | -220,0 | 220,0 | 220,0 | -145,0 | -145,0 | ----- | 230,0 | 240,0 | -250,0 | 240,0 | 460,0 | | |
| 122,25 | Veikko Kuosa / 78 | 260,0 | 270,0 | -280,0 | 270,0 | 200,0 | -207,5 | -207,5 | 200,0 | 270,0 | 280,0 | 285,0 | 285,0 | 755,0 | |
| 106,05 | Juho Jangasniemi / 88 | 255,0 | -275,0 | 275,0 | 275,0 | 170,0 | 185,0 | 190,0 | 190,0 | 230,0 | 240,0 | -245,0 | 240,0 | 705,0 | |
| 447,15 | | | | | | | | | | | | | | 2360,0 | 367,5 kg |
| KoJy | | | | | | | | | | | | | | | |
| 81,60 | Olli Rantala / 78 | 282,5 | -295,0 | -295,0 | 282,5 | 172,5 | -180,0 | -180,0 | 172,5 | 250,0 | 265,0 | 275,0 | 275,0 | 730,0 | |
| 103,85 | Tomi Määtä / 82 | 305,0 | -317,5 | -325,0 | 305,0 | -202,5 | 212,5 | -217,5 | 212,5 | 265,0 | 282,5 | -290,0 | 282,5 | 800,0 | |
| 96,45 | Sami Miettinen / 78 | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | 0,0 | |
| 104,70 | Jussi Kangasvieri / 87 | 305,0 | 315,0 | -322,5 | 315,0 | 200,0 | 207,5 | -212,5 | 207,5 | 300,0 | 310,0 | -317,5 | 310,0 | 832,5 | |
| 386,60 | | | | | | | | | | | | | | 2324,5 | 38,0 kg |

1. Oulun Power Team 3034,5 kg
2. Tammelan Ryske 2712,0 kg
3. Pietarsaaren Voimallijat 2560,0 kg
4. Rauman Ydinvoima 2500,0 kg
5. Tampereen Voimantajat 2360,0 kg
6. Kokkolan Jymy 2324,5 kg

Ennätykset

Mikko Ronkainen, sarja 93 kg, JK 335,5 kg SE
 Raimo Lumijärvi, sarja 120+ kg, JK 320,0 kg M40 SE, YT 860,0 kg M40 SE
 Kari Kallinki, sarja 120+ kg, JK 305,0 kg M50 SE, MN 290,0 kg M50 SE, YT 807,5 kg M50 SE

Jury ja tuomarit:

Kalevi Sorsa / Int. Cat I
 Mika Honkanemi / Int. Cat I
 Jari Laine / Int. Cat II
 Reijo Parvialainen / Int. Cat II
 Heikki Peräsalo / Int. Cat II
 Ilkka Launonen / 1076 (kans. I-koee)

Penkkipunnerruksen joukkue SM-kisat 20.11.2011 Pietarsaari, PV

Joukkueiden ylipainovähenäns huomittu tuloksissa

| SJ. | Paino | Nimi | 1. | 2. | 3. | Tulos | Ylip. väh. |
|-------------------|--------|--------------------------|-------|-------|-------|----------|------------|
| 1. KoJy I | | | | | | | |
| | 119,00 | Juha Märsy / 78 | 240,0 | 265,0 | 280,0 | 280,0 | |
| | 86,25 | Ismo Moisanen / 79 | 215,0 | 230,0 | 240,0 | 230,0 | |
| | 103,90 | Juha Pohjonen / 66 | 220,0 | 225,0 | 230,0 | 230,0 | |
| | 92,00 | Simon Kankkonen / 82 | 235,0 | 246,5 | 250,5 | 246,5 | |
| | 401,15 | | | | | 938,0 kg | 48,5 kg |
| 2. TamRy | | | | | | | |
| | 65,55 | Tuomas Nikkilä / 78 | 190,0 | 202,5 | 202,5 | 202,5 | |
| | 73,55 | Toni Kuusi / 83 | 190,0 | 197,5 | 205,0 | 205,0 | |
| | 121,60 | Janne Hakala / 79 | 205,0 | 220,0 | 230,0 | 220,0 | |
| | 106,95 | Mikko Tiensuu / 78 | 230,0 | 240,0 | 255,0 | 240,0 | |
| | 367,65 | | | | | 867,5 kg | |
| 3. TNT | | | | | | | |
| | 103,95 | Jari Petäjämäki / 72 | 207,5 | 212,5 | 217,5 | 212,5 | |
| | 127,35 | Juho Jaatinen / 66 | 272,5 | 272,5 | 285,0 | 272,5 | |
| | 92,75 | Samuli Leminen / 82 | 195,0 | 205,0 | 215,0 | 205,0 | |
| | 76,35 | Janne Pöykkiö / 75 | 205,0 | 215,0 | 225,0 | 215,0 | |
| | 400,40 | | | | | 858,5 kg | 46,5 kg |
| 4. HPV | | | | | | | |
| | 80,60 | Risto Joensuu / 88 | 200,0 | 205,0 | 212,5 | 212,5 | |
| | 92,85 | Jarno Saarinen / 76 | 167,5 | 172,5 | 177,5 | 172,5 | |
| | 93,00 | Ahti Kokkonen / 59 | 190,0 | 205,0 | 210,0 | 205,0 | |
| | 104,80 | Petri Kajanne / 78 | 220,0 | 230,0 | 235,0 | 235,0 | |
| | 371,25 | | | | | 825,0 kg | |
| 5. PV | | | | | | | |
| | 99,40 | Juhani Salo / 84 | 165,0 | 172,5 | 172,5 | 165,0 | |
| | 82,50 | Heikki Hautala / 68 | 170,0 | 180,0 | 185,0 | 180,0 | |
| | 73,40 | Erikki Rajala / 62 | 200,0 | 200,0 | 210,0 | 200,0 | |
| | 105,00 | Kari Vilppola / 55 | 210,0 | 220,0 | 225,0 | 220,0 | |
| | 360,30 | | | | | 765,0 kg | |
| 6. KoJy II | | | | | | | |
| | 65,95 | Joakim Talus / 87 | 150,0 | 155,0 | 155,0 | 150,0 | |
| | 91,70 | Milka Vilperi / 88 | 180,0 | 180,0 | 190,0 | 190,0 | |
| | 92,30 | Tuomas Tahvola / 79 | 185,0 | 190,0 | 195,0 | 195,0 | |
| | 91,65 | Jani Sundholm / 74 | 20,0 | 215,0 | 222,5 | 222,5 | |
| | 341,60 | | | | | 757,5 kg | |
| 7. NyKK | | | | | | | |
| | 83,15 | Peter Karlström / 67 | 170,0 | 177,5 | 182,5 | 177,5 | |
| | 83,50 | Stig Björkqvist / 60 | 170,0 | 175,0 | 180,0 | 175,0 | |
| | 144,35 | André Sjöholm / 89 | 215,0 | 230,0 | 230,0 | 215,0 | |
| | 94,70 | Cari-Henrik Höglund / 83 | 180,0 | 190,0 | 200,0 | 190,0 | |
| | 405,70 | | | | | 700,0 kg | 57,5 kg |
| 8. VarpVI | | | | | | | |
| | 93,55 | Joona Piironen / 90 | 187,5 | 192,5 | 200,0 | 192,5 | |
| | 103,25 | Sami Tuovinen / 91 | 215,0 | 215,0 | 220,0 | 220,0 | |
| | 102,65 | Markus Ahonen / 90 | 235,0 | 242,5 | 250,0 | 250,0 | |
| | 73,55 | Antti Ahonen / 88 | 205,0 | 210,0 | 210,0 | out | |
| | 373,00 | | | | | 662,5 kg | |
| 9. JoPuPo | | | | | | | |
| | 92,65 | Harri Nieminen / 72 | 210,0 | 210,0 | 210,0 | out | |
| | 87,15 | Atte Reijonen / 87 | 220,0 | 246,0 | 246,0 | 220,0 | |
| | 117,75 | Lasse Leinonen / 73 | 270,0 | 295,0 | 295,0 | out | |
| | 84,60 | Tomi Vikia / 70 | 246,0 | 250,0 | 250,5 | 246,0 | |
| | 382,15 | | | | | 459,0 kg | 7,0 kg |

1. Kokkolan Jymy I 938,0 kg
2. Tammelan Ryske 867,5 kg
3. Team Nordic Thunder 858,5 kg
4. Helsingin Poliisi-Voimallijat 825,0 kg
5. Pietarsaaren Voimallijat 765,0 kg
6. Kokkolan Jymy II 757,5 kg
7. Nykarleby Kraftklubb 700,0 kg
8. Varpaisjärven Vire 662,5 kg
9. Joensuun Punttipojat 459,0 kg

Ennätykset:

Tuomas Nikkilä, sarja 66 kg, PP 202,5 kg SE
 Risto Joensuu, sarja 83 kg, PP 212,5 kg M23 SE
 Ahti Kokkonen, sarja 93 kg, PP 205,0 kg M50 SE
 Tomi Vikia, sarja 93 kg, PP 246,0 kg M40 SE
 Simon Kankkonen, sarja 93 kg, PP 246,5 kg SE
 Markus Ahonen, sarja 105 kg, PP 250,0 kg M23 SE
 Sami Tuovinen, sarja 105 kg, PP 220,0 kg M20 SE
 Kari Vilppola, sarja 105 kg, PP 220,0 kg M50 SE
 Juho Jaatinen, sarja 120+ kg, PP 272,5 kg M40 SE

Jury ja tuomarit:

Kalevi Sorsa / Int. Cat I
 Mika Honkanemi / Int. Cat I
 Joannes Linna / 5999
 Jarmo Kotomäki / Int. Cat II
 Reijo Parvialainen / Int. Cat II
 Heikki Peräsalo / Int. Cat II



Juhani Salon nimikirjoitukset menivät kuin kuumille kiville.



Voimanosto – kallistako?

Teksti: Anni Vuohijoki

Ukrainaan, Puerto Ricoon, Puolaan... Lista on loputon. Kun SM-kilpailut ovat vielä toisella puolella Suomea, puraisee voimailu suuren palan lompakosta. Pienenä lajiliittona on mahdottomuus maksaa koko maajoukkueelle reissut ja SM-kilpailut, tottakai, ovat nostajan omalla vastuulla. Suomen Voimanostoliitto tukee silloin tällöin muutamilla sadoilla euroilla aktiivisia nostajia, mutta tämä ei riitä kattamaan sekä varustekustannuksia että myös kilpailumatkoihin uppoavia kuluja.

