

The Finnish Powerlifting Magazine

VOIMANOSTAJA

Nro 3 - 2012



KISARAPORTIT

**RAW-voimanoston
SM-2012, Kankaanpää**

Voimanoston EM-2012

**Nuorten voimanoston
SM-2012, Pietarsaari
PM-2012, Skedsmo**

**SM-penkkipunnerrusta
GO EXPO
messuilla**

**HENKILÖKUVASSA
MIKKO SIPOLA**



Tomi Muuhonen
SM-kisojen kovin raakanostaja

www.suomenvoimnostoliitto.fi

METAL
SINCE 1997
MADE IN FINLAND

GOMETAL.COM

KAIKKI MITÄ VOIMANOSTAJA TARVITSEE!

VARUSTEET, VAATTEET, TELINEET JA VÄLINEET

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



Teemu Leppänen

**VOIMANOSTOLIITON
VOIMASSA OLEVALLA
LISENSSILLA
TARJOUKSIA!**



Suomen Voimanostoliiton TIEDOTE

Suomen Voimanostoliitto järjestää vuonna 2012 jäsenseuroille kilpailun uusien lisenssinostajien tuomiseksi lajin pariin. Kilpailua tukevat Voimapuoti, 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 palkintojenjakoperusteet 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

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

YHTEISET HAITTAVAIKUTUKSET MIEHILLÄ JA NAISSILLA

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

- Maksa**
 - Maksasoluvaurio
 - Keltaisuus
 - Hyvänlaatuiset kasvaimet
 - Pahanlaatuiset kasvaimet
- Psykye**
 - Mielialavaihtelut
 - Ahdistuneisuus
 - Aggressiivisuus
 - Masentuneisuus
 - Unihäiriöt
 - Psykoosi

- Muita**
 - Kasvun pysähtyminen
 - Päänsärky
 - Suurentunut urheiluvammojen riski
 - Heikentynyt elimistön immuunivaste
 - Epästeriilien neuulojen välittämät infektiot

dopinglinkki.fi
Tarinoita vahvempaa

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



Kesän saapuessa ja viimeisten kisojen lähestyessä olen huomannut omien voimanostoparistojeni olevan hyvin kuluneet. Pääkirjoituksen kirjoittaminen tuntuu mahdottomalta tehtävältä. Oma voimanostovuoteni on ollut tapahtumarikas. Pettymyksiä, onnistumisia, kaksi leikkausta sekä monta mukavaa reissua on jälleen mahtunut elämään. Kuitenkin huomaan viimeisen kuuden kuukauden puristuksen olleen liikaa. Opintojen loppusuoralle asettelu ja työmatkat ovat välillä erittäin puuduttavia – salille pitää siloin raahautua.

Olen aina sanonut, että aikaa on juuri niihin asioihin, joihin sitä haluaa käyttää. Tällä periaatteella olen kyennyt halutessani treenaamaan kaksi kertaa päivässä ja hoitamaan niin sanotut siviilivelvollisuudet. Mutta joskus se raja tulee vastaan.

Anna Everi kirjoitti paikallislehdessä, miten huomasi töiden haittaavan harjoittelua ja näin hän lopetti työt. Milko Tokola on Suomen ainoita ammattilaisurheilijoita voimalajien saralta ja Tommi Evilä on jo pitkään kyseenalaistanut pärjäämisvaatimukset ilman asiaankuuluvaa tukea. Urheilu on elimistölle kovaa. Varsinkin useamman kerran päivässä suoritettavat treenit alkavat pitkällä aikavälillä vaikuttamaan hormooneiden tuotantoon. Tämä on huomattavampaa miehillä, joilla jatkuva stressitila laskee testosteronitasoja. Urheiluharjoitehan aiheuttaa elimistölle stressitilan, aivan kuten unettomuus, kiire ja muu arkipäivän murehtiminen.

Tähän voisi siis todeta, että tenttiin valmistautuminen yömyöhään vie elimistöstä lähes saman verran tehoja kuin maksimikyykyt salilla. Jokainen nostaja voi sitten mielessään miettiä arkipäivän stressitilanteet, jotka kuormittavat kroppaa ja lisätä ne harjoituksiin. Omaan viikkooni kuului kolme tenttiä, kaksi harjoitustyönpalautusta, 52 tuntia diplomityöntekemistä, kuusi saliharjoitetta, yhdet painonnostokisat sekä orastava Raw Cup. Minua väsyttää.

Venäjällä on löydetty ratkaisu tähän. Lupaavat urheilijat opiskelevat urheiluyliopistoissa tai työskentelevät valtiolle. Työskentely on oikeasti harjoittelemista, johon yleensä sisältyy asunto ruokineen. Päivät kulutetaan nukkuen, syöden ja harjoitellen. Miettikää itse, jos kaiken sen ajan, jonka käytätte töissä, kaupassa, pankissa tai asuntoa siivotessa, voisikin kuluttaa leväten ja harjoitellen.

Suomen nuorisovaliokunnan voimanostoleirin vetäjäksi tulee Painonnosto- ja Voimanostoyliopistossa valmentaja koulutuksen saanut Levon Tavakalov. Levon on aina sanonut olevansa onnellinen, jos muut kuin ukrainalaiset ja venäläiset pärjäävät kansainvälisissä kilpailuissa. ”Te ette ikinä lepää. En voi ymmärtää miten jaksatte”, oli hänen kommenttinsa elämäni täällä Suomessa. Monelle itäblokin nostajalle tulee yllätyksenä, miten paljon me Suomessa teemme siviilitöitä urheilun ohella. Mutta sehän on pakko!

Suomessa ei ole vielä olemassa ammattinimikettä Urheilija. Meillä on jääkiekkoilijoita, muutamia jalkapalloilijoita ja tenniksen pelaajia, mutta kaikkia lajeja kattavaa ammattinimikettä ”urheilija” ei olla vielä keksitty. Paineet ovat silti kovat. Jokaisessa lajissa pitää pärjätä. Jos urheilija jää MM-kilpailuissa neljänneksi, se ei ole mitään. Ainoastaan voitto ratkaisee. Urheilijalta vaaditaan paljon ymmärtämättä, mitä itse urheilu vaatii ja tarvitsee.

Ihmisen elimistö on monimutkainen järjestelmä, jossa pienelläkin virheellä voi olla suuret seuraukset. Aina ei syy ole huonossa harjoittelussa tai väärissä treenimuodoissa. Siksi aina kehityksen loputtua, pitäisi pystyä katsomaan kokonaiskuvaa. Harjoittelun lisäksi lepo ja ravinto ovat vain pieni murto-osa niistä kaikista asioista, jotka pitäisi olla kunnossa, jotta utopistinen ajatus täydellisestä harjoittelusta saavutettaisiin. Oikotietä tähän ei ole.

Kaverin kehityksessä rinnalla lujaa, löydään usein dopingkortti käteensä. Ulkomailla asuminen tarkoittaa automaattisesti roinalomalle lähtemistä ja kehittymisen syy ei voi olla muu kuin doping. Doping on siis helppo ratkaisu muiden kehitykselle, mutta se nähdään myös mahdollisuutena omaan täydelliseen harjoitteluun. Oikotie onneen – hinnalla millä hyvänsä. On helppo tyhjentää apteekin alahylly harhakuvitelmassa, että kaikki muutkin käyttävät. Ei kukaan voi reenata yhtä kovaa kuin minä, eihän? Eikö olisi aika katsoa peiliin ja kaivaa kehityksen tyssäämisen tai toisten nousun alkulähde ihan perustekemisestä. Uskallan väittää, että Suomen Voimanostoliitossa ei ole yhtään nostajaa, jolla olisi kaikki onnistumisen komponentit kasassa. Ei tietenkään ole, sillä minun mielestäni meillä ei vielä ole yhtään ammattilaisurheilijaa joukossamme.

Antakaa itsellenne siis aikaa. Huonojen kausien ja hetkien syytä ei välttämättä tarvitse etsiä vikaan menneistä harjoituksista. Syy voi löytyä ylioppilaskirjoituksista, työkiireistä, juuri syntyneestä esikoisesta tai vaikka unirytmien menettämisestä. Niin kauan kun harrastamme voimanostoa, on jokainen mitali Suomelle pieni urheilullinen ihme.

Anni Vuohijoki
päätoimittaja



LEOKO



KLASSINEN VOIMANOSTO MYÖTÄTUULESSA

Sihteerin pääkirjoitus

Lämmينhenkinen myötätuuhi puhalsi raakavoimanostolle Tukholmassa. Kansainvälinen voimnostoliitto oli myöntänyt Ruotsille historialliset kisat, kun ensimmäinen World Classic Powerlifting Cup nostettiin keskellä maan kaunista pääkaupunkia. Kesäiset olosuhteet loivat välittömän, myönteisen ilmapiirin. Myötätuuhesta nautittiin kisaajista katsojiin, valmentajista huoltajiin, Suomesta Uuteen Seelantiin saakka. Oli todellisen urheilujuhlan aika.

Rakkaalla lapsella on monta nimeä. Osa meistä innostui puhumaan raakavoimanoston MM-kisoista. Ainutkertainen kisa oli siksi, että se nostetaan vain kerran vuodessa ja ilman voimnostossa tutuksi tulleita apuvälineitä. Kisaan olivat ilmoittautuneet voimnostomaailman parhaat urheilijat. He olivat odottaneet pitkään tätä kisa, harjoitelleet huolella sekä valmistautuneet voitamaan mitaleita ja rikkomaan ennätyksiä. Voimanoston kehitys vuosien varrella on johtanut tilanteeseen, jossa osa haaveili paluusta voiman alkujuurille: päästä nostamaan kansainvälisille areenoille ilman varusteita. Joku toinen puhui raw-nostamisesta. Ruotsissa kisasta käytettiin nimeä klassinen voimnosto. IPF oli varovaisuudessaan uskonut kisalle vain Cup-statuksen. Käsitteiden sekamelska ei kuitenkaan häirinyt nostajia. Kaikki olivat tasa-arvoisesti saman targon ja raudan alla, lavalla omien voimiensa armoilla.

