

VOIMANOSTAJA



Nro 2 - 2012

SM-KISARAPORTIT

6

**Voimaston
avoimen luokan
SM-2012**

**Nuorten ja
veteraanien
penkki SM-2012**

16

36
**Veteraanien
voimaston SM-2012**

HENKILÖKUVISSA

OLAVI KALLIO ja TRUNE TIKKAKOSKI



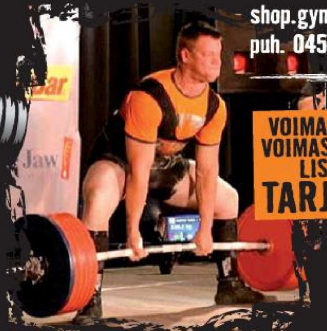


**KAIKKI MITÄ
VOIMANOSTAJA
TARVIITSEE!**

**VARUSTEET, VAATTEET,
TELINEET JA VÄLINEET**

shop.gym@gometal.com
puh. 045 341 2244

**VOIMANOSTOLIITON
VOIMASSA OLEVALLA
LISENSSILLA
TARJOUKSIA!**



Teemu Leppänen



**Suomen Voimanolliiton
TIEDOTE**

Suomen Voimanolliitto järjestää vuonna 2012 jäsenseuroille kilpailun uusien lisenssinostajien tuomiseksi lajin pariin. Kilpailua tukevat Voimapuoli, Metal ja Fillari Center, ja parhaat jäsen-seurat 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 palkintojenkoperusteet julkaistaan liiton nettisivuilla. Kysymykset nostajahankintakilpailua koskien voi esittää Antti Avanteelle, antti.avanne@gmail.com, puh. 050 3477 929.



**Anabolisten
steroidien
mahdollisia
haittavaikutuksia**

**HAITTA-
VAIKUTUKSET
MIEHILLÄ**

- Kiveksen surkastuminen
- Lisäsiitos
- Seksuaalinen häiriö
- Pääkäsien (kivien kiväns)
- Impotenssi (häyön lopettus)
- Esiinnyksen liikkaisu
- Kuruahassyyppa
- Rinnejen suurentuminen

**YHTEISET
HAITTAVAIKUTUKSET MIEHILLÄ JA NAISSILLA**

- Sydän- ja verisuonet
- Sydänlihaskasvatukset
- Veritulpat
- HDL-kolesterolin väheneminen
- Nystynhäiriöt
- The -kalkiuminumin
- Akne
- Ihon Turvotus
- Striat ("rasvakuusarvet")

- Maksat
- Keltaisuus (keltaisuus)
- Hyvänlaatuiset kasvaimet
- Pahanlaatuiset kasvaimet
- Psykke
- Mielialavahtit
- Ahdistuneisuus
- Aggressiivisuus
- Masentuneisuus
- Unihäiriöt
- Psykoosi

- Kasvun pysähtyminen
- Peenisräky
- Suurentumiset
- urheilunvammojen riski
- Heikentynyt immuunivaste
- Epätavallisen ruoan voiuttaminen infektiot

 **dopinglinkki.fi**
Tarinoita vahvempaa

Dopinglinkin neuvontapalvelus on kyyä kantanpöiden oppinpaneiden kyyä. Ayyymies: väkäl löytyä emän, läheset tai säkkyä oppinpaneiden kyytään. Niimettämällä lähetettiin kyyä kyyä väkäläsi emän ja löymäemä kyyä kyyä kyyä. Lisäksi Dopinglinkin tietäpäikkä löytyy löytyä tietä oppinpaneiden ja kyyä kyyä kyyä. Pöykä emäsiiden ja emäsiiden Ayyymieskyyä.

Ensimmäistä kertaa kun kuulin, että Suomen voimanolliitto aikoo järjestää viralliset RAW-voimaston Suomen mestaruuskilpailut, ajattelin ”tämäpä hienoa, voi tulla paljon osallistujia”. Mutta enpä olisi kuuna päivänä uskonut, että osallistujia tulisi yli 200! HIENOA!

Lajin tuominen helpommin lähestyttäväksi tällä tavalla on hienoa, ja toivottavasti tätä kautta saadaan paljon uusia lisenssinostajia ja uusia seuroja paikkakunnille missä niitä ei vielä ole. Saadaan harrastusta nuorten pariin – ilman kalliita varusteita ja kikkailua niiden kanssa. Toivottavasti tämä ei vain ole yhden vuoden tähdenlento, vaan trendi jäisi pysyväksi. HIENOA!

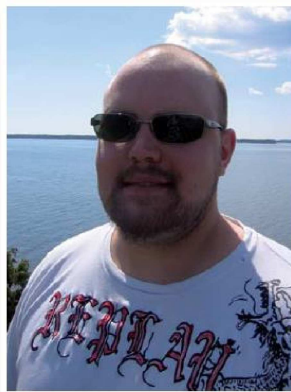
Voimannostoa MTV3 kanavalla? Enpä olisi tätäkään uskonut näkeväni. Korkojen Kera –ohjelmassa tätä hienoa lajiamme kuitenkin oli. Viime lehdessä oli aiheesta myös hieno kertomusraportti. Muutenkin näkyvyys on viime aikoina ollut hyvää. SM-kisat tuli MTV3 Max kanavalta ja Raija Jurkko vieraili Ylen puolella. Ylellä lajiamme näkyvyys sai vielä jatkoa, kun Messukeskuksesta tuli lähetys Urheilukatu 2 -ohjelmassa mielenkiintoisesta näkökulmasta tarkasteltuna. HIENOA!

Muutenkin tuntuu, että lajiamme ottaa koko ajan suurempia askelia kohti suurempaa tietoisuutta. Pikkuhiljaa pääsemme pois kellarista. Kisoja, niin kansallisia kuin SM-tason on usein järjestetty pienissä paikoissa, kouluissa yms. Nyt kuitenkin viime vuosina lajia on tuotu enemmän kansan pariin, kauppakeskuksiin, juna-aseman yhteyteen ja nyt viimeisimpänä Messukeskukseen Helsinkiin. Kaikkia ei tietenkään tämänkaltaiset isot paikat, jossa on paljon ihmisiä ja olosuhteet ei aina parhaat mahdolliset, miellytä, mutta luulenpa, että ko. paikoissa kisajärjestäjä on kuitenkin tehnyt parhaansa

kisan onnistumisen eteen ja kisat on saatu vietyä hienosti läpi. Ja mikä hienointa paikalle on saatu katsojia jotka eivät aikaisemmin ole välttämättä edes kuulleet koko voimannostosta. HIENOA!

Tätä kirjoittaessa suurin osa kevään SM-kisoista on kisattu ja monia uusia Suomen mestareita on saatu ja SE-tuloksia nähty. Hienoa. Kevät näyttäytyy päivisin ja pakosta tulee tunne, ettei kesä ole enää kaukana. Haluan toivottaa kaikille lukijoille ja voimannoston parissa toimiville mukavaa kesän odotusta ja hetken hengähdystaukoa SM-kisoista! Sekä erityismaininta kaikille lajin parissa toimiville talkoolaisille ja puuhämiehille/naisille jotka jaksatte vuodesta toiseen tuoda panoksenne kisojen ja tapahtumien järjestelyihin. Tekemänne työ on: HIENOA!

Heikki Virtanen
päätoimittaja



LEOKO



VOIMANOSTON VIIHTEELLISYYS

Sihteerin pääkirjoitus

”Kisoissa oli suuren urheilujuhlan tuntua”, summasi juryn Margetta Salminen. ”En ole ennen kokenut vastaavaa!”, kiitteli tuomaroinut Eero Ahlroth. ”Hyvin järkätyt yleisökabat”, katsomossa viihtynyt voimanostaja Ville Makkonen kirjoitti foorumilla. Superin huima kamppailu voitosta kruunasi jännittävät penkkipunnerruksen SM-kilpailut yleisömeren äärellä. Kisa GoExpo-messuilla toi mieleen ajatuksen urheiluviihteestä, josta nostajat, huoltajat, toimihenkilöt ja katsojat nauttivat täysin rinnoin.

Viihdearvo on huippu-urheilun paras puoli, kertoo Jyväskylän yliopiston urheilututkimuksen tulos muutaman vuoden takaa. Se pistää kysymään onko juuri GoExpon kaltainen kisa voimanostoviihdeksi parhaimmillaan. Pelkästään nostajiin ja yleisöön vilkaisu suuressa ja äänekkäässä messukeskuksessa kertoi siitä, että ihmiset viihtyivät parhaiden penkkipunnertajiemme kamppaillessa maksimirautojen parissa.

Voimanoston ja penkkipunnerruksen parhaaksi anniksi voidaan urheilututkimusta mukailen pitää sen viihteellisyyttä. Hyvä viihde riippuu tietysti katsojasta, mutta noin yleisesti siihen liitetään sellaisia seikkoja kuin elämyksellisyys, hauskuus, jännittävyys ja draamatikka. Suuria positiivisia tunteita nostattaa kilpaurheilussa jännitys siitä kuka voittaa.

Mikä tahansa kisa ei nostata jännitystä kattoon. Yksi tekijä SM-penkkikisassa oli voitosta kamppailevien urheilijoiden tasaisuus, joka teki kilpailusta viihdyttävän. Katsoja ei päässyt tylystyymään, onhan penkkikisa nopeasti kisattu. Myös kisarautojen nouseminen uusille ennätyslukemien tasolle on tae siitä, että ennennäkemätön ravistaa yhteen tilaan pakkautuneita. Tämän vahvistaa niin

Salmisen tuntemus: ”Kisan päättivät historiallisen huikeaa taistelua suomenmestaruudesta ennätysnostoin”, kuin kisajännityksessä vahvasti elänyt Ahlroth: ”Oli huikeaa tunne olla päätuomarina suurten miesten ennätysmurskajaisissa.”. Nämä lausahdukset kertovat siitä, kuinka suuret tunteet voivat nousta lajiyhteisössämme pintaan, kun kaikki osuu kohdalleen.

Hyvä viihde on yleensä suosittua, mutta suosio ei välttämättä kerro aina viihteen laadusta. Hyvä viihde ei nimittäin ole sama asia kuin tapahtuman tai asian mielenkiintoisuus. Suomalaiset ovat osoittaneet, että myös toisenlainen viihde myy mallia ”roomalaiset peijaiset”. Jos viihdettä mitataan pelkästään myyntilukujen tai kohun perusteella, niin päädyimme pian viihdemaailmaan, jossa skandaalit ja keltaisen lehdistön juorukulttuurin tapainen viihde nousevat urheiluviestinnän keskiöön. Sellaista tuskin Voimastoliitto tai sen jäsenet haluavat, esimerkiksi kisalajojen takaa, esitellä julkisuudessa. Voimanoston viihteellisyys on parhaimmillaan itse kilpailutilanteessa.

Draamatikka voi olla kaikessa negatiivisuudessaanikin osa hyvää voimanostoviihdeä. Penkkipaidan rikkoutuminen, rautojen kolahtaminen turvarautoihin, kun paita vaarallisesti ”vipppaa” tai nostaja loukkaantuu ja raudat kolahtavat salamannopeasti turvarautoihin, voi olla draamaa parhaimmillaan. Epäonnistuminen, pettyminen ja itku, nekin ovat suuria tunteita, jotka kuuluvat urheiluun.

Mutta kuinka paljon sellaisilla kannattaa revitellä? Se on kysymys, joka koskettaa voimanostoviihteellisyyden rajoja. Kalkki draama ei ole hyvää viihdettä. TosiTV:n kaltaisessa viihteessä häpeästä – koskipa se suhdekohuja, alkoholin käyttöä tai erilaisia mokia – tehdään hyve. Samalla julkisuudessa aletaan kohista. Se edistää myyntiä. Itse kilpailamisen ydin alkaa hämärtyä. Katsojaluvut, sauttuina kohu sitten kisalavalla, takahuoneessa, matkalla, televisiossa tai nettissä, eivät siten kerro välttämättä siitä mi-

kä on tavoittelemisen arvoista. Suurin osa ihmisistä pitääkin kaupallisuutta viihteellisyyden negatiivisena puolena. Jo se kertoo meille siitä, että voimanostourheilun suuria hyveitä ei kannata menettää kaupallisuuden ja viihteellisyyden areenoille.

Superin SM-penkkikamppailu on siinäkin mielessä hyvä esimerkki voimanostoviihteestä parhaimmillaan, että hopealle jäänyt Kenneth Sandvik osoitti suuren urheilijan sydämen lämpimästi onnittelemalla voitajaksi palannutta Fredrik Smulteria. Pienet, mutta sydämetään suureeleet saivat meidät tyytyväisenä hymyilemään onnesta. Jännittävän kisan voitto ja tappio kertoivat jostain suuremmasta urheilujuhlaviihteestä, joka jäi positiivisena kamppailuna katsojien mieliin. Viihteellisyyden lisäksi huippu-urheilun parhaiksi puoliksi on nimetty sen tarjoamat esikuvat. Sellaiseksi kelpaa myös tämä kisan hävinnyt Sandvik. Hän on osa urheilun hyvää kertomusta, jonka avainsanoja ovat kautta urheiluhistorian olleet kunnioitus, reippaus, rehtiyys ja ryhdykkyyks, mikseipä myös edelleen ilo, raittius ja valo. Tämä yksittäisen SM-kisan esimerkiksi kertoo siitä herkusta ja urheilujuhlasta, jossa positiiviset arvot toivat kaikessa kilpailullisuudessaan ja viihteellisyydessään voiton kaikkien sydämiin.

Tällä ajatuspolulla sanoisinkin, että voimanoston pitää olla viihdyttävää, mutta ei läpeensä viihteellistä.

Jari Rantapelkonen
sihteerinä [sihteerinä@suomenvoimastoliitto.fi](mailto:sihteerina@suomenvoimastoliitto.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 Tapahtumakalenterissa 50 €
Koko	Hinta	5 nroa + web-logo		
1/1 sivu (A4)				
Kansiarikilla*	500 €	1.500 €		
Muilla sivuilla	350 €	1.300 €		

* = sivu 2 / takakansi / takakannen sisäpuoli

KILPAILULUPAMAKSU 50 €

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

SVNL pidättää oikeuden käyttää samaansa, 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

569000-20231532 Yleistiili,
569000-20231540 Lisenssitili,
569000-20231557 VN-lehden tili

Päätoimittaja

Voimanostaja nro. 2/2012
va. päätoimittaja
Heikki Virtanen

Nro. 3/2012 va. päätoimittaja
Anni Vuohijoki
Juttuaineistot lähetetään
päätoimittajalle 18.5.2012
mennessä
Email: anni.vuohijoki@tut.fi

Osoitteenmuutokset

kirjallisena liiton sihteerille

Ilmoitusmyynti

Liiton sihteerille

Tilaukset

kirjallisena liiton sihteerille

Lehden ulkoasu

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

Tilaushinta

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

Tämän lehden avustajat

Tero Hyttinen
Heikki Orasmaa
Juh. Kangasniemi
Tapio Hepokangas
Petteri Keränen
Aulis Saarela
LVK TEAM
Timo Heiskanen
Kalevi Sorsa
Tangon taikaa

Tässä lehdessä:

SISÄLLYSLUETTELO:

- 3 Pääkirjoitus - HIENO!
- 4 Sihteerin pääkirjoitus -Voimanoston viihteeellisyyden
- 6 Voimanoston avoimet SM-kisat, Ylitorni
- 13 Nuori urheilija tutkimus
- 14 Kova kuin kallio - henkilökuva Olavi Kalliosta
- 16 Nuorten- ja veteraanien penkkipunnerruksen SM-2012
- 23 ADT tiedottaa
- 24 Tutkimustietoa dopingrikoksista
- 25 Tauno Tikkahti - henkilökuva
- 26 Voimanostovuosi 1982
- 28 Muistelmia "ammoisilta ajoilta" - Raimo Perälähti
- 32 Pärnussa punnerrettiin tosissaan
- 34 Jussin penkkarit
- 36 Veteraanien voimanoston SM-2012, Kuusamo
- 42 Power Rumors
- 43 Tangon taikaa -pakina
- 44 Liitto tiedottaa
- 46 Tapahtumakalenteri

Kannessa:

Timo Palonen veteraanien penkkipunnerruksen SM-kilpailuissa Tampereella. Pienemmässä kuvassa Arvo Tölli pukemassa penkkipaitaa innovatiivisine apuvälineineen samoissa kilpailuissa.

Kuvat: Jari Rantapelkonen



Johanna Kankus ja kyykyn SE.

Aavasaksan Kisa isännöi 11. – 12.2.2012 avoimen luokan SM-kilpailuja Ylitornion kuntotalolla. Kyseessä olivat Kisan järjestämänä kuudennet SM-tasoiset mittelit sitten vuoden 1996 tuolla monelle maajoukkueenostajallekin tutulla areenalla. Kansainvälisiä mestaruuskilpailuja Ylitorniolla on nähty 1998 miesten PM-kilpailut, 2005 Naisten MM-kilpailut, 2008 naisten ja miesten PM-kilpailut sekä 2009 miesten ja naisten EM-kilpailut.

TEKSTI TERO HYTTINEN, KUVAT JARI RANTAPELKONEN

Kilpailujärjestäjä ei siis ollut ensimmäistä kertaa pappia kyydissä, joten tälläkin kertaa vuosien saatossa rutinoitunut koneisto tuotti SM-kilpailuiden arvoisen tapahtuman, joka myös televisioitiin huipputekniikalla niin Internetiin suorana lähetyksenä hidastuksineen kuin myös televisioon. Tunnin mittainen jälkilähetyks nähtiin MTV3 Max –kanavalla 3.3. ja 4.3. tulleina lähetyksinä. Luotettavana kumppanina oli Sotkamolainen Videpe Oy, joka on tuottanut aiemmin 2009 EM-kilpailuista koosteen ja viime vuoden SVNL:n 40-vuotisjuhla kilpailuidenkin koosteen.

Nostajien vähäisyys ei ollut tulos-tasosta pois

Sinänsä nostajien vähäisyys ei ollut pois tämänkään vuoden SM-kilpailuiden tasosta ja

VOIMANOSTON AVOIMET SM-KISAT

Ylitorniolla 11. – 12.2.2012



Petteri Keränen levitöi.

monessa sarjassa tarjottiin huikeita taisteluita paitsi keskinäisestä paremmuudesta sekä maajoukkuepaikoista. Tämä näkyi siinä, että varsinkin monessa tapauksessa nostajat eivät tavoitelleetkaan tarjolla ollutta Suomen mestaruutta vaan tyytyivät taktisista syistä himmeämpään hopeamitaliin, mikä sekini varmisti maajoukkuepaikan sekä vuoden aikana käyttävät kansainväliset arvokilpailut EM- ja MM-tasolla.

Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen kilpailut järjestettiin yksinäin kilpailuina molempina kisapäivinä. Lauantaina lavalla olivat miehet 66 – 83 kg ja naiset. Sunnuntaina raskaita rautoja liikuttelivat 93 – 120+ kg:n sarjoissa. Heti kilpailujen ilmoittautumisajan päätyttyä Voimanostoliiton Foorumilla syyski nostajien vähäisyyteen epäiltiin kilpailujen liian pohjoista sijaintia ja sitä kautta matkojen kalleutta. Todel-

liseksi syyski näyttää kuitenkin tulleen nostajien innostuminen raakavoimanostoon ilman tukevia varusteita.

Lauantaina kilpailivat kevyemmät miehet ja naiset

Lauantaina 11.2. lavalle tulivat ensimmäisessä ryhmässä sarjojen 66 – 83 kg miehet. Sarjassa 66 kg Suomen mestaruuden vei suvreenis-ti Kuopion Painonnostajien Arto Kettunen, joka kasasi 635,0 kg:n yhteistuloksen, mikä sisälsi sekä avoimen että M23:n SE:t jalkakyykyssä 250,0 kg ja yhteistuloksessa. Hopeaa sarjassa vei Kokkolan Jymyn Joakim Talus 570 kilolla ja pronssia Kuusamon Erä-Veikkojen Asko Keränen 550,0 kilolla.

Sarjassa 74 kg käytiin tiukka kamppailu Keu-



Arto Kettunen ja kyykyn SE.

ruun Power Unitin Sami Niemisen ja Kuusamon Erä-
Veikkojen Petteri Keränen kesken. Jalkakyykyssä Ke-
ränen otti uuden SE:n 288 kg Niemisen 270 kg vas-
taan. Penkissä Nieminen kavensi eroa 185 kilollaan
Keräsen saadessa onnistumaan ainoastaan 177,5 kg
nostonsa toisella yrittämällä. Maastanostossa Kerä-
nen oli kultamitalissa kiinni kolmannella onnistuneella
nostollaan 290 kilosta. Nieminen osoitti venymiskyky-
ään onnistumalla kolmannella nostollaan 302,5 kg:sta,
mikä on sarjan uusi SE. Mestaruuden arvoa nostaa se,
että toisella yrittämällä Nieminen epäonnistui 300 kg:n
tasaraudan vedossa.

Sarjassa 83 kg Kokkolan Jymyn Olli Rantala vei me-
staruuden 750 kg:n tuloksella ennen Pajarin Puntin
Antti Liimataista (730 kg) ja Helsingin Poliisi-Voimaili-
jojen Jari Nurmea (702,5 kg).

Jurkko paras naisnostaja

Naisissa Raija Jurkko otti omansa eli Suomen me-
staruuden ja kilpailujen parhaan naisnostajan tittelin
kesyttämällä sarjaan 47 kg kohtuu mukavat raudat
420 kiloa. Jalkakyykyn toisella yrittämällä tuli 170 kg,
penkkipunneruksen ensimmäisellä yrityksellä 90 kg ja
maastanostossa toisella yrittämällä 160,0 kg. Sen si-
jaan SE raudat 163 kiloa painoivat vielä hiukan liikaa.
Raijan nostoja nähtiin pariiviikkoa myöhemmin myös
Arto Nybergin tv-ohjelmassa, missä Raija esiintyi aina
niin tyylikkäästi paitsi omasta myös lajimme puolesta.

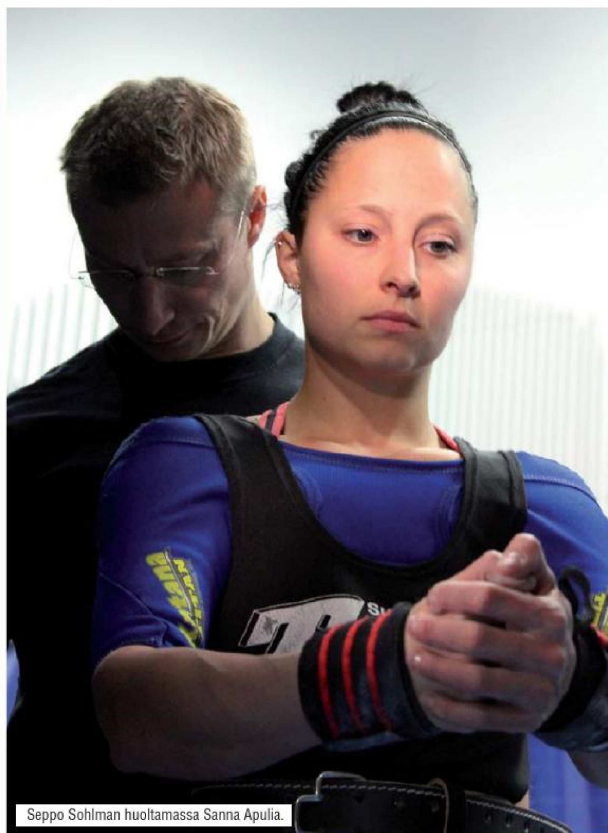
Sarjassa 52 kg käytiin armotonta taktikointia. En-
simmäisen Suomen mestaruutensa nosti Pyhä-
joen Pauhan Sanna Apuli tuloksellaan 407,5 kg
(160,0/85,0/162,5). Team Nordic Thunderin Mervi
Sirkkiä tyytyi hopeaan samoilla kiloilla kehonpainol-



Jurkot TV-kameran tähtäimessä.



Sami Nieminen tuulettaa onnistunutta 302,5 kg vetoa.



Seppo Sohlman huoltamassa Sanna Apulia.

taan Apulia raskaampana. Myös pronssimitali irtosi tuolla 407,5 kilon yhteistuloksella Ålands Kraftsportin Marcela Sandvikille, joka oli mitaliolkimikosta painavin. Sekä Mervi että Marcela olivat vaikeuksissa jalkakyykyssä, missä hyväksyttävä tulos tuli molemmille vasta kolmannella nostolla. Sirkkiä teki sarjaan penkkipunerruksen uuden SE:n N40 ikäluokkaan.