Tässä lehdessä on listattuna lisenssikuluja ja voimanoston osalta ne ovatkin hyvin pienet. Raakanostojen aikana ei voimanostajan kulut päättä huimaa, periaatteessa, sillä 70€ lisenssillä nostellaan koko vuosi. Tähän seuramaksut, jotka ovat 10-50€ luokkaa, ja nostaja saa kilpailla rauhassa. Kuitenkin huomioitaessa kilpailumatkat ei summa jää tähän. Lisäksi jokainen voimailija tietänee ravinnon tärkeyden, joten odotettavissa on, ettei 100€ kuussa ruokakuluista selviä. Allekirjoittaneen ollessa opiskelija ei 450€ kuukausituloilla pihviä pöytäan loihdita.

Vastuu on siis nostajalla ja avainsana onkin verkostoutuminen. Jotta sponsoreita saisi hankittua, tarvisi tuoda itseään esille

ja saada näkyvyyttä. Siinä missä hiihtäjiä näkee audimainoksissa ja yleisurheilijoita urheilukauppojen seinillä, ei kukaan halua meitä voimanostajia esille. Miten aloittaa sitten tämä sponsorien hankinta? Kuinka se käytännössä tehdään ja miten siitä hyötyisi molemmat, yritys sekä urheilija?

Lähtökohdista valmiiseen pöytään

Havainnoillistamiseen käytän omakohtaista esimerkkiä Luonnonhelman kanssa. Yhteistyömme alkoi hieman eritavalla, sillä ko. yritys otti minuun yhteyttä lehtijutun perusteella. Luonnonhelman ravintoneuvojana toimi Jani Rajala, joka oli itsekin innostunut voimailusta. Janin visioissa yrityksen ravintopuolen kasvoina tuli olla nuoria



Luonnonhelman mainoskuvauksissa käymässä.
kuva: Luonnonhelma

nostajia ja näin pääsin mukaan tekemään heidän kanssaan yhteistyötä. Aluksi sain alennusta lisäravinteista, mutta Luonnonhelma on tukenut kilpailumatkojani myös rahallisesti. Mikään ei ole kuitenkaan tullut " ilmaiseksi " vaan olen tehnyt myös töitä heidän eteensä ja käynytkin jo useammat messut ja nyt tänän syksynä olin mukana myös Fitness-expolla. Jo ensimmäisellä yhteisellä projektillamme tutustuin Leaderin Tommi Liuhaan, jota kautta pääsin heidän kanssaan yhteistyöhön ja nykyään he tukevat lisäravinehankintojani.

Kaikessa se ei toimi näin helpolla, vaan välillä on pakko tarjota itseään ja jalkautua. Vinkkeinä antaisinkin etukäteen suunnitellun mainospuheen sekä vastaus kysymykseen, miten yritys hyötyy tukemisestasi ja kuinka näkyvyys voidaan toteuttaa? Ratkaisin noin 1.5 vuotta sitten ongelman pystyttämällä kotisivut. Sponsoreiden ollessa lähellä lajia, kuten juuri lisäravinteiden ja luontaistuoteliikkeen, löytää potentiaaliset asiakkaan helpommin perille. Vastuu kotisivujen päivittelystä ja linkittelystä on tietenkin nostajalla, joten aktiivinen kotisivujen päivittely ja esilletuonti lisää myös kävijämääriä. (Omien sivujen klikkailut lähenevät tällä hetkellä 100 000...)

Molemmin puolista yhteistyötä

Luonnonhelma on tarjonnut minulle myös monenlaista muuta apua. Keväällä 2011 he pyysivät minua kokeilemaan uutta magnesiumtuotetta, sillä he tiesivät minulla olleen krampiongelmia. Jos paneudutaan asiaan syvemmin ei tarjoana ollut Luonnonhelma vaan yhteistyöyritys Luontosiskot, joka aloitti uusien tuotteiden maahan-tuonnin. Krampit kertautuivat aina kesällä työskennellessäni, sillä lämmin ilma, raskaat treenit ja kova työtahti rasittivat elimistöä. Yli kolmen kuukauden kokeilun aikana sain hyötyä paljon tuotteesta. Krampit olivat poissa ja unen laatu parani öisten krampien poistuessa. Koska tuote toimi minulle, lähdin mukaan myös Fitness-expoon tuotetta esittelemään ja olen pyrkinyt palautetta yritykselle.

Luonnonhelma:

- Perustettu 1984
- 4 liikettä Satakunnassa
- Luontaistuotteiden lisäksi erilaisia vitamiini- ja hivenainevalmisteita
- Laajentaneet urheiluravinteisiin ja painonhallintaan
- Yhteistyötä kuntosalien ja urheilijoiden kanssa
- Oma verkkokauppa
- www.luonnonhelma.fi



Sponsoroinnista voi olla itselle muutakin kuin rahallista hyötyä. Kuvan magnesium-tuoteperhe auttoi allekirjoittaneen selviämään kesän kovasta rääkistä.
kuva: www.terveysiskot.fi

Fitness-exossa ollessani pääsin tutustumaan myös uusiin lajiin lähellä oleviin yrityksiin ja huomasin saavani jälleen uusia kontakteja.

Verkostoituminen tapahtui siis jouhevasti ilman sen suurempia ponnisteluja. Huomattavaa on kuitenkin, että asioiden eteen pitää tehdä työtä. Jokaisella salilla vieraillee silloin tällöin oman yrityksen omaavia ihmisiä, joille tulee myös kuva nostajasta. Pieni hymy ja avun tarjoaminen auttavat aina. Ensi vaikutelma on tärkein, ja jos luomme kuvan itsesämme öykkäräivänä salimörkönä, löytyy yrityksiltä tuskin kiinnostusta lähteä avittamaan urassamme.

Loppusanat

Minun tarvitsee myöntää olleeni onnekas tällaisen yhteistyön tarjoutuessa eteeni. Taustalla kuitenkin vaikuttaa se, miten mahdollisissa lehtijutuissa ja haastatteluissa lajia ja itseään tuo esille. Koska kilpailu sponsoreista on kovaa, on pakko olla ulospäin suuntautunut ja osata tuoda myös itseään ja lajiaan esille. Aika harvoin sponsorit hakevat nostajan kotoa.

Avainsana kaikkeen on oma aktiivisuus. Itseään pitää osata tarjota lehdistölle ja kilpailuiden jälkeen pakottaa oma valmentaja/ huoltaja rustaamaan muutaman sanan kisasta. Jokainen juttu ja kuva vie nostajaa lähemmäs ihmisiä. Koska emme ole olympialaji ja olemme vielä pieniä, pitää meidän itse kaivaa itsemme näkyville. Pienestä se lähtee. Mervi Rantamäen näkyminen aikakauslehdissä, ja Suomen Voimanoistoliiton esiintyminen televisiossa ovat hyviä alkuja saamaan lajia esille. Toivottavasti suunta jatkuu jatkossakin tällaisena.

Peeärrää voimanostolle



Teksti ja kuvat: Jari Rantapelkonen

"Olisiko mitään ideaa järjestää voimanostokisa Vappu Pimiälle ja Jenni Pääskysaarelle?" "Niin, että mitä? Missä?", tuumailin. "Televisiossa Korkojen Kera-ohjelmassa!", puheltiin puhelimesta.

Tämä on tarina siitä, kuinka voimanosto pääsi vuoden 2012 ensimmäiseen ja Suomen kauneimpaan talkshow'n Korkojen Kera-ohjelmaan 20. tammikuuta 2012.

Puhelu jatkui. "Tarvitaan vastaus heti viikonlopun jälkeen", puhelimesta soristiin liiton sihteerialle.

Mahdollisuus positiiviseen näkyvyyteen

Laskin puhelimeni pöydälle ja mietin hetken. Tätä tilaisuutta ei kannata jättää käyttämättä. Soitin samana päivänä vielä takaisin. "No mikä ettei", lupasimme lähes sokkona. Sain kuulla, että ideointiin ei ole juuri aikaa ja kuvauspäiväkin olisi noin viikon päästä. Oli ryhdyttävä tuumasta toimeen. Lähestyin viestintävaliokuntaa, jolta

voisi tippua hyviä vinkkejä. Liittomme puheenjohtaja siunasi ajatuksen - olihan tässä mahdollisuus saada lajille positiivista näkyvyyttä. Pidimme hänet valiokunnan ja sen jälkeen toimeenpanoryhmän voimin tietoisena eri vaiheista, mitä on suunniteltu ja mitä missäkin vaiheessa tapahtuu.

Avausviestini valiokunnan jäsenille alkoi näin: "Terve viestintävaliokunnan hemmot. No niin, televisioon ja näkyvyyttä lajille - ilmaiseksi! Olemme siis saamassa upean mahdollisuuden viedä voimanostoa julkisuuteen esille hausalla tavalla. MTV3:n Korkojen Kera-ohjelma lähetetään perjantaina illalla, ks. <http://www.mtv3.fi/korkojenkera/>. Eli nyt pitäisi saada ideoita nopeasti, sunnuntaihin mennessä. Kisan idea: Vappu Pimiä ja Jenni Pääskysaari kisaavat joukkueena Viivi Avellania ja Inka Korhosta vastaan voimanostossa! Kysä leikkimielisestä kisasta, voimanostohaasteesta! ... Ideoita?"

Huikkea mahdollisuus

Tällaista mahdollisuutta ei voimanostolla ole ollut aikoihin, ehkä jopa yli kymmeneen vuoteen. Viimeinen viihdeohjelma, joka pikaisesti tulee mieleen, on juuri

ennen 90-luvun puolta väliä lähetetty Simo Rantalaisen ja Jari Sarasvuon juontama Hyvät, Pahat ja Rumat, jossa elävä, voimanoston legenda Jarmo Virtanen esiintyi lajille eduksi. Myös nelinkertaisen maailmanmestariimme Anna-Liisa Prinkkalan esiintymiset mm. Gladiaattorit - ohjelmassa tekivät lajille hyvää PRää.

Saisimme pitkästä ajasta voimanostoa esille, ja vieläpä hausalla tavalla. Lisäksi se tuli ilmaiseksi MTV3:lla erittäin näkyvässä ja suosituksessa ohjelmassa nimeltä Korkojen Kera. Vaikka ohjelma-aika olisi vain muutaman minuutin, niin lajia toisivat esille kuuluisat suomalaiset megajulkikset Vappu Pimiä ja Jenni Pääskysaari.

Ideasta pikaiseen toimeenpanoon

Mahdollisuuden ovet olivat auki, mutta ensin oli voitettava muutama haaste. Kuka lopulta hoitaa käytännössä homman? Milloin homma hoidetaan? Liiton viestintävaliokunta oli suurena apuna ideoinnissa. Aikaa ei ollut paljon ja vastaus oli annettava viikonlopun jälkeen. Ei auttanut muuta kuin kiskoa porukka kasaan ja suunnittelemaan.

Toinen haaste liittyi aikaan. Varsinainen kuvauspäivä oli maanantai 19.12.2011, joka on paitsi arkipäivä niin kiireisintä aikaa juuri ennen joulua. Eihän kukaan ehdi mukaan tällä aikataululla, vaikuttu alkuun.