Tunnelma oli leppoisa. Kilpalavan takana eri maiden joukkueiden johtajat ja huoltajat veljellivät kuin konsanaan. Leppoisan tunnelman alla kipinä, oliimmehan kilpailuissa, joissa jokainen nostettu kilo ja jopa puolikas oli tärkeä matkalla palokintopallille. Se ei kuitenkaan estänyt ketään pyyteettömästi auttamasta jopa kilpakumppaneita. Juuri sellainen kertoi paljon tunnelmasta Tukholmassa, maailmanluokan parhaiden kilpailuissa. Paras voittakoon – ja niin näissä kisoissa kävi. Päällimmäisenä Eriksdalshallenin urheiluhallissa tuulahteli reilu lämmينhenkinen tunnelma. Erilaisia kulttuureita sitoi yhteen voimnosto, jota varten olimme kokoontuneet yhteen. Antauduimme lajille, jota rakastimme.

Parhaita "highlightseja" kisoissa olivat monet ilon hetket, jotka syntyivät hetkessä. Nautimme eritoten tilanteista, jotka kertoivat käsittämättömistä voimista. Naisten sarjan 47 kg voittaja Chen Wei-Lingin ME:t 145 kilon kyykky ja 172,5 kilon veto olivat kaunista katsottavaa. Samainen painonnoston olympiapronssimitalisti tuli heti seuraavana päivänä reenaamaan ja kyykymään kymppijä 110 kilolla. Kimberly Walfordin ME-veto 220,5 kg kruunasi sarjan 63 kg voiton vain puolella kilolla ennen Jennifer Thompsonia, jota me kaikki pidimme ennakkosuosikkina. Pannimme merkille, että näissä kisoissa todella kilpailtiin, kun saimme todistaa tasaista vääntöä voitosta, mitaleista ja sijoituksista. Se teki tästä kisasta nautittavan ja jännittävän, ja sitähan me olimme tulleet hakemaan.

Miesten puolella jäi erityisen mieluisana mieleen urheilullinen hetki, kun Eestin Alex Raus, vain 20 vuotias junnu raakakyykkäsi miesten ME:n 325

kg sarjaan 105 kg. Eikä superin Blane Sumnerin raivoisa esiintyminen kyykkytangon alla jättänyt yhtään katsojaa kylmäksi. Vika lämpö 325 kg ja eka kisakyykky 375 kg, niinpä. Mukavaa ja mainitsemisenarvoista oli kuulla kisan toiseksi parhaan miesnostajan, algerialaisen Mohamed Bovafian taustoista: äiti olisi kuulemma suomalainen.

Suurin yksittäinen highlight oli kuitenkin Johanna Kankuksen MM-kulta. Siksi minä sitä kutsun. Teko jää pysyvästi suomalaisen voimanoston, myös IPF:n historiaan. Onnittelut käsittämättömästä suorituksesta, vain kaksi kuukautta polvi-leikkauksen jälkeen. Johanna valmistautuminen ja kilpailu kertoo voittajan asenteesta.

Eriytyisen lämmin oli koko suomalaisen joukkueen olemus. LVK-Teamin puheenjohtaja Markku Savolainen kirjoitti osuvasti liiton facebook-sivuilla, kuinka hienoa oli katsoa huippulaadukkaan nettiihetyksen välityksellä miten suomalaiset urheilijat edustivat maataan. Ja maajoukkueemme edusti, kyllä. Tuollainen kannustus lämmittää myötätuulessakin. Saimme Ruotsissa näistä Markun ja monen muunkin positiivisista kannustuksista lisää voimaa. Käykää kurkkua-massa liittomme facebook-sivuilla olevia satoja valokuvia, niin näette kuinka oikeassa Markku onkaan. Yksilöinä meistä tuli yhdessä enemmän. Olimme Suomen maajoukkue. Haluan myös tässä yhteydessä lausua lämpimät kiitokset hyvähenkiselle maajoukkueelle ja samalla kaikille teille, jotka elitte mukana huimassa urheiluhetkessä.

Vaikka voimanostaminen ilman varusteita elää nyt myötätuulessa, ei IPF:ssä ole tehty todellisia päätöksiä raakavoimanoston tulevaisuudesta. On erilaisia mielipiteitä, myös epävarmoja ajatuksia ja huolta lajin kehityksestä. Kulissien takana keskusteltiin paljon klassisen voimanostokisaimisen luonteesta ja IPF:n suunnasta. Huomasin myös raw-voimanoston lobbausta, johon itsekin jouduin osallistumaan, mutta kovin mielelläni. Oli arvokasta kokea kisat henkilökohtaisesti, myös IPF:n johtohenkilöstön. Koko aikana en kuullut yhtään raakavoimanoston vastaista mielipidettä vaikka laajalti aiheesta eri maiden edustajien ja IPF:n johtokunnan jäsenten kanssa keskusteltiin. Moni suuri asia vaatii aikaa kypsyäkseen. Ajatus näistä vuoden 2012 kisoista syntyi jo Norjassa vuoden 2006 voimanoston MM-kisojen yhteydessä, jona jo aiemmin, kertoi kilpailujen johtaja Björn Sörensen.

Moniin ajatuksiin, joista Suomessakin on keskusteltu, oli helppo yhtyä. IPF:n taloudenpitäjä ja kansainvälisten kilpailujen koordinaattori Gaston Parage tuumasi, että näitä kisoja on paljon helpompi tuomaroida. Ei jää paljoa spekuloitavaa, ei kilpailijoille eikä katsojille tuomaripelistä.

Klassisen voimanoston maailmankisoissa ei jäänyt kuin neljä ilman tulosta – ja penkiltä ei yksikään! Vaaralliset ja pelottavat, jopa naurettavat penkkipaitanostot vatsalta puuttuivat. Kilpaileminen oli paljon helpompaa. Se on oikea suunta ja antaa lajista urheilullisen kuvan. Onnistumiset

ruokkivat positiivista henkeä. Se näkyi kaikessa. Ilmapiiri oli kisan aikana melkein stressitön. Lämpäreistä ja kisaamisesta puuttui kaikenlainen häsääminen, juoksentelu ja ärhentely. Urheilujuhlan tuntu tuntui.

Hehkutus voimanoston puolesta jatkui kisojen päätösjuhlissa. IPF:n johtokunnan jäsen Alan Ferguson totesi banketissa, että voimnosto klassisessa muodossaan on todellinen maailman vahvimman urheilulajin mittari. Ei juosta painojen kanssa pitkiä matkoja, ei vaadita vaikeita tekniikoita, ei tehdä loputtomia toistoja, yksinkertaisesti vain nostetaan kerran ja se on siinä. Eniten rautaa nostanut voittaa. Bankettiväki taputti käsiään. Ferguson puhalsi bankettiväkeen lisää voimaa: "Ja te olette maailman vahvimpia. Todellinen voimamittari on kun nostaa itse, eikä varusteilla. Te nostatte rautaa itse omilla voimilla." Ja banketikansa syytti liekkeihin. Oli hyvä kuulla, kuinka IPF:ssä on henkeä, joka haluaa kehittää voimnostoa juurilleen urheilullisella ja terveellä pohjalla. Tällaista suuressa urheilujuhlassa saa ollakin.

Meillä on selvästi nykyisin vaalittavana kaksi lajia: varusteilla ja ilman varusteilla nostettavat kisat. Ne vaativat nostajilta erilaisia ominaisuuksia ja toisistaan poikkeavaa harjoittelua, mutta molemmat vaativat nostajalta paljon. Aika näyttää mihin suuntaan nostajat kyykkykänkänsä suunnatavat.

Myös me olemme olleet mukana IPF:n kehittämisessä. Puheenjohtaja on päässyt tekemään töitä IPF:n presidentille ja kaivanut faktoja voimanostosta. Sihtööri osallistuu tavalla tai toisella IPF:n asettaman raakavoimanoston työryhmän työhön. Kulisseissa tapahtuu, mutta mitä tämä kaikki poikii jää nähtäväksi.

Ainut varma taustatyön lisäksi on se, että vuonna 2013 nostetaan Venäjällä ja 2014 Etelä-Afrikassa. Ja toivon mukaan Suomessa vuonna 2015! Olemme nimittäin anoneet kisa. Kisa on vielä muillekin maille avoimena. Päätöksen kuulemme marraskuussa Puerto Ricossa, sen miten MM-kisahakemuksellemme käy. Jospa IPF:ssäkin annettaisiin kisalle virallisen MM-kisan status. Peukut pystyyn.

Tämä lisäksi on keskusteltu siitä, että myös nuorille tulisi järjestää klassisen voimanoston maailman cup. Suomi kannattaa ajatusta ja pyrkii vaikuttamaan, että näin myös tapahtuisi. Eräs ajatus on lisätä nuoret avoimen luokan kisoihin, sillä todellakin IPF:n kalenteri on täynnä. Aika näyttää mitä tuleman pitää.

Varmaa on, että ensi vuonna nostetaan taas kovia kisoja raakana, niin Suomessa SM-kisoissa kuin Venäjällä MM-kisoissa. Varmaa on, että nyt reenataan sillä "raw is back". Nyt puhaltavat klassisen voimanoston myötätuulet.