Sarjaa 57 kg emännöi eleettömän tyylikkäästi Kuopion Painonnostajien Mervi Rantamäki tuloksellaan 482,5 kg (185,0/117,5/180,0). Saman seuran Maria Linberg otti hopeaa 435 kilolla ja pronssia Sotkamon Visan Helena Kvist 400,0 kilolla. Kvist esitti myös kilpailujen ehdottomasti parhaat tuuletukset onnistuneiden nostojensa päätteeksi.

Sarjassa 63 kiloa mestaruuden vei sarjan ainoana osanottajana MY-Powerin Annastiina Rajaniemi tuloksellaan 337,5 kg (112,5/90,0/135,0). Sarjaa ylempänä 74 kiloisissa mestaruuden vei Tapanilan Erän Johanna Kankus tuloksella 552,5 kg (222,5/137,5/192,5). Hopealle sarjassa tuli Sotkamon Visan Minna Piirainen 365,0 kilon yhteistuloksella. Kankuksen jalkakyykykytulos 222,5 kiloa oli myös uusi Suomen ja Pohjoismaiden ennätys.

Sarjassa 84 kg mestaruuden vei RKV-86:n Hanna-Mari Maaninen ennen JP 2000:n Joanna Linnaa. Hanna-Mari kasasi 425,0 kilon yhteistuloksen (160,0/140,0/125,0) Joannan 410 kiloa vastaan.

Sunnuntaina penkki oli hakusessa

Sunnuntaina penkkipunerrustulos oli hakusessa useammalla miehellä yhden toisensa jälkeen epäonnistuessa

sarjan 93 kg koitoksessa. Ainoana penkkipunnerruksesta suoriutui sarjan Suomen mestariksi Oulun Power Teamin Mikko Ronkainen, joka aloitti jalkakyykyyn jo mainiosti uudella SE-tuloksella 337,5 kilolla. Penkiltä nousi 210 kiloa ja maasta 300 kg, mikä tuotti yhteistuloksen 847,5 kg, mikä on myös sarjan uusi SE.

Sarjassa 105 kg Ronkaisen seurakaveri Tomi Muhonen kesytti 877,5 kg:n raudat (355,0/220,0/302,5), mikä oikeutti sarjan suvereeniin mestaruuteen. Hopealle nosti kilpailujen runsaslukuisimmassa sarjassa Kokkolan Jymyn Jussi Kangasvieri 837,5 kilon tuloksella ja pronssin vei Team Nordic Thunderin Marko Salovaara 835,0 kg tuloksella.

Sarjassa 120 kg nähtiin komea 1000,0 kg:n Suomen mestaruustulos ÅKK:n Ove Lehdon nostamana. Lehdon yhteistulos on uusi M40 ikäluokan SE ja PE. Myös hänen jalkakyyky 355,0 kg ja penkkipunnerrus 300,0 ovat uusia M40 ikäluokan Suomen ja Pohjoismaiden ennätysiksi samoin kuin maastanosto 345,0 kg. Hopealle nosti OPT:n Raimo Lumijärvi yhteistuloksella 887,5 kg (335,0/235,0/317,5). Sekä Lumijärven yhteistulos, jalkakyyky että maastanosto ovat uusia Suomen ja Pohjoismaiden ennätysiksi. Sunnuntain yksi ennakkosuosikki Tapanilan Erän Sami Pullinen tuli myös ulosliipetutuksi penkkipunnerruksen epäonnistuttua.

Superissa Kenneth Sandvik nosti kilpailujen parhaaksi miesnostajaksi Suomen mestaruuden ohella. Kenta kasasi komean 1050 kilon yhteistuloksen aloittamalla 400,0 kg:n jalkakyykyllä ja jatkoi 330 kg:n penkkipunnerruksella sekä päätti kilpailunsa komeasti 320,0 kg:n maastanostolla. Hopealle nosti kilpailuuraansa jäähdyttävä Tuusniemen Rajun Jari "Simson" Martikainen, joka teki 1005,0 kg:n yhteistuloksen, minkä varmisti komeasti 365 kg:n uusi Suomen ja Pohjoismaiden ennätys maastanostossa. Jalkakyykyssä Martikainen kesytti 390,0 kiloa ja penkkipunnerruksessa 250,0 kiloa. Pronssille nosti Juankosken Punneruksen Janne Huusko 850,0 kg:n yhteistuloksella.

Varustekisat kriisissä

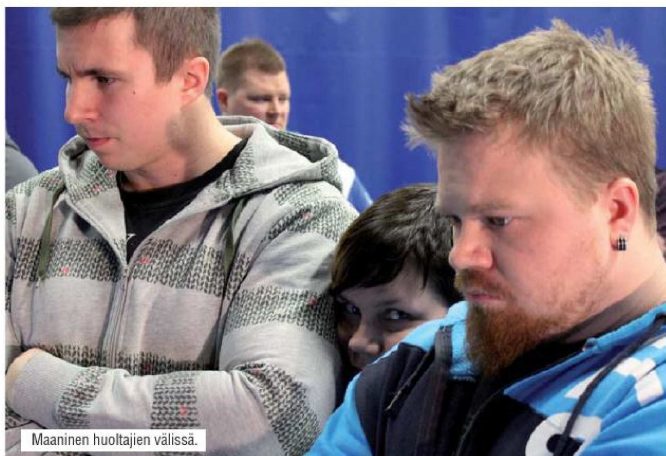
Jo nuorten SM-kilpailuista samoin kuin nuorten ja veteraanien penkkipunnerruksen SM-kilpailuista oli nähtävissä, että varustenostaminen on tullut jonkinmoisen kriisin eteen. Nyt aallonpohja tuli vastaan, kun kilpailuihin ilmoitautui vain 15 nais- ja 30 miesnostajaa. Luku on kaikkien aikojen alhaisin. Onneksi nostajat eivät ole hylkäämässä voimanos-



Jari Niskanen muistuttaa vedon yksityiskohdista kisan aikana.



Sarjassa 52 kg kaikki nostivat saman tuloksen.



Maaninen huoltajien välissä.



Kalevi Sorsa jakamassa sarjan 83 kg mitaleja.

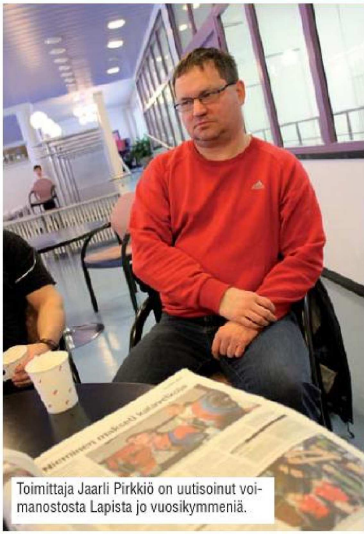
tourheilua. Tämä on selvästi nähtävissä nimenomaan RAW-nostajien SM-kilpailujen ennennäkemättömässä suosiossa. Kankaanpäähän kokoontuu maaliskuun lopulla lähes 300 nostajaa eri ikäluokkien RAW SM-kisoihin.

Mielenkiintoista on nähdä lajin kehitys muuttaman lähivuoden aikana. Ainakin kirjoittajan mielestä kehitys ei ole väärä. Nostajat eivät tee tässäköön väärää valintoja siirtyessään kilpailemaan RAW-kisoihin, missä varustekilpailu ei

ole ratkaisevassa osassa. Arvoitus on, missä vaiheessa kansainvälisessä lajiliitossa herätään mukaan tähän voimanoston "Arabikeväeseen".

Kari Kurkon tallin nostajat saavat ohjeita.

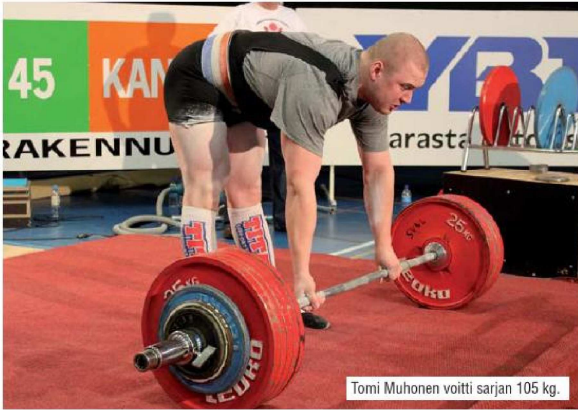




Toimittaja Jaarli Pirkkiö on uutisoinut voimannostosta Lapista jo vuosikymmeniä.



Mikko Ronkainen vei yksikolmosen mestaruuden.



Tomi Muhonen voitti sarjan 105 kg.



Ove lehto vei kokemuksella sarjan 120 kg mestaruuden.



Kenneth sandvik nosti kisan kovimmat penkkiraudat.



Lämmittelyssä riitti hulinaa.

Naiset

Sij.	Sarja	Paino	Nimi / SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wpist	Jpist
1.	47	46,75	Rajja Jurkko / 63	KK Eken	160,0	170,0	-----	170,0	90,0	-95,5	-95,5	90,0	152,5	160,0	-163,0	160,0	420,0	567,03	24
1.	52	50,65	Sanna Apuli / 81	Py-Pa	-152,5	152,5	160,0	160,0	77,5	82,5	85,0	85,0	155,0	160,0	162,5	162,5	407,5	518,37	24
2.	52	51,60	Mervi Sirkiä / 72	TNT	-155,0	-155,0	155,0	155,0	87,5	-92,5	-92,5	87,5	155,0	162,5	165,0	165,0	407,5	511,04	18
3.	52	51,60	Marceta Sandvik / 74	ÄKK	-135,0	-140,0	140,0	140,0	115,0	120,0	-123,0	120,0	140,0	145,0	147,5	147,5	407,5	510,66	16
4.	52	51,95	Milla Yläinen / 76	PV	135,0	147,5	-155,0	147,5	70,0	75,0	-77,5	75,0	150,0	-162,5	162,5	162,5	385,0	480,31	14
1.	57	56,80	Mervi Rantamäki / 74	KP	185,0	-195,0	-195,0	185,0	105,0	110,0	117,5	117,5	160,0	175,0	180,0	180,0	482,5	561,43	24
2.	57	55,80	Maria Lindberg / 73	KP	160,0	167,5	-172,5	167,5	95,0	100,0	-102,5	100,0	-162,5	162,5	167,5	167,5	435,0	513,26	18
3.	57	56,50	Helena Kivist / 74	So-Vi	145,0	152,5	160,0	160,0	70,0	75,0	80,0	80,0	140,0	190,0	160,0	160,0	400,0	467,37	16
4.	57	56,65	Johanna Leviskangas / 78	TiKa	125,0	-132,5	-132,5	125,0	80,0	-85,0	-85,0	80,0	140,0	150,0	-155,0	150,0	355,0	413,93	14
1.	63	62,15	Annastina Rajaniemi / 85	MY-Power	112,5	-122,5	-122,5	112,5	90,0	-97,5	-97,5	90,0	125,0	135,0	-140,0	135,0	337,5	366,22	24
1.	72	71,05	Johanna Kankus / 84	Tap.Erä	205,0	215,5	222,5	222,5	125,0	132,5	137,5	137,5	182,5	192,5	-200,0	192,5	552,5	544,09	24
2.	72	68,50	Minna Piirainen / 74	So-Vi	110,0	125,0	-140,0	125,0	70,0	77,5	80,0	80,0	135,0	145,0	160,0	160,0	365,0	368,65	18
1.	84	81,20	Hanna-Mari Maaninen / 80	RKV-86	150,0	160,0	-170,0	160,0	125,0	-140,0	140,0	140,0	110,0	120,0	125,0	125,0	425,0	385,72	24
2.	84	76,75	Joanna Linna / 74	JP 2000	130,0	140,0	150,0	150,0	105,0	110,0	115,0	115,0	135,0	145,0	-160,0	145,0	410,0	384,28	18
-	84	83,10	Teija Hakala / 75	VilatiVi	-150,0	-150,0	-150,0	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	out		

Miehet

Sij.	Sarja	Paino	Nimi / SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Pist	Jpist
1.	66	65,60	Arto Kettunen / 89	KP	230,0	242,5	250,0	250,0	145,0	155,0	-160,0	155,0	210,0	230,0	-----	230,0	635,0	501,11	24
2.	66	65,85	Joakim Talus / 87	KoJy	210,0	212,5	-217,5	212,5	-145,0	145,0	-----	145,0	205,0	212,5	-215,0	212,5	570,0	448,40	18
3.	66	65,90	Asko Keränen / 61	KEV	180,0	190,0	195,0	195,0	137,5	142,5	145,0	145,0	210,0	-225,0	-225,5	210,0	550,0	432,40	16
1.	74	73,75	Sami Nieminen / 75	KPLU	270,0	-280,0	-280,0	270,0	177,5	185,0	-192,5	185,0	280,0	-300,0	302,5	302,5	757,5	546,19	24
2.	74	73,55	Petteri Keränen / 87	KEV	277,5	-282,5	288,0	288,0	-177,5	177,5	-187,5	177,5	277,5	287,5	290,0	290,0	755,5	545,81	18
1.	83	82,05	Olli Rantala / 78	KoJy	287,5	295,0	300,0	300,0	170,0	172,5	175,0	175,0	250,0	265,0	275,0	275,0	750,0	504,09	24
2.	83	82,70	Ankka Limetäinen / 76	PaPu	-260,0	260,0	-267,5	260,0	200,0	210,0	-215,0	210,0	252,5	-260,0	260,0	260,0	730,0	488,32	18
3.	83	82,20	Jari Nurmi / 66	HPV	245,0	-260,0	260,0	260,0	160,0	170,0	172,5	172,5	270,0	-290,0	-292,5	270,0	702,5	471,64	16
1.	93	92,00	Mikko Ronkainen / 87	OPT	320,0	-337,5	337,5	337,5	200,0	-210,0	210,0	210,0	260,0	290,0	300,0	300,0	847,5	535,16	24
-	93	92,00	Timo Irkinen / 82	Tap.Erä	270,0	-280,0	280,0	280,0	-240,0	-240,0	-----	-----	-----	-----	-----	-----	out		
-	93	92,55	Hannu Hyrkkäs / 81	AavKi	-285,0	285,0	-300,0	285,0	-205,0	-210,0	-210,0	-----	-----	-----	-----	-----	out		
-	93	92,70	Jarkko Perttula / 93	Py-Pa	315,0	325,0	330,0	330,0	-180,0	-180,0	-185,0	-----	-----	-----	-----	-----	out		
1.	105	104,90	Toni Muhonen / 83	OPT	320,0	340,0	355,0	355,0	220,0	-230,0	-230,0	220,0	290,0	302,5	-310,0	302,5	877,5	524,53	24
2.	105	104,80	Jussi Kangasvieri / 87	KoJy	-305,0	310,0	-325,0	310,0	205,0	-212,5	-212,5	212,5	295,0	312,5	315,0	315,0	837,5	500,79	18
3.	105	103,75	Marko Salovaara / 76	TNT	280,0	300,0	307,5	307,5	-220,0	220,0	230,0	230,0	280,0	295,0	297,5	297,5	835,0	501,09	16
4.	105	104,10	Tomi Määttä / 82	KoJy	310,0	320,0	327,5	327,5	-215,0	215,0	-220,0	215,0	265,0	277,5	-292,5	277,5	820,0	491,49	14
5.	105	102,80	Teemu Leppänen / 93	PIKe	285,0	295,0	305,0	305,0	170,0	180,0	-190,0	180,0	305,0	325,0	330,0	330,0	815,0	490,75	12
6.	105	105,00	Janne Juhala / 82	Tap.Erä	290,0	302,5	310,0	310,0	192,5	200,0	-207,5	200,0	275,0	285,0	-292,5	285,0	795,0	475,06	10
7.	105	104,90	Jari Niskanen / 63	So-Vi	280,0	290,0	295,0	295,0	190,0	195,0	-	195,0	265,0	275,0	-285,0	275,0	765,0	457,28	8
-	105	104,70	Eero Halunen / 86	Py-Pa	-290,0	-290,0	-290,0	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	out		
1.	120	119,75	Ove Lehto / 72	ÄKK	345,0	355,0	-360,0	355,0	285,0	292,5	300,0	300,0	320,0	332,5	345,0	345,0	1000,0	575,20	24
2.	120	119,55	Raimo Lumijärvi / 62	OPT	325,0	335,0	-----	335,0	225,0	235,0	-240,0	235,0	300,0	310,0	317,5	317,5	887,5	510,59	18
-	120	119,35	Jari Saario / 85	KP	-330,0	340,0	-342,5	340,0	225,0	-230,0	-230,0	225,0	-320,0	-320,0	-----	-----	out		
-	120	119,85	Sami Pullinen / 83	Tap.Erä	340,0	355,0	362,5	362,5	-285,0	-290,0	-290,0	-----	-----	-----	-----	-----	out		
1.	120+	137,75	Kenneth Sandvik / 75	ÄKK	380,0	-392,5	400,0	400,0	315,0	322,5	330,0	330,0	305,0	315,0	320,0	320,0	1050,0	588,19	24
2.	120+	141,05	Jari Martikainen / 75	TuuRa	350,0	370,0	390,0	390,0	240,0	247,5	250,0	250,0	330,0	350,0	365,0	365,0	1005,0	560,98	18
3.	120+	143,70	Janne Huusko / 79	JuPu	300,0	315,0	320,0	320,0	210,0	-220,0	-220,0	210,0	300,0	320,0	-330,0	320,0	850,0	473,17	16

Ennätykset:

Mervi Sirkiä, sarja 52 kg, PP 87,5 kg M40 SE
 Johanna Kankus, sarja 72 kg, JK 222,5 kg PE ja SE
 Arto Kettunen, sarja 66 kg, JK 250,0 kg SE ja M23 SE, YT 635,0 kg M23 SE
 Petteri Keränen, sarja 74 kg, JK 288,0 kg SE
 Sami Nieminen, sarja 74 kg, MN 302,5 kg SE
 Mikko Ronkainen, sarja 93 kg, JK 337,5 kg SE, YT 847,5 kg SE
 Teemu Leppänen, sarja 105 kg, JK 305,0 kg M20 SE, MN 330,0 kg M23 PE ja SE/M20 SE, YT 815,0 kg M20 SE
 Jari Niskanen, sarja 105 kg, JK 295,0 kg M40 SE
 Ove Lehto, sarja 120 kg, JK 355,0 kg M40 SE, PP 300,0 kg M40 PE ja SE, MN 345,0 kg M40 PE ja SE, YT 1000,0 kg M40 PE ja SE
 Raimo Lumijärvi, sarja 120 kg, JK 335,0 kg M50 PE ja SE, MN 317,5 kg M50 PE ja SE, YT 667,5 kg M50 PE ja SE
 Jari Martikainen, sarja 120+ kg, MN 365,0 kg PE ja SE

NUORI URHEILIJA - TUTKIMUS: 14-15-VUOTIAIDEN HARJOITTELU, URHEILUPOLUT JA MIKROYMPÄRISTÖ



Nuoriin urheilijoihin kohdistunut monitieteinen tutkimushanke käynnistyi Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksessa vuonna 2010. Hankkeen ensimmäisen vaiheen tavoitteena oli kyselytutkimuksena selvittää seitsemän eri lajin nuorten urheilijoiden kehityspolkuja ja harjoittelua. Kyseleyn vastasi kaikkiaan 2522 vuonna 1995 syntyneitä lisenssiurheilijaa. Aineistoista tehtiin kaksi erillistä julkaisua, toinen painotuen yksilölajien tuloksiin ja toinen joukkuelajeihin.

Tutkimuksen mukaan yläkouluikässä päälaajinsa oli valinnut 95 % joukkueurheilijoista ja 81,5 % yksilölajien urheilijoista. Yksilölajeissa 13-15-vuotiaista taitoluistelijoista vain 11 % ja telinevoit-

mistelijoista 17 % kilpaili päälaajinsa lisäksi jossain muussa lajissa. Hiihtäjiä vastaavasti 65 % ja yleisurheilijoista 70 % kilpaili muussakin kuin päälaajissaan. Kaikkiaan aineistosta oli havaittavissa lukuisia erilaisia urheilupolkuja sen suhteen milloin lajivalinta oli tehty ja kuinka ohjattua tai omatoimista harjoittelu oli ollut.

14-15-vuotiaat urheilijat harjoittelijat tutkimuksen mukaan keskimäärin 8-10 tuntia ja 6-8 krt. viikossa. Poikkeuksena näihin oli kuitenkin nk. varhaisen erikoistumisen lajit, kuten telinevoimistelu ja taitoluistelu, joissa harjoiteltiin 12,5-16 tuntia ja 8,5-11 kertaa viikossa.

Perheen merkitys nuoren urheilussa oli merkittävä. Noin puolella vanhemmista oli itsellään kilpaurheilutausta, vaikka

heidän roolinsa nuoren harrastamisessa rajoittuikin pääasiassa harjoituksiin kuljettamiseen sekä pelien ja kisojen seuraamiseen. Lähes puolella vastaajista myös sisar harrasti samaa urheilulajia.

Tutkimusraportit ovat luettavissa kokonaisuudessaan KIHUn [www-sivujen](http://www.kihu.fi) kautta: www.kihu.fi

KIHU on Jyväskylässä sijaitseva huippu-urheilun monitieteinen palveluorganisaatio. Edistämme suomalaista kilpa- ja huippu-urheilua innovatiivisella, eettisesti vastuullisella ja korkeatasoisella soveltavalla tutkimus-, kehitys- ja palvelutoiminnalla. Teemme tiivistä yhteistyötä monien huippu-urheilun sidosryhmien sekä suomalaisten valmentajien ja urheilijoiden kanssa.

KOVA KUIN KALLIO

Olavi Kallion tuorein SM-mitali tuli helmikuun alussa veteraanien penkkipunnerruksen SM-kisoissa, jossa hän oli myös ikäluokkansa M70 paras.
Kuva: Heikki Orasmaa.



TEKSTI HEIKKI ORASMAA

Voimanosto on siitä kiitollinen laji, että sitä voi alkaa harrastamaan, jopa kilpailumielessä iäkäänäkin. Nykyään taitaa tulla noviiseja veteraaneja (yli 40v.) enemmän kuin nuoria lajimme pariin kilpailumielessä. Toivottavasti RAW-kisojen vahva tuleminen saa myös nuoret liikkeelle jaloon voimansourheiluun.

Hyvinkäällä eläkepäiviään viettävä Olavi Kallio on oiva esimerkki siitä miten iäkkäänäkin voi aktiivisesti harrastaa voimailua ja jopa menestyksekkäästi menestyä kilpailuissa 78 ikävuodesta huolimatta. Kallio on ollut penkkipunnerrusmiehiä koko voimailu-uransa ja on siinä edustanut aina Hyvinkään Voima-Veikkoja (HVV). Ensimmäinen kilpailu SM-tasolla oli 1995 Pietarsaaressa olleet veteraanien penkin SM-kisat, jossa Olavi otti mestaruuden M50 ikäluokassa sarjassa 75 kiloa, punnertaen parhaallaan 130. Se oli siis mitalinaulan ensimmäinen SM-kulta ja nyt siinä naulassa roikkuu 16 kultaista ja yksi hopeinen SM-kisamitali. Kansainvälisistä kisoista on tähän mennessä menestys ollut upea: yksi MM-kulta, neljä MM-hopeaa ja Euroopan paras hän ollut kolme kertaa. Mitalien keräys ei varmaan jää näihin saavutuksiin, sillä tämän veteraanipunnertajan ura jatkuu edelleen. Kaikkien aikojen paras tulos on

167,5 kg tehtynä silloiseen sarjaan 82,5 kiloa. Uusien sarjapainojen aikaan on Olavi sarjassa 83 kiloa tykittänyt parhaallaan 145 kg, joka on M70 ikäluokan SE-tulos.

Olavi on syntynyt 6.5.1933 Salossa, ollen yhdeksän lapsisen perheen kuopus. Sisaruksista on neljä vielä elossa, ollen siis Olavia vanhempia. Vaimonsa Ritvan kanssa he ovat olleet yhtä 58 vuotta ja perheeseen syntyi 1956 Kimmo poika. Heidän asuinpaikkana on ollut aikoinaan Tuusulan Jokela 27 vuotta ja nyt Hyvinkää viimeiset 17 vuotta. Työelämän ensitunteet Olavi sai kokea jo 13-vuotiaana. Elantonsa oman perheensä eteen Olavi sai toimiessaan 41 vuotta Ventoniemi Oy:n linja-auton kuljettajana, sitä ennen viisi vuotta ajaen rekkaa. Ajot olivat reittiäjoa sekä paljon myös tilausajoa ympäri Eurooppaa.. Usein ne myös kohdistuivat itärajan toiselle puolel.

Ajokilometrejä työuran aikana kertyi noin 3 miljoonaa!