Muutaman sähköposti-ideoinnin ja kyselyjen jälkeen Korkojen Keraa lähti tukemaan tukeva, mutta pieni luottojoukko, joka sai vapaata töistä ja uhrasi työpäivänsä lajin eteen. Pääguruksemme valittiin eri vaiheiden jälkeen puhelias ja useita voimanostokursseja tiukalla kädellä johtanut nostajattaremmen Anni Vuohijoki. Sanavalmis, esiintymiskykyinen naisemme, joka murtaa ennakkokäsityksiä voimanostajista. Aika sopiva julkisten ja televisiokansan eteen.



Kimmo ohjaa iloisia naisia.

Myyrmäkeen – mars mars!

Kuvauspaikaksi muodostui lopulta Myyrin Kuntokeskus Myyrmässä. Allekirjoittanut ei tiennyt paikasta mitään, mutta luottopakki Antti Savolaiseen oli uskomisen. Antti on harjoitellut Pasi Miättisen kanssa salilla toistakymmentä vuotta, joten suhteet olivat sitä myöden kunnossa ja lupa salin käyttöön saatiin yllättävän nopeasti.

Paikalle asetettiin etukäteen pari vaatimusta. Ensiksi sen tulisi olla kuvauksien osalta rauhallinen, jotta homma saataisiin teknisesti kunnialla purkkiin. Toiseksi paikan tulisi olla eristettävissä ylimääräisiltä "kurkkijoilta", paitsi ensin mainitusta syystä, toiseksi myös siksi, että kisan tulokset pysyisivät ennen varsinaista lähetystä, tammikuussa 2012, salassa.

Suunnittelun edetessä päätimme ottaa mukaan "mallinostajan", joksi valelimme monitoimilahjakkuus Antti Savolaisen. Lisäksi tarvittiin kaksi lavamiestä kilpailijoiden turvallisuuden takaamiseksi. Pasiin lisäksi paikalle hälytettiin Intian reissun loisista vihdoon toipunut ja jälleen lihaksia väreilevä Seppo Sohlman. Allekirjoittanut toimi taustalla, lähinnä yleisjunailijana ja ohjelman ohjaajan "neuvonantajana" sekä liiton edustajana.

Kivaa TV-kuvauksissa

Television kirkkaimmat naistähdet Vappu Pimiä ja Jenni Pääksysoori haastoivat Suomen kauneimmassa talkshowssa Viivi Avellanin ja Inka Korhosen haastekisaan. Ja lajina oli voimanosto! Kun upea naisnelikko fitnessvarustuksessa asteli kuvauspaikalle, oli ilmassa pientä jänni-



Anni ja Antti opastaa kyykkYTEKNIikkaa.



Jenni harjoittelee ttekniiikkaa.

tystä, mutta myös hämmästyä ja ainakin uteliaisuutta, osin pelkoa, mutta ennen kaikkea showmeiniä. "Onks tää vaarallista?", kysyi yksi julkioistamme. "Ei oo, meillä on Annin vyo mukana", vastailimme. Vaikka karu todellisuus siitä mitä tehdään ja kuka nostaa eniten rautaa, alkoi paljastua, ei se pelästyttänyt julkiksia takaisin pukuhuoneeseen.

Pipopäinen Anni oli kuin kala vedessä. Neuvoja kertyi ja kysymyksiä sateli. Mikä on homman nimi, kuinka kyykätään, kuinka penkataan ja miten nostetaan isot raudat maasta? Voimanoston salaisuudet aukenivat ja kauniit naiset saivat liikkeisiin tuta.

Harjoitteluvaiheessa lämmöt nousivat, oppi alkoi mennä perille, ja tositoimet olivat valmiita alkamaan. "Semilegendaarinen" haasteosio eli itse voimanostokilpailu pääsi käyntiin ja naiset kiskoivat trikoot päälle. Ja nehän istuvat hyvin ja pukivat - eivät häpäiseet (oli korjattava eräs käsitys).

"Ladies, aloituspainot, thank you!"

Jalkakyykkäämään. "Tässähän täytyy mennä yllättävän syvälle", tuumasi yksi kaunottarista. Samalla neitokaisen selkä taipui kuin kissalla, mutta ylös tuli – ja naurun remakkahan tuosta tosi yrityksestä kaikui salin seinille. Vappu ja Jenni kannustivat toisiaan - olivathan he samassa joukkueessa. Toisessa tiimissä Inka laittoi tiimipelin heti kyykässä jännäksi ja nappasi viimeisellä tuloksen ja Viivin kanssa muodostettu joukkue piti kisan jännänä. Eivätkä tuomarit juuri voimanostosäännöistä tinkineet - oikeasti. Yksi letkauksista törähti Jennin suusta, jolla meinasi tulla kyykässä kuulemma kohtu ulos. Ja se nauratti kaikkia. Ja kun kaikki laitettiin peliin, astui kuvaan raaka voimanostomaailman kisailu kiroiluineen. Olisiko uskonut näistä koroilla astelevista naisjulkimoista?

Penkillä kisa entisestään tiukkeni ja Viivi oli varsinainen penkkikone. Viivi ja Inka saivat kyykässä syntyneen kisajohdon kavennettua penkillä 7,5 kiloksi. Kun tanko laskettiin maahan, alkoi sananmukaisesti kisa ja tietenkin osin jopa veren maku suussa. Vappu ja Jenni johtivat. Rystyset valkoisina puristettiin tankoa. Siitäkin saatiin aikoon naurun-



Vapun kyykystä voi ottaa mallia.



Inkalla on kyykyn jälkeen hauskaa.



Jenni kyykkää.



Anni näyttää kaaren mallia.



purskahduksia, ja jopa vihailuja, kun Anni opasti kuinka tanko tulee viedä mahdollisimman lähellä. Ettei vaan Viivi kirjoittaisi aiheesta Reginaan, vitsailtiin julkisuudessa seksikkäiden naisten maineen saaneessa porukassa. Me pojat olimme kuin emme olisi kuulleetkaan. No meidän poikien Sepon ja Pasin korvat ja posket alkoivat hehkua punoituksesta.

Julkiksilla uskalias asenne

Voimanoston auetessa julkikselle ei ollut epäselvääkään, mikä oli homman nimi. Viimeinen veto ratkaisi kisan. Vappu ja Viivi olivat kovia maastanostajia, mutta kuka uskaltaa laittaa rautaa kunnolla tankoon? Voimanosto kun oli ennestään lajina täysin tuntematon julkisneidoillemme. Siitä kymmenen pistettä ja papukaijan merkki päälle Vapulle ja Jennille sekä Viiville ja Inkalle - ei ainakaan yrityksestä jäänyt kisa käivelemaan. Asennetta löytyi. Vai mitä sanoo valmentaja Anni kisasta ja suojateistaan?

"Mieleen jäi törkeä jännitys, iloinen ja uskalias asenne kilpailijoilta. Ja se, miten saatiin toivottavasti hieman ennakk-



Ohjaaja Kimmo yrittää pitää homman kasassa.



Viivi ja sotamaalaus magnesiumilla.



Viivi osaa poseerata.

koluuloja taltutettua.", kertoi julkkiksien oppaana ja valmentajana toiminut nuorten kaksinkertainen Euroopanmestari.

Mycös lavamies Seppo, joka vastasi naisten turvallisuudesta, antoi tunnustusta: "No mukavaahan se oli, tytöt oli pirteitä ja yrittivät oikeesti tosissaan, mikä oli vähän yllätys. Ja uskoisin että oisivat halunneet kokeilla vielä rajojaan kovemmillakin raudoilla jos ois ollu aikaa."

Antti Savolainen touhusi tuomarina, mutta ehti näyttää julkkiksille kaikki mallisuoritukset. Mikä Antille jäi työntäyteisestä päivästä mieleen? "Mielestäni oli hauska huomata, että kilpailijat Vappu, Jenni, Viivi ja Inka olivat oikeasti kiinnostuneita lajista ja oikeista nostotek-

niikoista. Kiinnostuksen myötä he myös ottivat kisan sopivan "tosissaan" ja osa myös uskalsi tosissaan kokeilla omia rajojaan."

Leikkimielisen, mutta täysillä nostetun kisan voittivat lopulta Vappu ja Jenni. Viivi ja Inka jäivät harmittavan vähän vedossa ja sehän se kisan ratkaisi. Korkojen Kera-ohjelma esitettiin MTV3-kanavalla perjantaina 20. tammikuuta ohjelmassa vieraana olleen Sauli Niinistön silmien alla. Ja mikä mahtavaa, voimannoista sai mahdollisuuden olla ensimmäinen haastekisa.

Rennosti kuvauspäivän jälkeen

Treenit ja kisa kuvattiin kolmella kameralla.

Kuvauspäivän aikataulun ja asiat pitivät Annin lisäksi pohkeessa ohjaaja Kimmo Mäki.

Päivän jälkeen oli jo nälkä, vaikka stylis-ti olikin takahuoneeseen loitnut pientä purtavaa. Päätimme suunnistaa vieraiseen ruokapaikkaan. Sitä Antti Savolainen muistelee hyvällä: "Mieleen jäi myös erityisesti välitön ja mukava Jenni Pääskysaari, jolla oli vielä kuvauksien jälkeen aikaa lähteä kanssamme syömään." Antti kiteytti päivän hengen: "Kaiken kaikkiaan kaikki kilpailijat ja kuvausryhmä olivat todella mukavaa ja rentoa porukkaa."



Julkkiskisaajat

Vappu Pimiä on tuttu monista julkisuuden tempauksista. Julkisuuteen Vappu ampaisi raketinlailla tosi-tv –ohjelma Big Brotherista, jonka eri juontotehtävissä hän toimi vuosina 2005-2009. Voicen radiojuontajana Vappu tuli kuuntelijoille tutuksi kuuden vuoden ajan pestin päättyessä 2010. Missä kaikessa Vappu onkaan ollut mukana, mm. Tanssii Tähtien kanssa ohjelmassa niin kilpailijana kuin juontajana, ei palstatila taitaisi riittää.



Jenni Pääskysaari tuli tunnetuksi radiokanava Kiss FM:n aamujuontajana, jossa hän viihdytti kuuntelijoita 90-luvun lopun ja 2000-luvun alkupuolen ajan. Paitsi radiossa, Jenni on työskennellyt ahkerasti televisiossa. Vuosina 2002-2004 hän juonsi YLE:n TV1-kanavan keskusteluohjelmaa Yokotai. Lisäksi Jenni on juontanut MTV3:n Ekotähdet ja saman kanavan Kadonneen jäljillä ohjelmia. Jenni on myös kirjoittanut murrosikäisille tytöille suunnatun tietokirjan Kompassi.