Jari Rantapelkonen
sihtööri@suomenvoimnostoliitto.fi

VOIMANOSTAJA

MEDIAHINNAT v. 2012

Alv 0 % (julkaisija ei peri arvonlisäveroa)

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

KILPAILULUPAMAKSU 50 €

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

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

VOIMANOSTAJA-lehti

36. vuosikerta,
5 numeroa vuodessa

Julkaisija

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

Pankkiyhteys

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

Päätoimittaja

Voimanostaja nro. 3/2012
va. päätoimittaja
Anni Vuohijoki

Nro. 4/2012 va. päätoimittaja

Heikki Virtanen
Juttuaineistot lähetetään
päätoimittajalle 14.8.2012
mennessä
Email: pikkuhessu82@gmail.com

Osoitteenmuutokset

kirjallisena liiton sihteerille

Ilmoitusmyynti

Liiton sihteeri

Tilaukset

kirjallisena liiton sihteerille

Lehden ulkoasu

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

Tilaushinta

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

Tämän lehden avustajat

Jari Rantapelkonen
Juho Kangasniemi
Samuel Lappalainen
Heikki Virtanen
Heikki Orasmaa
Kirsi Oja
Sanna Apuli
Seppo Sohlman
Timo Honkaniemi
Jukka Korpela
Milla Ylinen
Aulis Saarela
Kalevi Sorsa
Tangon taikka
Jaarli Pirkkio
Markku Viitala
Joanna Linna

Tässä lehdessä:


SISÄLLYSLUETTELO:

- 3 Pääkirjoitus - Kun ei ole enää mitään sanottavaa
- 4 Sihteerin pääkirjoitus -Klassinen voimanosto myötätuulessa
- 6 RAW-voimanoston SM-2012, Kankaanpää
- 16 Hessun mietteitä Kankaanpäästä
- 17 Nuorten voimanostoleiri
- 18 Voimanoston EM-2012, Mariupol
- 24 ADT tiedottaa
- 25 Kuntodopingin käyttäjäryhmistä
- 26 Voimanostovuosi 1983
- 28 Nuorten voimanoston SM-2012, Pietarsaari
- 32 Lähikuvassa Mikko Sipola
- 34 Nuorten voimanoston PM-2012, Skedsmo
- 40 SM-penkkipunnerrusta GoExpo messuilla
- 46 Voimanostoleiri Vierumäellä
- 48 Tapani Puhakka ameriikan raitilla
- 51 Tangon taikka -pakina
- 52 Liitto tiedottaa
- 54 Tapahtumakalenteri

The Finnish Powerlifting Magazine

VOIMANOSTAJA

Nro 3 - 2012



KISARAPORTIT

RAW-voimanoston
SM-2012, Kankaanpää

Voimanoston EM-2012

Nuorten voimanoston
SM-2012, Pietarsaari
PM-2012, Skedsmo

SM-penkkipunnerrusta
GOEXPO
messuilla

HENKILÖKUVASSA
MIKKO SIPOLA

Tomi Muhonen
SM-kisojen kovin painostaja

www.suomenvoimanostoliitto.fi

Kannessa:

Tomi Muhonen RAW-voimanoston SM-kilpailuissa Kankaanpäässä. Tomi voitti Kankaanpäässä sarjan 105 kg ja teki kilpailuiden kovimmat pisteet.

Kuva: Jari Rantapelkonen

RAW-VOIMANOSTON SM-KISAT

Kankaanpäässä 23. – 25.3.2012

Eräänä kevättalvisena viikonloppuna päästiin todistamaan Suomen voimanoliiiton historiassa monestakin syystä uniikkia kilpailutapahtumaa. 23.-25.3.2012 järjestettiin Kankaanpäässä ensimmäiset viralliset raakavoimanoloston suomenmestaruuskilpailut. Kisa oli poikkeuksellisesti kolmipäiväinen, sillä kaikki ikäluokat nostivat samaisena viikonloppuna.

TEKSTI JUHO KANGASNIEMI, KUVAT JARI RANTAPELKONEN



Tero Seppänen

Järjestäville seuroille, Tampereen Voimanolostajille ja Kankaanpään Voimailijoille, kilpailun huppea osanottajamäärä tuli yllätyksenä. Jokaisen liiton tunnustaman ikäluokan kilpailujen ahtaminen yhdelle viikonlopulle muodostui melkoiseksi urakaksi. Töitä pauskottiin kolmena päivänä aamusta iltaan, ja voidaan vilpittömästi sanoa, että lauantapäivän venyminen keskiyöhön asti todistaa kiistatta suomalaisen voimanolostajiston hurauttamista varusteita kilvoittelemiseen.

Veteraanit aloittivat Kankaanpään urakan

Veteraanikilpailijat aloittivat kisansa jo aikaisin perjantainaamuna. Kolmipäiväisen kisan huono puoli on se, että monet perjantaina nostavat joutuvat varmasti tekemään erityisjärjestelyjä töiden kanssa. Tästäkin huolimatta perjantaina riitti nostajia hamaan iltaan saakka. Ensimmäisenä kisailleissa M70- ja M60-luokkien nostajissa pisti ensimmäisenä silmään se, kuinka kovassa raakakunnossa moni heistä oli. Va-

rusteiden puolustuspuheissa ehkä yleisin argumentti liittyy varusteiden kehoa suojaavaan toimintoon, mutta kun Suomen vanhimmatkin nostajat käyvät kisansa ja nostavat ääriurajaan vain polvenlämmittimet, vyö ja rannesiteet käytössään, voidaan tämän argumentin asema kyseenalaistaa. Yhden nostajan kohdalla äkillinen loukkaantuminen kyykyssä kuitenkin päätti kilpailun. Levymiesten nopea toiminta esti lisävaurioiden syntyminen. Raakanostaminen luovaa haasteita urheilijan omien voimien ja kehon sietokyvyn arvioimiselle, vaikkakin loukkaantumisilta on aina hankala täysin välttää.

Yksilötasolla luokan M70 suorituksista jäi erityisesti mieleen ikäluokan wilks-voittaja Arvo Tölli, joka nosti tyylikkäästi alle 74-kiloisten kiistattomaksi suomenmestariksi 405 kilon yhteistuloksella. Pisteissä ikäluokan toinen, Tapani Pulkkinen, teki myös erittäin kilpailukykyisen tuloksen 350 kiloa, vaikka nostikin luokassaan yksin. Molemmat miehet tehtailivat lisäksi kaikkien osalajien sekä yhteistuloksen uudet raw-

suomenennätykset. Erityismaininnan ansaitsee myöskin se, että ikäluokan kahdeksasta kilpailijasta kuusi teki ainakin yhden suomenennätyksen, suurin osa useampia. Melkoista juhlaa nostajille ja yleisölle!

M60-luokassa muodostui jo enemmän kilpailuasetelmia nostajien välille. Alle 74-kiloiset oli suurin ja tasaisin painoluokka, jossa voiton vei lopulta Jorma Niemi tuloksella 407,5 kiloa. Kisa ratkaistiin maastavedossa, kun lopulta hopealle sijoittunut Pauli Vehmasto epäonnistui mestaruuteen oikeuttavassa nostossaan 187,5 kilosta. Kun kisa kestää viimeiseen vetoon, voidaan puhua voimanolostosta puhtaimmillaan. Niemi teki myös uudet suomenennätyslukemat jalkakyykyssä, maastanostossa ja yhteistuloksessa. Kovimmat pisteet M60-luokan kisassa kuittasi tällä kertaa 120-kiloisten mestari Mikko Seikkula 550 kilon rypistyksellään. Valitettavasti Mikko sai ison osan kisaa nostella yksin, kun hänen molemmat kilpakumppaninsa Raimo Sjögren ja Pekka Saarinen jäivät ilman tu-

Veijo Räsänen
SE-rautojen kimpussa.



M40 sarjan 59 kg mitalistit.



M50 sarjan 83 kg mitalistit.



Pauli ja Joanna Linnan riemua.



losta. Mainittujen lisäksi kaikki M60- ja M70-ikäluokkien urheilijat ylsivät hienoihin suorituksiin ja suomenennätyksiä tehtailtiin jälleen urakalla: peräti yhdeksän seitsemästä nostajasta päätti kisansa vähintään yksi uusi SE nimissään.

Luokat M50 ja M40 vastasivat perjantain loppupäivän ohjelmasta. Asetelmat M50-luokan ”kuninkaallisessa satavitosessa” olivat hurjan tasaiset kärkikaksikon sekä kolmosnelossijan välillä: lopulta kumpikin kaksikko päätyi tasatulokseen. Mestaruuteen ylsi kevyempänä tällä kertaa alle kilon kehonpainomarginaalilla Veijo Räsänen ja kakkosijalle tasatuloksella 615 kiloa Harri Hagfors. Oli mielenkiintoista seurata kärkikaksikon vahvuusalue-eroja: Räsänen vei maastavedon ylivoimaisesti 275 kilon suomenennätys-suorituksella, kun Hagfors dominoi kyykyä 215 kilon nostolla. Penkissä miehet olivat suht tasaisia. Kolmosijain vei Sauli Huhtamäki niin ikään vaa’alla Tapani Virtaselta. Jälleen nostajien erilaiset voimasuhteet etenkin kyykyssä ja vedossa loivat kisaan jännitystä. Mestari-Räsänen teki myös ikäluokan suurimmat wilksit 376,04 pistettä. Alle 74-kiloiset oli myös tiukka sarja, jossa Pauli Linna lopulta vei voiton 2,5 kilon marginaalilla kevyemmältä kansakilpailijaltaan Pekka Turuselta. Linnan viimeinen tahtoveto 222,5 kilosta epäonnistuneen 210 kilon jälkeen sinetöi mestaruuden ja oikeutti uuteen suomenennätykseen. Myös Paulin kyykky ja yhteistulos olivat uusia suomenennätysrautoja.

Ikäluokassa M40 nähtiin jo joitain todella hämmästyttäviä suorituksia ja wilksin pisteet pyörivät vinhasti neljän markan kummallakin puolella. Mieleen jäi ”kuuskutosen” mestarin Mika Vaaksion tasaisen tappava työskentely, jonka tuloksena mestaruuden lisäksi jäi käteensä uusi YT-suomenennätys 408 kiloa sekä SE-suoritukset kyykyssä ja vedossa. Sami Siltala alle 74-kiloisissa oli varsinainen veto-kone: maasta nousi uusi suomenennätys, hulppeat 252,5 kiloa. Myös miehen YT 565 kiloa oli uusi SE. Ari Oksanen ja Vesa Hartikaisen välillä käytiin tiukka kisa alle 83-kiloisissa. Oksanen otti viiden kilon kaulan kyykyssä, Hartikai-

Sarjan 52 kg mitalistit.



Sarjan 63 kg mitalistit.



Helena Kvist

nen kuroi sen komeasti umpeen penkissä SE-lukemin, mutta Oksanen otti omansa pois vedossa voittaen lopulta kevyempänä tasatuloksella. Sami Viitala, mestari ”satavitosesa”, näytti kyntensä penkissä tehden tässä paraatilajissaan kättelyssä 35 kilon kaulan edelliseen 180 kilon raakapunnerruksella. Päivän selkeästi kovimmat pisteet runnoi kasaan Jaatisen Juho rajulla 760 kilon tuloksella superiin. 300 kilon jalkakyykkään ei ollut kaukana totuudesta, vaikka se ei nyt tulutkaan.