Pitkän työuransa jälkeen on Olavi ollut eläkemies 14 vuotta. Nyt aika kuluu kolme kertaa viikossa Hyvinkään perinteitä uhkuvalla Urheilupuiston voimailuilla, jossa treenipäiviä ovat maanantai, keskiviikko ja perjantai sekä joskus lauantai, jos testailaan paidalla nostamista. Treenit alkaa jämpästä kello 09.00 ja perusteellinen harjoitus kestä vähintään kolme tuntia. Oman veronsa vapaa-ajasta vie mökkeilyelämä Lammin Porraskosken Saunalammen rannalla. Siellä Olavin mielipuuhiia on klapienteko ja onpa hän sinne myös tehnyt askeettiset harjoitusvälineet, joilla säännöllinen voimaharjoitus jatkuu. Lisäksi niin siellä kuin kotimaisemissa Hyvinkäällä liikuntaan kuuluu hiihto ja hölkkä. Nämä lajit ovat Olavin veressä, sillä niin paljon menestystä hän on saanut niidenkin parissa. Hän on elämänsä aikana juossut peräti 26 maratonia! Maratoneja on juostu Budapestissä, Tukholmassa, Berliinissä, Lanzarotella, Helsingissä jne. Paras aika maratonin runsaalla 42 kilometrillä on ollut 3 tuntia 17 minuttia. Helsinki-maratonrataa on tahkottu 14 kertaa ja siinä saa 10 keran jälkeen maratonneuvoksen arvon ja sen kunniamaininnan Olavi on saanut vastaanottaa. Toinen talvinen arvo on Finlandianeuvos, joka myönnettiin hänelle 15. Finlandia-hiihdon jälkeen, 22 kertaa hän hiihtänyt tämän noin 75 kilometriä pitkän reitin. Kalevan kierros on ollut Olaville kuudesti tuttu kisa, joka on kuuden kestävyysurheilulajin yhteiskilpailu ja siinä lajeina luistelu, hiihto, maraton, soutu, pyöräily ja suunnistus.

Olavin kunnioitettavat saavutukset ovat vaatineet ja vaativat edelleen säännöllisen elämän, vaikka se oli vaikeaa välillä toteuttaa työelämän aikana, etenkin ajokeikalla ulkomailla. Ajomatkojen varustuksiin kuului toki aina verkkarit ja lenkkarit, jotka Olavi otti käyttöön aina, kun vain ajohommilla vähänkin vapaata jäi. Kunnioitettavia saavutuksia kätkee taakseen tämän hyvinkääläisen Olavi Kallion elämä liikunnan parissa ja se on kannatantanut, sillä hän aivan terve ikinuori.

Olavi Kallio keskittymässä ennen nostoa.

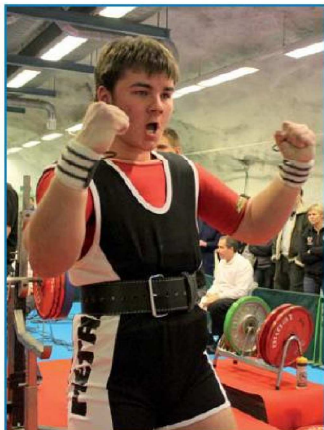


Nuorten ja veteraanien penkkipunnerruksen SM-kilpailut 2012

TEKSTI JUHO KANGASNIEMI

KUVAT JARI RANTAPELKONEN

Nuorten ja veteraanien penkkipunnerruksen SM-kisat pidettiin tänä vuonna Tampereella, legendaarisessa Nääshallissa, joka sijaitsee Särkänniemen kupeessa syvällä Näsinpuiston alla. Samassa paikassa on käyty muun muassa nyt jo kahdesti voimanoston opiskelijoiden SM-kilpailut. Tämä maanalainen liikuntatila on tällä hetkellä ainoa kaupungin tila, jossa voimanostokisoja saa Tampereella järjestää. Penkkipunnerruskilpailujen suhteen ollaan nimellisesti joustavampia, mutta käytäntö on toinen. Kun haimme näitä nuorten ja veteraanien penkin SM-kisoja Hervannan vapaa-ajantalolle vuoden 2007 malliin, edellemme ajoi sähköttelu, jolle tilaa ei ollut vielä edes varattu. Tapaus masensi. Eikö lajiamme arvosteta täällä? Mielialan paransi seuramme Tampereen Voimanostajien hieno onnistuminen SM-kisajärjestelyissä jälleen kerran. Kyllä näitä kisoja Nääshallissa kelpaa järjestää!



Tuuletuksen mallia näyttävät vas. Alekski Vääräniemi, kesk. Timo Palonen ja Markus Ahonen.

Lava oli perinteisesti pystytetty viikonlopuun kilpailijoita vastaanottamaan yhteen Nääshallin budosaleista. Voimailusali toimi lämmitelytilana tarjoten hyvin tilaa nostajille ja huoltajille. Osanottajamäärästä johtuen väillä tuli ahdasta ja kuumotti, mutta kaikki selvisivät kunnialla! Lauantaina oli veteraanimiesten aika kiivetä lauteille. Kisan potkaisivat aamukymmeneltä käyntiin luokan M70 nostajat. Alle 74-kiloisten luokan voiton vei suvereenisti Napapiirin Voimailijoiden Arvo Tölli huikella SE-tuloksella 130 kiloa. Tölli vanhana tekijämiehenä tekaisi myös kolmen hyväksytyin noston sarjan. Toiseksi luokassa nosti Itä-Helsingin Vedon Olli Vento hienolla 90 kilon rutistuksella. Alle 83 kilon sarjassa nähtiin kaksinkamppailu hyvinkäläisen Olavi Kallion ja Tapanilan Niilo Tarvaisen väillä ja alle 105-kiloisissa MY-Powerin Raimo Niemen ja Ahvenanmaan Klas Helenin väillä. "Kasikolmosen" vei Kallio tuloksella 142,5 kiloa Tarvaisen jäätyä ilman tulosta ja "satavitosen" mestaruuden otti Niemi 140 kilolla. Sarjassa alle 93 kiloa nosti itseään vastaan legendaarinen Veli Kumpuniemi, hänen tulokseksi jäi 75 kiloa, ja alle 120 kilon sarjas-

sa Raimo Sandelin, joka pukkasi ylös onnistuneesti uuden Suomen ennätyslukeman 140 kiloa.

Toisessa ryhmässä nousivat luokan M60 nostajat lavalle. 66-kiloiset vei tiukan kamppailun jälkeen Rauman Ydinvoiman Juha Inkkinen kovalla rutistuksella 115 kilosta. Aina iloisen Juhana tuuletuksesta aisti lavamieskin riemun mestaruudesta. Alle 74-kiloisissa NoVo:n Antero Kauranen nosteli omaa kisaansa Suomen mestaruuteen. Kauraselle päästiin kirjaamaan 130 kilon tulos. Kasikolmosissa kulki LVK-Teamin Reima Häkkinen suvereenisti omaa polkuaan ja nousi ylivoimaiseksi mestariksi 170 kilon punnerruksellaan. Samaa linjaa jatkoi sarjan alle 93 kiloa mestari Tapanilan Erän Juhani Lindholm 175 kilon tuloksella. Ikäluokan suurimmat raudat tehtiin Virkkalan Tarmo edustava alle 105-kiloisten mestari Matti Silvander tyylikkäällä 195 kilon suorituksella. Superissa teki kajaantilainen Toivo Kyllönen puhtaan sarjan, jonka päätti 110 kilon punnerrus.

Lauantai-iltapäivä alkoi sarjan M50 merkeissä ja sen päättivät komeasti sarjan M40 nostajat. Sarjan M50 aikana itse siirryin hetkellisesti lavamiehen töistä huoltajan saappaisiin, kun lavalle nousi Tampereen Voimannostajista 59-kiloisten Timo Palonen ja 105-kiloisten Juha Ojanen. Palonen otti takuuvarmalla tyyliällään nimiinsä uuden Suomen ennätyksen 125,5 kiloa ja Suomen mestaruuden. Ojasella kisa tyssäsi aloituspainoon 170 kiloa, jolla tuli tienatuksi viides sija painoluokassa. Hyvän päivän sattussa uskon, että Juhan voimat riittäisivät sijoituksen nostamiseen ainakin kahdella pykälällä. Satavitosen voiton vei Harri Hagfors hienolla sarjalla, jonka päätti 205 kilon punnerrus. Alle 66-kiloisia hallitsi Kuusamon Asko Keränen 130 kilon punnerruksella. Ikäluokan kovin pistemies, Pietarsaaren Erkki Rajala, dominoi alle 74-kiloisia ja tarjoili yleisölle hienon tykytyksen onnistuneella 205 kilon Suomen ennätysnostolla. Kasikolmosen karkikaksikko Kovalainen-Björkqvist oli hieman tasaisempi: Kovalainen voitti tuloksella 187,5 ja Björkqvist seurasi 180 kilolla. Vielä tasaisemman karkikaksikon tarjosi alle 93-kiloisten luokka, jossa Ilkka Launonen otti mestaruuden tasan 200 kilolla, kun toiseksi tullut Ahti Kokko-



Veteraanit valmistautuvat kisaan.



Tuuletuksen tyylinäytteet vas. Petri Niemi, kesk. Teemu Hällfors ja Niko Kuorikoski.



Avustajat Risto Korhosen kimpussa.

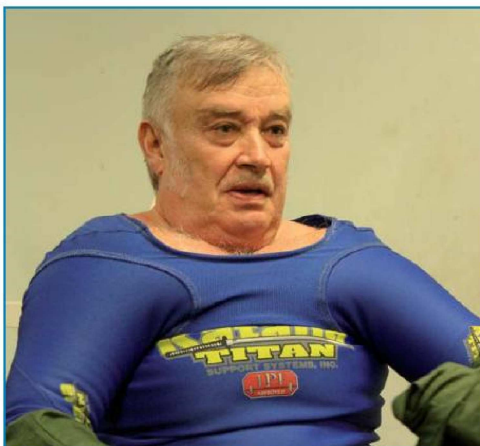
nen epäonnistui 202,5 kilon yrityksestä ja tuloksekseen jäi toisella tullut 195 kiloa. Piikissä ja superissa oli myös Tampereen Voimannostajien karkikaartia nostamassa. Valitettavasti 120-kiloisten Tapio Saari jäi ilman tulosta ja voiton vei Hektorin Timo Raanti tuloksella 190 kiloa. Superin Kari Kallinki nosti hienosti pronssille tuloksella 210 kiloa. Toiseksi tuli TervU:n Risto Korhonen 220 kilolla ja mestaruuden vei tällä kertaa KarKa:n Kari Alakorpi 225 kilon nostolla.

Sarja M40 käynnistyi M50:n tavoin Suomen ennätystehtailun merkeissä, kun HU:n Petri Niemi vaihtoi voimassa olevan alle 59-kiloisten SE-lukeman 136 kiloksi. Koko ikäluokan kolmanneksi kovimmista pisteistä vastasi kuuskutosten Kokkolan Jymyä edustava Marko Saariuma huikella 190 kilon pun-

nerruksella. Marko yritti vielä kolmannellaan SE-nostoa 203 kiloa, joka kuitenkin tällä kertaa oli liikaa. Alle 74-kiloisten kisa meni kahden osanottajan välillä "vaa'alle", eli kevyempi Syrjälä voitti raskeamman Lemisen tasatuloksella 160 kiloa. Elimäen Vesa Hartikainen voitti kasikolmoset ylivoimaisesti tuloksella 215 kiloa ja Juha Tuononen alle 93 kilon luokan suvereenisti 230 kilon torppaisulla. Alle 105 kilon luokassa nähtiin jo vahvasti "vartitonnin" kolkutte-
 lua, kun Tapanilan Juha Lehto otti mestaruuden 245 kilon nostolla, ja pilkissä se puhkesi Joensuun Jarmo Myllerin tyylikkääällä 250 kilon punnerruksella. Ikäluokan ja koko kisan kovin pistekaksikko oli superraskaan kärkiduo Lehto-Jaatinen. Ove Lehdon veteraanidebyytti oli menestys, josta omaa kieltään puhui ylivoimainen Suomen mestaruus ja huikea uusi Suomen ennätysrauta 305 kiloa. Juho Jaatisella oli kahdessa ensimmäisessä nostossa ongelmia, mutta viimeisellä kylmänviileä kaimani sai 282,5 kilon tangon suorastaan lentämään ylös. Kokonaisuuena lauantai tarjosi ikimuistoisia hetkiä monelle nostajalle ja toimitsijalle. Niin omat kuin kansallisetkin ennätykset siirrettiin monen kohdalla historiaan ja tunnelma oli urheilua puhtaimmillaan.



Suke Huovisen lämmittelyt.



Matti Silvander, sarjan M60 paras nostaja.



Raumlaiset ja porilaiset hyvässä yhteisymmärryksessä.



Sini Silvan Tapani Pärssisen huollettavana.

sissa ei juurikaan kilpailua päässyt syntymään: jokaista juniori-ikäluokkaa kohden oli yksi kilpailija. Sarjan N17 ainokainen oli Kiuruveden Teräksen intoa täynnä oleva Mirella Laukkanen. Mirella otti alle 84 kilon luokan Suomen mestaruuden 67,5 kilon punnerruksella sekä teki nuorten naisten kovimmat pisteet. N20-sarjan alle 72-kiloisissa TNT:n Salla Rantapelkonen nosti t-paidalla 47,5 kiloa ja N23:n viiskakkosessa Rauman Sini Silvan tönäisi ylös 45 kiloa. Sarjassa N60 ei niin ikään ruuhkaa ollut: ikäluokassa oli kolme osanottajaa. Rauman Peuran Eila Kumpuniemi otti alle 52-kiloisissa 55 kiloa ja raumlaiset Maritta Jaurola alle 72-kiloisissa 72,5 kiloa ja Pirkko Inkinen yli 84-kiloisissa 65 kiloa. Sarjassa N50 syntyi jo karvan verran enemmän kilpailuasetelmia. Kajaanin Aira Knutars ja Ylöjärven Vuokko Viitaasaari taistelivat alle 52-kiloisten suomenmestaruudesta, jonka lopulta vei Knutars tasan 81 kilon Suomen ennätysnostolla. Viisseiska ja superi olivat myös kahdenkeskisiä kamppailuja. Ensinnä mainittu kilpailivat HPV:n Irmeli Vaulakorpi ja Elimäen Eija Auvinen. Vau-

lakorpi otti mestaruuden hienolla 72,5 kilon juntuuksella. Superissa vei oma ennakkosuosikkini LVK-Teamin Merja Mynttinen kultamitalin aloituspainollaan 127,5 kiloa jättäen hopealle HPV:n Annika Jutilan. 40-vuotiaissa naisissa oli myöskin vain kuusi osanottajaa, joista puolet nosti viisseisassa. Tämän painoluokan voitti kymmenen kilon marginaalilla Rauman Karita Heininen tuloksella 100 kiloa. Heininen teki myös naisten kovimmat pisteet. Hopealle ylsi TNT:n tuttu kasvo Mervi Sirkkiä tuloksella 90 kiloa ja pronssille HPV:n Eira Pajuharju 70 kilolla. Alle 72-kiloissa otti SalVon Tarja Uppala mestaruuden täpärästi onnistuneen aloituspainollaan 107,5 kiloa vasta viimeisessä nostossa. Hopealle nosteli Ylöjärven Minna Vierikko komealla 90 kilon punnerruksella. Kasinelonen oli yhden naisen juhlaa, päättäenä Virve Ilves tuloksella 70 kiloa.

Juniorimiehet pääsivät vihdoin nousemaan lavalle puolen päivän aikaan sunnuntaina. Viime vuosi oli oma viimeinen juniorivuoteni ja nuorten nostajien katsominen loi minussa tiettyä nostalgian tunnetta. Toinen asia, joka tuotti sisäistä lämpöä, oli huomio, että nuorissa kilpallijat jakautuivat tänä vuonna yllättävän tasaisesti painoluokkiin. Vain luokkien raskaimmassa ja kevyimmässä päässä ilmeni yksinkilpailua. Mutta asiaan: sarjassa M17 paukkuivat enkat rajusti. Raumalaiset Peuraniemen veljekset Eero ja Juho olivat molemmat Suomen ennätyskunnossa. Pöytäkirjoihin jäi Eeron nimiin alle 59-kiloisten SE 100 kiloa ja Juholle alle 66 kiloisten samanlainen 123 kiloa. Raumalla tuntuu syntyvän jatkuvasti uusia penkkipunnerruslupauksia. Jos teillä on, raumalaiset, jokin erikoisikka, jolla saatte nuoret innostumaan lajista, pistäkää



Teemu Ahtiainen ja kisan johtaja Hannu Peräsalo.

N17										
Sij.	Sarja	Paino	Nimi / SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wilks	J.plst
1.	84,0	82,55	Mirella Laukkanen / 95	Klätc	62,5	67,5	70,0	67,5	60,73	12

Ennätykset: Mirella Laukkanen, sarja 84 kg, PP 67,5 kg N23/N20/N17 SE

N20										
Sij.	Sarja	Paino	Nimi / SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wilks	J.plst
1.	72,0	67,65	Salla Rantapelkonen / 93	TNT	37,5	45,0	47,5	47,5	48,40	12

Ennätykset: Salla Rantapelkonen, sarja 72 kg, PP 47,5 kg N20 SE

N23										
Sij.	Sarja	Paino	Nimi / SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wilks	J.plst
1.	52,0	49,25	Sini Siltvan / 91	RAYVO	35,0	40,0	45,0	45,0	58,47	12

Ennätykset: Sini Siltvan, sarja 52 kg, PP 45,0 kg N23 SE

N40										
Sij.	Sarja	Paino	Nimi / SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wilks	J.plst
1.	57,0	56,55	Karita Heininen / 71	RAYVO	95,0	100,0	102,5	100,0	116,76	12
2.	57,0	52,75	Mervi Sirkkiä / 72	TNT	90,0	95,0	100,0	90,0	110,96	9
3.	57,0	54,40	Eira Pajuharju / 64	HPV	65,0	67,5	70,0	70,0	84,25	8
1.	72,0	65,65	Tarja Uppala / 65	SalVo	107,5	107,5	107,5	107,5	111,95	12
2.	72,0	69,55	Minna Vierikko / 72	YLGR	77,5	90,0	90,0	90,0	89,94	9
1.	84,0	78,65	Virve Ilves / 70	JcPuPo	65,0	67,5	70,0	70,0	64,67	12

N50										
Sij.	Sarja	Paino	Nimi / SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wilks	J.plst
1.	52,0	51,15	Aira Knutar / 54	KajKu	75,0	77,5	81,0	81,0	102,27	12
2.	52,0	51,10	Vuokko Viitasari / 54	YLGR	65,0	70,0	77,5	77,5	97,92	9
1.	57,0	55,60	Irmeli Vuolikoski / 54	HPV	67,5	72,5	77,5	72,5	85,78	12
2.	57,0	56,45	Eija Auvinen / 61	EV	60,0	62,5	62,5	60,0	70,15	9
1.	63,0	61,20	Sinikka Näslund / 60	TNT	70,0	72,5	81,0	72,5	79,60	12
1.	72,0	69,50	May-Gun Grönholm / 55	PV	60,0	65,0	67,5	65,0	64,99	12
1.	84,0	73,85	Heti Yaltonen / 61	RAYVO	90,0	92,5	95,0	95,0	91,20	12
1.	84+	90,80	Merja Mynttinen / 58	LVK-Team	127,5	130,0	130,0	127,5	109,77	12
2.	84+	99,50	Annika Jutila / 62	HPV	110,0	115,0	117,5	117,5	97,97	9

Ennätykset: Aira Knutar, sarja 52 kg, PP 81,0 kg N40/N50 SE

N60										
Sij.	Sarja	Paino	Nimi / SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wilks	J.plst
1.	52,0	49,00	Eita Kumpuniemi / 42	Rafc	47,5	52,5	55,0	55,0	71,74	12
1.	72,0	69,95	Maritta Jaurola / 50	RAYVO	67,5	72,5	75,0	72,5	72,16	12
1.	84+	86,10	Pirkko Inkinen / 50	RAYVO	60,0	65,0	68,5	65,0	57,27	12



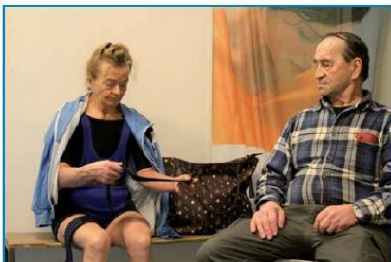
Fred Salin valmistautuu suoritukseensa.



Markku Laukkasella oli kisojen pisin nostomatka.



JoPuPo:n Harri Niemistä lämmitellään.



Kumpuniemet



RAYVO:laiset Gökhan Aziz (vas) ja Petrus Nurminen.

M17										
Sij.	Sarja	Paino	Nimi / SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wilks	J.pist
1.	59,0	57,55	Eero Peuranieniemi / 95	RAYVO	90,0	95,0	100,0	100,0	88,67	12
1.	66,0	65,30	Juha Peuranieniemi / 95	RAYVO	122,5	122,5	123,0	123,0	97,43	12
2.	66,0	65,85	Tatu Söökka / 96	HPV	115,0	115,0	123,0	115,0	90,47	9
3.	66,0	65,50	Janne Haapaniemi / 95	SISI	70,0	75,0	77,5	77,5	61,24	8
1.	74,0	70,75	Teemu Hällfors / 95	YL8R	132,5	137,5	145,5	137,5	102,21	12
2.	74,0	71,65	Olli Törönen / 95	KajKu	95,0	100,0	100,0	100,0	73,64	9
3.	74,0	73,80	Tuomas Pigg / 95	HPV	95,0	95,0	95,0	95,0	68,47	8
1.	93,0	91,30	Jussi Airaksinen / 95	YL8R	165,0	176,0	176,0	176,0	111,55	12
2.	93,0	91,55	Matti Hyytinen / 95	LaVo	150,0	157,5	167,5	157,5	99,69	9
3.	93,0	91,30	Henri Hakonen / 95	K-UV	140,0	150,0	150,0	150,0	95,07	8
1.	105,0	94,00	Sauli Kaitunki / 95	LaVo	125,0	130,0	135,0	135,0	84,38	12
2.	105,0	104,10	Mikaet Saito / 95	RAYVO	95,0	100,0	105,0	100,0	59,94	9

Ennätykset: Eero Peuranieniemi, sarja 59 kg, PP 100,0 kg M17 SE
Juha Peuranieniemi, sarja 66 kg, PP 123,0 kg M17 SE

M20										
Sij.	Sarja	Paino	Nimi / SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wilks	J.pist
1.	59,0	58,65	Joni Niskanen / 94	So-Vi	70,0	85,0	85,0	70,0	60,97	12
1.	66,0	65,60	Matti Ylipperi / 94	KoJy	105,0	115,0	120,0	115,0	90,75	12
2.	66,0	64,80	Timo Virtanen / 92	RAYVO	70,0	77,5	82,5	77,5	61,79	9
3.	66,0	63,70	Henrik Kuusisto / 94	RAYVO	70,0	75,0	80,0	75,0	60,67	8
1.	74,0	72,20	Ville Levanieniemi / 93	KoJy	135,0	145,0	145,0	135,0	98,85	12
2.	74,0	70,35	Andreas Holmås / 92	JP 2000	100,0	110,0	120,0	110,0	82,12	9
3.	74,0	72,70	Matti Laakso / 94	RAYVO	70,0	80,0	87,5	80,0	58,28	8
-	74,0	73,50	Eero Mäki / 92	LaPo	145,0	145,0	145,0	out		
1.	83,0	81,50	Aleksi Vääräniemi / 94	OPT	170,0	170,0	170,0	170,0	114,73	12
2.	83,0	78,95	Jonne Ylismäki / 94	SISI	130,0	135,0	145,0	145,0	99,83	9
3.	83,0	81,60	Jarkko Bärholm / 94	TamRy	140,0	147,5	147,5	140,0	94,41	8
4.	83,0	81,95	Janne Puumala / 93	KoJy	140,0	145,0	147,5	140,0	94,17	7
5.	83,0	80,50	Okko Mäkelä / 94	IIV	130,0	135,0	135,0	135,0	91,80	6
-	83,0	81,50	Matti Kutmela / 94	Hu/No	170,5	170,5	170,5	out		
1.	93,0	92,95	Perttu Bärholm / 92	TamRy	190,0	200,5	200,5	190,0	119,39	12
2.	93,0	91,80	Samu Korsman / 93	RAYVO	172,5	175,0	175,0	175,0	110,62	9
3.	93,0	91,80	Ville Paajas / 93	EY	160,0	170,0	175,0	170,0	107,46	8
4.	93,0	91,65	Peikka Karilahti / 94	KaVo	160,0	165,0	170,0	165,0	104,38	7
5.	93,0	92,80	Sami Salonsaari / 92	SISI	165,0	170,0		165,0	103,76	6
6.	93,0	92,40	Olli Lehti / 94	Py-Pa	160,0	160,0	170,0	160,0	100,82	5
7.	93,0	87,50	Hannes Immonen / 93	AKK	150,0	160,0	160,0	150,0	97,18	4
8.	93,0	91,80	Juha Eltinen / 94	RAYVO	130,0	137,5	145,0	137,5	86,92	3
9.	93,0	87,70	Otto Hyvärinen / 94	RAYVO	110,0	120,0	127,5	120,0	77,65	2
-	93,0	92,90	Jarkko Perttula / 93	Py-Pa	180,0	185,0	190,0	out		
1.	105,0	104,10	Yury Pelya / 94	PaPu	175,0	180,0	185,0	185,0	110,89	12
2.	105,0	104,80	Juuso Korhonen / 94	JoPuPo	170,0	170,0	187,5	170,0	101,65	9
3.	105,0	105,00	Fred Salin / 94	KK Eken	125,0	130,0	137,5	130,0	77,68	8
4.	105,0	104,90	Petrus Nurminen / 94	RAYVO	110,0	120,0	130,0	120,0	71,73	7
-	105,0	103,55	Niko Eronen / 92	LK-Team	185,0	185,0	185,0	out		
1.	120+	128,95	Gökhan Aziz / 94	RAYVO	100,0	110,0	120,0	110,0	62,31	



Pirkko ja Juha Inkinen.