Viivi Avellan on juonto- ja toimitusalan yrittäjä. Tunnetuksi televisiokansalle Viivi tuli Nelosen urheilu-uutisista, joissa hän viihtyi vuodet 1999-2005. Myöhemmin hän juonsi Maikkarin Viihdeuutisia. Viiviltä on ilmestynyt Sinkkunaisen käsikirja, jossa fiktiivisen tarinan lisäksi on paljon humoristisia vinkkejä naisille niin miesten käsittelyyn kuin matkusteluun ja laihduttamiseen.



Inka Korhonen on työskennellyt Maikkarin urheilutoimituksessa Sydneyn Olympiakisoista alkaen. Tehtävät ovat vaihdelleet urheilun uutisankkurista uutispäällikköön. Vuoden verran urheilullinen Inka juonsi myös Hockey Night-ohjelmaa.



Viivi tuulettaa onnistunutta nostoa.



Tilanne kisassa on jännittävä.



Työttäväiset haastekisan voittajat.



Palkintojen jaon jälkeen otettiin kuvia asiaan kuuluvin ilmein.

Penkkipunnerruskilpailut leikkimielellä

Teksti: Joanna Linna, JP2000

Pietarsaareissa järjestivät voimanostoseura Jeppis Power 2000 yhdessä kuntosali Fitness Clubin kanssa leikkimieliset penkkipunnerruskilpailut 20.11.2011. Ehto kilpailuun osallistumiseen oli, ettei kilpailija ollut aikaisemmin kilpailut penkkipunnerruksessa tai voimanostossa.

Ennen kilpailun alkua osallistujille kerrottiin oikeat penkkipunnerrussäännöt eli miten kisoissa tulee nostaa jotta nosto hyväksytään. Kilpailuihin osallistuikin kahdeksan ensikertalaista, kaksi naista ja kuusi miestä. Voittaja ei näissä kilpailuissa määrätynyt siitä, kuka nosti eniten. Nostajille annettiin



Anabolisten steroidien mahdollisia haittavaikutuksia

HAITTA-VAIKUTUKSET MIEHILLÄ

- Kivesten surkastuminen
- Lisääntynyt seksuaalinen halukkuus (käytön aikana)
- Impotenssi (käytön loputtua)
- Eturauhasen liikakasvu
- Eturauhassyöpä
- Rintojen suurentuminen

YHTEISET HAITTAVAIKUTUKSET MIEHILLÄ JA NAISILLA

- Sydän ja verisuonet**
- Sydänlihaskasvut
 - Veritulpat
 - HDL-kolesterolin väheneminen
 - Rytmihäiriöt
- Iho**
- Kaljuuntuminen
 - Akne
 - Ihon turvotus
 - Striat ("raskausarvet")

- Maksa**
- Maksasoluvaurio
 - Keltaisuus
 - Hyvänlaatuiset kasvaimet
 - Pahanlaatuiset kasvaimet

- Psykye**
- Mielialavaihtelut
 - Ahdistuneisuus
 - Aggressiivisuus
 - Masentuneisuus
 - Unihäiriöt
 - Psykoosi

- Muuta**
- Kasvun pysähtyminen
 - Päänsärky
 - Suurentunut urheiluvammojen riski
 - Heikentynyt elimistön immuunivaste
 - Epästeriilien neulojen välittämät infektiot

tyylipisteitä yhdestä kuuteen. Tuomareina toimivat Joanna Linna, joka katsoi nostoja oppineen tuomarin mukaan, Aleksei Eremenko SR, joka katsoi nostajien kilpailuhenkeä ja Ika Öst-Enlund, joka katsoi nostajaa yleissilmäyksen mukaan.

Jokainen tuomari antoi omat tyyli pisteet. Jos nosto meni sääntöjen mukaan Joanna antoi täydet pisteet, mutta jos esimerkiksi peppu oli penkistä irti, tyyli pisteet laskivat. Aleksei SR antoi tyyli pisteitä, osasiko nostaja kannustaa muita ja oliko käyttäminen asiallista kilpailun aikana. Ika taas katsoi nostajaa yleissilmäyksellä, kuten oliko nostaja kenties hyvin nuori? Tosin nostajan ylittäessä kaikki odotukset kuutonen kääntyi yhdeksäiseksi. Kisan jälkeen tuomarit kokoontuivat hieman sivummalle laskemaan tyyli pisteitä ja päättämään kisan voittajat.

Kisan voittajiksi naisten sarjassa tuli 12-vuotias Annsofie ja miesten puolella 16-vuotias Robin. Fitness Club sponsoroit erittäin hyvät palkinnot ja kaikki osallistujat palkittiin.

Kilpailun järjestäjät ja osallistajat olivat sitä mieltä, että kilpailu oli hauska ja uusia lupauksiakin löytyi. Kilpailun tavoitteena oli saada uusia nostajia lajin pariin ja kertoa samalla hienosta lajistamme. Taisimme jopa onnistua tavoitteessamme. Kisan jälkeen seuramme puheenjohtaja Kari Jämsä kertoi seurastamme sekä dopingin vastaisesta työstä, jota me kaikki teemme.

 dopinglinkki.fi
Tarinoita vahvempaa

Dopinglinkin neuvontapalvelussa voit kysyä kuntoilijoiden dopingaineiden käytöstä. Kysymykset voivat liittyä omaan, läheisesi tai asiakkaasi dopingaineiden käyttöön. Nimettömänä lähetettäviin kysymyksiin vastaavat sosiaali- ja terveydenhuollon asiantuntijat. Lisäksi Dopinglinkin tietopankista löytyy tutkittua tietoa dopingaineista ja käytön motiiveista. Palvelu on maksuton ja sen tuottaa A-klinikkasäätiö.

Raaka de-evoluutio

Jo taas ovat lajin oikeat intohimoharrastajat ihmeissään! Tilailaan nostolavoille pienempiä rautoja. On ylitetty lajihääkkaneillekin mielevät kilomäärät, on menetetty kaikki uskottavuus lajiin.

Nostellaan liian paljon.

Siis voimanostossa!

Että tosissaan pitäisi punnerrella paljon nykyistä vähemmän, tai ainakin edes jonkun verran, muuten menee kaikki päin kuuluisaa prinkkalaa, ja vieläpä peräpään suunnasta. Huhut kertovat, että tavallinen kansa ei tykkää, jos joku potra poika kyykkää kolme sataa, ehkä risat päälle. Ja entäpä 2 markkaa penkkaava tyär?

Ei käy laatuun, pitäisi päästä lähemmäs sadan kilon punnerrusta, jotta voisi mitenkään naikkoselta ounastella, ehkä parin sadan kyykky vielä pullealle köriläälle menettelisi. Enemmät ovat tykkänään liikaa, mahdottomia ainakin.

Rää-tulosten perään haikaillaan. Siellä on oikea voima, kerrassaan muhii.

Mutta mikä voima se sellainen on, että nostaa vähemmän? Siis voimanostossa! Tavoitteenako on, että täydellinen yhteistulos napataan 75 kilon totaalilla? Ja tasatuloksessa painavampi voittaa, tietten!

Mutta vakavampikin ongelma on. Ennätykset, nämä rää-versiot – Suomen ja maailman – on laitettu niin suuriksi, ettei edes Käkriäisen väkeväliahainen muori saa niihin kiinnitystä. Toisaalta, miten ihmeessä voisi yhteistulosennätyksen saada alittamalla haltuunsa, pitäisikö kaikkinaiset ennätystietokannatkin laittaa uusiksi?

Mikä ennätys se sellainen on, jota ei voi alittaa, kysyy epä tietoinen Lapualta, luontaisen niukkuuden mestari? Tai kysyisi, jos olisi niiltä suunnin.

Otapa vertailukohtaksi muut urheilulajit. Haluaisiko Olympialaisten katsoja, että Tammerforssin oma pituushyppääjä loikkaisi paljain varpain ja saavuttaisi niukasti viisimetrisen rajapyykin – osuapa vain merkki kerrankin lankulle – jolla vieläpä heltiäisi kaulaan kultainen mitali? Entäpä jos avattaisiin stadionin portit, ja valtaisa vastatuuli painaisi ruotsalaisen ennakkosuosikin jo neljän metrin kohdalla Telluksen pintaan? Verrattain kohtuuttomalta kuulostaa, taas Evilälle niukka tappio, mutta sentään selitykselle jokin sija.

Bubkakin olisi tokenaan loikannut lyhemmällä kepakolla 3,5 metriä ja aina vain vähemmän, jos vain olisi maan ylemmältä johdolta niin ohjeistettu, annettu muutamat sopivan kokoiset läjät paikallista valuuttaa, mutta halusipa mies mieluummin kansainväliseen kärkekaartiin ja pyrki siis yhäti yleneviin sentin korotuksiin. Kuinka ihmeen nurinkurinen oli miehellä ajatuksen malli, vaikea on ymmärtää?

Kun nyt kuitenkin näyttää siltä, että tilausta vaatimattomampiin urheilutuloksiin on, niin pitääkö nyt tosissaan alkaa rekrytoida Masaiheimon sotureita Afrikan savanneilta voimailun pariin? Tulevat raa'at miehet ja saavuttavat uljaan voiton vähemmin voimin, eivät vahingossakaan ylitä satojen kilojen yhteistuloksia. Ja mitä huonompi nostotekniikka, niin aina parempi. Eivät nouse kilomäärät kohtuuttomiksi.

Entäpä talouselämä, miksei normaalimmat ihmiselon osa-alueet, lieneekö niissäkin de-evoluutiolle tilausta? Onko tosissaan aneluita siihen suuntaan, että yritysten tuottoja haluttaisiin vähäisemmiksi? Ihme jos ei.

Meinaako tavallisempi Virtanen, että pienempään asumukseen olisi

päästävä, vaikka on muutama parkuva jaloissa pyörimässä? Yksiö, jos mikä, vallan mainiosti olisi aivan paikallaan, isolta nykyinen kaksio tuntuukin. Olisi ikään kuin normaalimpaa ihmisperheen elämä, kun ei olisi valtavat hyvinvoinnin kiusaukset häiritsemässä. Naapuritkin ajattelisivat, että ihanteellisestipa ovat Virtasen perheen asumusasiat.

Haetaanko ultimaattina tavoitteena jopa sitä, että homo sapiensimme olisi jopa saavuttanut liian älykkään olomuodon, jota jollakin peritotaalisella tavalla tulisi pyrkiä alentamaan? Kukapa oli presidentinvaalimme tyhmin ehdokas, saavuttiko sittenkin oikea nainen voiton? Hänet, jos jonkun, halusikin de-evoluutiokaartimme kansakuntaa johtamaan. Saatiin onneksi kansakunnan hiljainen älymystökin urnille yhteisen hyvän eteen.

Jo vain olisivat kaikilla arjen taistot mukavampia, jos voimailupiireissäkkin olisi porukka edes hitusen de-älykästä.