Naiset lauantaiamuna tulella

Lauantaiamuna aloittivat naiset kilvoittelun. Suomen naisnostajat ovat perinteisesti olleet sekä lukumäärältään verrattain vähissä, että tasoltaan keskenään vaihtelevia. Näin oli raakamittelöissäkin. Alle 17-vuotiaissa oli tällä kertaa vain kolme osanottajaa. Melisa Heinonen voitti 63 kilon sarjan tuloksella 228 kiloa tehden komeasti suomenennätykset kaikissa lajeissa ja yhteistuloksessa. Irene Korpinen vei 72-kiloiset 240 kilolla ja samanmoisella SE-sarjalla ja hyväksi kakkoseksi tuli Rosa Helenius 222,5 kilon YT:llä tehden samalla maastanoston SE:n. 20-vuotiaissa Anniina Pöllänen nosti 57-kiloisten mestariksi 170 kilon YT:llä, Salla Rantapelkonen alle 72-kiloisten mestariksi 230 kilon tuloksella ja 23-vuotiaiden aina kilpailija Anna-Kaisa Kostiainen teki alle 72-kiloihin 285 kiloa. Veteraaninaisissa Tarja Uppala vei N40-luokan ”kuuskolmosen” 262,5 kilon YT:lla ja Satu Luoto alle 84-kiloiset 330 kilolla. N50-luokassa Sinikka Näslund teki 63-kiloihin 175 kiloa ja Heli Valtonen 84-kiloihin 247,5 kiloa.

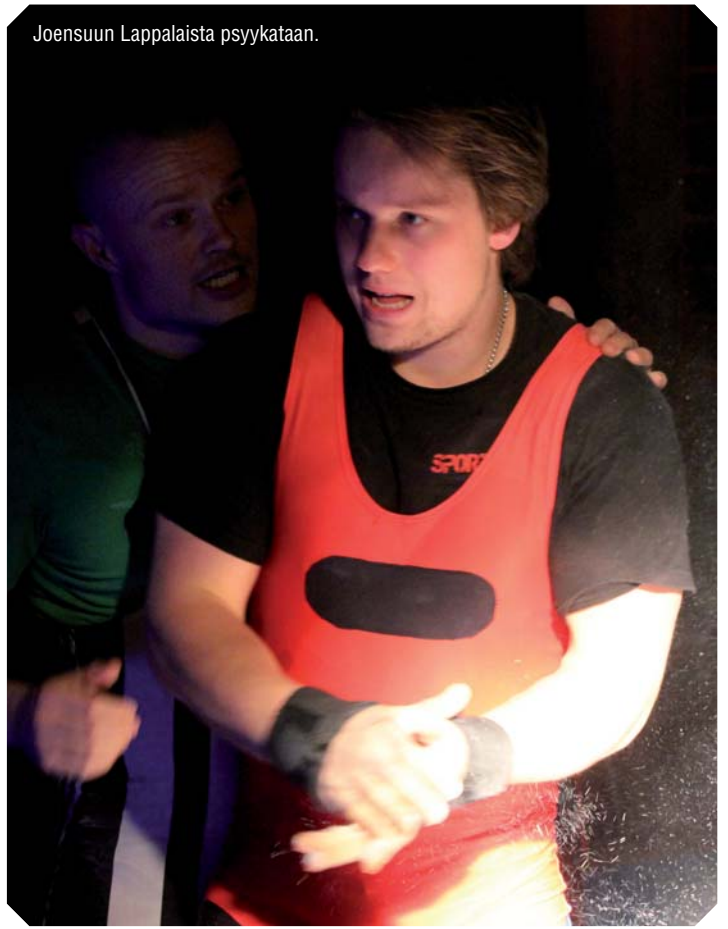
Naisten avoimessa Mervi Sirkiän ja Marcela Sandvikin välillä oli alle 52-kiloisissa hyvä taisto. Marcela vei lopulta mestaruuden 315 kilolla ja Sirkiä tuli toiseksi 310 kilolla. Sirkiä otti myös täydellisen SE-sarjan joka lajissa ja YT:ssä. Sarjat 63 ja 72 kiloa olivat naisten kisan suurimmat. 63-kiloisten mestariksi nousi Anni Vuohijoki 372,5 kilon tuloksella, joka oikeutti naisten suurimpiin wilks-pisteisiin 400,29. 72-kiloisten ylivoimaiseksi mestariksi nousi Marju Saari tuloksella 357,5 kiloa. Marjun ja seurakavereiden iloksi Marju valittiin myös MM-joukkueeseen nostamaan Tukholman raakamaailmanmestaruuskisassa.

Naisten jälkeen astuivat avoimen luokan miesnostajat lavalle. Turnauskestävyyttä vaadittiin, sillä viimeiset miehet nostelivat keskivaiheille asti. Hurjia rautoja ja suomenennätyksiä nähtiin roppakaupalla. ”Ysikolmosen” kärkeä kirkkoina oli jätävissä kunnossa. Mikko Ronkainen, Timo Inkinen ja Teemu Mutikainen puhkaisivat kaikki 700 kiloa ja Ronkainen ja Mutikainen vetivät molemmat 300 kiloa rikki. Alle 105-kiloisissa kävivät Tomi Muhonen ja Mikko Muttonen kisaa piikkipaikasta. Muhonen vei kyykyn ylivoimaisesti SE-tuloksella 295 ja Muttonen vedon huppealla 320 kilon nostolla. Muhonen vei yhteistulosvoiton SE-tuloksella 790,5 ja teki samalla miesten kovimmat pisteet. Ove Lehto voitti 120-kiloiset huikella 810 kilon tuloksella ja Tero Seppänen superin koko kisan suurimmalla yhteistuloksella 840 kiloa. Seppänen myös kyykkäsi kisan ainoana 300 kiloa. Raakana aika hurja luku. Superissa myös Smulterin 252,5 kilon penkki oli jotain uskomatonta. Ylipäätään tunnelma miesten kisassa oli käsinkosketeltava ja voimanostoa parhaimmillaan. Miesten kisassa myös suomenennätyksiä tehtiin kiitettävä määrä ottaen huomioon standardien ja voimassa olleiden ennätysten kovan tason. Vahvoja miehiä oli jälleen ilo seurata.

Sarjan 72 kg mitalistit.



Joensuun Lappalaista psyykataan.



Antti Saastamoinen teki komean tuloksen sarjaan 74 kg.

Avoimen sarjan 83 kg parhaat.



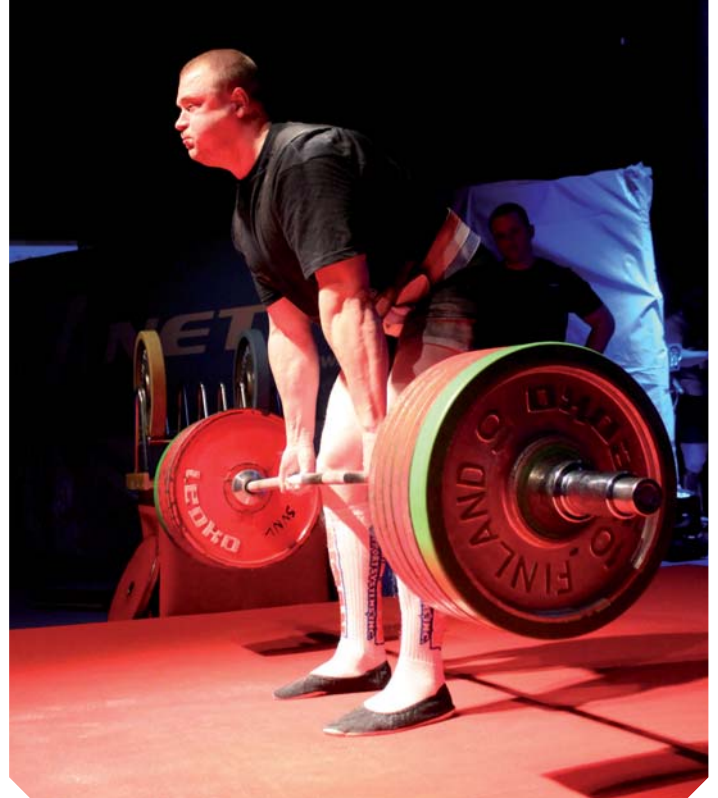
Kisojen tasokkaimman sarjan 105 kg mitalistit.



Fredrik Smulter latautuu.



Kisojen kovin nostaja Tomi Muhonen.



Sami Pullinen



Superin parhaat



Sunnuntaina Suomen voimanoston toivot lavalla

Sunnuntaipäivä oli kokonaisuudessaan pyhitetty juniorimiehille ja pienenä helpotuksena rankkaan viikonloppuun kisa saatiin päätökseen jo alkuillasta. Luokassa M17 jäi mieleen ainakin Teemu Hällforsin ylivoimainen voittotulos 482,5 kiloa "seiskaneloseen" sekä hänen täysi SE-sarjansa joka lajissa ja yhteistuloksessa, Jussi Airaksisen 500 kiloa alle 93-kiloisiin sekä tietysti ikäluokan kovin, alle 105 kilon luokan Niko Nurmi ja huikea 590 kilon YT ja 260 kilon veto. Hirvittää ajatellakin miekkosen tuloksia aikuisena... M20-luokan alle 74-kiloisissa, 83-kiloisissa ja 105-kiloisissa käytiin ikäluokan tiukimmat kisailut. Eero Mäki voitti kultaa "seiskanelosessa" komealla tuloksella 507,5 kiloa. Kun kehitys vain pysyy tasaisena, Eeron raudat lupailevat Suomen huipputasoa myös aikuisissa, kuten nuorten kärki ylipäättäänkin tässä kisassa. Eeron veto 222,5 kiloa oli myös SE. Jyri Taanilalla ja Niko Ylisellä oli kaksinkamppailun tynkää "kasikolmosessa". Taistelu päättyi Taanilan voittoon, kun Ylisen viimeinen veto jäi välille. Alle 105-kiloisissa kävivät Niko Eronen ja Perttu Bärholm tasaisen taiston, joka lopulta kääntyi Eronen voitoksi ylivoimaisen vetotuloksen ansiosta. Kolmanneksi sijoittuneen Jaakko Salosen SM-debyytti oli onnistunut, ja Jaakon kyykky ja veto olivatkin hyvin kilpailukykyisessä kunnossa. Penkissä hävittiin vielä tuntuvasti, mutta kärkikaksikkoon sattuikin kaksi ikäisekseen äärimmäisen kovaa punnertajaa... "Parikymppisten" kisankakun kirsikkana lavalla rymisteli koko kilpailun ylivoimaisesti kovin juniorinostaja. Miehen nimi on Tuomas Hautala, painoluokka alle 120 kiloa ja yhteistulos lukemissa 750 kiloa. Ja olkapääongelmista kärsinyt Tuomas ei pystynyt edes vielä penkkaamaan koko potentiaaliaan irti... Kun Hautalan 325 kilon veto laskeutuessaan vavahdutteli nostolavaa, oli selvää, että suomalaisella voimanostolla on uusi huippulahjakkuus riveissään. Kunhan paikat kestävät...