Naisten sarjan 57 kg mitalistit vas. Mervi Sirkiä, Karita Heininen ja Eira Pajuharju.



Kasper Myllynen, Joonas Fräki ja Jan Lipponen.



Kokkonen, Launonen ja Skogberg.



Ove Lehto, veteraanien paras punnertaja. Vierellä sarjan M40 120+ hopeamitalisti Juho Jaatinen.

M50

Sij.	Sarja	Paino	Nimi / SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wilks	J.pist.
1.	59,0	58,20	Timo Paalonen / 53	TVN	115,0	115,0	125,5	123,9	110,46	12
2.	59,0	58,75	Seppo Flink / 53	Harjo	107,5	112,5	112,5	107,5	93,46	9
1.	66,0	65,80	Asko Karinen / 61	KEV	130,0	145,5	150,0	130,0	102,33	12
2.	66,0	63,65	Raave Hiltula/61	PV-81	100,0	105,0	105,0	100,0	80,95	9
1.	74,0	73,35	Eeriki Rajala / 42	PV	205,0	205,0	212,5	205,0	148,39	12
2.	74,0	73,75	Pekka Turunen / 62	IKK Team	167,5	135,0	160,0	167,5	120,78	9
3.	74,0	67,30	Hannu Laverius / 53	RYVYO	120,0	125,0	130,0	125,0	96,61	8
4.	74,0	73,95	Rauli Linna / 57	JP 2000	120,0	125,0	130,0	120,0	86,36	7
-	74,0	73,70	Kari Remes / 60	I-HV	155,0	157,5	157,5	out	out	out
1.	83,0	78,60	Pekka Kovalainen / 61	KoJy	187,5	192,5	192,5	187,5	129,46	12
2.	83,0	81,45	Stig Björkqvist / 60	NyKK	172,5	180,0	185,0	180,0	121,52	9
3.	83,0	82,95	Eino Remes / 58	EV	150,0	162,5	162,5	162,5	108,51	8
4.	83,0	82,45	Väitö Ahopelto / 56	YLJR	145,0	150,0	152,5	152,5	101,29	7
5.	83,0	80,65	Pauli Paoninen / 55	TVN	140,0	145,0	150,0	150,0	102,89	6
-	83,0	79,70	Olli Rantanen / 56	I-HV	175,0	177,5	177,5	out	out	out
1.	93,0	90,75	Ilkka Luononen / 54	SVV	192,5	192,5	200,0	200,0	127,15	12
2.	93,0	92,50	Ahti Kokkonen / 59	HPV	195,0	195,0	202,5	195,0	122,81	9
3.	93,0	91,70	Olli Skogberg / 59	Tamiry	185,0	185,0	190,0	185,0	117,01	7
4.	93,0	92,05	Petri Laurila / 62	HyKe	175,0	190,0	190,0	175,0	110,46	8
5.	93,0	87,45	Antti Tuusula / 61	PV	145,0	150,0	155,0	155,0	100,45	6
6.	93,0	91,25	Risto Jukola / 53	YLJR	130,0	155,0	157,5	155,0	98,27	5
-	93,0	92,55	Hannu Eskola / 54	TuSa	187,5	187,5	190,0	out	out	out
-	93,0	93,00	Tavne Jauhajärvi / 61	NuVo	190,0	190,0	192,5	out	out	out
1.	105,0	101,20	Harri Hagfors / 61	IKK-Power	195,0	202,5	205,0	205,0	124,18	12
2.	105,0	103,75	Harri Tiranen / 53	JuPuPo	192,5	197,5	205,0	197,5	118,92	9
3.	105,0	98,00	Kari Jäämä / 62	JP 2000	165,0	170,0	177,5	177,5	108,92	8
4.	105,0	102,00	Velkko Mikkonen / 61	KEV	165,0	175,0	180,0	175,0	105,68	7
5.	105,0	100,05	Juha Ojanen / 61	TVN	170,0	175,0	177,5	170,0	103,44	6
6.	105,0	103,70	Ilmari Virtanen / 58	Tap.Eris	165,0	170,0	180,0	170,0	102,04	5
-	105,0	103,40	Keri Ylpiö / 55	PV	222,5	222,5	222,5	out	out	out
-	105,0	104,90	Jouko Sivanto / 56	PTNAK	217,5	222,5	222,5	out	out	out
-	105,0	98,40	Veijo Räsänen / 57	I-HV	212,5	212,5	212,5	out	out	out
-	105,0	97,15	Tarmo Vanhamäki / 60	YLJR	200,0	200,0	202,5	out	out	out
1.	120,0	112,80	Timo Raanti / 61	Hektor	190,0	190,0	192,5	190,0	110,99	12
-	120,0	112,50	Tapio Saari / 57	TVN	190,0	190,0	190,0	out	out	out
1.	120+	138,15	Kari Alakorpi / 59	Karka	225,0	230,0	232,5	225,0	125,99	12
2.	120+	133,60	Risto Korhonen / 58	Ter+U	220,0	220,0	230,0	220,0	123,85	9
3.	120+	133,65	Kari Kalliniemi / 60	TVN	190,0	205,0	210,0	210,0	118,21	8
4.	120+	131,50	Pertti Lähteenmäki / 59	OuGr	160,0	170,0	205,0	170,0	95,96	7

Ennitykset:

Timo Paalonen, sarja 59 kg, PP 125,5 kg M50 SE
Eeriki Rajala, sarja 74 kg, PP 205,0 kg M50 SE

M60

Sij.	Sarja	Paino	Nimi / SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wilks	J.pist.
1.	66,0	65,65	Juha Inkinen / 46	RYVYO	135,0	110,0	115,0	115,0	90,69	12
2.	66,0	65,00	Rauno Lamberg / 47	I-HV	100,0	105,0	112,5	112,5	89,46	9
1.	74,0	73,40	Antero Kaaranen / 48	NuVo	130,0	130,0	142,5	130,0	94,06	12
2.	74,0	71,00	Arvo Kulma / 52	OuTeVo	122,5	125,0	125,0	122,5	90,82	9
3.	74,0	73,30	Eeriki Saino / 47	PV	100,0	102,5	105,0	105,0	76,04	8
4.	74,0	73,20	Seppo Korpeala / 45	TVN	100,0	100,0	-----	100,0	72,49	7
1.	83,0	82,45	Reima Hökkönen / 50	IKK Team	130,0	120,0	180,0	170,0	113,93	12
2.	83,0	81,05	Kauko Kiränkäinen / 48	Viike	102,5	107,5	107,5	102,5	69,41	9
1.	93,0	89,55	Juhani Lindholm / 49	Tap.Eris	170,0	175,0	180,0	175,0	112,01	12
2.	93,0	88,95	Ilmari Puhaska / 44	KajKu	100,0	112,5	120,0	112,5	72,25	9
-	93,0	91,25	Suke Huuvinen / 50	KajKu	132,5	132,5	132,5	out	out	out
1.	105,0	102,50	Matti Silvanen / 44	YliTe	185,0	195,0	-----	195,0	117,55	12
2.	105,0	102,35	Matti Nygård / 46	PV	130,0	150,0	160,0	150,0	90,47	9
1.	120+	120,90	Tavo Kyttönen / 52	KajKu	80,0	100,0	110,0	110,0	63,13	12

Ennitykset:

Arvo Töllli, sarja 74 kg, PP 130,0 kg M70 SE
Raimo Sandelin, sarja 120 kg, PP 140,0 kg M70 SE

M70

Sij.	Sarja	Paino	Nimi / SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wilks	J.pist.
1.	74,0	72,95	Arvo Töllli / 35	NuVo	117,5	127,5	130,0	130,0	94,47	12
2.	74,0	71,90	Olli Vento / 33	I-HV	85,0	90,0	92,5	90,0	66,10	9
1.	83,0	82,15	Olavi Kallio / 33	HVV	140,0	142,5	147,5	142,5	95,71	12
-	83,0	80,25	Niilo Tarvainen / 40	Tap.Eris	135,0	135,0	145,0	out	out	out
1.	93,0	85,25	Veli Kumpuniemi / 34	RaPe	75,0	75,0	85,0	75,0	49,29	12
1.	105,0	99,75	Raimo Niemi / 40	IKK-Power	130,0	140,0	-----	140,0	85,29	12
2.	105,0	98,95	Rias Heini / 42	AKK	115,0	122,5	125,0	125,0	76,40	9
1.	120,0	119,30	Raimo Sandelin / 40	PTNAK	135,0	140,0	145,0	140,0	80,62	12

Ennitykset:

Arvo Töllli, sarja 74 kg, PP 130,0 kg M70 SE
Raimo Sandelin, sarja 120 kg, PP 140,0 kg M70 SE

ADT

tiedottaa

Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa 2012 -julkaisu antaa urheilijalle tärkeää tietoa.

Jokaisella urheilijalla on oikeus puhtaaseen urheiluun ja huippusuorituksiin terveyttään vaarantamatta. Tätä oikeutta varmistamaan on luotu dopingvalvonta. Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry:n tuore julkaisu antaa ohjeita muun muassa asioista, jotka urheilijan pitää ottaa huomioon ulkomaanmatkoillaan.

Dopingilla tarkoitetaan urheilijan suorituskyvyn parantamista antidopingsäännösten vastaisin keinoin. Niitä ovat muun muassa urheilussa kielletyiksi määriteltyjen aineiden käyttö, veritankkaus, dopingnäytteiden manipulointi, dopingtestistä kieltäytyminen sekä niin sanottu dopingia edistävä toiminta (esimerkiksi kiellettyjen aineiden salakuljetus). Kaikki antidopingsäännöstöön sitoutuneet urheilijat kuuluvat dopingvalvonnan piiriin iästään riippumatta. Dopingaineet ja -menetelmät saattavat parantaa suoritusta, mutta samalla ne voivat aiheuttaa urheilijalle vakavia terveydellisiä haittoja. Vastuu valinnasta on aina urheilijalla.

ADT:n Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -luettelot perustuvat Maailman Antidopingtoimisto WADA:n julkaisemaan luetteloon urheilussa kielletyistä aineista ja menetelmistä. Urheilijan tulee varmistaa, että hänellä on ajan tasalla oleva Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -luettelo. Uusin luettelo on julkaisu 1.1.2012. Julkaisua voi tilata ADT:n toimistolta, tai sen voi tulostaa internetsivuilta osoitteesta www.antidoping.fi.

Urheilija ulkomailla

Kun urheilija lähtee ulkomaille kilpailemaan, harjoittelemaan tai lomallemaan, on hänen hyvä ennakoida myös mahdolliset sairastumiset ja niiden hoito.

Urheilijan matkalaukkuun kuuluu aina voimassa oleva luettelo kielletyistä aineista ja menetelmistä. On kuitenkin syytä huomioida, että ADT:n julkaisun Taulukko II sisältää vain Suomessa myynnissä olevat valmisteet, joten ulkomailla myynnissä olevia samannimisikään valmisteita ei voi tarkistaa ADT:n luettelosta, vaan niiden sisältämät aineet tulee tarkistaa WADA:n julkaisemasta englanninkielisestä luettelosta urheilussa kielletyistä aineista tai ADT:n julkaisemasta Taulukosta I.

Ennen matkaa voi tehdä listan kaikista käytössä olevista lääkkeistä, ravintolisistä, vitamiineista ja palautumisvalmisteista. Tällöin esimerkiksi mahdollinen dopingtestitilanne nopeutuu ja helpottuu sekä valmisteiden nimet tulevat oikein. Varmista myös vähintään kuukautta ennen ulkomaanmatkaa, että mahdolliset erivapautukset ovat voimassa, ja pidä aina kopio myönnetystä erivapautustodistuksesta mukanas. Lisätietoja erivapauskäytännöstä löytyy ADT:n internetsivuilta.



Kotimaasta voi ottaa mukaan sallittua lääkettä esimerkiksi mahdollisen säryn, flunssan ja ripulin hoitoon. Tällöin välttyy turhalta huolehtimiselta ja ulkomaisten lääkevalmisteiden tarkistamiselta matkan aikana. Ennen matkaa on kuitenkin hyvä selvittää kohdemaan antidopingtoimiston yhteystiedot, jotta tarvittaessa voi kysyä neuvoa kyseisessä maassa myytävistä lääkevalmisteista. Mikäli tarvitset lääkärin hoitoa, hakeudu aina asianmukaisen lääkärin hoitoon. Eryistä huomiota kannattaa kiinnittää mahdollisiin pistoksiin. Pyri varmistamaan, ettei sinulle hoidon yhteydessä anneta tai määrätä kiellettyjä aineita. Osta lääkkeet apteekista ja pyri varmistamaan, että saamasi lääkkeet ovat alkuperäisiä. Ota tarvittaessa yhteyttä omaan hoitavaan lääkäriin tai lajiliittosi lääkäriin.

Muutoksia edellisuoden luetteloon ja säännöksiin

Vuoden 2012 kiellettyjen aineiden ja menetelmien luettelon tärkein muutos edelliseen listaan verrattuna on astman hoidossa yleisesti käytetyn formoterolin salliminen keuhkoinhalaatioina. Päivittäinen käyttöannos saa kuitenkin olla enintään 36 µg vuorokaudessa. Sitä korkeampia annoksia tarvitsevien urheilijoiden on edelleen anottava erivapautta lääkkeen käyttöön. Formoterolia sisältäviä lääkkeitä ovat muun muassa Fomeda, Foradil, Formoterol, Innovair, Oxis ja Symbicort.

Lisätietoja:

Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry
Puh: (09) 3481 2020
Sähköposti: info@antidoping.fi
Internetsivut: www.antidoping.fi
WADA:n internetsivut: www.wada-ama.org

Puhtaasti paras -ohjelma edistää puhdasta urheilua

Vuonna 2008 käynnistynyt ADT:n ja Fazerin yhteinen Puhtaasti paras -ohjelma kunnioittaa puhtaita urheilijoita ja reilun pelin arvoja. Ohjelmaa haastaa urheilua seuraavat suomalaiset, urheilujärjestöt, urheilijan lähipiiriin ja urheilijat mukaan reiluun peliin. Ohjelman tunnus, kultaiset ken gännuhat, on merkki sitoutumisesta puhtaaseen urheiluun. Nauhat sa: dopingtestissä tai osallistumisesta antidopingluennolle.

Osana Puhtaasti paras -ohjelmaa kerätään vetoomusta puhtaan urheilun puolesta. Tavoitteena on kerätä maailman suurin vetoomus puhtaan urheilun puolesta. Vetoomus luovutetaan Maailman Antidopingtoimisto WADA:lle, ja Suomi haastaa myös muut maat kampanjoimaan rehelle urheilun puolesta.

Vetoomuksen voi allekirjoittaa Puhtaasti paras -ohjelman verkkosivuilta osoitteessa www.puhtaastiparas.fi. Samalla voit käydä katsomassa, ovatko suosikkiurheilijasi jo allekirjoittaneet vetoomuksen. Verkkosivuilta voi myös muun muassa seurata ja kommentoida Viestikapula-blogia, jossa julkaistaan joka kuukausi urheilijan tai urheilusta kiinnostuneen kirjoitus puhtaasta urheilusta.



Puhtaasti
paras

www.puhtaastiparas.fi



Tutkimustietoa dopingrikoksista

Rikoslaisa dopingrikoksena on kriminalisoitu dopingaineiden laiton valmistus, maahantuonti, levittäminen ja hallussapito levitystarkoituksessa. Rangaistusasteikot ulottuvat sakoista aina neljään vuoteen vankeutta asti. Dopingrikoksena ei ole kriminalisoitu dopingaineen käyttämistä tai hallussapitoa omaa käyttöä varten. Joissakin tapauksissa pienen määrän hallussapidosta on tuomittu eri rikosnimikkeellä: laittomaan tuontitavaraan ryhtymisestä. Dopingrikoksia koskevien rangaistussäännösten tavoitteena on keskittyä dopingaineiden levittämiseen.

Oikeuspoliittisen tutkimuslaitoksen tekemässä tutkimuksessa selvitettiin rangaistuskäytäntöä dopingrikoksissa. Tutkimusta varten kerättiin tiedot 200 tuomiosta. Dopingrikokset olivat ennen muuta nuorten miesten tekemiä rikoksia, sillä suuri osa tuomituista oli 21-30-vuotiaita miehiä. Naisia oli vain kahdeksan prosenttia tuomituista.

Suurimmassa osassa dopingtuomioita oli kysymys dopingaineiden maahantuonnista tai sen yrittämisestä. Toiseksi eniten esiin-

tyi dopingaineiden levittämistä tai sen yrittämistä. Kolmanneksi eniten oli aineiden hallussapitoa levitystarkoituksessa. Tässä aineistossa ketään ei tuomittu dopingaineiden valmistamisesta.

Tuomioaineistossa oli varsin paljon eri dopingvalmisteita. Oikeudellisessa arvioinnissa eri valmisteita pitäisi pystyä suhteuttaman toisiinsa. Tämä tehtävä osoittautui oikeudellisille toimijoille varsin haastavaksi, ja rangaistuskäytännössä ilmeni jonkin verran epäyhtenäisyyttä. Rikoksen kohteena oli yleensä synteettisiä anabolisia steroideja tai niiden johdannaisia (N=167). Toiseksi eniten esiintyi testosteronia tai sen johdannaisia (N=90). Kolmantena löytyi sellaisia kemiallisia aineita, jotka lisäävät testosteronin, sen johdannaisen tai kasvu-hormonin tuotantoa ihmiskehossa (N=58). Kasvu-hormonia oli vain kahdeksassa rikoksessa. Tärkeissä dopingrikoksissa rikoksen kohteena oli keskimäärin yli 10 000 tablettia tai ampullia. Lievissä dopingrikoksissa oli keskimäärin kyse alle 50 tabletista tai ampullista.

Dopingrikoksesta tuomittiin yleensä verrattain lievä sakkorangaistus. Vankeusran-

gaistusta käytettiin vain alle kolmasosassa tuomioista. Seuraamusten lievyys kertoo siitä, että käräjäoikeuksien käsiteltävänä oli verrattain vähäisiä dopingrikoksia.

Suurimmassa osassa käräjäoikeuden käsittelemistä dopingrikoksista oli kysymys dopingaineiden maahantuonnista omaa käyttöä varten. Tyypillisimmässä tapauksessa miespuolinen henkilö oli tilannut dopingaineita itselleen ulkomailta internetin kautta ja ne lähetettiin hänelle postitse. Tullin takavarikoitua postilähetysten rikoksesta epäilty henkilö yleensä myönsi syyllistyneensä rikokseen ja hänet tuomittiin käräjäoikeudessa maksamaan pieni sakkorangaistus.

Rikosoikeudellinen kontrolli onkin keskitynyt dopingaineen käyttäjien ympärille. Vaikka käyttöä ei ole kriminalisoitu rikoslaisa, he saavat lievän sakkorangaistuksen tuotuaan maahan pienen määrän dopingainetta omaa käyttöönsä varten.

Heini Kainulainen,
tutkija, OTT, kriminologian dosentti,
Oikeuspoliittinen tutkimuslaitos

TAUNO TIKKALAHTI rautainen teräsmies

TEKSTI TAPIO HEPOKANGAS

Tauno Tikkalahti, 77-vuotias teräksinen monipuolisuusurheilija, aloitti kilpailu-uransa vuonna 1957 ja ura jatkuu edelleen.

54 kilpailuvuotta takana ja motivaatiossa ei ole laskua näkyvissä. Ei yhtään väliavuotta ole näihin vuosiin mahtunut. Nuoret urheilijat syyttävät usein motivaation puutetta, tähän Taunolla löytyisi varmaan oppia jaettavaiksi kaikille!

Kipinä kilpailemiseen syntyi pienissä kyläkilpailuissa, joissa lajivalikoimaa oli kepinheitoista kiventyöntöön ja kaikkea siltä väliltä. Siihen aikaan urheilu olikin parasta ajankuluttamista, kun tietokonepeleistä ei kukaan osannut uneksiaakaan.

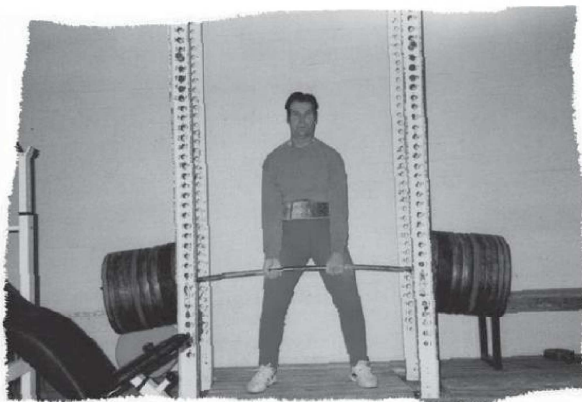
Pihat toimivat kuntosalaina ja urheilukenttinä, kärrynpyöriä nosteltiin ja moukarinheitoakin sai vapaasti harjoitella. Ei tarvinnut varoa hienoihin ruohokenttiin syntyviä reikiä, kuten tänä päivänä.

Treenaamista ja kilpailemista Tauno pitää hauskana edelleenkin ja siitä motivaatio varmaan Taunun kilpailukentillä ja saleilla pitää.

Tauno on aina ollut raitis urheilija eikä tunne krapulaa, huumoria riittää ilman viinaakin. Palautumiseen on aina riittänyt rukiinen leipä ja kunnon lepo, pullamössöpotjat joutuvat nykyään terästämään kuntoaan kaikenlaisilla lisäaineilla.

Teräsmiehen palkintokaapista löytyy palkintoja sadottain, 27 eri urheilulajista. Voimanostosta 23 SM-mitalia joista kaksi kultaista, 17 hopeista ja neljä pronssista.

Piirinmestaruuksia yleisurheilussa on kymmentä, SM-pronssia veteraanien seiväshypyssä. Vuonna 1958 lensi koivukehäskin koviin lu-



kemiin (800 g) 62,18 metriä, jossa tämän päivän keihäsmiehilläkin on tekemistä.

Suurimmat kisat Taunolle on olleet Australian Perthissä nostetut voimanoston veteraanien MM-kisat 1990. Sijoitus siellä oli yhdeksäs.

Veteraanien MM-kisat yleisurheilussa 1991 Turussa, josta moukarissa heltisi neljastoista sija. Paras moukaritus yleisessä sarjassa 49.24 m vuodelta 1970. Kuula lensi silloin 13,32 m.

Painonnostoennätys 75 kg sarjaan 302,5 kg ja voimanostossa 75 kg sarjan painoluokassa tulos on 435 kg.

Moukarinheito voimanoston ohessa on Taunolle rakas laji ja veteraanina onkin tulokset olleet koko ajan maailmankärkeä.

6 kg	- 49,66 m
5,25 kg	- 45,91 m
5 kg	- 42,97 m
4 kg	- 46,75 m

Tauno on tullut tunnetuksi kovista voimistaan muun muuassa dipissä. Oman painon lisäksi on noussut 127,5 kg, leuanveto 60 kg + oma

paino ja yhden käden maastaveto 157,5 kg ilman remmejä, eikä pinhakaakaan sormissa tarvittu.

Eniten voimailu- ja muitakin piirejä on puhuttanut voimatelineestä 1994 noussut 600 kg, joka on epävirallinen maailmanennätys. Tauno oli silloin 59-vuotias ja tulos oli kahdeksan kertaa miehen oma paino + 4 kg päälle.

Veto tapahtui tangon kirkkaasta osasta, joten mikään laskinappi ei Tauno ole.

Vahviesikisoissa hyvin pärjännyt Unto Lundell joutui tunnustamaan Taunun vahvemäksi tässä lajissa, Unton tulokseksi tuli 470 kg.