Suomen Voimanolioitto ry. sekä Team Nordic Thunder järjestävät

Penkkipunnerruksen SM-2012

Helsingissä 3.-4.3. GoExpo-Messuilla



Ilmoittautumiset

Kaikki ilmoittautumiset on tehtävä liiton virallisella ilmoittautumislomakkeella (saatavissa liiton verkkosivuilta sähköpostilla 7.2.2012 mennessä liiton kisavastaavalle (viimeinen ilmoittautumispäivä = leimapäivä) sp: sihteeri@suomenvoimanolioitto.fi

Ilmoittautumislomakkeessa tulee näkyä selkeästi: Sarja, Etunimi, Sukunimi, Syntymävuosi kahdella numerolla, Seura, Tehty tulos ja Tuloksentekoaika (20.3.2011–7.2.2012).

Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittamisen yhteydessä 40 e/ kilpailija. Seuran tulee maksaa se viimeistään 7.2.2012 mennessä SVNL:n yleistilille: OP 568000-20231532 tai IBAN muodossa FI18 5680 0020 2315 32

Helsingin messukeskus, GoExpo-messut

Helsingin Messukeskus sijaitsee Itä-Pasilassa, osoitteessa Messuaukio 1, 00520 Helsinki. Lisätietoja messuista ja Messukeskuksesta löytyy sivuilta: www.goexpo.fi

Aikataulu

Lauantai 3.3.2012

Naiset 63-84+ kg
punnitus klo 09:00–10:30
Kisa klo 11.00

Miehet 59 kg – 83 kg
punnitus klo 10:30–12:00
Kisa klo 12.30

Miehet 93 kg
punnitus klo 13:00–14:30
Kisa klo 15.00

Sunnuntai 4.3.2012

Naiset 47-57 kg
punnitus klo 10:00–11:30
Kisa klo 12.00

Miehet 105 kg
punnitus klo 11:00–12:30
Kisa klo 13.00

Miehet 120 & 120+ kg
punnitus klo 12:00–13:30
Kisa klo 14.00

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.

Kilpailuhotelli

Hotelli: Holiday Inn, Messuaukio 1, 00520 HELSINKI

Tiedustelut ja varaukset: puh: 09-150 900 sp: helsinki.holidayinn@restel.fi

Huonehinnat: 90€ 1hh/ ja 115€ 2hh mainitsemalla varauksen yhteydessä "Go Expo".

Lisätietoja kilpailusta

TNT: Kilpailujen johtaja Pasi Miettinen, puh: 040-5198451 tai sp: pasi.miettinen@lainisalo.fi

SVNL: Jari Rantapelkonen, sp: sihteeri@suomenvoimanolioitto.fi



Taito Haarasta DVD

SVNL on kustantanut Jari Rantapelkosen toimittaman haastattelun Taito Haaran menestyksekkästä ja värikkästä urasta DVD:ksi.

DVD:tä voi tilata liitosta hintaan 30 eur/kpl.

Tilaukset: sihteeri@suomenvoimanolioitto.fi

DVD:n toimittaja Jari Rantapelkonen ja Taito Haara.





Elämäntapanostaja Raimo Sandelin karppaa Vuoden 2011 paras veteraaniurheilija "tentissä"

Haastattelu: Jari Rantapelkonen

Maamme-laulun 9 kertaa MM-/EM-palleilla kuullut Raimo Sandelin pokkasi Voimanostoliiton veteraaniurheilijatittelin 2011.

Sandelin voitti syystalvella 2011 Kanadassa voimanoston maailmanmestaruuden Vaasaan neljännen kerran. Raimo on juhlinut MM-kultaa voimanostossa kolmesti ja kerran penkiltä. Peräti viisi kertaa hänen kaulaansa on ripustettu EM-kultaa voiton kunniaksi. Siinä 71 vuotiaan Raimo Sandelinin (s.1940) meriittejä, joilla pokattiin SVNL:n vuoden 2011 parhaan veteraaniurheilijan titteli.

Kirjan lukemisen parista löytynyt Rami oli puheliialla päällä ja vastaili kysymyksiin tyyliinsä uskollisena muitta mutkitta.

Onneksi olkoon vuoden parhaan veteraaniurheilijan tittelistä. Mitä tunnustus merkitsee sinulle?

Kiitoksia vaan. Se merkitsee kyllä. Sikäli, että kun on vuosia nostanut ja mestaruuksia tullut, niin kumminkin tää on niin kuin pilkku i:n päällä. Ei tämä olisi tullut ikinä mieleen, että yli kuuskymppisiä valittaisiin. Tuntu, että tää on ollut muiden touhuja. Meidän piireissä löin seinälle tän tiedon, ja vein lehteenkin, niin oli pieni artikkeli sitten. Suvanto sano, että onhan sulla ollu parempiakin vuosia, ennenkin ollut mestari. No oli kyllä viimeinen hetki tällaiselle tunnustukselle, kun Ove Lehtokin on jo veteraani, vaikka onhan ne kisat ensin käytävä.

Olet syntynyt ja asunut lähes koko ikäsi Vaasassa. Mikä on parasta Vaasassa ja vaasalaisuudessa?

Olen niin vaasalainen kuin vaasalainen voi olla vaikka olen pätkiä muualla asunutkin. En mä tiedä, olisko tää kumminkin niin, että tämä on valtavan kansainvälinen paikka. Kaksikielinen, kaikki on täällä kahdella kielellä. Lisäksi yliopistokaupunki. Pieni ja täysin kansainvälinen. Kun tänne tulee, niin tähän on kaupungin näköinen. Hieno kaupunki, varsinkin kun vertaa

moneen muuhun.

Kerro hieman, miten urheilu-urasi lähti käyntiin, mistä kipinä?

Se lähti siitä, kun pelasin, niin kuin muutkin vaasalaiset, pikkupoikana jalkapalloa Vaasan IFK:ssa ja jääpalloa. Olin hyvä luisteleen vaikka pallo ei aina tullut mukaan. Vaasa oli kova luistelukaupunki ja täällä järjestettiin kansainväliset kisat vuonna 1953. Menin kattoon niitä ja siellä oli venäläisiä ja norjalaisia, oli maailman parhaat naiset. Tulin kisoista silmät pyöreinä kotiin ja sanoin fajalle, että musta tulee pikaluistelija. Isä oli päivän töissä, ja tiesi yhden Berglundin, jolle soiteltiin. Koska saan luistimet, mietin. Se sanoi, että tuu kentälle, otti kuvankin ja sain lainata sen isän pikaluistimia. Ne oli 20–30 vuotta vanhat ja terät tahto irrota. Eturauta irtosikin. Aloitin niillä 53 talvella ja menin ekaan kisaan. Luistelin ekan 500 metriä 60 sekuntiin. Sitä pidettiin hyvänä aikana. Menin Vaasan luistinkerhoon, ja vuonna 54 olin jo SM-kisoissa. Tulin silloin 1500 metrillä kolmanneksi 18-vuotiaiden sarjassa vaikka olin vasta 13 ja puoli

vuotta. Syksyllä 1956 pääsin Lappiin jo Olympialeirille, joka kesti monta viikkoa. Sinne oli valittu kymmenen lupaavinta mukaan leirille. 16 vuotiaana olin siellä sellaisten kuuluisuuksien kuin Juhani Järvinen ja Toivo Salonen kanssa, joiden kanssa asuimme samassa matkustajakodissa.

Mikä on mieluisin muisto muista nuoruuden lajeistasi?

Kyllä kai se oli se, kun tulin nuorten suomenmestariksi pikaluistelussa. Tie oli aukei, mutta ei tullut luistelijaa. Kun valmistuin nuorena kauppaopistosta, minulla oli mahdollisuus lähteä Norjaan Stavangeriin sähköliikkeeseen töihin, mutta en lähtenyt. Suomessa ei ollut mahdollisuuksia siihen aikaan luistelussa kehittyä. Siellä sähköliikkeessä oli muun muassa Hollannista luistelijoita töissä ja harjoittelemassa. Höglundin Mikko meni sinne, ja siitä tuli toiseksi paras yleisen sarjan luistelija.

Mitä hauskoja urheiluharrastuksen ulkopuolisia juttuja haluaisit nuoruudesta tuoda julki?

Armeijassa pääsin Reserviupseerikouluun. Sain RUK:sta kiitettävät arvostamat vaikka RUK:n matrikelissa luki mun kohdalla, että "Tuvan taitavin lintsaaja". Se johtui varmaan siitä, kun pelasin jalkapalloa silloin ja pääsin harjoitusvapaalle kun muut alkoivat siivota. Kuuluisin tupakaveri oli Volvo Markkanen.

Toinen juttu on erilainen. Sain nuorena ensimmäisen kunnon työpaikan pankista. Nousin siellä kuin raketti. Se oli helkkarin hyvä työpaikka. Mulla oli sama palkka kuin fajilla, joka oli töissä autokorimestarina.

Tulit voimanoston pariin vasta 90-luvulla. Miten siinä niin kävi?

Se oli 91 kun oli eka kisa. Olin täyttänyt 50 vuotta. Pojat tykkäs, että mulla rupee kulkeen, mitä ny penkki ei kulkenut. Autokolarin jälkeen olkapää oli sökönä. Sitä ei heti saatu kuntoon. Siinä kävi niin, että mun auto pyörähti sivun kautta ympäri. Mulla oli 520 bemari alla, ja jouduin väistämään yhdellä suoralla Fiat 127:aa. Se ajoi suoraan mun väylälle sivutieltä. Väistin sitä ja auto lähti sivuliukuun kun tiellä oli pikkasen jäätä. Auto pyöri tienpenkkaan sivusuunnassa ja sit kun se pysähtyi, siinä oli puoli metriä vettä. Kengäthän siinä kastu. Katsoin autoa. Se kohta, joka oli pelkääjän puolella, siinä oli katto konepeltiä myöden kasassa. Siinä ois jonkun niskat menneet poikki. Mun puoli oli ehjä. No, olkapää-



hän yritettiin kaikenmaailman hoitoja. Piti jo lähteä Ouluun, että leikkaukseen. Joku sano silloin, että ootko käynyt Ravaltilla, vanhalla naprapaatilla. No minä menin näyttään olkapäätä. Se tunnusteli sitä ja kysyi onko röntgenkuvia. Auton peräluukussa on vaikka kuinka paljon, vastasin. Ravalt sanoi, että ei ole ikinä nähny tällaista. Mun käsi liikkui 35 astetta sivusuuntaan enkä saanut siitä sitä ylemmäksi. Sulahan on solisluu väärässä järjestyksessä, se vaatii manipulointia, mulle sanottiin. Nyt laitetaan se paikalle. Se oli toisella kerralla sitten, kun se tuli mun päälle ja paino polvella koko 90 kilon kehon painolla olkapäätä. Aattelin, että nyt menee henki.