Ikäluokka M23 oli odotettua osanottajamäärältään suppeampi. Toisaalta on hyvä, että on paljon junioripotentialia muhimsassa nuoremmissa luokissa, mutta olisi ollut kiva nähdä enemmän parhaassa iässään olevien nuorten lavatyöskentelyä. No, kyllähän sitä nähtiin nytkin, mutta tiukat kilpailuasetelmat uupuivat. Toni Väisänen voitti alle 74-kiloiset itseoikeutetusti 545 kilon tuloksella ja oli ikäluokan paras pisteissä. Toni teki myös puhtaan yhdeksän onnistuneen noston sarjan sekä uuden jalkakyykyyn suomenennätyksen. Mikael Kallio otti kasikolmosen mestaruuden lukemalla 562,5 kiloa. Jami Saarela iloitteli alle 93-kiloisten mestariksi tasokkaalla sarjalla 615 kiloa. 170 kilon penkkitulo raakana kertoo jotain miehen vahvuusalueesta, vaikka kyykky ja vetokin olivat oikein komeaa jälkeä. Sarjat -59, -105, -120 ja +120 kiloa olivat kaikki "yhden miehen showta". "Viisysissä" Nehat Kelmendi teki penkkipunnertajaksi oikein kelpoisen yhteistuloksen 310 kiloa. Alle 105-kiloisten Juho Heikkinen teki 477,5 kiloa onnistuen kahdeksassa nostossa yhdeksästä. Piikin Bill Winter ja superin André Sjöholm päätyivät samaan yhteistulokseen 627,5 kiloa hiukan eri painotuksin. Kyykyssä oli Sjöholm vahvempi, mutta Winter varasti veto-shown itselleen hienolla 282,5 kilon nostollaan.

Viikonlopun jälkeen järjestelyporukan olo oli kaikkensa antanut. Kolme päivää tiukkaa työtä aamusta iltaan tuntui luissa ja ytimissä, ja nukkumaankaan ei malttanut mennä ihmisten aikaan, kun kisan huippuhetket piti kerrata porukalla punttibaarissa. Kankaanpään Voimailijoiden järjestelykoneisto toimikin tässä suhteessa pelastavana enkelinä: talkooväen ruokahuolto pelasi taukoamatta ja taukotilat olivat loistavat. Kankaanpään raw-SM-kisa on hyvä esimerkki siitä, mihin kaksi pientä seuraa kykenee yhdistämällä voimansa. Lava ja puitteet olivat parhaat tähän mennessä voimanoston parissa näkemistäni. Ensi vuoden raakavoimanoston SM-kilpailut ovatkin sitten ihan oikein jaettu eri ikäluokkien erillisiksi kilpailuiksi, joten kolmipäiväinen mitteli painuu historiaan ainutlaatuisena. Sitä se kyllä olikin, urakaltaan, nostajamäärältään ja fiilikselään ainutlaatuinen.

M17 sarjan 105 kg mitalistit hopeaa Mikael Salo ja kultaa Niko Nurmi.



M17 sarjan 93 kg palkitut.



Juuso Tuulinen puri SM-kultaa 17 vuotiaiden superissa.



N17

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	J.pist
1.	63N17	59,25	Melisa Heinonen / 95	Paivo	72,5	75,0	80,0	80,0	42,5	46,0	48,0	48,0	90,0	96,0	100,0	100,0	228,0	256,69	24
1.	72N17	67,40	Irene Korpinen / 95	TIKa	60,0	70,0	80,0	80,0	50,0	55,0	60,0	60,0	80,0	90,0	100,0	100,0	240,0	245,21	24
2.	72N17	68,75	Rosa Helenius / 95	RiKi	65,0	67,5	70,0	70,0	37,5	40,0	42,5	40,0	100,0	105,0	112,5	112,5	222,5	224,15	18

Ennätykset Melisa Heinonen, sarja 63 kg, JK 80,0 kg N17 SE/N17 raw SE, PP 48,0 kg N17 SE/N17 raw SE, MN 100,0 kg N17 SE/N17 raw SE, YT 228,0 kg N17 SE/N17 raw SE
Irene Korpinen, sarja 72 kg, JK 80,0 kg N20/N17 SE/N20/N17 raw SE, PP 60,0 kg N20/N17 SE/N20/N17 raw SE, YT 240,0 kg N20/N17 SE/N20/N17 raw SE
Rosa Helenius, sarja 72 kg, MN 112,5 kg N20/N17 SE/N20/N17 raw SE

N20

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	J.pist
1.	57N20	55,05	Anniina Pöllänen / 92	TNT	55,0	60,0	60,0	60,0	35,0	40,0	42,5	40,0	60,0	65,0	70,0	70,0	170,0	202,72	24
1.	72N20	67,40	Salla Rantapeikonen / 93	TNT	65,0	70,0	77,5	77,5	42,5	47,5	50,0	47,5	90,0	100,0	105,0	105,0	230,0	234,99	24

Ennätykset Anniina Pöllänen, sarja 57 kg, N23/N20 raw SE, MN 70,0 kg N23/N20 raw SE, YT 170,0 kg N23/N20 raw SE

N23

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	J.pist
1.	72N23	69,90	Anna-Kaisa Kostiainen / 91	SaJa	80,0	100,0	100,0	80,0	45,0	50,0	55,0	55,0	140,0	150,0	160,0	150,0	285,0	283,81	24

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	J.pist
1.	63N40	62,60	Tarja Uppala / 65	SalVo	75,0	80,0	85,0	85,0	72,5	72,5	72,5	72,5	90,0	105,0	125,0	105,0	262,5	283,28	24
1.	84N40	72,90	Satu Luoto / 69	LVK-Team	95,0	105,0	115,0	105,0	85,0	90,0	92,5	92,5	115,0	125,0	132,5	132,5	330,0	319,47	24

Ennätykset Tarja Uppala, sarja 63 kg, YT 262,5 kg N40 raw SE
Satu Luoto, sarja 84 kg, PP 92,5 kg N40 raw SE

N50

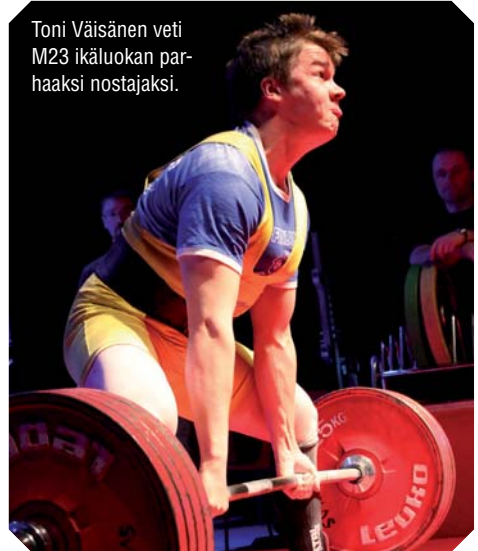
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	J.pist
1.	63N50	61,90	Sinikka Näslund / 60	TNT	37,5	42,5	45,0	45,0	57,5	64,0	64,0	57,5	62,5	67,5	72,5	72,5	175,0	190,48	24
1.	84N50	73,50	Heli Valtonen / 61	RAYVO	62,5	65,0	70,0	65,0	67,5	72,5	76,0	72,5	100,0	105,0	110,0	110,0	247,5	238,33	24

Ennätykset Sinikka Näslund, sarja 63 kg, MN 72,5 kg N50 raw SE, YT 175,0 kg N50 raw SE
Heli Valtonen, sarja 84 kg, JK 65,0 kg N50 ra

Naiset

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Pist.	J.pist
1.	52,0	51,55	Marcela Sandvik / 74	ÄKK	95,0	102,5	105,0	105,0	72,5	77,5	77,5	72,5	125,0	132,5	137,5	137,5	315,0	395,33	24
2.	52,0	51,45	Mervi Sirkkiä / 72	TNT	87,5	95,0	100,0	95,0	67,5	70,0	72,5	70,0	137,5	145,0	150,0	145,0	310,0	389,64	18
1.	57,0	56,55	Helena Kvist / 74	So-Vi	95,0	105,0	110,0	105,0	60,0	65,0	70,0	65,0	120,0	132,5	142,5	132,5	302,5	353,21	24
2.	57,0	54,15	Heidi Heikkinen / 85	KajKu	70,0	70,0	75,0	75,0	57,5	60,0	62,5	62,5	100,0	105,0	110,0	110,0	247,5	298,97	18
1.	63,0	62,95	Anni Vuohijoki / 88	TNT	120,0	130,0	137,5	137,5	77,5	82,5	85,0	85,0	150,0	160,0	167,5	150,0	372,5	400,29	24
2.	63,0	62,35	Kirsi Oja / 75	PV	115,0	125,0	135,0	125,0	70,0	72,5	72,5	70,0	140,0	147,5	152,5	152,5	347,5	376,15	18
3.	63,0	62,15	Marjaana Nylund / 76	KaVo	125,0	125,0	127,5	125,0	67,5	70,0	72,5	70,0	122,5	-----	-----	122,5	317,5	344,52	16
1.	72,0	69,00	Marju Saari / 73	TVN	100,0	107,5	115,0	115,0	77,5	82,5	87,5	87,5	130,0	140,0	155,0	155,0	357,5	359,23	24
2.	72,0	70,45	Heidi Sallioja / 73	LVK-Team	95,0	100,0	105,0	100,0	65,0	67,5	70,0	70,0	110,0	115,0	120,0	115,0	285,0	282,29	18
3.	72,0	64,25	Charlotte Nielsen / 74	TNT	82,5	90,0	95,0	90,0	65,0	70,0	72,5	72,5	100,0	107,5	112,5	107,5	270,0	285,71	16
-	84+	104,25	Katariina Nokua / 73	TVN	170,0	175,0	175,0	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	out	

Ennätykset Marcela Sandvik, sarja 52 kg, PP 72,5 kg raw SE
Mervi Sirkkiä, sarja 52 kg, JK 95,0 kg N40 raw SE, PP 70,0 kg N40 raw SE, MN 145,0 kg N40 raw SE, YT 310,0 kg N40 raw SE
Anni Vuohijoki, sarja 63 kg, PP 85,0 kg raw S



Toni Väisänen veti M23 ikäluokan parhaaksi nostajaksi.