Mutkalle jäänyt tanko kertoo omaa kieltään kovasta vedosta ja seura lahjoitti tangon Taunolle muistoksi uskomattomasta suorituksesta.

Taunun urheilu-ura jatkuu uusien tavoittein ja saamme nähdä hienon veteraanuurheilijan vielä kisoissa ja salilla kannustamassa nuorempia.

Taunun ohje on aina nuorille: Ensin tulos ja sitten kilpaillaan.



VOIMANOSTOVUOSI 1982

Teksti: Aulis Saarela

Artikkeli on julkaistu HPV:n Poliisi-Voimailija-lehdessä. Kirjoittaja on eläkkeellä oleva poliisi ja hän on ollut viisinkertainen voimanoston joukkue Suomen mestari seuroissa KeBo, TVV ja SV. Kirjoittajalla on myös hallussaan kaikki ilmestyneet Voimanostaja-lehdet ja sitä edeltäneet Voima ja Kunto-lehdet.

Vuosi alkoi lähes perinteisesti joukkueiden SM-kisoilla. 23.1.1982 kilpailtiin Pietarsaareissa loppuun asti huippujännittävä finaali. Kaikki ratkesi viimeisiin maastanostoihin. BBC:n Rauno Rinne kiskoi väkisin 335 kg, mutta se riitti vain pronssille. Pietarsaaren hirmumvetäjät Tapio Hepokangas ja Leo Palmroos taistelivat molemmat 320 kg hyväksyttävästi ylös todetakseen vain että seitsemän pistettä jäi eroa Humpplian Yriin jonka ankuri Pentti Laine kiskoi ylös saman kilomäärän. Yriin yhteispisteet olivat 2196, Pietarsaaren Voimailijoiden 2189 ja BBC:n 2179 pistettä.

Seuraavana päivänä ratkottiin 10-miehisten joukkueiden mestaruus Helsingissä. Tässä kilpailussa nostettiin niin, että joukkueen yhteispaino punnituksessa sai olla korkeintaan 823 kg. Ennakkosuosikkina kisaan lähti Helsingin Jyry, mutta kun Pekka Huhtala jäi jalkakyykyssä kokonaan ilman tulosta oli Jyryn mahdollisuus mestaruuteen mennyt. Tuusulan Voimaveikot käytti saamansa tilaisuuden hyväkseen kun ankuri maailmanmestari Reijo Kiviranta päätti kisan komeaan 900 kg yhteistulokseen. Reijon sarja oli 345-212,5-342,5 kg. Johan Westerberg teki 88,5 kg painoisena mukavat 730 kg ja Bo Ahlroos 71-kiloisena 637,5 kg. Yhteensä Tuusula kasasi 6577,5 kg josta Jyry jäi vain 162,5 kg vaikka Huhtala oli jäänyt ilman tulosta.

SM-kisoissa Varkaudessa maailmanennätys

Sarjassa 75 kg Raimo Välineva ei lähtenyt taistelemaan mestaruudesta vaan otti jalkakyykyssä ja penkkipunnerruksessa pakolliset 100 kg keskittyen maastanostoon. Alkupaino 285 ja toinen nosto 305 kg eivät tuoneet otsalle edes hikipisaraa. Sitten uusi ME-paino 325 kg. Lähtö ei osunut oikealle radalle, joten raudat juut-tuivat tiukasti lattiaan. Mutta sitten päätuomarin antamalla ylimääräisellä yrityk-sellä kaikki napsahti täydellisesti kohdalleen. Entinen Maarianhaminassa nostettu ME parani siten 2,5 kg.

Sarjan voittaja oli kuitenkin hirmukuntoinen BBC:n Jouko "Nysä" Nyssönen. Hän aloitti kyykyyn suoraan SE-painosta 280 kg ja kolme valkoista valoa. Toisella-kaan nostolla ei maan vetovoimaa tuntunut olevan kun 290 kg helähti ylös. Eikä se tähän loppunut. Viimeisellä kuormattiin 300 kg. Vain hieman tiukempi oli tämä nosto, mutta puhtaasti se ylös tuli, joten entinen SE parani 22,5 kg. Penkilä jatkui sama tahti kun SE-lähtö 177,5 kg sai kolme valkoista valoa palamaan. Maastanosto on aina ollut "Nysän" heikoin laji eikä nykyään lajimitalia tullut, 265 kg takasi kuitenkin huiuman yhteistuloksen SE:n 742,5 kg.

Samassa kilpailussa tuleva moninkertainen maailmanmestari IFLänkenin Jarmo Virtanen kohenteli nuorten SE-lukemia heti kyykyssä kun 262,5 kg oli kevyttä. Myös yhteistulos 682,5 kg oli uusi nuorten SE, mutta se riitti tasaisessa taistossa vain viidenteen sijaan 2,5 kg pronssimitalista. Hieman myöhemmin Jarmo kohenteli nuorten SM-kisoissa kyykyyn ja yhteistuloksen Suomen ennätyksiä 2,5 kilolla.

82,5 kg sarjassa mukaan tuli suomalaisille tuntematon Ruotsissa asuva Jorma Hietämäki ja osoitti heti, että ei turha mies olekaan. Kyykyssä heti lajulta 312,5 kilolla Jari Tähtisen jäädessä 282,5 kiloon. Penkilä Jari oli kuitenkin vanhaan tapaan vahva ja 187,5 kg keskenkuntoisenakin oli paras tulos, mutta maastanostossa Rovaniemen tylikkäästi välistävetävä Kalevi Hedemäki otti peräti 335 kg nousten yhteistuloksessa kaukaa takaa pronssille asti, tulos 750 kg. Jari sai 762,5 kg, mutta kun Hietämäki veti tasan 300 kg riitti yhteistulos 780 kg komeasti yllätyskultaan.

110 kilon sarjassa käytiin vuoden 1981 MM-kisojen kulta- ja hopeamiesten Reijo Kivirannan ja Hannu Saarelaisen uusintaottelu. Siinä kävi nyt niin, että Kiviranta



Historiikin kirjoittaja Aulis Saarela on urheilun monitoimimies ja eräs urheiluun liittyvä harvinaisuus hänellä on aito Helsingin olympiakisojen solmio vuodelta 1952. Kuva: Heikki Orasmaa

ei ollut parhaassa vireessään kun taas Hanski onnistui kaikissa nostoissaan keräten upean sarjan 360-247,5-347,5 kg yhteensä 955 kg eli uusi mahtava Suomen ennätys. Kiviranta jäi nyt 900 kiloon, jolla irtosi kuitenkin hopeaa.

67,5 kiloissa Jyryn kaksikko Viljo Karvinen ja Pekka Huhtala kävivät armoittoman taistelun voitosta. Vanhempi ja kokenempi Karvinen ratkaisi 2,5 kg maastanostossa kiskaisemalla 275 kg Huhtalan jäädessä 257,5 kiloon. Karvinen sarja 247,5-152,5-275 tuotti uuden SE:n 675 kg. Maastanoston voittaja Tuusulan Bo Ahlroos nousi kaukaa takaa komeasti pronssille.

Yli 900 kg:n yhteistuloksia tehtaillivat myös 100 kg:n sarjan voittaja BBC:n Rauno Rinne 910 kg, 125 kg:n voittaja Aatos Nevanpää 947,5 kg ja yli 125 kg:n sarjassa Kimmos Gymin Ilkka Nummisto 915 kg.

USA:n mestaruuskilpallut keväällä

Vain 82,5 kg painanut Mike Bridges oli tietenkin näiden kisojen megatähti aivan käsittämättömällä sarjalla 380-232,5-342,5 kg eli yhteensä huikeat 955 kg, joka ylitti hänen omassa nimissään olleen ME:n 15 kilolla, mutta syyttä jota ei missään mainittu sitä ei koskaan uudeksi ennätykseksi hyväksytty. 1000 kg jäi näissä kisoissa nyt rikkomatta, mutta 125 kg sarjassa John Gamble lähenteli sitä uhkaavasti päätyen 995 kg sarjalla 392,5-237,5-365 kg. Vanhoista mestareista myös 100-kiloinen John Cash tehailli mukavan sarjan 365-207,5-367,5 kg yhteensä 940 kg. Mainittakoon, että syksyllä MM-kisoissa Bridges voittaessaan mestaruuden jäi 845, Gamble 907,5 ja Cash 852,5 kiloon.

Pohjoismaiden mestaruuskisat Espoon Otaniemessä

Isäntämaa Suomi oli kisoissa odotetusti täysin suvereeni kahmaisten perä-

ti kahdeksan mestaruutta. Kisojen parnas nastaja Schwartzin taulukon mukaan tuli kuitenkin lahdenta takaa kun Ruotsin Stefan Nentis nousuaan lopullisesti 75 kg sarjaan tehtiäli heti uudet Euroopan ennätysluvat 767,5 kg sarjalla 300-172,5-295 kg. Toinenkin EE syntyi ja senkin tekijä tuli Ruotsista, kun tyylissä 100 kg edustaja Kenneth Mattsson suorastaan tykkii penkiltä alkupainon 235 kg suorille käsille. Tämä ei hänelle kuitenkaan riittänyt vaan tankoon lastattiin 7,5 kg lisää. Ojentajat olivat hieman tukenemalla, mutta puhtaana rutiustuksen jälkeen suoristuivat ja kolme valkoista lammua paloi hyväksymisen merkiksi. Mattssonin voittosarja oli 345-242,5-320 eli yhteensä 907,5 kg.

125-kiloisissa Aatos Nevanpää jätti jalkakyykyssä tulevaa maailmanmestaria Hannu Saarelaista 20 kg runtaamalla puhtaasti 365 kg. Hanski kavensi eroa penkillä taistelemalla tiukan 245 kg hyväksytyksi Nevanpään jäädessä 227,5 kiloon. Maastanostossa Saarelainen kevyempänä piti huolen siitä, että nostaa ainakin 2,5 kg enemmän kuin Nevanpää päätyen 337,5 kiloon. Nevanpäällä nousi 335 kg. Molempien yhteistulos oli siten 927,5 kg.

Yli 125-kiloisissa Ruotsin show-mies Carl Sjölin oli kisojen ehdoton väriläiskä, joka osasi ottaa yleisönsä mukaan jokaiseen nostoonsa eikä hän mikään turha mies ollutkaan. Ensin jalkakyykyistä 360 ja penkiltä 230 kg. Hän johti Suomen entistä olympiamelojaa Ilkka Nummistoa 12,5 kilolla, mutta Ilkka oli maastanostossa täysin ylivoimainen kiskomalla 365 kg Sjölinin jäädessä 300 kiloon. Nummiston komea sarja oli 340-237,5-365 eli yhteensä 942,5 kg. Rovaniemen komearaaminen Sulo Kierivaara voittaessaan mestaruuden paransin 90-kiloisten SE:n lukemiin 830 kg sarjalla 317,5-202,5-307,5 kg.

MM-kisat Münchenissä

Vakituisiin rituaaleihin kuului taas tietenkin raha, millä koko joukkue saataisiin matkalle. Valtion kassasta ei raapailukaan markkoja löytynyt, mutta sitkeiden etsintöjen jälkeen ministeriössä joku tarkkanäköinen huomasi, että jonkun laitikon nurkkaan oli roposia sen verran jäänyt, että puolet kustannuksista saatiin korvattua. Nostajat itse ja heidän seuransa maksoivat toisen puolet. Joukkue majoitutti Bauer-nimiseen hotelliin, jonka aamiaispöytä oli tähänastisista kisa-paikoista aikaisin surkein. No, lähikapastahan kylä makkarakaan löytyi, joten nälkänsä ei tarvinnut kenenkään olla.

Kullervo Lampelan suuri hetki koitti heti ensimmäisenä päivänä 60 kg sarjassa. Etukäteen laskettiin, että sarjassa on neljä tasaväistä ennakkosuosikkia. Näistä Ruotsin Göran Henryssonin oli heikkona maastanostajana tehtävä alussa eroa muihin ja erinomaisesti hän onnistuikin. Jalkakyykyistä nousi 235 ja penkiltä 130 kg Kullervon vastaavat kilot olivat 200 ja 115, joten eroa kahden lajin jälkeen oli jo 50 kg. Henrysson sai vainoin kiskottua maasta 215 kg ja trikoita ja siteitä riisuaan penkillä jäi katselemaan minkävainoista mitalla tarjotaan 580 kg tuloksella. Belgian Edy van Wemmel nousi 240 kg vedollaan ylittäen toiseksi 565 kg tuloksella. Jäljellä oli enää Kullervon kolme nostoa. Aloitus 250 kg tiesi pronssia, 5 kg lisää ja niin varmisti hopea, mutta kultaahan haettiin. Tankoon lastattiin tarvittavat 267,5 kg, joka oli tiukka, mutta yleisön villisti kannustaessa selkä oikeni ja hartiat saatiin vedettyä taakse, joten kolme valkoista lammua takasivat Kullervolle ensimmäisen maailmanmestaruuden 582,5 kilon yhteistuloksella.

75 kilon sarjassa meillä oli tulussa ensikertalainen Markku Pesonen, joka ei kuvia kumarrellut vaan otti kyykyssä ja penkiltä normaalit 255 ja 145 kg ollen sopivassa käyttäytymisessä viidentenä mitalin tuntumassa ennakkosuosikki USA:n Ricky Crainin johtaessa ylivoimaisesti 300 ja 165 kg nostoilla. Maastanostossa Crain kiskoi 307,5 kg, jolla tuli suvereeni mestaruus 772,5 kilon yhteistuloksella. Pesonen istuskeli rauhasna penkillä ja katseli kun Hollannin Martina ja Italian Ardini ahelsivät raskaiden rautojen parissa mitalin kiilto silmissä. Molemmat jäivät 275 kiloon, jonka jälkeen Markku kaväisi nykäisemässä hopeaan oikeuttavat 295 kg ja sen jälkeen vielä varmuudeksi yhtä kevyesti 302,5 kg, jolloin yhteensä kertyi 702,5 kg. Pronssi meni Martinalle 695 kilolla.

Sitten sarjaan 82,5 kg jossa USA:n Mike Bridges oli maansa mestaruuskisoissa tehnyt lähes käsittämättömän yhteistuloksen 955 kg. Nyt vaaka näytti miehen painoksi vain 79,2 kg. Jalkakyykyssä tiukan taistelun jälkeen 320 kg tuli ylös ja penkkiin takas, mutta 205 kg kuitenkin hyväksyttiin ja riitti lajikultaan sekun kuten myös maastanostossa 320 kg. Yhteensä nyt kertyi vain 845 kg, mutta kuitenkin ylivoimainen mestaruus ja sehän se tietenkin on tulosta tärkeämpi. Suomen edustajana tässäkin sarjassa oli ensikertalainen Jorma Hietämäki, joka venyi 20 nostajan sarjassa useasti viidenneksi tasaisilla nostoilla jäädään kuitenkin ilman lajitalia. Yhteensä kertyi 722,5 kg.

Kolminkertainen maailmanmestari Walter Thomas asteli ennakkosuosikkina 17 muun toiveita täynnä olevan komeakroppaisen miehen kanssa sarjan 90 kg esitellyn. Suomi asetti tuleen Pohjoismaiden mestarin Rovaniemen Sulo Kierivaaran, joka aloitti erittäin hyvin kyykkäämällä lajipronssia 310 kilolla Thomasin taistelessa erittäin tiukalla nostolla 332,5 kg. Penkiltä ainoastaan Thomas 212,5 kg ja Supe 205 kg ylittivät ainoana maagisen 200 kilon rajan, joten lajihopea komeasti Suomeen. Thomas varmisti ylivoimaisen mestaruuden 312,5 kilon maastanostolla. Kierivaara aloitti 290 kilosta, mutta jostakin kumman syytä enempää ei nouduttu. Englannin Bill West oli Supea 25 kg perässä, joten hän määräsi tankoon 51,5 kg, joka nousikin lähes loppuasentoon asti, mutta sormet pettivät ja rautakas romahti taakse. Hämmästytti oli todella suuri muualakin kuin suomalaisten keskuudessa kun valkoiset valot syttyivät hyväksymisen merkiksi. Selitys oli että päätuomari oli ehtinyt antaa alas-komennon nostoon, joka ei ollut edes valmis. Näin Westille vääryydellä hopeaa. Kierivaaran oli hieman pettyneenä kiivettävä pronssipallille. Molempien tulos oli 805 kg.

100-kiloisissa meillä oli taas tulussa ensikertalainen Oulun Seppo Lukkarinen, joka ei hermoillut vaan aivan hyvillä nostoilla teki tuloksekseksi 797,5 kg. Pronssiin olisi vaaadittu 52,5 kg enemmän, joten aivan lähellä se ei ollut. USA:n voittojen sarjan katkaisi kuitenkin Ruotsin Kenneth Mattsson komealla sarjalla 320-235-325 eli yhteensä 880 kg. USA:n John Cash jäi 852,5 kiloon. Cashin tulos muutama kuukausi aikaisemmin USA:n mestaruuskisoissa oli 940 kg!

Vuodesta 1975 MM-mitaleja hän on saanut Saarelainen oli Suomen toivo 110 kilon sarjassa. Hanskin sairastama Angu ja keuhkoputken tulehdus juuri ennen kisoja aiheuttivat päävavaa suomalaishuololle. Kilpalu huipentui huikene jännittävään maastanostonytelmään. Tilanne kahden lajin jälkeen oli Kanadan Ross Darnell 51,5 kg, Hanski 567,5 kg, USA:n Dave Schneider 540 ja Hollannin Seim Wulfse 535 kg. Darnell oli heikoin vetäjä jäädessään 305 kiloon. Hanski yritti kaikkensa, mutta ehkä sairauden hieman heikentämänä 320 kiloa enempää ei suostunut nousemaan. Ei auttanut muu kuin ärräpää mieleessään sadatellen mennä istumaan penkille ja odottamaan mitä tuleman pitää. Schneider repi kaksi kertaa 350 kg ylös, mutta kummallakin kerralla teki kirposi juuri ennen loppuasentoa ja hän jäi neljänneksi kun alkupainolla oli noussut 322,5 kg. Sitten Wulfse yritti 352,5 kg. Raivoa täynnä näki miehen repi rautakasaa ylös, mutta vain hieman se jäi vajaaaksi, joten vihdoinkin Hanskin vahvaan kaulaan ripustettiin kirkkain MM-mitali 887,5 kilolla. Wulfse sai 880 kg ja hopeaa. Rossille pronssi 877,5 kg.

125 kilon sarjassa USA:n John Gable teki tempun, jota ei ollut ennen nähty jalkakyykyssä. Alkupainon 355 kg jälkeen oli vuorossa 367,5 kg, joka oli erittäin raskas ja lähti lukumaan selkää pitkin alas. Penkillä käisivoimilla Gamble kuitenkin heilautti raudat takaisin hartioille ja kyykkäsi. Nosto tietenkin hylättiin. Voittosarja oli kuitenkin kohtalainen 355-222,5-330 kg eli yhteensä 907,5 kg. Yli 125 kg:n sarjassa ylitysvotajaksi nosti Kanadan Tom Maggee sarjalla 362,5-235-345 eli yhteensä 942,5 kg. Suomalaisia ei kahdessa ylimässä sarjassa ollut.

Mainittakoon että Islannin jättiläinen Jon Pall Sigmarsson nosti yli 125 kg:n sarjassa yhden kahden maastanostossa uuden ME:n 232,5 kg. Kahdella kädellä nousi heti perään 367,5 kg.

Mutta oli vahvoja miehiä ennenkin. 111 vuotta ilmestynyt Urheilulehti julkaisee jokaisessa numerossa urheilujuttuja noin 100 vuoden takaa. Numerossa 26/09 kerrotaan Viron voimamiehestä Georg Lurichista. Vuonna 1901 Lurich oli loivasta esimerkiksi todelliseen voimailijasta. Lehti kirjoittaa vuonna 1901: Lurichin erinomaiset ruumiilliset ominaisuudet olivat yksinomaan hänen rautaisen tarmonsä tuottamia. Nuoruuskaisena hän oli aivan tavallinen ihminen. Nytaisi hänelle koko maailmassa kykene vetämään vertoja muut kuin ehkä pari kolme väkimestä. Mainittakoon tässä muutamia esimerkkejä Lurichin hämmästyttävistä voimista. Pikkusormellaan hän nostaa neljä miestä ja toisella kädellä nousee peräti kuusi miestä. Seljälleen maasta ollen hän kohoittaa oikealla kädellään rintansa päältä 190 kg! Lurich on pituudeltaan 177 cm, hänen painonsa on 85 kg. "Kuollutta painoa" hänessä ei siis ollut rauhuakaan. Kuten useimmat todelliset voima-atleetit Lurich ei nauti väkijoumia eikä tupakkaa nimeksikään. Hän yleensä välttää kaikkea, mikä voisi rikkoa mielenrauhan ja kihoittaa hermoja. Jospa meilläkin olisi Lurichin kaltaisia miehiä oikein monta. Onhan noissa saavutuksissa tekemistä nykyajan voimailijoillakin.

MUISTELMIA

"AMMOISILTA AJOILTA"

TEKSTI RAIMO PERÄLAHTI

2011 satuin kurkistamaan Voimanos-toililton Facebook- sivulla kuvia, joissa nuoret miehet olivat palaamassa MM-kisoista Kanadasta. Tuli kommentoitua erästä kuvaa muistelemalla vuotta 1983, kun olimme vastaavalla matkalla. Tämän seurauksena sain viestin, että voisinko kirjoittaa jotain niiltä ajoilta. Sattumoisin arkistoistani löytyi muutama Voimano-stolehti muistelojen tueksi.

Ennen kuin menen Miamin matkaamme, niin aloitetaan tuolta 70-luvun loppupäästä. Lajinahan voimanoisto teki tuolloin vasta tuloaan. Poikkeuksetta lajin harrastajat omasivat jonkin muun lajistaan. Kun asuin Hyvinkäällä niin luonnollisesti Hannu Saarelainen oli yksi näistä muun lajin menestyjistä Taito Haaran ohella.

Vaikka Hyvinkään salilla alkoi näkymään lajista kiinnostuneita yhä enemmän ja enemmän, niin he Hanskin ohella edustivat Hyvinkään ulkopuolista seuraa, mm. Keravan Bodonosta. Taisi olla –79 kun kasasin "siirtotyöläiset" Hyvinkään Ponte vaan. Sen myötä riihimäkeläinen Arto Sinisalo liittyi porukkaamme, unohtamatta Kullervo Lampela. Ennen kuin etenen niin tarinaan tulee liittää Raimo Lehtonen. Olin –76 mennyt työhön Hyvinkääläiseen lastenkotiin ja sinne vein kotinurkistani pari tankoa. Siinä sitten väestösuojaan rakentui "sali", jonka varusteisiin kuului melko pian penkki, kyykkytelineet ja jopa dippiteline, jonka pääasiallinen materiaali oli "kakkosnolonen" ja pari putken pätkää.

Muutamat lastenkodit pojat vähän innostuivatkin, mutta pikkuhiljaa "salin" pääasiallinen trenari oli Raimo. Tulkoon tässä esille myös, että allekirjoittanut ja kaima trenattiin em. lastenkodin väestösuojassa ja ei juurikaan käyty "Hanskin- salilla" jolla tarkoitin urheilupuistossa sijaitsevaa kaupungin salia.



Raimo Lehtonen kotiluolassaan.

Edellä viittasin "Ponte van poikiin", niin noin vuoden verran porukka pysyi kassassa kunnes erimielisyydet seuran kanssa johti hajoamiseen. Hanski taisi mennä Lohjan Louheen, mutta palasi pian Hyvinkään Voima-Veikkoihin. Ponte vaan jäi toki Äijön Jussin ja Lehtosen Raimon lisäksi joitakin harrastelijoita, unohtamatta ikämiesvuosinaan menestynyttä Niemisen Karia. Kun hajaannus tapahtui, niin oma roolini painottui entistä tiiviimmin Raimo Lehtoseen. Raimon kehitys oli varsin nousujohteista ja menestys johti yhä parempiin saavutuksiin.

Hyvinkää oli noussut vauhdilla voimanoistoväen tietoisuuteen ja syksyllä 1979 liitto myönsi Ponte valle vuoden 1980 SM-kisojen järjestelyoikeudet. Hieman oudoksutti liiton tekemä muutos kun Hanski siirtyi Voima-Veikkoihin niin vaadittiin, että kisojen järjestelyvastuu tulee seurojen jakaa keskenään. Kisathan meni järjestelyiltään nappiin. Kaiken kruununa Veli Kumpuniemen tekemä maastavedon ME 352,5 kg!

Siteeraus Voimanoistolehdestä 1/80: "Hyvinkääläinen yleisö oli fantastinen. En muista tavanneeni sellaista yleisöä aikaisemmissa SM-kisoissa." Lämmitteä kovasti mieltä vielä yli 30 vuoden takaa, sillä nyt rohkenen sanoa, että kahdelle seuralle jaettu vastuu toteutui vain rahanjaossa, ja vielä vain osittain.