No se rusautti olkapään paikalle ja särky katosi. Ainut mikä näkyy vielä, on se, että tanko kulkee 2-3 cm väärässä linjassa kun penkkaan. Siitä se salille lähtö lähti liikkeelle ja ekoissa SM-kisoissa tein 180-115-170. Ei ollu tarkoitus alkaa voimailla.

Mikä voimanostossa kiehtoo?

Kyllähän se on se, että tämä on tällainen kokonaisvaltainen laji. Tässä pystyy lähinnä itseä vastaan kilpailemaan, ja menestykset ovat tulleet siinä sivusuunnassa, liikkeena. Käyn edelleen kolme tai neljä kertaa viikossa salilla. Penkkiä teen enemän, kun siinä on kivempi maata, mutta teen kaikkia lajeja. Omia kavereita ei vaan tahdo olla enää mukana, kun kaikilla on jotain vikaa, yksi on rullaattorissa ja toinen makaa sairaalassa. Kyllä tää on terveydenhoitoakin, sen takia tässä luetaan ja pitää skarpata kaikella tapaa. Pystyy pitämään fysiikkaa hyvin vanhaksi saakka. Tämä on elämäntapa, olen elämäntapanostaja.

Sinulla on 45 mitalia kansainvälisistä kilpailuista. 15 kertaa olet edustanut Suomea maailmalla. Maamme-laulu on soinnut sinulle 9 kertaa. Taidat olla eniten maailmanmestaruuksia ja Euroopanmestaruuksia voittanut miesveteraanivoimanostaja Suomessa tällä hetkellä. Mikä on mieluisin mitalisi ja miksi?

Se ensimmäinen MM-kulta. Tuli 2005 Etelä-Afrikassa täysin yllätyksenä. Kaveri johti kyykyn jälkeen, mutta oli kova penkki. Otin ensin raakana 130 kg. Sitten Hagfors veti vängällä sen Inzerin paidan päälle. Laitettiin toiseen 175 kg, mutta se ei tullut ja lisää rautaa. Oli 40 astetta lämmintä. Siinä oli monta hommaa, hyvä kun sai sukat jalkaan. Minkälaiset jalat

Se ensimmäinen MM-kulta. Tuli 2005 Etelä-Afrikassa täysin yllätyksenä. Kaveri johti kyykyn jälkeen, mutta oli kova penkki. Otin ensin raakana 130 kg. Sitten Hagfors veti vängällä sen Inzerin paidan päälle. Laitettiin toiseen 175 kg, mutta se ei tullut ja lisää rautaa. Oli 40 astetta lämmintä. Siinä oli monta hommaa, hyvä kun sai sukat jalkaan. Minkälaiset jalat

LEOKO

sulla on kun ei sukkia saada jalkaan, sanoi Malka. Sain viimeisellä 180 kg ja peli alkoi olla selvä. Nousin palkintopallille, ja kun maamme laulu soi, alkoi kurkkua kuivaamaan.

Mitä kuuluu tänään, mitä erikoista puuhaillet?

Usko tai älä, mutta kun soitit, niin luin kirjaa diabeteksen hoidosta vaikka ei mulla ole diabetesta. Olen kuitenkin muuttanut ruokavaliota, ylimääräiset leivät ja karkit on jätetty pois. Karppaan, joo. Tässä on vuoden aikana paino tippunu kymmenen kiloa alas. Toronton matkasta kuusi kiloa. Paino hipoo nyt 120 kiloa. Huomenna Kokkolaan kisaamaan ja katsotaan kumpaan sarjaan pääsen. Friisin Jari sanoi, että meet siihen mihin puntari näyttää joko superiin tai 120 kg. En enää kovin paljoa jatka tätä, kun tuntuu, että kaikki voimatkin on menneet karppaamiseen. Lisäksi paita pyörii päällä, pitää kai hiha neuloa sisään ja tilata uusi Super Katana. Kyykkytrikoot on kuin polvihousut. Ens viikolla kattoo mistä otetaan niistä sisään.

Mutta mitä tässä, treenailen, ja emäntä on eläkkeellä. Meillä on tässä rivitalon pätkä ja vähän tehdään lumitöitä. Huvilaa käydään välillä kattomassa. Siellä olis puuhommia, mutta pitää saada ammattilainen sinne hommiin. Kunto tuntuu ihan hyvälle. Tein viisi vuotta sitten spagaatin ja kaksi vuotta sitten kaaduin penkin SM-kisoissa. Saman jalan nilkka ollut niistä kipeenä, enkä ole pystynyt kuin vasta nyt tekeen kunnon harjoituksia kyykyssä. Ensi kerran moneen vuoteen tein Torontossa kaikki kolme kyykkyä. Joo mutta kyllä kunto tuntuu ihan ok ja koko elämä.

Mulla on toi elämäntyylä. En ole ikinä poltellut, ja 33 vuotta sitten join viimeisen viinalasin. Sairauksille pystyy omalla elämäntyyllillä vaikuttamaan. Kaikki kovat paikat on jo oikeastaan koettu ja oon naureskellut, että helpoin on edessä, kuoleminen. Hyvin tässä on pystynyt jatkamaan urheilu-uraa vaikka joku jo ehdotteli 92 jotain eläkeläiskurssia. Olin silloin katsomassa Barcelonan Olympialaisia kaverin kanssa, joten en välittänyt mennä sinne.

Emäntä ei luottanut muhun, kun halusin koiran. Vaikuttaa nyt kuitenkin sille että pitäis hommata lenkkikaveri. Aika normaalia touhua siis.

Lopuksi vielä yksi kysymys, tuleeko Sinulle mieleen joku erityinen sattumus treeneistä tai kisareissuilta, jonka haluat jakaa?

Yllätyksiä on sattunut. Mulla on tuo sormi, pikkirilli. Oliko se Slovakiassa, kun voitin EM-kultaa. Lämmittelin siinä viimeisiä rautoja ja venyttelin selkää. Menin puolapuihin, jotka sitten yhtäkkiä katkesivat. Mulla meni jänne poikki pikkurillistä. Oli kuin ampiainen olisi purrut, ja kilpailu oli edessä. Mulla oli yksi nuori kaveri huoltajana mukana, mutta melkein se oli niin, että mun piti sitä huoltaa. No, siinä sitten ihmeteltiin, että mitä nyt tehdään. 20 minuuttia ekaan kyykkyyn ja sormi tossa kunnossa. Sain siinä asperiinia ja se auttoi. Sormi on poikki edelleen, mutta hyvin meni.

POWER RUMORS

Koonnut: Jari Rantapelkonen

Tarmo Kuusisto Painonnostoliiton johtoon

Helsinkiläinen insinööri Tarmo Kuusisto valittiin yksimielisesti Suomen Painonnostoliiton uudeksi puheenjohtajaksi liiton syyskokouksessa Tampereella lauantaina 3.12, kun edellinen pj porilainen lääkäri Ylermi Luttinen ei halunnut enää toiselle kaudelle. Kuusisto on pitkäaikainen toimija lajin parissa ja on myös vuosia toiminut Helsingin Herakleen puheenjohtajana. Hänen toimikautensa liiton puheenjohtajana alkoi vuoden 2012 alussa. Todettakoon, että SPNL:n syyskokoukseen osallistui 21 jäsenesuraa. Painonnostoliitto lähtee 2012 vuoteen 345.000 euron budjetilla ja tavoitteena on saavuttaa kaksi olympiapaikkaa, yksi naisille ja yksi miehille, kerrotaan SPNL:stä.

SPNL:n vaikuttavat miehet: vuosikokouksen puheenjohtajana toiminut Jarmo Hakanen (vas), SPNL:n 1. vpj Taisto Kuoppala (kesk) ja SPNL:n uudeksi puheenjohtajaksi valittu Tarmo Kuusisto (oik). Kuva SPNL



POWER RUMORS

Amerikkalainen Hooper kolmen ikäluokan maailmanmestariksi

Wade Hooper voitti nuorten voimanoston maailmanmestaruuden 3. syyskuuta 1992. Hän kyykkäsi tuolloin 262,5 kg, penkkasi 145 kg ja veti 230 kg sarjaan 67,5 kg. Kakkoseksi nousi muuten Suomen Juha Seppälä. Hooper kyykkäsi ensimmäisen ME:n 300,5 kg vuonna 1996. Samana vuonna Hooper voitti avoimen MM-tittelin sarjassa 67,5 kg (730 kg). Miestä vastaan kisasi silloin kaksi suomalaista Janne Ollila (6. tuloksella 680 kg) ja Ari Oksanen (14. tuloksella 632,5 kg). Vuonna 2004 Hooper voitti toistamisiin, mutta tällä kertaa sarjaan ylempänä sarjassa 75 kg (835 kg) aikuisten MM-kultaa.

Kolmannen kerran avoimen luokan MM-kultaa Hooper kävi pokkaamassa sarjassa 75 kg (822,5 kg) vuonna 2006. Hooper innostui nostamaan Arnolds Classicissa ME:n kyykyssä (352,5 kg) vuonna 2008. Sitten tämä Amerikan ihme siirtyi sarjaan 83 kg ja voitti vuonna 2011 veteraanien maailmanmestaruuden Kanadassa. Kyykystä uusi ME 355 kg, penkiltä ME 257,5 kg ja yhteistuloksen ME 877,5 kg. Ei huonosti veteraanilta, sillä noillahan pärjäisi avoimen luokan MM-kisoissakin! Se mikä tekee Inzerin varusteilla nostavasta Wade Hooperista ainutlaatuisen urheilijan, on se, että hän on voittanut voimanoston maailmanmestaruuden kolmessa ikäluokassa; nuorissa, aikuisissa ja veteraaneissa. Kuinka monta muuta vastaavaa tapausta historiasta löytyy?

Riskeeraako Mr. Dippi Vesa Keskisen miljoona realsia?