Jami Saarela voitti sarjan M23, 93 kg.



Nuoria naisia Melisa Heinonen, Salla Rantapelkonen ja Anniina Pöllänen.

Tuomas Hautala, kisojen paras junn.



M20 sarjan 93 kg mitalistit.



Sarjan N17, 72 kg palkitut.



Anna-Kaisa Kostiainen



M17

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Pist.	J.pist
1.	66,0	63,70	Jerry Pöllänen / 96	TNT	80,0	95,0	105,0	105,0	55,0	62,5	67,5	62,5	115,0	130,0	135,0	135,0	302,5	244,70	24
1.	74,0	71,70	Teemu Hällfors / 95	YlöR	145,0	162,5	170,0	162,5	115,0	125,0	132,5	125,0	170,0	188,0	195,0	195,0	482,5	355,11	24
2.	74,0	72,80	Olli Törrönen / 95	KaJKu	130,0	140,0	150,0	150,0	90,0	100,0	102,5	100,0	140,0	150,0	160,0	160,0	410,0	298,40	18
3.	74,0	71,40	Otto Saareta / 96	KaVo	117,5	125,0	127,5	125,0	75,0	77,5	80,0	77,5	135,0	140,0	-----	140,0	342,5	252,86	16
4.	74,0	69,20	Peetu Heikkinen / 97	KaJKu	90,0	95,0	107,5	95,0	60,0	70,0	70,0	60,0	130,0	140,0	145,0	145,0	300,0	226,82	14
1.	83,0	81,80	Joonatan Kaikkonen / 95	KaVo	135,0	145,0	153,0	153,0	90,0	95,0	100,0	95,0	185,0	195,0	205,0	205,0	453,0	305,03	24
2.	83,0	81,60	Niko Salminen / 95	KK-V	120,0	135,0	150,0	150,0	95,0	102,5	110,0	110,0	165,0	185,0	190,0	190,0	450,0	303,46	18
1.	93,0	91,20	Jussi Airaksinen / 95	YlöR	150,0	160,0	165,0	150,0	140,0	142,5	155,0	155,0	185,0	195,0	205,0	195,0	500,0	317,08	24
2.	93,0	85,80	Miika Hietanen / 95	SaiVo	135,0	150,0	160,0	160,0	105,0	115,0	115,0	105,0	175,0	190,0	205,0	205,0	470,5	308,12	18
3.	93,0	90,00	Jalmari Meriluoto / 95	RAYVO	120,0	140,0	147,5	140,0	105,0	112,5	117,5	112,5	170,0	190,0	205,0	205,0	457,5	292,07	16
1.	105,0	100,60	Niko Nurmi / 95	M-Club	190,0	190,0	200,0	200,0	110,0	122,5	130,0	130,0	230,0	250,0	260,0	260,0	590,0	358,22	24
2.	105,0	101,40	Mikael Salo / 95	RAYVO	100,0	112,5	120,0	120,0	80,0	87,5	90,0	87,5	160,0	175,0	182,5	175,0	382,5	231,52	18
1.	105+	111,50	Juuso Tuulinen / 95	KaVo	172,5	172,5	180,5	180,5	62,5	67,5	72,5	67,5	175,0	182,5	190,0	190,0	438,0	256,71	24

Ennätykset
 Teemu Hällfors, sarja 74 kg, JK 162,5 M17 raw SE, PP 125,0 kg M17 raw SE, MN 195,0 kg M17 raw SE, YT 482,5 kg M17 raw SE
 Joonatan Kaikkonen, sarja 83 kg, JK 153,0 kg M17 raw SE
 Jussi Airaksinen, sarja 93 kg, PP 155,0 kg M17 raw SE, YT 500,0 kg M17 raw SE
 Miika Hietanen, sarja 93 kg, MN 205,5 kg M17 raw SE
 Niko Nurmi, sarja 105 kg, JK 200,0 kg M17 raw SE, PP 130,0 kg M17 raw SE, MN 260,0 kg M20/M17 raw SE, YT 590,0 kg M17 raw SE

M20

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Pist.	J.pist
1.	59,0	58,70	Ilkka Ala-Luopa / 93	KaVo	120,0	135,0	140,0	135,0	80,0	90,0	92,5	90,0	140,0	160,0	180,0	180,0	405,0	352,47	24
1.	66,0	64,90	Henrik Kuusisto / 94	RAYVO	70,0	85,0	87,5	87,5	60,0	70,0	70,0	70,0	100,0	110,0	120,0	120,0	277,5	220,95	24
1.	74,0	73,80	Eero Mäki / 92	LaPo	145,0	162,5	167,5	162,5	105,0	115,0	122,5	122,5	200,0	215,0	222,5	222,5	507,5	365,75	24
2.	74,0	73,70	Henri Kaikkonen / 93	KaVo	175,0	185,0	185,0	185,0	90,0	92,5	97,5	92,5	207,5	215,0	-----	215,0	492,5	355,29	18
3.	74,0	69,40	Niko Koskinen / 94	TVN	145,0	155,0	160,0	145,0	110,0	120,0	123,0	123,0	195,0	205,0	215,0	205,0	473,0	356,81	16
4.	74,0	72,30	Viljami Rapinjoja / 93	TNT	85,0	100,0	107,5	107,5	75,0	82,5	85,0	75,0	100,0	120,0	130,0	130,0	312,0	228,58	14
5.	74,0	67,70	Niko Sjögren / 94	RAYVO	70,0	82,5	90,0	90,0	57,5	62,5	65,0	65,0	100,0	110,0	122,5	122,5	277,5	213,45	12
1.	83,0	83,00	Jyri Täanila / 93	TNT	160,0	175,0	182,5	182,5	107,5	117,5	122,5	122,5	205,0	225,0	225,0	225,0	530,0	353,77	24
2.	83,0	81,80	Niko Ylinen / 94	KaVo	155,0	165,0	172,5	172,5	110,0	115,0	120,0	120,0	210,0	222,5	237,5	222,5	515,0	346,78	18
3.	83,0	82,50	Jussi Ala-Korttesmaa / 94	LaPo	150,0	160,0	170,0	160,0	110,0	115,0	120,0	120,0	200,0	210,0	230,0	210,0	490,0	328,25	16
4.	83,0	82,30	Santeri Viironen / 93	PV-81	150,0	165,0	170,0	170,0	107,5	117,5	122,5	117,5	160,0	175,0	180,0	175,0	462,5	310,28	14
-	83,0	82,20	Tero Lahtinen / 93	JVK	140,0	145,0	150,0	150,0	115,0	125,0	130,0	125,0	195,0	200,0	200,0	-----	-----	-----	-----
-	83,0	82,00	Tino Lindroos / 93	KaVo	175,0	175,0	175,0	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
1.	93,0	92,90	Jarkko Perttula / 93	Py-Pa	215,0	235,0	250,0	235,0	135,0	150,0	150,0	135,0	220,0	240,0	252,5	240,0	610,0	383,39	24
2.	93,0	89,50	Markus Suomela / 92	HuiVo	160,0	170,0	180,0	180,0	110,0	120,0	125,0	120,0	230,0	245,0	255,0	255,0	555,0	355,32	18
3.	93,0	92,40	Lauri Lehtinen / 94	KaVo	130,0	140,0	150,0	150,0	100,0	105,0	112,5	105,0	190,0	205,0	225,0	225,0	480,0	302,47	16
4.	93,0	86,20	Jarkko Bärholm / 94	TamRy	135,0	145,0	152,5	145,0	115,0	125,0	130,0	125,0	150,0	170,0	182,5	182,5	452,5	295,57	14
1.	105,0	103,40	Niko Eronen / 92	LVK-Team	140,0	150,0	160,0	150,0	140,0	150,0	152,5	150,0	200,0	210,0	215,0	215,0	515,0	309,44	24
2.	105,0	96,40	Perttu Bärholm / 92	TamRy	150,0	160,0	165,0	165,0	150,0	155,0	160,0	155,0	180,0	190,0	190,0	510,0	315,18	18	
3.	105,0	104,40	Jaakko Salonen / 92	TVN	135,0	142,5	150,0	150,0	117,5	125,0	130,0	125,0	175,0	195,0	210,0	210,0	485,0	290,40	16
4.	105,0	96,60	Pekka Karilahti / 94	KaVo	400,0	100,0	-----	100,0	100,0	-----	-----	100,0	100,0	-----	-----	100,0	300,0	185,23	14
1.	120,0	118,70	Tuomas Hautala / 92	LaPo	235,0	255,0	262,5	262,5	140,0	155,0	162,5	162,5	305,0	325,0	335,0	325,0	750,0	432,30	24
2.	120,0	113,30	Petrus Nurminen / 94	RAYVO	150,0	170,0	175,0	175,0	80,0	90,0	100,0	90,0	180,0	200,0	205,0	200,0	465,0	271,29	18

Ennätykset
 Ilkka Ala-Luopa, sarja 59 kg, JK 135,0 kg M20 raw SE, PP 90,0 kg M20 raw SE, MN 180,0 kg M20 raw SE, YT 405,0 kg M20 raw SE
 Eero Mäki, sarja 74 kg, MN 222,5 kg M20 raw SE, YT 507,5 kg M20 raw SE
 Henri Kaikkonen, sarja 74 kg, JK 185,0 kg M20 raw SE
 Niko Koskinen, sarja 74 kg, PP 123,0 kg M20 raw SE
 Markus Suomela, sarja 93 kg, MN 255,0 kg M20 raw SE
 Tuomas Hautala, sarja 120 kg, JK 262,5 kg M23/M20 raw SE, MN 325,0 kg raw SE/M23/M20 raw SE, YT 750,0 kg M23/M20 raw SE