17-vuotias Raimo Lehtonen oli muistaakseni käynyt parit kisat ennen näitä SM kisoja, joista tuloksena oli 4. sija sarjassa 52 kg. Raimon kilpailukalenteri alkoi täyttymään kun oli kahden ikäluokan SM-kisat, ja vielä yleisen sarjan kahteen kertaan, kun lisätään TUL:n kisat.

Aivan lyhyesti tilastojen valossa Raimon kehitys (sarjassa 52 kg) Hyvinkään SM-kisoissa (1980) 370 kg, Vuoden 1981 kisoissa Varkaudessa Raimolla oli sarjaa pitkään hallinneen Aimo Tuomioston "päänahka" ulottuvilla, mutta allekirjoittanut teki sääntöjen vastaisen muutoksen ja jo hyväksytty maastaveto hylättiin ja puhti oli jo pois-

POWERLIFTING

WORLD CHAMPIONSHIPS 1983 GÖTEBORG

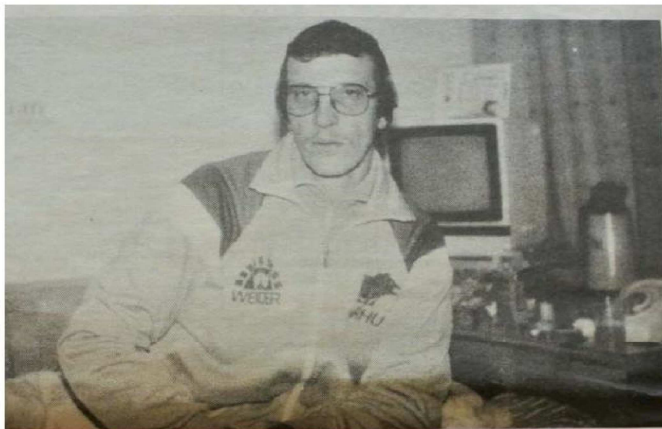
Raimo Lehtonen aiheutti todellisen jymy-yllätyksen, voimanoston MM-kilpailuissa, nappaamalla hopeaa. Pronssi mielessä matkaan lähtenyt MM debytoija osoitti jälleen kerran "terrierin" luonteensa nousemalla altavastaajan roolista yli kaikkien niiden jotka edes teoriassa oli voitettavissa.

Kun jatkossa saatiin todeta Raimon menestyneen parhaiten suomalaisnostajista niin saavutuksen arvo senkuin kasvoi.



sivulla 2

Koko maailman voimanostoväen yllätys Raimo Lehtonen ja sarjan 75 kg voittaja USA:n Ricky Cain.



Kuvassa Raimo Perälähti, Raimo Lehtosen "takapiru". Kiellämättä väsyneen näköinen, mutta puolustukseksi sanottakoon, että takana on parin viikon ympärivuorokautinen rupeama, joka käsitti tämän lehden ilmoitusten "kerjuun" sekä Lehtosen virittämisen MM-kilpailuihin sekä MM-nostajiemme huoltamisen MM-areenalla.

Vaikka allekirjoittanut onkin niin tappion kuin menestyksenkin maljaa maistanut, niin kestämistä on kummassakin tilanteessa. Tärkeä osa menestyksestä lankeaa hyvinkääläiselle liike-elämälle joka miltei 5 vuotta on uskonut tarinoihini ja näin tukeneet Lehtosen urheilu-uran jatkumisen. Toivottavasti Raimon MM-hopea korvaa ne markat jotka vuosien saatossa olette eri muodoissa antaneet. Kiitos!

sa viimeisessä yrityksessä kukistaa Tuomisto. Tulos oli kuitenkin kivunnut luke-miin 475 kg.

Raimon menestyksellisen lyhyen uran huippuhetki oli Göteborgin MM-kisat Globen-hallissa 1983. Raimo yllätti varmasti hopeallaan kaikki, kun huomioi vielä, että mitalisaalis jäi kaiken kaikkiaan poikkeuksellisen laiaksi.

Tästä siirryn asiaan josta virisi edellä kirjoittamani. MM-hopea huumasta juuri ja juuri selvinneinä matkasimme 23v MM-"kullanhuuhdontaan", Jenkkeihin, kohteena oli Miami West Palm Beach. Joukkueemme matkasi kahdessa ryhmässä: Minun "team" oli Raimo ja Mattilan Jari. Toinen porukka koostui "johtajista" ja Virtasen Jarmoosta. Johtajistoa edusti Holm ja Ulfstedt.

Lensimme Worth Laudendalliin josta ikuisuuden kestänyt taksimatka hoteliin. Kilpailut alkoi heti seuraavana päivänä. Aamulla olin tullut käymään respas-sa ja kun olin palaamassa hissillä ylös,

niin mitä näinkään kun hissien ovi aukeni? Virtasen Jarmolla pään ympärillä valkoinen rätkki. No, pianhan selkisi, että olivat edellisenä päivänä vuokranneet auton ja nousseet väärrä ramppia jolloin vastaan tuli toinen auto.

Onni onnettomuudessa oli, että kummasakin autossa oli "nokkaa" sen verran että paremmalta vältyttiin.

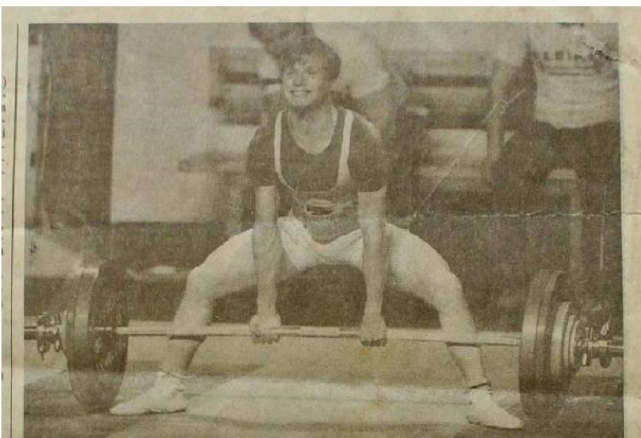
Tämä onnettomuus johti siihen, että kilpailun lääkäri ei antanut Jarmolle nostolupaa. Raimon osuus ei ollut Jarmo kummempi, sillä varma kulta meni kolmen hylätyn maastavedon myötä. Kyseessä ei ollut raudan raskaus vaan epäpuhdas lopuasento. Voi sanoa että seuraavat kuusi päivää oli lusimista. Nyt muisti pettää Mattilan Jarin menestymisen osalta.

Olihan pettymys kova sillä "markkojen kasaaminen" matkan onnistumiseksi, sillä oman työnsä sekin vaati.

Vielä kesäkuussa -84 olimme nuorten PM-kisoissa Ruotsissa, "i Jakobsbergs sporthall, Järfälla". Niissä kisoissa oli mahdollisuus saada virallinen maailmanennätys mikäli käy testissä. No, eikä ruuhkaa testihuoneeseen "jostain syystä" ollut. Raimon penkki 120 kg tuli viralliseksi alle 23v ME-tulokseksi.



Raimo Lehtonen ja MM-hopea.



Raimo Lehtonen varmistaa MM-hopean tilinsä viimeisessä lajissa, maastavedossa.

Lehtonen otti hopeaa MM-voimannoissa

Göteborg (HS) Voimaston 13. maailmanmestaruuskisat Göteborgissa alkoivat suomalaisittain ilahduttavasti. 52 kilon sarjassa rupsasi 22-vuotias Raimo Lehtonen hopean tilinsä ottuaan vielä ennen viimeistä lajia, maastavetoa, neljännellä.

Maastavedon 202,5 kiloa riittivät ohittamaan pahimmat kilpailijat, Kanadan Don McWikarin ja Intian B. B. Singhin yhteistulokseksi 495 kiloa.

Kymmenennen maailmanmestaruutensa voittanut Japanin Hideaki Inaba oli vielä liikkeä. Hän teki yhteistulokseksi vain kaksi ja puoli kiloa maailmanennätystä uupuneet 565 kiloa. Inaba teki ylimääräisellä maastavedon uusiksi maailmanennätyslukemiksi upeat 233 kiloa.

Ensimmäinen laji, jalkakyyky, oli jo Hideaki Inabon betoni. Hän sai ylös 225 kiloa. Raimo Lehtonen oli neljäs tuloksella 177,5 kilon nostettuaan vain kahdesti.

Penkkiponnerruksen jälkeen Lehtonen oli edelleen neljännellä sijalla 292,5 kilon tuloksellaan saatuaan penkiltä ylös 115 kiloa. Lehtosensa on edelleen Inaban 340 kilolla, Raimo 12,5 kiloa Intian

Singhin jäljessä. Edellä vielä Kanadan McWikar 25 kiloa parempana.

Maastavedossa Lehtonen sai erinomaisen tuloksen 202,5 kiloa ohittuen molemmat, kanadalaisen tosin vain 2,5 kilolla.

Valmentaja ihmeissään

"En jaksanut uskoa näkemääni", totei kisan jälkeen Lehtosen valmentaja Raimo Perillähti. "Ajattelin, että puoltoistakiloisena keskuksena 22 vuotta sitten maailman parhaat ja 20 vuotta Hyvinkään lastenleikkiossa olleet Raimo yltävä tällaiseen." "Hän on harjoitellut toissaan vaata kaksi vuotta. Pidän tätä saavutuksena. Joulukuussa lähdemme USA:han hakemaan alle 23-vuotiaiden kulta." MM-nostoja on mukana 20 kansakuntaa. Ennäistä ovat poissa Italia ja Iranit mutta uusina sen sijaan kaukaisat Brasilia ja Indonesia.

Dopingtarkastus noudettiin tarkkaa linjaa. Kansain sarjan kaksi mitailijasta ja kaksi muuta astajaa joutuu tarkastukseen. Sama-

na päivänä nauittu kahvikupponenkin riittää hylkäämiseen.

56 kilon sarjassa taisteli kymmenen osanottajaa maailsta. Kari Ojalalehdolla ei ollut paras päivänää. Hän sai yhteistulokseksi 492,5 kiloa, jolla ei ollut paljon sanomista kärkipaikoille.

Jalkakyykyssä veti pisinmäärän korten Iso-Britannian Bhairu 222,5 kilolla ennen USA:n Grantia 210 kiloa. Kari nosti ensimmäisellänsä 180 kiloa, mutta sekä 190 että 192,5 kiloa olivat jo liikaa. Penkkiponnerruksen ei luonnontuottanut hänet, vaan tulokseksi jäi melkein jumbosija 112,5 kilolla.

Sarja alle 52 kiloa: 1) Hideaki Inaba Japani 565 kiloa (225 + 115 + 225), 2) Raimo Lehtonen Su o m i 495 (177,5 + 115 + 202,5), 3) Don McWikar Kanada 492,5 (192,5 + 125 + 175).

56 kiloa: 1) L. Gaat USA 575 kg (210 + 120 + 245), 2) N. Bhairu I-Britannia 542,5 (222,5 + 120 + 200), 3) H. Itagawa Japani 540 (200 + 140 + 200), 4) Lars Flyborg Ruotsi 517,5 (200 + 110 + 207,5), ... 7) Kari Ojalalehto Su o m i 492,5 (180 + 112,5 + 200).

Siihen päätyi myös Raimon voimastouru. Alun perin piti olla muutama viikon tauko, mutta tauko venyi ja venyi. Siihen minunkin työni voimaston parissa loppui ja suuntauduin kunnallispolitiikkaan ym.

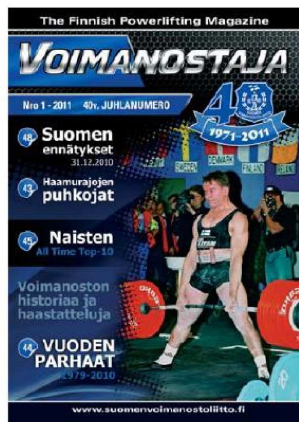
Viime vuoden SM-kisoja lähdin seuraamaan Saloon olettaen, että näkisin tuttuja. No, alkua oli lupaava kun jo parkkipaikalla törnäsin Virtasen Jarmoan. Siihen ne tutut melkein jäikin. Ohimene-

nen näin Tähtisen Jarin ja Niemisen Karin jotka olivat tuomarioimassa. Hyvinkääläisiä edusti Jim Borgman - bisnestä tehden. Joku sano nähneensä Kuusevan Jannen. Ei ainuttakaan nostajaa Hyvinkäältä, toki penkkisoiissa muutamat näyttäytyvät.

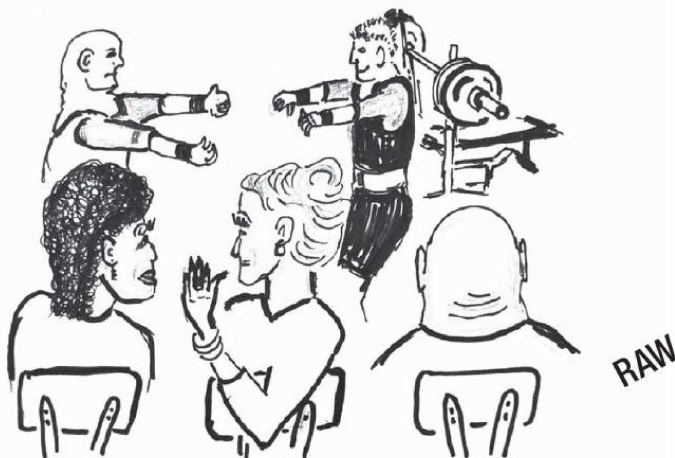
Aivan vihonvilleiseksi lopuksi kiitän kanssakulkijoita ja toivotan menestystä voimastourheilulle!

TILAA VOIMANOSTAJA-LEHTI

VOIMANOSTAJA ON AINUTLAATUINEN LEHTI, JOLLAISTA EI LÖYDY MISTÄÄN MUUALLA. VOIMAA TARVITAAN JOKA PÄIVÄ. VOIMAN KEHITTÄMINEN ON TÄRKEÄÄ NUORISTA IKÄÄNTYVIIN. KUNTOSALIHARJOITTELU ON YKSI SUOSITUIMMISTA HARRASTUKSISTA SUOMESSA. VOIMANOSTAJA ON LEHTI, JOKA KERTOO MISSÄ VOIMAN RAJOISSA IHMINEN LIIKKUU. VOIMANOSTAJA RAOTTAA SUOSITUIMMAN KUNTOSALILIIKKEEN PENKKIPUNNERUKSEN SALAT. VOIMANOSTAJASTA LÖYDÄT JALKAKYYKYKN JA MAASTANOSTON HUIPPU-URHEILIJAMME. TILAA VOIMANOSTAJA, NIIN TIEDÄT MISTÄ VOIMANOSTOKANSA PUHUU JA MITÄ VOIMANOSTAJAT TEKEVÄT.



Tilaukset: sihteeri@suomenvoimanostoliitto.fi
 Loppuvuosi 2012 (3 nroa) = 18 euroa.
 Vuosikerta = 30 euroa / 5 lehteä.



"Ei suinkaan ne rupee halailleen...?"

Pärnussa punnerrettiin tosissaan

On varmasti harvinaista maamme urheiluhistoriassa, lajissa kuin lajissa, että vieraan valtion maaperällä järjestetään kansalliset kisat, joissa kaikki kilpailijat ovat Suomesta. Näin tapahtui, kun loppiaisien jälkeisenä lauantaina järjestettiin neljännet Pärnun Penkkarit. Pärnu (n. 45 000 as) on Viron tunnetuin kylpyläkaupunki ja sen hieno kisapaikkamme uudehko urheilutalo on lähiympäristön urheiluvan väen ylpeys.

Teksti ja kuvat: Heikki Orasmaa

Tämän vuoden kisaredulle lähti peräti 60 lajin ystävää, joista kisaan otti osaa 33 punnertajaa, 7 naista ja 26 miestä. Aloitusvuonna 2009 oli nostajia 9, 2010 – 28, 2011 – 29, joten snadia nostetta koko ajan. Matka taitui menen tullen mukavan yhdessä olon merkeissä Viking XPRS botskin konferenssitilasta meille varatussa tilavassa kokoustilassa. Yksi buli ja yksi snadi bussi oli käytössämme koko ajan ja niillä Tallinnan ja Pärnun väli (130 km) meni jouhevasti, kuten myös siirtymäkuljetukset majoituspaikkamme kylpylähotelliin Strandin ja kisa-paikan välillä.

Paikalliset hemmot loivat paikan pomon Ain Kimberin, Viron voimanolitoiton hallituksen jäsenen, johdolla hienon kisapaikan piirustuksiemme mukaan valoisaan aerobicsalliin. Mukana meillä oli tuomarivalot, dataprojektori, valkokangas, tietokone sekä järjestävän seurun HPV:n hyvin varustettu kisaveske, jossa oli toimitsijapäydän tarpeet. Kisa siis käytiin aivan viimeisen päälle sääntöjen mukaan, niin kuin kaikki skabat tulee aina järjestää.



Pärnun Penkkareiden puuhämiehet Seppa Flink ja Eero Ahlroth onnistuivat jälleen suuren työn tehneinä kisojärjestelijöinä.



Petri Kajanne saa asiantuntevia neuvoja kokenneelta seurakaveriltaan Pauli Rantalalta ennen nostoa.

Naisten parhaaksi pointseissa nosti Merja Mynttinen tykkittäen N40 ja N50 ikäluokkaan sarjaan 84+ uuden SE-lukeman 132,5. Ilahduttavan mukavasti Merja on toipunut olkapäävammostaan ja on jälleen kovassa kondiksessa, vaikka hoitava ortopedi olikin suositellut lajin vaihtoa. No, kuka nyt harrastuksistaan niin helpolla luopuu, totesi LVK-Teamin Merja. Naisten kakkonen oli Heini Böök-Aaltonen suurella joukkueella kisaan lähteneen RAYVO:n riveistä. Kolmanneksi ylti Irmeli Vaulakorpi HPV. Miesten pistehai oli Joensuu tykki, kokenut Tomi Vikla, joka tyytyi aloitusnos-

tonsa jerkkuun 230. RAYVO:n Iiro Virtanen otti kakkostilan ja Tapanilan Erän väkivahva Kimmo Leppänen oli kolmannen sijan arvoisen kesyttäen parhaallaan 230. Kuuluttajan kellon arvoiseksi nostajaksi kirjoittaja katsoi Antero Kaurasen, joka kolme kertaa tyylillä suorituksilla kohensi sarjan 74 kiloa M60 SE-tulosta. Kaikkien nostojen ero oli 5 kiloa ja näin sytyi sarja 130-135-140. Kauranen, 63, on eläkkeellä oleva maalausalan yrittäjä ja voimanostossa edustaa Nokian Voimailijoita. Hän on vuoden verran treenannut "klassista" penkkiä, mutta kolme vuotta voimapunnerrusta, jossa veteraanien SM-kultaa 2009 ja siinä lojissa oma rekka sarjassa on 83 kiloa on 135. Anteron aikaa kuluu, oman voimailun lisäksi, myös 8-vuotiaan Anton pojan judo- ja telinevoimisteluvalmennuksessa sekä Nokian Judoseuran valmentajana toiminen on vielä hänen harrasteena.

Kisassa oli 96 nostoa ja aikaa niihin tarkalleen 125 minuuttia eli kisavauhti oli verkkainen ja siitä piti huolen HPV:n vakikalustoon kuuluva lavaesimies Jarmo Halme, joka kokemuksellaan piti jo edellisiltä vuosilta tutuiksi tulleet virolaiset ripeät lavamiehet vauhdissa – tehokasta duunia.

Kisapäivä päättyi jälleen upeaan banketti-iltaan. Siellä esiintyi tuttu ja vauhdikas tanssiryhmä Cevaly uudella ohjelmistollaan. Kliffaa tsiikkottavaa vanhan öögalle. Keräilyharrainaisuudeksi kohonnut kisamitali annettiin kaikille, nostajille, tuomareille, toimitsijoille jne. Se oli kirjoittajan neljäs mitsu Pärnun



Nokian Voimailijoiden Antero Kauranen paransi kolmesti veteraanien SE-lukemia Pärnun penkkareissa.

tuliasena himaan. Kolme pistessä parasta saivat upeat pokaalit, jotka saajat täyttivät janojuomalla ja ne kiersi pöydässä kuin vanhaan aikaan sahtihaarikka mahtihäissä Lammilla. Matka oli edellisiin vuosiin verrattuna ohjelmaltaan löysempi, joten nyt jengille jäi reilusti aikaa ostoksiin, nauttia kylpylän palveluista, kliffaan yhdessä oloa jne.

Lopuksi on lyötävä yhteen suuret kiitoksen kädet jälleen järjestäjille. Seppo Flink ja Euro Ahlroth olivat tehneet mahtavan duunin, saaden aikaan näin mukavan ja muistoihin jäävän loppiasviikonlopon Pärnun penkkarijengille. Sepon puoliso Aila Niemi kuuluu myös kiitoksien saajien joukkoon avusta järjestelyissä. Hän piti meille lisäksi menomatalla tehokkaan tietoisuuden edustamiensa Herbalife-tuotteiden sopivuudesta voimailijoille.

Joten näin lyhyeen reduun mahtui paljon mielenkiintoista ohjelmaa, muttei ei kuitenkaan liian tiukalla aikataululla. Ensi vuosi onkin juhlatuosi, sillä silloin on 5. Pärnun Penkkarit ja sillä kisalla alkaa kirjoittajan 30. vuosi kuulustustehtävissä.



TV-stäkin tuttu poliisimies Petri Kojanen kiittää seuransa HPV:n puolesta kaikkia Pärnun Penkkareihin osallistuneita.



JUSSIN

Hämeen seurat valitsivat Tammelan Ryskeen Hämeen parhaaksi voimanostoseuraksi 2011. Pokaalina olivat noutamassa vas. Jarkko Bärholm, Olli Skogberg, Janne Hakala ja Mika Kauranen Jussin penkkareissa.

TEKSTI HEIKKI ORASMAA
KUVAT LVK TEAM JA HEIKKI ORASMAA

Edesmennyt huippunostaja Hannu Saarelainen (1945-1992) järjesti elässään vuosittain alkuvuodesta useita kertoja kotikaupunkinsa Hyvinkäään Hämeenkadun koululla hyvin suosittuja penkkipunnerruskilpailuja. Nyt näitä tämän alueen penkkipunnerruskisaperinteitä jatketaan Hyvinkäään naapurikunnassa Lopella Jussin penkkareina, voimanoston Grand Old Man Juhani Äijön nimikkokiso-

na. Yhdistävänä tekijänä näiden kisojen ja Hämeenkadun kisoilla on Hyvinkää, sillä se on Juhani Äijön kotikaupunki.

Kuudennen Jussin penkkarit oli koonnut 36 nostajaa tuttuun kisamestaan liikuntatalo Elmolaan. Näillä järjestelyillä, jotka olivat tuttuun tapaan aivan viimeisen päälle olisi oordnattu suuremmatkin skabat, vaikka kuinka bulille jengille. Nyt juuri, kun päästiin kisatouhussa vauhtiin, niin ne oli ohi. Kisojen bossi Markku Savolainen oli taas tehnyt suuren urakan kisojen eteen, toki

isot kädet saa myös tehokas talkootiimi.

Kisoissa tehtiin kaksi uutta SE-kirjausta, vaikka niiden yrittäjä oli useampiakin. Juha Lehto petrasi nimissään olutta M40 sarjan 105 kiloa SE-lukemiksi 255 aloitusnostollaan. Seuraavat penkissä käynnit 262,5 ja 265 eivät Lehdon voimia kunnioittaneet. Timo Inkinen tykitti myös ensimmäisellään 255,5, jolla vei tikkarin suusta Kokkolan Simon Kankkoselta, duunaten siitä avoimen luokan sarjan 93 kiloa maamme uuden ennätyksen ja sillä kisojen paras pisteissä. Haluja oli nostaa enememmänkin, mutta nostoista 260 tuli punaisia.



SE miehet Timo Inkinen ja Juha Lehto sekä sarjan M20 105 kg mestari Niko Eronen.



Tuomas Korkia-aho 280 kg ja uusi fleda.

PENKKARIT



Veteraaninostaja Ola Erola seuraa sivusta Juho Lappalaisen valmistautumista nostoihin Kari-isän huollossa.

Molemmat ennätysjäbät edustavat Tapanilan Erää, joiden kaikki lyftaajat voivat olla tyytyväisiä Lopen reissun antiin kisamielessä. Erän kaikki jäbät lyftasivat tuloksen, jopa Timo Rantala, joka viikkoa aiemmin Pärnussa ei hyväksyttyä kirjausta saanut. Maamme naispenkkaajien eliittiä edustava Susanna Virkkunen Sibbo-Vargarnasta oli lähtenyt matkaan tavoitteena omistamansa SE-tuloksen lukujen petraaminen paremmiksi. Jo aloitusjerkku 150 olisi ollut uusi SE, mutta kolmesti se sai punavärin päälle ja näin Susannan Lopen redusta tuli tulokseton.