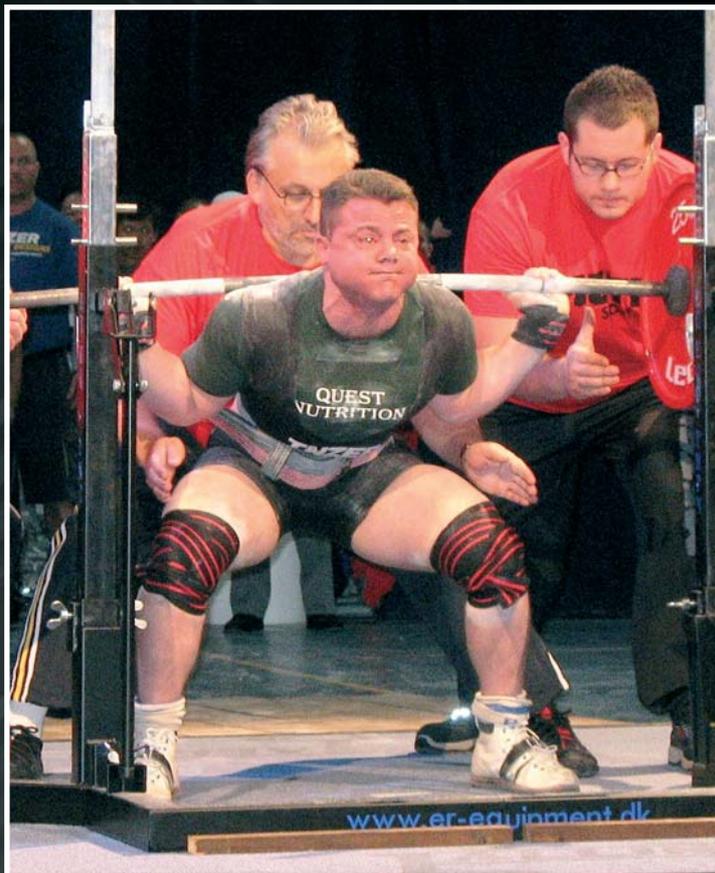
Mr. Dippi alias Jari Lampi on käynyt Tuurin kyläkauppias Vesa Keskisen kanssa Brasiliassa. Tavoitteena on tehdä projekti, jota kukaan muu ei maailmassa ole voimailun saralla tehnyt. Kyseessä on urheilukilpailu Tuuri vs. Brasilia. Panokset ovat kovat: miljoona realsia eli noin 434 000 euroa. Kisan ideana on se, että se brasilialainen mies, joka voittaa Mr. Dipin neljän lajin kisassa saa nuo huimat rahat. Laji ovat vielä salaisuus, kuten Crossfitissä lajit paljastetaan vasta vuorokautta ennen kisa. Olisi vaarallista antaa vaikka MM- tai Olympiatason urheilijoiden trenata yli puoli vuotta kisaan. Kisan takana on myös Brasilian matkailuministeri Fernando Holanda.

- Vaihtoehto, että häviäisin tai jäisin edes hyvälle kakkostilalle ei tule kyseeseen. Kunnon vieminen Brasiliaan onkin haaste. Pelkästään lentokoneessa istuminen kestää 12 tuntia yhteen suuntaan. Sitten tulee ne olosuhteet. Koko ajan porottaa aurinko. Ilman kosteus on valtava. Brassit ovat luonnostaan jänteitä vähän kuin

afrikkalaisjuoksijat, joten meillä on kuitenkin valtavari menettää ruma kasa palkintorahaa. Mitä taasen tulee tämän hetkiseen omaan kuntoon, niin tilanne on hallinnassa, kertoo Jari "Mr. Dippi" Lampi.



Jari "Dippi" Lampi. Kuva: Seinäjoen Pyöräpojat -56



Wade Hooper

Kisaan pääsee karsintojen jälkeen. Karsintalaji on 500 m sisäsoutu. sen perusteella pääsee finaaliin 10 brassia ja Mr. Dippi. Finaali on heinäkuussa 2012.

Lisenssien hintavertailua

Tässä lukijoille satunnaista lisenssipöimintää sekä SM-tason kisoihin oikeuttavien lisenssien hintavertailua, jonka perusteella voidaan aloittaa erilainen spekulointi.

| | |
|---------------|--|
| Jääkiekko: | 732 eur (sis. vakuutuksen) |
| Karate: | 253 eur (sis. vakuutuksen) |
| Mäkihyppy: | 323 eur (19-70 v.) |
| Nyrkkeily: | 150 eur (18 v.->) |
| Painonnosto: | 195 eur (35-70 v., mukana pakollinen vakuutus) |
| Voimanosto: | 70 eur (18 v.->) |
| Yleisurheilu: | 20 eur (13 v.->) |

Anni Vuohijoelle mukava URA-urheiluapuraha

Voimanostaja Anni Vuohijoki oli yksi 89 urheilijasta, joille Urheilijoiden Ammatinedistämässätiö jakoi 2011 vuoden lopulla apurahaa. Anni kuittasi 1600 euroa, aika hyvin ei-olympialajin edustajalta.



Liitto tiedottaa

Suomen Voimastoliitto ry.
Finnish Powerlifting Federation
Sihteeri/secretary Jari Rantapelkonen
Risumäentie 24, 11910 Riihimäki, FINLAND
puh: +358-(0)50 434 2222
E-mail: sihteeri@suomenvoimastoliitto.fi
www.suomenvoimastoliitto.fi

Liiton pankkitilit
Hämeenlinnan Seudun Osuuspankki:
568000-20231532 Yleistili (= Päätili)
568000-20231540 Lisenssitili
568000-20231557 Voimastotaja-lehden tili.

Vuoden 2012 nostajat

Voimastoto, miehet: Kenneth Sandvik
Voimastoto, naiset: Raija Jurkko
Voimastoto, nuoret miehet: Teemu Leppänen
Voimastoto, nuoret naiset: Anni Vuohijoki
Penkkipunnerrus, miehet: Kenneth Sandvik
Penkkipunnerrus, naiset: Marcela Sandvik
Penkkipunnerrus, nuoret miehet: Antti Ahonen
Penkkipunnerrus, nuoret naiset: Mirella Laukkanen
Veteraanivoimastotaja: Raimo Sandelin

Valmentaja: Kari Kurko

Vuoden julkaisu: Menestyksen kasvot, 40-vuotta voimastotoa ja penkkipunnerrusta (Jari Rantapelkonen & Lasse Honkala)

Vuoden seura: Varpaisjärven Vire
Tuomari: Mika Honkaniemi

Kilpailu lisenssinostajien hankkimiseksi

Suomen Voimastoliitto järjestää vuonna 2012 jäsenseuroille kilpailun uusien lisenssinostajien tuomiseksi lajiin pariin. Uudeksi lisenssinostajaksi määritetään henkilö, joka on hankkinut SVNL:n lisenssin vuonna 2012 eikä hänellä ole koskaan aiemmin ollut SVNL:n lisenssiä. Kilpailua lähtevät tukemaan Voimapuoti, Metal ja Fillari Center, ja parhaat jäsenseurat palkitaan edellä mainittujen yritysten lahjakorteilla. Kilpailun tarkoitus on kannustaa jäsenseuroja aktiiviseen työhön uusien lisenssinostajien hankkimiseksi lajimme pariin. Jokaisesta uudesta lisenssinostajasta saa seura yhden pisteen pl. nuorten

sarjojen lisenssinostajista kaksi pistettä. Eniten pisteitä hankkineet seurakortit palkitaan.

Palkintoina jaetaan 1.000 euron arvosta lahjakortteja seuraavasti:

1. 400 eur
2. 250 eur
3. 150 eur
4. 100 eur
5. 100 eur

Kysymykset nostajahankintakilpailua koskien voi esittää Antti Avanteelle, antti.avanne@gmail.com, puh. 0503477929.

ME- ja EE-testit

IPF:n antidopingsääntöjen mukaan kaikki ME:t ikäluokissa sub-juniorit, juniorit, avoin luokka ja veteraanit (masters I) täytyy testata, jotta ne hyväksytään. Masters II - Masters IV ennätysentekijät saatetaan testata. Sama pätee Euroopanennätysiin.

Tämä tarkoittaa sitä, että jos EE nostetaan MM-kisoissa eikä nostajaa kutsuta dopingtestiin, tulee nostajan hakeutua testiin. Testin maksaa EPF.

Akhmamyetyeva ja Olech Euroopan parhaat voimastotajat

EPF on nimennyt parhaaksi euroopalliseksi naisnostajaksi 2011 Ukrainan Tatyana Akhmamyetyevan. Paras euroopallinen miesnostaja 2011 on jälleen Puolan Jaroslaw Olech.

Seurasiirrot 2012

Seuraavat seurasiirrot ovat astuneet voimaan 1.1.2012.

Heiskanen, Timo, TVN -> RAYVO
Juhala, Janne, HeTarmo -> Tap.Erä
Jurkko, Raija, SalVo -> KK-Eken
Jutila, Annika, JP2000 -> HPV
Kurjenkallio, Ari, Tap.Erä -> BBC
Laitala, Tapani, TiKa -> HeTarmo
Lindberg, Maria, HeTarmo -> KP
Nieminen, Sami, TNT -> KPU
Orava, Antti, TiKa -> HeTarmo
Pakarinen, Kimmo, TNT -> SaJy
Rantamäki, Mervi, HeTarmo -> KP
Saarimaa, Marko, SeiVo -> KoJy
Salovaara, Marko, PorHT -> TNT

Uusia SVNL:n jäsenseuroja

KP-V eli Kaustisten Pohjan-Veikot ja KPU eli Keuruu Power Union, yhteyshenkilö Sami Nieminen.

Uutisia Viestintävaliokunnalta

Tuomas Nikkilä jätti moderaattorin tehtävät 31.12.2011. Tilalle on valittu uusi henkilö (joka ei halua nimeään julkisuuteen), joka on toiminut liiton foorumilla 1.1.2012 lähtien nimellä moderaattori.

Antti Savolainen jatkaa vuoden 2012 Voimanostaja-lehden taittajana, joka vastaa myös lehden painamisesta ja jakelusta.

2012 vuoden Voimanostaja-lehtien aikataulut ja päätoimittajat:

VN 2/2012 (pt Heikki Virtanen)

Aineisto päätoimittajalle 13.3.

Aineisto taittajalle 17.3.

Aineiston tarkastus: päätoimittajat ja liiton sihteeri 7.4.

Aineisto painoon 11.4.

Lehti lukijoilla 26.4.

VN 3/2012 (pt Anni Vuohijoki)

Aineisto päätoimittajalle 18.5.

Aineisto taittajalle 25.5.

Aineiston tarkastus: päätoimittajat ja liiton sihteeri 15.6.

Aineisto painoon 19.6.

Lehti lukijoilla 4.7.

VN 4/2012 (pt Heikki Virtanen)

Aineisto päätoimittajalle 14.8.

Aineisto taittajalle 21.8.

Aineiston tarkastus: päätoimittajat ja liiton sihteeri 11.9.

Aineisto painoon 15.9.

Lehti lukijoilla 30.9.

VN 5/2012 (pt Anni Vuohijoki)

Aineisto päätoimittajalle 18.11.

Aineisto taittajalle 21.11.

Aineiston tarkastus: päätoimittajat ja liiton sihteeri 4.12.

Aineisto painoon 7.12.

Lehti lukijoilla 23.12.

PM-kisat 2012

Nuorten voimanoston PM-kilpailut nostetaan Norjassa 14.-15. huhtikuuta 2012. Tarkempi paikka on vielä avoimena. Joukkueen kokoa halukkuuksien perusteella nuorisovaliokunta Anni Vuohijoen ja Samuel Lappalaisen johdolla. SVNL:n hallitus tekee päätöksen joukkueen kokoonpanosta heti nuorten voimanoston SM-kisojen jälkeen.