Hessun mietteitä Kankaanpäästä



Kankaanpään skabat olivat taas oiva osoitus siitä, kuinka kahden seuran jouheva yhteistyö kisajärjestäjinä onnistui, kun Kankaanpään Voimailijat ja Tampereen Voimainostajat olivat ottaneet hoitaakseen ensimmäiset viralliset Raw-voimaston SM-kisat. Aikaisemmissa SM-kisoissa tauoilla arvuuteltiin näiden kisojen osanottomäärää. Muistaakseni suurin ennustus, jonka kuulin oli 170 nostajaa. Yllätys oli valmis, kun ilmoittautumisaika päättyi ja tietooni tuli todellinen osanottajamäärä; peräti 230 nostajaa. Siitä tein heti laskutoimituksen, jonka kertoimina olivat 230 nostajaa ja yhdeksän minuuttia per nostaja. Tulokseksi tuli peräti 34,5 tuntia nostoja ja siihen palkinnonjaot päälle! Tämä kaikki piti mahtua kolmeen vuorokauteen, joissa tunteja on 72 tuntia, eli lähes puolet siitä voimastoa. Hieman pisti ajattelemaan miten sen klaaraan? Poisjääntien ja ripeiden lavamiesten ansioista kirjanpito-n mukaan voimastonohjerkku oli nautittavana todellisuudessa reilu 32 tuntia. Lauantaina kisatapahtumat päättyivät kymmenen minuuttia ennen puolen yön ja jatkuivat taas sunnuntaiaamu-na kello yhdeksän. Punnitus oli kello seitsemästä alkaen. Yön teki lyhyemmäksi siirto kesäaikaan, jonka vuoksi siitä hävisi tunti. Pitkistä päivistä huolimatta ei kenestäkään kisakoneistossa mukana olleista ollut havaittavissa väsymystä, vaan duunit hoidettiin samalla tatsilla, oli aikainen aamu tai myöhäinen ilta.

Kisojen avaustilaisuus oli juhlallinen pieni hetki kesken kisatouhun. Komeäääninen Jori Lilja laului alkuun Maamme-laulun, jolla viimeistään loimme itsemme SM-kisafiilikseen. Tilaisuuden arvokuus nousi edelleen, kun avajaispuheen piti rovasti, kankaanpäälainen eduskunnan toinen varapuhemies Anssi Joutsenlahti (ps.). Joutsenlahti on itsekin aktiiviruheilija, joka on 68-vuotisen elämänsä aikana tähän mennessä juossut 75 maratonia, joista mm. 30 Helsinki City Maratonia.

Kankaanpään ykköslajeja taitaa nykyisin olla pesäpallo; olihan kisapaikan edessäkin pesäpallo-identtää. Paikallisista urheilijoista tulee mieleen nyrkkeilijä Veli Koota ja hänen poikansa Matti. Poliisimies Kalevi Lahdenranta oli huippunostaja painonnostossa, mutta menestyi myös voimastossa (SM 1. 1976). Taisto Kangasniemi oli syntynyt Kankaanpäästä ja edusti Suomea painissa neljissä olympialaisissa. Uudempaa painonnostopolvea edusti olympiaedustaja Janne Kanerva, joka oli myös eräs näiden kisojen reip-paista lavamiehistä.

Lavamiesten tiimi toimi tehokkaasti, jopa nauttien työstään. Olihan siinä mukana maajouk-kuetason painonnostomiehiä, sillä kuten tuli todettua, Kankaanpään Voimailijat tunnetaan myös sen lajin useita huippulyftäijä kasvattaneena seurana kautta aikojen. He vekslasivat vuorojaan jouhevasti ja näin homma skulasi. Lavamiesten pomon Matti Rajaniemen handun nosto, ”tanko valmis” -merkki tuli minulle todella tutuksi pitkien päivien aikana. Näin siitä jopa unta. Matti teki vauhdikkaasti ja ilman mokia tärkeää tointa koko kisarupeaman. Arvostin hänen duuniaan niin paljon, että katsoin hänet näihin kisoihin varaa-mani ”Kuuluttajan kunnia-palkinnon” arvoiseksi teoksi. Matti ja ripeät lavamiehet olivat todella vaikuttava kombinaatio.

Kiitosta sai myös toimitsijoiden taukokuoneen erinomainen ja monipuolinen ruokahuolto, joka oli varmasti tärkeä osatekijä sille, että jaksettiin paiskia hommia pitkiä päiviä. Yleisölle oli ulko-na maittavaa grillimakkaraa ja muutakin suuhun-pantavaa. Ei kisamestalla kenenkään nälissään ja janoisena tarvinut olla, sillä gutaa safkaa ja do-kattavaa riitti.

Nostotapahtumista on annettava kunnia niille varustenostajille, jotka olivat nyt ilman varusteita mukana, sillä heidän myötänsä tuli selväksi, mikä on varusteiden etu. Eräs heistä oli voimaston-historiaa tehnyt Ove Lehto ottaen näissä kisoissa jo viidennen SM-kultansa tämän vuoden aikana. Tähän kultamitalimäärään ei ole kukaan maas-samme yltänyt, jollei oteta huomioon ”vanhan liiton” aikaisia lajimitaleja. Ovella on jopa mah-dollisuus ottaa vielä jäljellä olevista SM-kisoista mestaruudet, jolloin hänen kultamitalivarastoon-sa tulisi kahdeksan kirkkainta mitskua samana vuonna. Se olisi jo varmasti maailmanmestaruus kullankeruussa kansallisista mestaruuskisoista. Toki taitaa tämä viisikin kultaa jo sitä olla. Mita-leista puheenollen nämä olivat ensimmäiset SM-kisat, joissa noudatettiin liiton hallituksen päätöstä, ettei mitaleissa ole enää kaiveruksia. On siis turha käännellä mitskuja, sillä niiden taka-puolelle ei ole skrivattu mitään.

Toinen mieleen jäänyt nostaja oli Lapuan Pon-nistusta edustava leppoisia 19-vuotias Tuomas Hautala. Hän skabasi M20 ikäluokassa ja sar-jassa 120 kiloa. Rakennusalan ammattikoulu-lainen aloitti treenaamisen kuusi vuotta sitten, eli 13-vuotiaana. Hän teki nyt hienon sarjan 262,5+162,5+325=750. Tuomaksen otteissa oli sellaista meininkiä, ettei

Kevätkauden tiivis SM-kisaruljanssi päättyi Pohjois-Satakunnan Kankaanpäähän, jossa kirjoittaja oli ekaa kertaa maaliskuun lopu-sa. Alkuvuoden kisaputki sisälsi vildesti kliffoja skaboja. Laskin, et-tä 20 päivää matkoineen oli saldo kevään aikana kuulutustehtävissä. Päiviin mahtuu kisapaikkoja; Pärnu, Loppi, Tampere, Yliortio, Pie-tarsaari, Kuusamo, Kankaanpää ja kevään päätös Kontulassa äitien-päiväaaton. Penkin SM-kisoissa Stadissa olin kuunteluoppilaana seuraamassa uuden polven kuulutusta. Sitä kuunnellessani päätin pysyä omassa tyyliissäni, enkä sitä enää näillä aamuilla muuta. Kaiki kisat olivat tosi onnistuneita tapahtumia, vahvistaen edelleen sitä vanhaa toteamusta, että vielä löytyy voimia seuroista toimia kisajär-jestäjinä. Siitä skotsan nosto kaikille kisaisännille.

TEKSTI HEIKKI ORASMAA

Lavamiesten pomo Matti Rajaniemi virheettömällä ja tehokkaalla toiminnallaan oli ”Kuuluttajan kunnia-palkinnon” saaja. Kuva: Jari Rantapelkonen/SVNL

tarvitse olla paljoa povarin vikaa, kun toteaa siinä olevan todellinen tulevaisuuden nostaja. Nuores-ta iästä huolimatta hän on jo miesten painoissa: Olihan maastanoston 325 kiloa avoimen luokan SE ja lisäksi kaikki muut edellisen lisäksi M20 ja M23 ikäluokan SE-rekkoja. Kisojen jälkeen Tuomas avoimesti sbamlasi harjoittelustaan ja elä-mästään voimaston parissa meille uteliaille. Huipputyyppe.

Tulevaisuutta on myös Raw-voimaston yl-lättävä suosio. Uskon tämän suosion olevan voimastonolle hyväksi ja tuovan varmasti uusia kilpailijoita lajin pariin. Täytyy yhtyä liittomme puheenjohtajan Kalevi Sorsan ajatuksiin, joi-ta hän kirjoitti Kankaanpään kisan ohjelmalehti-seen: ”Raw-voimastossa varusteista saatavaa hyötyä ei ole. Tulokset tehdään yksinomaan niil-lä voimilla ja sillä taidolla, jotka urheilija on ko- van ja määrätietoisesti harjoittelun tuloksena saa-vuttanut. Onnenkantamaisia tässä lajissa ei sa-tu. Olisikin ehkä eniten oikein ryhtyä kutsumaan Raw-voimastoa voimastoksi ja nykyisin voi-manostoksi kutsuttavaa lajia jollakin muulla, la-jin luonnetta paremmin kuvaavalla nimellä. Tämä voi olla edessä jo lähivuosina.”

Kansainvälisesten liittojenkin on varmaan huomioitava Raw-voimaston voimakas tule-minen, vaikka näiden botskien peräsin ei nope-asti käännä. Itse uskon Raw-voimaston olevan 4 – 5 vuoden sisään, jollei jo aikaisemminkin, sitä voimastoa, jota ylivoimainen enemmistö harrastaa samalla kilpaillen. Sen edut, jopa ta-loudellisestikin, ovat varustevoimastoon näh-den niin suuret. Sorry vaan varustekauppiat. Tiedän monen sanovan Hessun olevan nyt väär-rässä, mutta tsiikataa sitten muutaman vuoden kuluttua tilanne. Mitään vetoja en ala vetämään. Tämä ei tarkoita, että en dikkaisi myös varuste-nostajaisia; päinvastoin. Uskonossa jokaisen vakaumusta tulee kunnioittaa, on minulle snadi-na opetettu. Sama oppi pätee myös voimanos-tossa. Ovathan varustenostot olleet lajimme run-ko ja perusstaili jo pitkään. Jos olen väärässä, niin niiden suosio jatkuu. Samanlaista kliffaa kuulutusduunia molemmat nykyiset kisatyyliit ovat, ei niissä siinä jobissa eroa ole.

Paljonko punnertajia on elokuussa Äänekos-kella Raw-penkkipunnerruksen SM-kisoissa? Minä heitän luvun 270, sillä onhan mukana kaik-ki ikäluokat.