Kisojen kovimmat malmitt 280 kg nosti, viime vuonna paljon epäonnea kokenut Tuomas Korkia-aho. Nyt nuorten ikäluokan taakseen jättänyt ja hienon fledan kasvattanut jyvaskyläläinen ainakin alkoi kisavuoden onnekaasti, Tuomaksen tyylillä kuuluvineen viime sekunteina alkavilla nostoillaan.

Viikkoa aikaisemmin Pärnun penkkikisojen kävijät Merja Mynttinen, Ilkka Launonen ja Antero Kauranen olivat Lopella sillä mielellä, että nyt jatketaan samaa hyvää putkea mikä Virossa oli päällä.

Voiman henki näytti, että viikko on liian snadi aika palautumiseen, joten heidän nostot eivät läheskään menneet niinkuin piti. Kukin heistä sai vain yhden hyväksytyin noston aikaiseksi ja näin uusien rekkojen kirjaaminen heiltä jäi tulevaisuuden suunnitelmiin.

On toivottavaa, että Jussin Penkkareiden perinne jatkuu ja taas ensi tammikuussa Elmolassa treffataan. Ne ont skabat, jotka jokaisen suomalaisen penkkaajan tulisi kokea ainakin kerran uransa aikana.



Janne Hakala vastaanottamassa Hämeen parhaan voimanostoseuran palkintoa.



LVK TEAM:n Markku Savolainen palkitsee saman seuran Aleksii Arvajan sarjan M20 83 kg hepeasta.

VETERAANIEN VOIMANOSTON SM-KISAT

Kuusamossa 25.-26.2.2012



Vuokko Viitasaari oli kisojen vahvin naisnostaja kovin kyykkyrauta naisissa oli 135 kiloa.

TEKSTI **PETTERI KERÄNEN**
KUVAT **KEV**

Ensimmäinen kisapäivä oli lauantaina ja veteraaninostajien välinen mittelo aloitettiin naisten kilpailulla. Naisia oli kilpailuun saapunut kaiken kaikkiaan yhdeksän, ja melkein jokainen heistä nosti omassa sarjassaan yksin. Kilpailua ei siis niinkään kilpailijoiden kesken syntynyt, mutta kovia tuloksia tehtiin siitäkin huolimatta. Etenkin N60-sarjassa kilpaileva Eila Kumpuniemi näytti kisapäivänä olevan vauhdissa. Hän teki heti jalkakyykyssä kovan 95 kilon tuloksen sarjaan 52 kiloa. Kovaa kyykkytulostaan MM-kisoissakin pärjännyt Eila perusteli jälkepäin hyvällä tuurilla, mutta kyllä Eilassa näytti voimaakin kisapäivänä olevan. 120 kilon maastanosto ja 272,5 kilon yhteistulos puhuvat puolestaan. Myös muut naiset tekivät ahkerasti uusia Suomen ennätyksiä. Parhaasta vedosta ja kyykyistä naisissa vastasi odotetusti Ylöjär-

ven ryhdin Vuokko Viitasaari, joka jalkakyykyssä 135 kiloa ja nosti maasta komeat 150 kiloa. Viitasaari kilpaili N40 sarjassa 52 kiloa.

Naisten sarjojen ainoat kilpakumppanit olivat tänä vuonna Loimaan voiman Elina Aalto ja Joensuuun punttiopikien naishaastaja Virve Ilves. Kisa alkoi heidän välillään todella tasaisesti, koska kummallekin tuli jalkakyykyistä 130 kiloa tulokseksi. Aalto sai tosin kokea kovia alusta asti, kun hänellä meni selkä jo ensimmäisen kyykyyn kohdalla kipeäksi ja romahti sitten miltei kokonaan viimeisen 137,5 kilon kyyky yrityksen jälkeen. Selkäänsä pitelevä Aalto talutettiin pois kisalavalta ja kisat näyttivät hänen osaltaan olevan siltä osin ohi, mutta toisin kävi. Kyykytrikoo vaihdettiin penkkipaitaan ja taas oltiin kisalavalla ilman pienintäkään aikomusta luovuttaa. Penkissä selkä ei tosin näyttänyt Aaltoa haittaavan, koska hän onnistui viimeisellä nostolla punnertamaan maagisen sadan kilon

rajan rikki. Aalto olikin hyvillä mielin siirtymässä maastavetoon penkkipunnerruksen jälkeen, koska hän oli saanut kurrottua 30 kiloa etumatkaa 70 kilon penkkipunnerrustuloksen tehneeseen Virve Ilvekseen.

Tässä vaiheessa jännitys olikin siinä, kuinka paljon Aalto uskaltaa kipeän selkensä kanssa vetää ja kuinka paljon Ilves on valmis venyttämään voittoonsa eteen. Maastanosto osuudessa nosti ensin Ilves ja hän nosti sadan kilon raudan maasta kevyen oloisesti. Aalto itse asteili hyvin varovaisesti lavalle ja nosti 102,5 kilon raudan erittäin rauhallisesti ylös. Seuraavaksi Ilves korotti 110 kiloon ja Aalto 112,5 kiloon ja kumpikin saivat hyväksytyyn noston. Kolmatta nostoa, voitostaan jo lähes varma Aalto, ei edes lähtenyt yrittämään, joten kulta oli nyt kiinni Ilvesen viimeisessä 142,5 kiloa painavassa voimanosto tangossa. Ilves saapui lavalle päättäväisesti ja tarttui rautaan pelottomasti. Rauta kuitenkin oli liikaa Ilvekselle ja niinpä kultamitali meni sitten 342,5 kilon yhteistuloksen tehneelle Aallolle.

NUORIMMAISTEN KISAHETKET

Naisten jälkeen oli aika jännittää kisan nuorimpien eli M40 sarjan antia. Kisoihin oli tänäkin vuonna saapunut hyvä määrä tasokkaita nostajia, joista yksi kirkkaimmista oli vasta veteraaneihin liittynyt Sami Siltala, joka muokkasi alusta lähtien kisan ennätykset uusiksi. Vaikka Siltalalla oli takanaan rankka painonpudotus ja trikot olivat jääneet hieman löysäksi kilpailuun, kyykkäsi hän silti uskomattoman 252,5 kilon järeän jalkakyykyyn Suomen ennätyksen. Penkkipunnerruskin Siltalalta sujui hyvin, koska 150 kilon punnerrus jäi kilpavareilta kisalavalla vain haaveeksi. Maastavetossa Siltala



Kisoissa koettiin myös ikäviä hetkiä, kun Elina Aalto loukkasi selkensä viimeisessä jalkakyykyssään. Siitä huolimatta hän kuitenkin kävi kisan loppuun ja voitti kultaa.

sitten taas terästäytyi Suomen ennätysten murskaamiseen ja hän veti toisella nostollaan 240 kiloa. Siltala innostuikin tekemään kunnan korotuksen viimeiseen nostoon ja tärytti tankoon rautaa 265 kilon verran. Kovasta kannustuksesta huolimatta Siltala ei kuitenkaan vetänyt rautaa loppuun saakka. Siltalalle jäi siis ensi kisaankin vielä nostettavaa. Siltala sai siis kyykyn SE:n lisäksi myös yhteistuloksen SE:n omiin nimiinsä 642,5 kilon tuloksella.

Ylivoimaiset voittajat eivät kuitenkaan loppuneet Siltalaan, vaan seuraavana oli vuorossa Helsingin Poliisi-Voimailijoiden ylpeys Jari Nurmi, joka kisaili tällä kertaa M40 sarjassa 83 kiloa. Nurmi teki jalkakyykyssä huikean 265 kilon esityksen, penkkipunnerrus meni myös odotetusti 175 kilon tuloksella. Tällä kertaa Nurmen suurimmat



Siltalan Sami tekee ennätystulokset vaikka olisi silmät kiinni ja trikoot löysällä.



Jari Nurmi oli yksi suurista maastanostossa.

odotuksen olivat kuitenkin hänen omassa bravuurissa eli maastanostossa, jossa oli määrä nostaa ennätystä. Ensimmäinen veto - varma 260 kilon rauta - joka heilahti ylös ilman sen kummempia ihmettelyjä. Seuraavana Nurmi korotti 287,5 kiloon ja Nurmi selviitti tämänkin kunnialla läpi. Viimeiseen Nurmi sitten lastasi vielä viisi kiloa lisää ja 292,5 kilon PE-raudat odottivat siinä nostajaansa. Komento kuului: "tanko valmis", Nurmi lavalle ja se on siinä, uusi Pohjoismaiden ennätys maastavedossa. Aplodien saattelemana Jari Nurmi poistuu lavalta ansaittujen ennätysten ja mestaruutensa kera. Miesten sarjassa kenties tasaisin kultamitali ottelu taisi tapahtua M40 105-kiloisten sarjassa, jossa Jari Niskanen ja Mika Paasonen taistelivat kullasta viimeiseen irtistykseen saakka. Kultamitalitaitostossa miesten yhteistuloksiin saatiin ero loppujen lopuksi vaivaiset 2,5 kiloa ja luultavasti heidän välillään on odotettavissa uusintaottelu ensi vuonna.

1000 KILON RAUTALÄJÄ SAAVUTETTU, OVE KUITTAA

Kevytsarjalaisten jälkeen katseet kääntyivät M40 yli 120 kiloisten muurinmurtajien sarjaan, jossa oli kolme nostajaa. Kisasaliinkin oli jo saapunut vähän enemmän väkeä katsomaan tätä titaani-ten taistelua. Kisojen odotetuin ja kenties mielenkiintoisin kilpailija oli ehdottomasti tämän sarjan 122 kiloinen vasta veteraaneihin siirtynyt Ove Lehto, jolta odoteltiin melkoisia tuloksia kisassa. Varmistajia tarvittiin lisää, kun Ove Lehto saapui karjadhellen kohtaamaan 365 kilon kyykyraudat. Lehto sai jo tässä vaiheessa 75 kiloa eroa kilpakumppaneihin. Lehto itse oli iloinen kyykytuloksestaan ja hänellä oli penkissä tavoitteena pukata 300 kilon raja rikki.



Teräskin taipuu Ove Lehdon karjaisusta.

Penkkipunnerrus kuitenkin alkoi odottamattomasti, kun Lehto ei saanutkaan ensimmäistä 285 kg:n penkkirautaa ylös. Lehto otti saman raudan toisella yrityksellä ja johan rauta pomppasi rinnasta kevyesti. Katsojat olivat innoissaan. Ensimmäisen noston epäonnistumisen syyksi Lehto sanoi liian pitkän tauon kyykin ja penkin välissä. Kolmannella nostolaisatunnelma oli aivan katossa kun 300 kiloa makasi telineessä valmiina rinnalle laskettavaksi. Huuto kaiki korkeasasalissa ja Ove Lehto karjui katsojien kanssa kilpaa ennen tätä mahtavaa penkkisuoritusta. Lehto pukkasi 300 kiloa ylös tyylipuhtaasti ja yleisö raikui tästä mainiosta voimannäytöksestä. Lehto oli itsekin helpottunut 300 kilon penkkiin ja tuumasi 1000 kilon yhteistuloksen olevan täysin mahdollinen.

Maastavedon vuoroon tullessa tunnelma oli jännittävä ja 1000 kilon kysymyksen osalta jopa henkeäsalpaava. Lehto otti ensimmäisen vedon varman päälle aloituspainolla 315

kiloa. Sen jälkeen Lehto tekikin 1000 kilogramman yhteistuloksen ja Pohjoismaiden ennätysten toisella ja viimeisellä kisavedollaan 335 kiloa. Kolmatta yritystä Lehto ei ottanut, johtuen toisessa nostossa olleesta tukasta polvessaan. Lehto oli kuitenkin ainut 1000 kilon mies kilpailussa ja varsinkin kuusamolaiselle kotiyleisölle harvinainen ja merkittävä näky. Jalkakyykin ja maastavedon SE:t ja yhteistuloksen PE eivät ole varmasti ainakaan huonoja kokemuksia Ove Lehdon ensimmäisestä SM-kisasta veteraanisarjassa. Lauantain kisat olivat ohi ja kisapäivä oli todella jännittävä ja yllätyksellinen. Katsetse kuitenkin siirtyivät jo kohti seuraavan päivän kisaa, jossa kisailiassa on melkein 80-vuotiaita nostajia.

VETERAANIEN VETERAANIT

Sunnuntain kisa alkoi myös mielenkiintoisissa merkeissä, koska ei sitä joka päivä näe yli



Ove Lehto ja 315 kg maastaveto.

70-vuotiaita voimanoistajia kisaamassa SM-kisoissa. M70 -ikäluokan kuuluisuuksiin lienee kuuluvan Arvo Tölli, joka on ainoana suomalaisena kyykänyt 200 kiloa M70 -sarjaan. Olli Vento oli kisojen vanhin osallistuja ja hän täyttää ensi vuonna jo 80 vuotta. Kisat menivät näiltä ikämiehiltä loistavasti ja varsinkin Kesälahden urheilijoiden Tapani Pulkkinen oli kovassa SE iskussa. Pulkkinen nosti sarjassa 66 kiloa. Pulkkinen tuli ja teki sarjassa 66 kiloa jalkakyykin SE:n 142,5 kiloa. Se oli vasta alkua, koska maastanostossa Pulkkinen kasasi itsensä oikein kunnolla ja sai tehtyä uuden Pohjoismaiden ennätysten eli 170 kiloa. Yhteistuloksin meni Suomen ennätysiin tuloksella 390 kiloa.

M70 -sarjassa ei juuri muuten kilpailua syntynyt, koska kaikki paitsi Tölli ja Vento nostivat kukin omassa sarjoissaan. Tölli oli kuitenkin omassa sarjassaan ylivoimainen Ventoon nähden. Tölli teki heti jalkakyykyssä uuden Suomen

ennätysten 162,5 kiloa, vaikka ensimmäinen nosto ei Tölliltä onnistunutkaan. Vento kyykäsi 115 kiloa ja jäi jälkeen 47,5 kiloa. Penkissä kisa sitten viimeisteltiin kun Tölli punnerteli 120 kilon aloitusraudat ylös kilpakumppaninsa jäädessä 90 kiloon. Tölli yritti kaksi kertaa 132,5 kilon tulosta, mutta rauta oli liikaa ja liekö syy sitten Töllin mainitsemassa rikkinaisessä olkapäässäkin. Töllin Arvo on kuitenkin siitä erikoinen penkkipunnertaja, että hän laittaa itse penkkipaidan päälle ja ottaa sen pois itseltään. Maastanosto sitten olikin hieman tasaisempi. Vento sai viimeisellään vedettyä koreat 145 kiloa ja Tölli pisti vähän paremmaksi nostamalla 160 kiloa. Töllin yhteistulos oli 442,5 kiloa ja Ventokin onnistui kasaamaan 350 kilon verran tulosta. Kumpikin nosti 74 kiloisten sarjassa.

MIEHET 60-VUOTIAAT, OLKAA HYVÄT

Sitten lavan ottivatkin haltuun M60 -ikäluokan



Arvo Tölli piti pään kylmänä kisojen aikana.



Arvo Tölli veti suvereenieja rautoja omassa sarjassaan.

mitalitaistelajat, ja tässä ikäluokassa syntyi ennätyksiä roppakaupalla. Parhaita hetkiä koki varmaankin M60-ikäluokassa ja 74 kilon sarjassa kisaillut Keijo Kuisma, joka kertoi harrastaneensa lajia jo kymmeniä vuosia ja saaneensa ensimmäiset ennätykset haltuunsa näissä kisoissa. Kuisman saldo oli yksi maastanoston 210 kilon tuloksella tehty Pohjoismaiden ennätys ja yhteistuloksen Suomen ennätys 507,5 kilolla. Myös Kuopion painonnostajien Seppo Korhonen teki selvää jälkeä Pohjoismaisista ennätystuloksista. Korhonen runtsasi ällistyttävän 260 kilon jalkakyykyyn ja teki melkoiset pohjat seuraaville ennätyksen yrittäjille.

Maastanostossakaan Korhonen ei paljon armoa antanut ennätyksille, koska 290 kilon rauta totteli Korhosen otteita, kuin koira isäntäänsä. Yhteistuloksenkin PE alkoi jo vetää kilpailijoita hiljaiseksi, kun yleisö taas villiintyi Korhosen huikeasta kisasta. Seppo Korhosen kanssa ei näissä kisoissa kilpailtu, se on selvä. 120 ki-



MM-tason veteraaninostaja Jorma Niemi sekä kisojen vanhin kilpailija Olli Vento muistelivat lämmittelytilassa vanhoja aikoja.



Seppo Korhonen jäsirysi tannerta 270 kilon vedollaan.

"KYLLÄ KUUSAMON POIKA ON PAHA"

Viimein sunnuntaina starttasi sitten myös se sarja, jossa nähtiin, kuinka Kuusamon oma poika ja ainut Kuusamon edustaja, Asko Keränen oli kultamitalijahdissa. M50 74-kiloisten sarjassa kilpailva Keränen kohtasi Suomen mestaruuskilpailussa samat miehet kuin viime vuonna. Ykköshaastajana Keräselle oli Valo Lintula ja valttikorttina toimi Pauli Linna. Viime vuoden tuloksiin Valo oli erittäin tyytymätön, koska tulos oli Keräsellä ja Lintulalla sama, ainoastaan oman kehon paino julisti Keräsen voittajaksi.

Tänä vuonna Lintula olikin aika virkeänä, kun jalkakyykyyn aloituspaino oli jo Keräsen aloitusta 10 kiloa suurempi. Lintulan aloitus oli 200 kiloa, joka nousi ylös niin hyvin, että oli hankala uskoa, että niskassa oli 200 kiloa. Keränen puolestaan aloitti 190 kilolla ja kyykkäsi hänkin sen komeas-

loisten sarjassa sen sijaan riitti jännitettävää. Sarjassa kohtasivat Kokkolan jymyn Mikko Seikkula ja JVK:n Paavo Eskelinen. Miesten väleille syntyi lopulta 12,5 kilon ero. Eskelinen sai 25 kilon eron kyykyssä, kun taas Seikkula sai penkissä kurottua eroa kiinni 15 kiloa. Maastanosto olikin sitten oikeata ennätystaistelua. Sannalla sanoen nämä karpaasit kievivät Suomen ennätyksiä vuorotellen ja lopulta Eskelinen sitten veti 2,5 kilolla pidemmän korren vetämällä 225 kiloa. Jos miehet vaan pysyvät kilpailu nälkäisinä, ennätys tulee vielä rikkoontumaan moneen kertaan uudelleen. EM-kisoihin valmistautuvan Toivo Kyllösenkin kisa sujui hyvin muutamalla SE:llä varustettuna. Kyllösen olkapää on nyt kolmen vuoden ajan ollut remontissa ja penkki on tippunut, mutta Kyllönen pystyi tämän kisan tulosten perusteella sanomaan jo positiivisia odotuksia EM-kilpailuun kovan kyykyyn ja maastanosto tulosten turvin.



Asko Keränen onnistuneen penkkisuorituksen jälkeen.

ti ylös. Seuraavaan Lintula korotti 10 kiloa, Keränen 7,5 kiloa. Kumpikin kyykky onnistui. Viimeiseen kyykkyy Lintula korottikin sitten vielä 7,5 kiloa ja ylöshän se 217,5 kilon rauta kyykystä ponnahti. Keränen ei lähtenyt vastaamaan Lintulan korotukseen, vaan korotti viimeisen kyykyn 202,5 kiloon ja sai siitä tuloksen. Pauli Linnaakin oli vielä hyvin mukana kisassa 210 kilon tuloksellaan. Lämmittelytilassa miehet sitten vähän muistelivat viime vuotta ja Lintula tuumasikin Keräsen olevan paha vastustaja. Keränen tuumasikin vielä ennen penkkipunnerrusta jääneensä jalkakyykyssä viisi kiloa tavoitteestaan.

Penkkipunnerrus jatkui sitten Keräsen murskaavalla ylivoimalla. Keränen lastasi viimeiseen punnerrukseen 150 kilon lastin ja pukkasi kylmänä poikana sen ylös. Lintula nosti kolme hyväksytyttä nostoa myös ja sai 135 kiloa ylös. Keränen ja Lintula olivat siis tasoissa ennen maastonosta. Lintula ei kuitenkaan ollut asiasta huolestunut, koska hän tiesi häviävänsä Keräselä penkissä. Myös Keränen tiesi tämän, ja nyt ratkaisi-



Valo Lintula sai yleisöön ääntä ennätysyrityksellään.

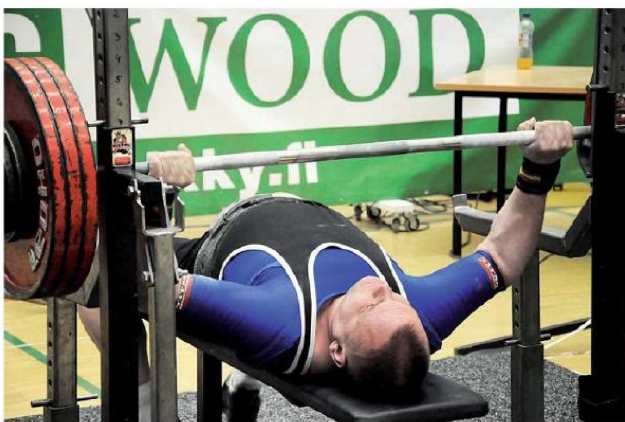


M50 sarjan 74 kiloisten tyytyväiset mitalistit.

koska loppuojennus jäi tekemättä, nosto jäi hyväksymättä. Pauli Linna yritti vielä viimeisellään nostaa sijoitustaan yrittämällä 255 kilon tulosta, mutta tanko oli tällä kertaa liimaunutun lattian turhankin hyvin. Lintula oli jo varma voittaja ja hän oli tehnyt Suomen ennätyksenkin, joten hän päätti vielä luoda hieman tunnelmaa kisasaliin kasaamalla 257,5 kilon romut tankoon. Lintula tarttui tankoon ja nosti raudan irti lattiasta. Rauta ei kuitenkaan ollut tarpeeksi kevyttä ja Lintulan nosto epäonnistui. Tänä vuonna Lintula kuitenkin oli selvä voittaja ja sitä hän oli tullut hakemaan. Kultamitalimeheksi julistautui kisoissa myös voimanoston monitoimimies Harri Hagfors, joka osoitti kovaa kisakuntoaan uusilla SE ja PE tuloksilla. Pienestä issiänsivusta huolimatta Hagfors taisteli tiensä 290,5 kilon onnistuneeseen maastonostoon ja sitä kautta sai Pohjoismaiden ennätyksen ikäluokan M50 painoluokassa 105 kiloiset. Myös yhteistuloksen SE järjisi, kun MM-kisoihin valmistautuva Hagfors teki tuloksen 753 kiloa.

jana miesten välisestä paremmuudesta toimikin päätöslajiksi maastonosto, aivan kuten viime vuonna. Tässä vaiheessa Pauli Linna oli jäänyt kaksikosta jälkeen jo kymmeniä kiloja, mutta ei kuitenkaan luovuttanut taistelua ennen viimeistä nostoa.

Maastonostoon tultaessa oli hankala uskoa Lintulan aloituspaino todeksi. Lintulan aloituspainoksi oli merkitty 240 kiloa, kun taas Keräselä se oli 215 kiloa. Keränen nosti oman painonsa vaivattomasti ylös ja kaikkien yllätykseksi myös Lintula veti oman aloituksensa ylös kevyen tuntoisesti. Molemmat korottivat toiseen nostoon 10 kiloa ja onnistuivat. Lintula oli siis edelleen 25 kiloa Kerästä edellä 250 kilon PE nostollaan ja oli enää yksi nostokierros jäljellä. Pauli Linna oli noston toisellaan 235 kiloa, mutta se ei hänen sijoitustaan muuttanut. Keränen ei lähtenyt enää tavoittelemaan kultaa ja korottikin viimeiseen nostoon 230 kilon raudat. Keränen nosti raudat ylös, mutta



Harri Hagfors selvitti 200 penkkiraudat rutiinilla.

POWER RUMORS

TILASTOJEN MAAILMASTA

Tervehdys kaikille voimanoston ystäville. Viime vuosi oli vaiherikas uusien painoluokkien ja varustevapaiden (RAW) kilpailuiden esiintulon myötä. Tätä kirjoitettaessa on juuri voimanoston RAW SM-kisat tulevana viikonloppuna, onnittelut vielä tätäkin kautta kaikille menestyneille. Kauden kruunuja on vielä tässä vaiheessa useita edessä. Tsemiiä kaikille osallistujille omiin viimeistelyihin.