Pohjoismaiden Voimanostoliiton (NPF) vuosikongressi järjestäytyy Ruotsissa perjantaina **24. elokuuta 2012.**

Avoimet voimanoston ja penkkipunnerruksen PM-kilpailut nostetaan **Ruotsissa 25.-26. elokuuta 2012.** Tarkempi paikka on vielä avoimena. Joukkueen kokoa koordinaattori Tommi Paavilainen avoimen voimanoston SM-kisan jälkeen. Halukkaat yhteys koordinaattoriin. SVNL:n hallitus tekee päätöksen joukkueista viimeistään kesäkuussa.

Dopingtapaus

Mikael Mäkinen (s.1982) on antanut positiivisen dopingtestinäytteen hänelle Äänekoskella 25.10.2011 tehdyssä harjoituskauden testissä. Näyte on sisältänyt norandrosteronia, joka on muun muassa nandrolonin aineenvaihduntatuote ja joka kuuluu WADA:n kiellettyjen aineiden luetteloon kohtaan S1 (Anaboliset aineet).

Suomen Voimanostoliitto on sääntöjen mukaisessa järjestyksessä käsitellyt tapauksen ja päättänyt päivämäärällä 17.12.2011 ADT:n valvontalautakunnan päätöksen suosituksien perustuen määrätä Mikael Mäkisen kahden vuoden pituiseen urheilun toimintakieltoon ajaksi 17.12.2011-14.11.2013. Urheilun toimintakiellon kestoajassa on otettu huomioon se aika, jonka Mäkinen oli väliaikaisessa urheilun toimintakiellossa.

Mäkisen edustamalle urheiluseuralle lähetetään liiton kurinpitösääntöjen mukaisesti lasku seuran edustajan tekemän dopingrikkomuksen johdosta. Lisäksi ko. seuran voimamallapisteet nollataan ja seura poistetaan Voimamallajakilpailusta.

Pohjoismaiden ennätykset

PE-minimit ja vuoden 2012 alusta lähtien tehdyt PE:t ovat nyt nähtävänä Pohjoismaiden liiton sivuilla: <http://npfpower.wordpress.com/records/>

Pohjoismaiden ennätyksiä voi nostaa SM-kilpailuissa sillä ehdolla, että tuomarit ovat vähintään kansallisen I:n tuomareita ja kisoissa on jury.

Tuomarit 2012-2015

SVNL:n tuomarivaliokunnan puheenjohtaja, liiton tuomarivastaava Mika Honkaniemi (jolle aiheesta mahdolliset kysymykset sähköpostilla tai foorumilla) on päivittänyt tuomariluettelon kaudelle 2012-2015. Listalta löytyy tuomarit, joilla on oikeus tuomita kilpailuissa seuraavan 4-vuotisen kauden. Liitolla on kauden alussa yhteensä 130 tuomaria, jotka tuomaroivat kilpailuja.

Lisäksi tuomarivastaava päivitti tuomareiden aktiivisuusluettelon vuonna 2011. Molemmat luettelot löytyvät liiton verkkosivuilta.



Tapahtumakalenteri

Uusikaarlepyy

Punnitus klo: 09.00 – 10.30
Kilpailu klo 11.00

Kaikki sarjat ja ikäluokat

Osanottomaksu: 25 €, maksettava tilille 556305-412190, 22.04.2012 mennessä

Ilmoittautumiset: 22.04.2012 mennessä sähköpostitse: nykarlebykraftklubb@gmail.com

Lisätietoja: Ralf Nygård
Puh. 050-0860918

VOIMANOSTO JA PENKKIPUNNERRUS

Kansainvälinen kisakalenteri (IPF, EPF) 2012

| Pvm | Kilpailu | Järj. | Kaupunki | Maa |
|--------------|---------------------------------------|-------|-----------|-------------|
| 14.-15.04. | Nuorten voimaston PM | NPF | ? | Norja |
| 19.-22.04. | Veteraanien penkkipunnerruksen MM | IPF | Denver | USA |
| 08.-12.05. | Voimaston EM | EPF | Mariupol | Ukraina |
| 23.-27.05. | Avoin, Sub-Jun. & Juniorien penkki MM | IPF | Pilsen | Tsekki |
| 05.-09.06. | Sub-Juniorien & Juniorien EM | EPF | Herning | Tanska |
| 17.-21.07. | Veteraanien voimaston EM | EPF | Pilsen | Tsekki |
| 09.-11.08. | Penkkipunnerruksen EM | EPF | Terni | Italia |
| 28.8.-02.09. | Sub-Juniorien & Juniorien MM | IPF | ? | Puola |
| 14.-15.09. | Länsi-Euroopan mestaruuskisat | EPF | Hamm | Luxembourg |
| 02.-07.10. | Veteraanien MM | IPF | Killeen | USA |
| 18.-20.10. | Veteraanien penkkipunnerruksen EM | EPF | Pilsen | Tsekki |
| 29.10-04.11. | Voimaston MM | IPF | Aguadilla | Puerto Rico |

• • 05.05.2012 • •
Topin Toukoset, penkkipunnerrus, KajKu

Kajaani-Halli, Ratakatu 2, Kajaani

Punnitus: klo 8:30-9:30
Kilpailu: klo 10:00

Osanottomaksu: 30€, maksettava 30.4.2012 mennessä tilille: Kajaanin Kuuhu 576003-2162927. Merkitkää osanottomaksua maksaessanne viesti-kenttään tapahtuman nimi ja seuranne nimi. Esim. "RAW-kisat 2 nostajaa KajKu.

Sarjat: Kaikki sarjat ja ikäryhmät

Ilmoittautuminen: 30.4.2012 mennessä Tarmo Lähdesmäelle, puh: 044-3605456 tai e-mail: tarmolahdesmaki@hotmail.com

Kilpailtava sarjassa, johon on ilmoittautunut

Palkinnot: Palkitaan 5 parasta neljässä ryhmässä: Juniorit (M17, M20), Miehet (M23, M, M40), Veteraanit (M50, M60, M70) ja Naiset (N). Lisäksi kaikki tuloksen saaneet palkitaan muistomitalein.

Lisätietoja lähempänä osoitteessa www.kuuhu.kajaani.net . Tapahtumasta tehdään myös live-lähetys Kuuhun nettisivuille.

SM-KILPAILUT 2012

| | | | |
|------------|--|--------------------|------------|
| 4.-5.2. | Nuorten ja veteraanien penkki- SM | Tampere | TVN |
| 11.-12.2. | Avoimen voimaston SM-kilpailu | Ylitornio | AavKi |
| 18.2. | Nuorten voimaston SM | Pietarsaari | PV |
| 25.-26.2. | Veteraanien voimaston SM | Kuusamo | KEV |
| 3.-4.3. | Avoimen luokan penkkipunnerruksen SM | Helsinki (Go Expo) | TNT |
| 24.-25.3. | RAW-voimaston SM-kisa kaikille ikäluokille | Kankaanpää | KaVo & TVN |
| 18.-19.8. | RAW-penkki SM-kisa kaikille ikäluokille | Äänekoski | Huima |
| 17.-18.11. | VN/PP-joukkueiden SM-kisat | Kuopio | KP |

• • 25.02.2012 • •

RAW-voimasto, Tampere

TNT järjestää yhdessä Hervannan Hauiskäännön kanssa RAW-voimastokisan 25.2.2012.

Paikka: Tampereen teknillinen yliopiston päärakennuksen kuntosali, Korkeakoulunkatu 10, 33720 Tampere

Kilpailu alkaa klo 12.00
Punnitus: klo 10-11.30

Sarjat ja ikäluokat: Kaikki

Osallistumismaksu: 30 eur / nostaja, jäsenille ilmainen

Ilmoittautuminen: hkaanto@tut.fi
21.2. mennessä.

Tiedustelut: Anni Vuohijoki, email: anni.vuohijoki (at) tut.fi puh: 050-4339195

nostajien nimet sekä syntymävuodet ja ilmoittajan/yhdyshenkilön puhelinnumero.

• • 31.03.2012 • •

Penkkipunnerruksen kaupunginmestaruus. Pietarsaari, PV

Koulukatu 25, Pietarsaari

Punnitus klo: 8 – 9.30
Kilpailu klo: 10.00

Kaikkai sarjat ja ikäluokat

Osanottomaksu: 25€ maksetaan PV:n tilille (556707-439866)

Ilmoittautumiset: 26.3. mennessä sähköpostitse osoitteeseen pv1977@yahoo.com Ilmoittautumisessa mukana

Suomen ennätysten rikkomista aikovat nostajat ilmoittakaa asiasta kisajärjestäjälle ilmoittautumisen yhteydessä.

Lisätietoja: Mika Honkaniemi 050 380 6054 / Timo Leino 040 913 4813 / Tapio Hepokangas 050 3490506

• • 28.04.2012 • •
Penkkipunnerruksen Länsi-Suomen mestaruuskilpailut, Uusikaarlepyy, NyKK

Kilpailupaikka: Tähtihalli, Urheilukuja 1-3,

GOEXPO

FILLARI

KUNTO

GOLF

BALL
SPORTS

RETKI

KALASTUS

METSÄSTYS

KUVA &
KAMERA

HORSE
FAIR

Penkki- punnerruksen SM-kisat GoExpo-messuilla!



GOEXPO

KUNTO

***Suomen suurin liikunnan tapahtuma
HELSINGIN MESSUKESKUS 2.-4. 3. 2012***

9 tapahtumaa samalla lipulla! Hae tuntumaa uusiin lajeihin ja löydä tuoreita ideoita! Lajit bmx-pyöräilystä golfiin ja melonnasta jalkapalloon – tutustu ja testaa. Kokeile myös varusteita ja hyödynnä ohittamattomat messutarjoukset!
Lue lisää osoitteessa www.goexpo.fi HUOM! Horse Fair avoinna vain la-su.

Avoinna: pe 12-19, la 10-18, su 10-17





Itella Green

LAINISALO

**Suomen johtava kappaletavaraan
erikoistunut alihankintamaalaamo.**

- Teollinen alihankintamaalaus
- Pinnan pohjustustyöt
- Jauhe- ja märkämaalaus
- Pintakäsittely
- Kappalemerkintä (silkipaino)
- Tuote- ja tuotannon ulkoistukset
- Tuotekehityspalvelut
- Logistiikkapalvelut
- Kokoonpanot
- Kuljetus-, pakkaus- ja varastointipalvelut

Lainisalo Oy / Erikoisteollinen maalaamo / Puh:0207769610 / Helsinki / Salo / Hämeenlinna / Lahti / Ähtäri

www.lainisalo.fi