Maaliskuussa 2012 nostajatilanne näytti tältä:

	varustenostajia		kympin sakkiiin pääsee, kun ylittää...(wilks)pistettä		varustevapaita nostajia (suluisissa RAW SM-osallistujat)		kympin sakkiiin pääsee, kun ylittää...(wilks) pistettä	
	2011	3/2012	2011	3/2012	2011	3/2012	2011	3/2012
VN miehet	310	119	530	502	131	114 (205)	426	412
VN naiset	47	30	497	460	28	9 (23)	347	
PP miehet	504	268	163	161	325	114	124	108
PP naiset	69	49	128	118	55	9	89	

(HUOM. PP tilastoihin kuuluvat myös VN nostajat, esim. varustevapaiden miehet luku 504 sisältää 310 voimanostajaa, joten 196 henkilöä on erikoistunut penkkipunnerruksen saloihin).

Ennätyksiä on tehtailtu varsin mittavasti kansallisesti sekä pohjoismaiden tasolla ja luonnollisesti tahti on alkanut laantua ennätystentekijöiden otettua paikkansa. Toki uusia ennätystentekijöitä seurataan, onhan osa ns. minimituloksista vielä rikkomatta.

Ennätykset kirjataan totutusti varustenostojen osalta D Hinchleyn (GB) ylläpitämään tietokantaan. Varustevapaat ennätyksetkin ovat löytäneet paikkansa LiveScoresheet:in myötä.

Seuraavat asiat jos jäävät mieliin, on tämä artikkeli ansainnut sijansa.

* kilpailupöytäkirjat. Niistä on keskusteltu -turuilla ja toreilla- ja aiheestakin. Liiton sivuilla julkaistujen, lopullisten kilpailupöytäkirjojen perusteella päivittyvät myös tilastot. Näin ollen ei ole tarvetta lähellä epävirallisia -hyvä velli-pöytäkirjoja tilastoijalle. Ennätykset päivitetään tietokantoihin siten kuin ne ovat pöytäkirjoihin merkityt. Toki tilastoija pitää itselleen oikeuden silmällä, onko esim. J20 ennätys ylittänyt J23 ennätysrajan. Tilastoihin käytettävissä olevat resurssit eivät mahdollista kilpailupöytäkirjojen perinpohjaista, kriittistä tarkastelua. Pöytäkirjojen viimeistelyyn pyydän siis hieman vaivaa käytettäväksi kilpailun järjestäjän taholta.

* Yhteydenotot. Jos mitä tarpeita tilastointiin tulekaan (lisäykset, poistot, virheellisen tiedon korjaus yms.), on syytä olla yhteydessä vain ja ainoastaan ja suoraan tilastotietäjä osoitteeseen [heiskantimo@gmail.com]. Älkää suotta vaivatko liiton johtoa (puheenjohtaja, sihteeri jne.) ao asialla.

Korjauspyynnöissä olisi suotavaa näkyä riittävät tunnistetiedot: mikä tieto on muutettava ja miten sen tulisi olla. Korjauspyynnöt käsitellään virallisiiin kilpailupöytäkirjoihin perustuen.

Lopuksi kiitos kaikille hyvästä yhteistyöstä ja asiallisesta palautteesta tähän mennessä.



Timo Heiskanen
Kampala, Uganda
-NO FEAR-

Tuomari Tauno Telottajan murheet

Telottaja rypi epätoivossa: liian vähän hylättyjä suorituksia ja tuomareiden taso kaikkeksi ikäväksi huolestuttavasti laskenut. Hyväksytyt nostot ja nostajien mielivalta eivät saa jatkaa. Eivät saa!

Vai mitä virkaa muka on tuomarilla, jos nostoja pitää hyväksyä? Sehän on aivan nurinkurinen tapa ajatella, valuu tietämys täysin harakoille!

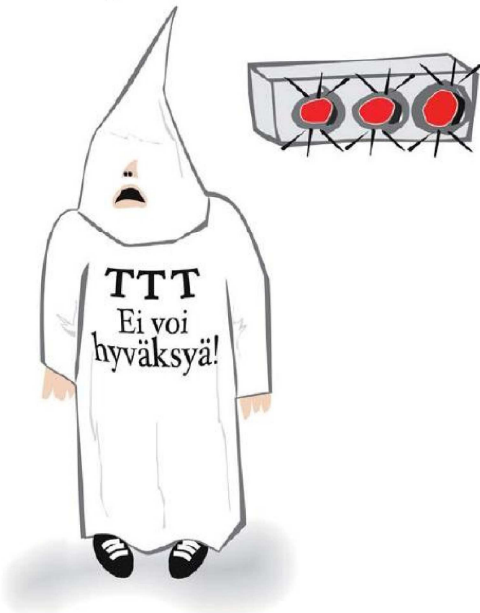
Telottajan toiveena oli päästä liiton tuomarivastaavaksi, jotta lopuisivat ainainen vääryys ja turhanpäiväinen hyväksyntä kertalaa-kista. Lopultakin ammattikunnalla olisi saumaa päästä jakamaan oikeita tuomioita yhtenäisessä rintamassa. Saisivat lälyt valkonapit painua hevnon kuuseen, jos ei sävel kellossa muuttuisi punakamaksi. Voimanosto kaipasi draamaa, eivät ilo ja harmonia ketään syyttäneet.

Sikäli kun laji ja liitto oikeamielistä miestä tarvitsivat, oli Tauno Telottaja hartaassa palveluksessa! Eikä kyseessä ollut jumalanpalvelus, sillä Telottaja oli itsestään Jumalasta seuraava – hierarkiassa ylöspäin, esimies ikään kuin, kaiken päättävällään kapituli – näki virheet silmät ummessa.

Mutta tosissaan Telottajan mieltä kaiheri, kun liian monet tuomarit eivät yksinkertaisesti asiaansa osanneet. Oli kaikenlaista tunaria, ainaista hyväksyjää. Tässäkin onnettomassa tilanteessa oli onneksi sellainen pelastava mahdollisuus, että hajatuomiossa yhden hyvän tuomarin virhevalo riitti, jos vain sivupöydän punakravattiset olivat vähääkään hereillä, he eivät olleet sinisilmäisiä onnistuneisiin suorituksiin uskovaisia. Jo pian kaikui: ”Hylätään juryn päätöksellä!” Siitä Telottaja koki aimo ryöpsyn euforiaa, ruumiin ja sielun hyväilyä. Taas saatiin väärin perustein hyväksytyt nosto aikarajoihin oikeassa punakassa muodossaan.

Rassasi miestä sellainenkin sääntöjen hämähäperäisyys, että epävarmassa tilanteessa jotenkin kehoitettiin kallistumaan nostajan puoleen. Se on täysin väärin, epäreilua ainakin. Eikö kukaan koskaan ole pohtinut tuomarin etua? Selvästi huomaa, että sääntökirjaja raapustaneella ei ole paljonkaan ollut vihkiytyneisyyttä lajia kohtaan. Lähtökohdan on ehdottomasti oltava sellainen, että melkoisella varmuudella joitakin pieniä hylkäysperusteita on. 110-prosenttisesti. Siinäkin tapauksessa, että tuomari vaikkapa katsoi vahingossa toisaalle, olisi suorastaan kohtuutonta edellyttää, että nosto pitäisi hyväksyä. Entäpä jos nostossa tosissaan oli jokin puute ja jäi näkemättömyyttään hyväksytyksi? Pelkääntään siksi, ettei tuomari katsonut. Sitä ei kukaan koskaan antaisi anteeksi.

Mutta ei Telottajan tuomioistuimella nyyköttäminen ihan pelkäksi epätoivossa rypemiseksi ollut onneksi ajautunut. Nivalan piirikunnallisissa raakakisoissa pyörtyi miekkonen maastanostonsa päätteeksi. Lankeamisen aikana Telottaja nousi seisalleen tuuletamaan – kehotti toisia tuomareita ja juryä yhtymään aaltoihin – ja toivoi mitä syvimmin, kunpa vain löisi pöyhö päänsä sen verran kovasti lavaan, ettei ehtisi säädettyssä ajassa ryömiä pois, ja saisi antaa todellisesta syytä punaista. Muuten pitäisi jokin muu peruste keksiä, kun nosto itsessään oli ollut yllyttävän hyvä, liki hyväksyttävän rajoissa. Ja levymiehet Telottaja hoksasi heti hätäistä pois



urheilijaa auttamasta, omin keinoin oli pois kontattava. Jos näytäisi siltä, että miekkosen ymmärrys alkaisi liian pikaisesti palaila, niin viimeisenä oljenkortena Telottaja oli valmis omin pikkukäntösin hapettamaan heikkoja poloista sen verran, että tarvittavat sekunnit kuluisivat umpeen. Hätä ei lue lakia. Hyväksymään ei aleta, kun on hylkäykselle peruste! Jippi-ai-jei!

Telottajan uran kohokohta on ehdottomasti ollut se, kun voimannostaja Mieloselta katkesi jalka kesken jalkakyykyyn. Niin napsahti sääriluu kohdalta sulosoituneesti koipi poikki – raksista vain, ääni vieläkin on elävänä Telottajan muistissa – ja jäi ylimielinen Mielonen monntuu irvistelemään. Kyllä tuntui Telottajan sydämessä sanoinkuvaamaton lämpö, säteili ympäri rintaa vielä pitkälle seuraavaa vuotta, kun loi täysi lamppurivi punaisen kajastuksen urheilulaareenalle. Ei tullut edes itse Mulku-Mielonen tapansa mukaan päkättämään, ettei hylkäykselle ollut perustelua. Tai kyllä Mulkerö sönnkäksi, että hyvä noston piti olla, mutta kun paarinkantajat kiukuttivat ukkoa kohti lasarettia, tilanne raukesi kaikkien osapuolten eduksi.

Saipa pirulainen kerrankin nenilleen oikein kunnolla!

Että ei Telottajan elämä aivan pelkkää epätoivoa ja murhetta ollut, sentään ilon pilkahduksia toisinaan. Onneksi.





Liitto tiedottaa

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

Liiton pankkitilit
Hämeenlinnan Seudun Osuuspankki:
FI18 5680 0020 2315 32 Yleistili (= Päätili)
FI93 5680 0020 2315 40 Lisenssitili
FI22 5680 0020 2315 57 Voimanolstaja-lehden tili.

SM-kisat 2013

Jäsen seurat, hakekaa vuoden 2013 SM-kilpailuita. Hakuaika päättyy normaalia aiemmin eli perjantaina 8. kesäkuuta 2012 mennessä.

26.-27.1.2013 Voimanolstoston avoimen luokan- ja nuorten SM-kisat
 2.2.2013 Penkkipunnerruksen SM-kisat, avoin luokka
 9.-10.2.2013 Veteraanien ja nuorten penkkipunnerruksen SM-kisat
 23.-24.2.2013 Veteraanien voimanolstoston SM-kisat
 16.-17.3.2013 Nuorten- ja veteraanien RAW-voimanolstoston SM-kisat
 23.-24.3.2013 Avoimen luokan RAW-voimanolstoston SM-kisat
 17.-18.8.2013 RAW-penkkipunnerruksen SM-kisat, kaikki ikäluokat
 16.-17.11.2013 Voimanolsto- ja penkkijoukkueiden SM-kisat

Kisa-aikatauluihin ja jaotteluihin saattaa vielä tulla muutoksia, seurtaa liiton verkkosivuja.

Toimintakielto

Penkkipunnerruksen SM-kisoissa Helsingin Messukeskuksessa tapahtuneen epäurheilijamaisen käytöksen johdosta liiton hallitus on määrännyt Tommi Paavilaisen viiden kuukauden pituiseen, SM, PM, EM ja MM-kisoja koskevaan toimintakieltoon 6.3.-5.8.2012 väliseksi ajaksi, mainitut päivät mukaan lukien.

Tommi Paavilainen on liiton hallituksen 1. varajäsen, maajoukko-koordinaattori ja valmennusvaliokunnan puheenjohtaja. Yllä mainitun toimintakieltoon aikana Tommi Paavilaista ei valita liiton taholta toimitsijaksi tai virkailijaksi mihinkään kansainväliseen kilpailuun, eikä hän kyseisenä aikana saa toimia SM-kisoissa huoltajana eikä muuna toimitsijana tai virkailijana.

Stipendejä

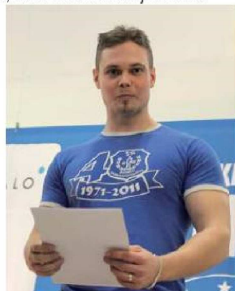
Suomen Voimanolstoston hallitus on myöntänyt kolme 750 euron stipendiä menestyksestä vuonna 2011.

Stipendien saajat ovat Raija Jurkko, Kenneth Sandvik ja Antti Ahonen.

Liiton hallitus on lisäksi myöntänyt pienen stipendin aktiivisesta toiminnasta ylläpitää treenipäiväkirjaa liiton verkkosivuilla seuraaville henkilöille: Tuomas Hautala, Johanna Kankus ja Teemu



Raija Jurkko



Antti Ahonen



Eugen Parviainen, AavKi (avoin SM, Ylitornio), Kenneth Sandvik, AKK (nuorten SM, Pietarsaari) ja Helena Kvist, So-Vi (veteraanien SM, Kuusamo) ovat läpäisseet kansallisen 1. luokan tuomarin käytännön kokeet.

Uusia jäsenseuroja

Halikon Hakoniskat ry (HaHa) ja Helsingin Yliopiston Voimailijat ry (HYV) on hyväksytty SVNL:n jäseniksi.

Maajoukkuevalintoja

Voimanoston avoimen luokan EM-kisat, Mariupol, Ukraina, 8.-12.5.2012

Naiset

52 kg Sanna Apuli ja Mervi Sirkiä. Varalla Marcela Sandvik
 63 kg Anni Vuohijoki
 72 kg Johanna Kankus

Miehet

74 kg Sami Nieminen ja Petteri Keränen
 120 kg Sami Pullinen
 120+ kg Kenneth Sandvik

Joukkueenjohtaja: Harri Hagfors
 Huoltaja: Seppo Sohlman
 Tuomari: Mervi Sirkiä.

Penkkipunnerruksen MM-kisat, Pilsen, Tshekki, 21.-26.5.2012:

M18

59 kg Eero Peuraniemi
 66 kg Juho Peuraniemi ja Tatu Sokka
 74 kg Teemu Hällfors
 83 kg Aleksi Vääräniemi ja Jarkko Bärholm, varalla Okko Mäkelä
 93 kg Jukka Airaksinen ja Pekka Karilahti, varalla Matias Hyttinen ja Henri Hakonen
 105 kg Juuso Korhonen

M23

105 kg Markus Ahonen

Naiset

52 kg Marcela Sandvik
 57 kg Hanna Rantala ja Karita Heininen
 63 kg Tarja Uppala
 72 kg Susanna Virkkunen ja Johanna Kankus
 84+ kg Katariina Nokua

Miehet

66 kg Marko Saarimaa
 74 kg Janne Pöykiö
 93 kg Simon Kankkonen
 105 kg Petri Kuosma ja Sami Heino
 120 kg Timo Hokkanen
 120+ kg Fredrik Smulter ja Kenneth Sandvik

Joukkueenjohtaja Harri Hagfors
 Huoltajat Sami Pullinen ja Seppo Sohlman
 Jury Kalevi Sorsa

Joukkueeseen voidaan valita myöhemmin yksi huoltaja lisää.

Henkilövalintoja

Timo Heiskanen toimii Pohjoismaiden Voimanostoliiton (NPF) ennätysrekisterin ylläpitäjänä.

Tero Hyttinen on valittu Suomen edustajaksi NPF:ssä vuonna 2012.

Heikki Orasmaa toimii vuoden 2012 SM-kisoissa kuuluttajana. SM-kisojen järjestävällä seuralla on kuitenkin mahdollisuus käyttää omaa kuuluttajaa. Tällöin seuran tulee hyvissä ajoin sopia järjestelyistä Heikki Orasmaan kanssa ja ilmoittaa siitä liittoon.

SVNL:n tilit

Uudet IBAN-tilimuodot ovat jo käytössä.

Yleistili: FI18 5680 0020 2315 32.

Lisenssitili: FI93 5680 0020 2315 40.

Voimanostaja-lehden tili: FI22 5680 0020 2315 57.

Avoimet PM-kisat 2012

Avoimet voimanoston ja penkkipunnerruksen PM-kiipailut nostetaan Ruotsissa 25.-26. elokuuta 2012. Tarkempi paikka on vielä avoimena. Halukkaat yhteys liiton sihteerin. SVNL:n hallitus tekee päätöksen joukkueista viimeistään kesäkuussa.

Lisenssinostajat seuroittain - seurojen Top-10

Tilanne 31.12.2011, koonnut Kalevi Sorsa.

Seura	Lisenssinostajia	N	M	Ikäluokka							
				17	20	23	Avoim	40	50	60	70
RAYVO	41	8	33	9	4	1	14	6	2	5	-
KoJy	34	1	33	2	5	5	13	2	4	2	-
TNT	34	9	25	1	6	4	15	7	1	-	-
PV	28	7	21	2	3	5	7	4	5	1	1
ÄKK	26	2	24	-	2	4	13	2	1	3	1
PV-81	24	-	24	-	5	-	8	5	4	1	1
Tap.Erä	23	1	22	-	-	1	6	6	5	4	1
LVK-Team	22	6	16	1	2	1	4	5	4	3	2
TVN	21	2	19	1	-	1	10	3	5	1	-
HPV	18	2	16	2	-	1	6	5	3	1	-
Yhteensä	271	38	233	18	27	23	96	45	34	21	6



Tapahtumakalenteri

07.07.2012

VII HIUKKA BEACH BENCH 2012 SOTKAMO

Kansallinen penkkipunnerruskilpailu Paikka: Hiukan ranta, Tervastie, Sotkamo

Kilpailu alkaa klo 12.00
Punnitus: klo 10.30-11.30

Sarjat ja ikäluokat: Miehet yleinen, Miesjuniorit alle 23v ja Miehät yli 40v.

Muuta: Lyhyt punnitus. Kisassa ykkösen tuomarit! Palkinnot jaetaan (wilsin pisteissä) kolmessa kilpailusarjassa viidelle parhaalle.

Osallistumismaksu: 20 euroa. Maksetaan punnitukseen yhteydessä.

Ilmoittautuminen: 30.6.2012 mennessä Jouni Kvist, jone73@luukku.com tai p. 050 - 3581406.

Ilmoita: nimi, seura, syntymävuosi ja paino- ja ikäluokka.

07.07.2012

II HIUKKA SUMMER RAW 2012

RAW-penkkipunnerruskisa Paikka: Hiukan ranta, Tervastie, Sotkamo

Kilpailu alkaa klo 15.00
Punnitus: klo 13.30-14.30

Sarjat ja ikäluokat: Miehet yleinen, Naiset yleinen ja miesjuniorit alle 20v.

Muuta: Lyhyt punnitus. Kisassa ykkösen tuomarit! Palkinnot jaetaan (wilsin pisteissä) kolmessa kilpailusarjassa viidelle parhaalle.

Osallistumismaksu: 20€. Maksetaan punnitukseen yhteydessä.

Ilmoittautuminen: 30.6.2012 mennessä Jouni Kvist, jone73@luukku.com tai p. 050 - 3581406. Ilmoita: nimi, seura, syntymävuosi ja paino- ja ikäluokka.

VOIMANOSTO JA PENKKIPUNNERRUS

Kansainvälinen kisakalenteri (IPF, EPF) 2012

Pvm	Kilpailu	Järj.	Kaupunki	Maa
08.-12.05.	Voimanoston EM	EPF	Mariupol	Ukraina
23.-27.05.	Avoim, Sub-Jun. & Juniorien penkki MM	IPF	Pilsen	Tseki
05.-09.06	Sub-Juniorien & Juniorien EM	EPF	Herning	Tanska
17.-21.07.	Veteraanien voimanoston EM	EPF	Pilsen	Tseki
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	Tseki
29.10-04.11.	Voimanoston MM	IPF	Aguadilla	Puerto Rico

SM-KILPAILUT 2012

18.-19.8.	RAW-penkki SM-kisa kaikille ikäluokille	Äänekoski	Huima
17.-18.11.	VN/PP-joukkueiden SM-kisat	Kuopio	KP

05.05.2012

TOPIN TOUKOSET, PENKKIPUNNERRUSKISAT / TUL:n mestaruuskisat

Paikka: Kajaani-Halli, Ratakatu 2, Kajaani

Kilpailu alkaa klo 10.00
Punnitus: klo 8.30-9.30

Sarjat ja ikäluokat: Kaikki

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

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

Lisätietoja lähempään osoitteessa www.kuuhu.kajaani.

net. Tapahtumasta tehdään myös live-lähetys Kuuhun nettisivuille.

05.05.2012

TOPIN TOUKOSET, RAW-PENKKIPUNNERRUSKISAT

Paikka: Kajaani-Halli, Ratakatu 2, Kajaani

Kilpailu alkaa klo 13.00
Punnitus: klo 11.30-12.30

Sarjat ja ikäluokat: Kaikki

Osallistumismaksu: 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".

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

12.05.2012

ETELÄ-SUOMEN MESTARUUS VOIMANOSTOSSA, HELSINKI (HPV)

Paikka: Kontulan Kuntokettilä, Ostoskuja 4, Helsinki

Kilpailu alkaa klo 11.00
Punnitus: klo 9.00-10.30

Sarjat ja ikäluokat: Kaikki

Muuta: Kilpailtava sarjassa johon on ilmoittautunut. Paikalla 1.luokan tuomarit.

Osallistumismaksu: 30€ maksettava tilille IBAN-muodossa FI18 1454 3000 0432 84 maksettava 6.5.2012 mennessä.

Ilmoittautuminen: 6.5.2012 mennessä Heikki Virtanen, 044 536 2097, sp: pikkuhessu82@gmail.com

Kilpailijat ja ryhmät löytyvät liiton foorumin kautta HPV:n verkkosivuilta ilmoittautumisasian loputtua.

PUHDASURHEILU.fi

SUOMEN KOVIN JA SUORAPUHEISIN ANTIDOPING SIVUSTO !!
RIITTÄÄKÖ ROHKEUTESI TUTUSTUA ??

OLE VOITTAJAI



OTA SELVÄÄ PUHTAAN URHEILUN SALAISUUKSISTA, TEE ASIAT
OIKEIN JA NAUTI PUHTAISTA TULOKSISTA!!
ME NEUVOMME(ILMAISEKSI) MITEN SAAVUTAT TAVOITTEESI
ILMAN LÄÄKEAINEITA!
KYSY ROHKEASTI!

ANABOLISTEN STEROIDIEN YM. TAKIA ON LIIAN
MONI LAHJAKAS TAI LAHJATON URHEILIJAI
PÄÄTYNYNT HAUTAUSMAALLE TAI
HULLUJENHUONEELLE.
ÄLÄ SINÄ OLE SEURAAVA!

HUOM: SUHTAUDUMME RAKKAUDELLA MYÖS AINEIDEN KÄYTTÄJÄIN
JA TOIVOMMEKIN, ETTÄ TE ETTE VIHAA MEITÄ KUN MEKÄÄN EMME
VIHAA TEITÄ. ☺

YLI 20 VUODEN KOKEMUKSEMME KILPAURHEILUSTA,
SEKÄ LUKUISAT ALA- JA YLÄMAAILMAN KONTAKTIMME
OVAT ANTANEET MEILLE AITTIIPAIKAN ANTIDOPING
ASIOIHIN.

RAHAA EMME TÄSTÄ TOIMINNASTA SAA, JOTEN ÄLKÄÄ
TURHAAN SITÄ MUREHTIKO.
JA KYLLÄ TÄNNE TOKI LAHJOITUKSETKIN KELPAAVAT,
SILLÄ RAHAPUSSIMME ON YHTÄ TYHJÄ KUIN KREIKAN
KASSA.

VIIKATEMIES EI TYKKÄÄ TOIMINNASTAMME.
TYKKÄÄTKÖ
SINÄ TAI
URHEILUSEURASI?



OLE EDELLÄKÄVIJÄ JA LUE ANTIDOPING MAAILMAN TUOREIMMAT UUTISET
PUHDASURHEILU.FI:stä MIN TIEDÄT MISTÄ SALILLASI PUHUTAAN!
Puhdasurheilu.fi Puh. 050 337 1178 / tony@pispalanwoima.fi

"Vaikka tietäisn että maailma tuhoutuu huomenna, niin tänään istuttaisin omenapuun"
Martti Luther

www.puhdasurheilu.fi



Itella Green

LAINISALO

Suomen johtava teollisen maalaamisen palvelukeskus ja alihankintamaalaamo.

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

Helsinki / Salo / Hämeenlinna / Ähtäri

www.lainisalo.fi