Vielä kerran bulit tänksit KaVo ja TVN Kan-kaanpään viikonlopusta.

Nuorten voimanostoleiri Riihimäellä 30.3 - 1.4.2012

Suomen voimanostoliiton Nuorisovaliokunnan leiri kokosi tulevaisuuden toivot yhteen Riihimäelle maaliskuun viimeisenä viikolla. Mukana oli reilut 15 nostajaa, joista osa oli varustevoimailun sijaan raakanostajia – olipa paikalle eksynyt muutama painonnostajakin.

TEKSTI ANNI VUOHJOKI
Nuorisovaliokunnan pj

Perjantai ja leirin avaus

Majoittumisen jälkeen, mikä tapahtui Riihimäen prikaatilla, aloitimme tiukan kolmen päivän ohjelman. Perjantai-iltana luennoimassa oli ADT:n Marjorit Nurmi puhumassa ADT:n toiminnasta sekä testikäytännöistä. Luento oli hyvään aikaan nuorille nostajan aluille, sillä monella huhtikuun lopun Pohjoismaiden mestaruuskilpailut ja kesäkuun alun Euroopan mestaruuskilpailut olivat ensimmäiset arvokisat. ADT:n luennon jälkeen saimme loputkin leireilijät majoitettua ja kävimme läpi seuraavien päivien ohjelman sekä nuorten nostajakortit.

Lauantaiaamun reenit yhdessä Jarmo Virtasen kanssa

Aamulenkien ja aamupalan jälkeen oli aika siirtyä Riihimäen urheilutalolle, jossa suoritimme junnuille erilaisia testejä. Mukana oli muun muassa vauhditon pituus ja tasatassu. Oli ilo huomata, että nuorten leirillä nähtiin erittäin kovia tuloksia. Poikien pitänee kuitenkin jatkaa vielä harjoittelua, sillä pisimmän pompun suoritti Seppo Sohlman, farkuissa...

Tiestien jälkeen paikalle saapui yksi kautta aikain arvostetuimpia suomalaisia voimanostajia eli Jarmo Virtanen. Jarmon kanssa käytiin läpi kyykyn tekniikkaa ja nosteltiin rautaa sekä varusteilla että ilman. Jarmon painonnostotausta herätti mielenkiintoa myös leirille eksyneissä painonnostaja/voimanostajissa, ja pojat pääsivätkin tenttaamaan Jarmoa kiperillä kysymyksillä. Jarmo painotti kyykyissäkin monipuolisuutta. Kyykyn erivariaatioita on hyvä tehdä, jotta kroppa vahvistuisi tasaisesti. Jarmo myös piti painonnostoa hyvänä lisänä voimaharjoitteluun. Tämähän tuntuu olevan myös vuoden valmentajan, Kari Kur-



kon, ideologiaa.

Useiden ennätysten ja erittäin tiiviin harjoituksen jälkeen kävimme lounastamassa yhdessä, josta siirryimme sulattelemaan ruokaa majoitukselle. Seuraavan luennon aiheena oli matkustaminen ja siihen valmistautuminen. Kirjoitimme nuorten kanssa muistilistaa asioista, joita ei vain saa unohtaa, sekä kävimme läpi mahdollisia matkalla vastaan tulevia ongelmia. Tästä hyvä esimerkki oli viime vuoden nuorten MM-kilpailut ja Calgaryn kenttä.

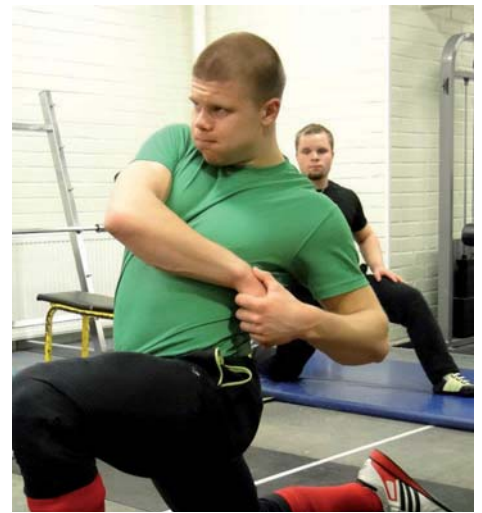
Penkkauksen salat ja Satu Luodon avartava luento

Iltaharjoitteena kävimme läpi penkkipunnerruksen saloja. Osa nuorista kokeili ensimmäistä kertaa penkkipaitaa päälleen ja osalle se oli jo tuttua puuhaa. Teemu Hällfors nosteli huimia rautoja, ja lähellä oli myös oman nuorisovaliokuntahistorian ensimmäinen tapaturma Teemun täryttäessä yli 150 kiloa rautoihin. Turvarautoja ei tietenkään ollut, mutta päissä olleet varmistajat nappasivat tango kopiksi.

Treenin lopulla Satu Luoto kertoi hieman työstään fysiatriona ja tekemistään tutkimuksista. Satu kertoi oma kohtaisista kokemuksista, miten hermosto vääristi aivojen käsitystä suorasta liikeraidasta. Esimerkiksi jatkuvassa vääressä asennossa kävely tai nostaminen saa aivot ajattelemaan asennon normaalkiksi. Silloin suora lopputulos tuntuukin vääraltä. Satu sanoikin, että nostojen katsominen harjoituksissa joko valmentajan tai muun tukihenkilön toimesta on tärkeää, sillä vain siten asennot voi korjata ja nostaja itse kykenee tekemään muutoksia. Satu kertoi myös ryhdistä ja siihen liittyvien tukilihasten käytöstä. Saimme myös kasan uusia liikkeitä, jolla stimuloida esimerkiksi keskivartalon lihaksia harjoituksissa, jolloin harjoituksiin tulee enemmän ”pitoa” kroppaan. Sadun luennon jälkeen siirryimme majoituksen kautta Keilaamaan ja syömään Riihimäen kaupungin keskustan tiloihin.

Sunnuntaina rentoutumista sekä maastavetoa

Aamupalan jälkeen starttasimme päivän Lasse Luostarinmäen luennolla, miten kilpailuihin kuuluu rentoutua. Voimanostoliiton vakirentouttaja Pasi Koivunen oli itse estynyt ja hän järjesti paikalla tuuraajaan, joka oli myös erittäin pätevä. Luostarinmäen ääni oli kuin tehty rentoutus harjoituksiin! Parin vuoden tauon jälkeen muistin itsekini kuinka käteviä nuo harjoitteet kiireen kes-



kellä ovat.

Lounaan ja pakkailun jälkeen oli aika kiskoa maasta. Tekniikan lisäksi nostelimme myös hieman apuliikkeitä. Näistä mainittakoon suomalaisten suosima tandem-veto, jossa Pyrinön painonnostajinakin kunnostautuneet Ville Lisakila ja Tuomas Mäkitalo haastoivat SVNL:n veto-koneet Lappalaisen ja Ylimyksen. Kilpailu päättyi tasapisteisiin, sillä prikaatin salin painot loppuivat kesken ja tankoon ei kyetty lisäämään enää rautaa. Viimeinen veto – 500kg, tuli molemmilta ylös. Huomioitavaa on, että viimeinen 10 kg kiinnitettiin vetoremmellä kahden 5 kilon kiekon avulla tankoon.

Kolmen päivän leireilyn jälkeen oli allekirjoitteen veto ainakin loppu. Tiukkaa asiaa ja uusia kasvoja saatiin taas nuorten leirillä. Nuorisovaliokunnan puuhailuissa huomaa aina löytävänsä itsensä keskeltä mahdollittoman hienoja ihmisiä, joiden intohimo lajia kohtaan on vielä kyltymätöntä. Jälleen saan huokaista helpotuksesta ja todeta, että voimanostolle nähdään jatkumoa Suomessa vielä tulevaisuudessakin.

Kiitos leirin vetoavusta Coltille ja Randille. Sekä erityiskiitos kaikille leirillä mukana olleille vierailijoille, varsinkin Satu Luodolle, joka kaksi päivää jaksoi myös henkilökohtaisesti avustaa nuoria nostajia sekä Jarmo Virtaselle, jonka läsnäolo it-sessään herätti jo kunnioitusta mutta ehdotonta eliittiä oli tuo yhteistreenin läpi vienti – toivottavasti näemme Jarmoa tulevaisuudessakin nuorten leireillä!



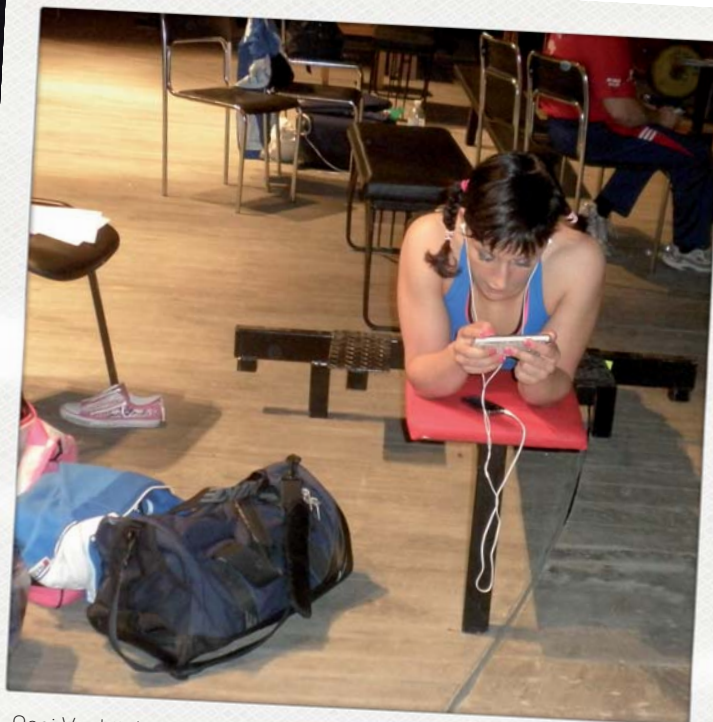


VOIMANOSTON EM-KILPAILUT

KUVAT JA KUVATEKSTIT ANNI VUOHIJOKI & MAAJOUKKEEN JÄSENET



Petteri Keränen valmistautuu nostamaan.



Anni Vuohijoki keskittymässä ensimmäisiin aikuisten EM-kilpailuihin.

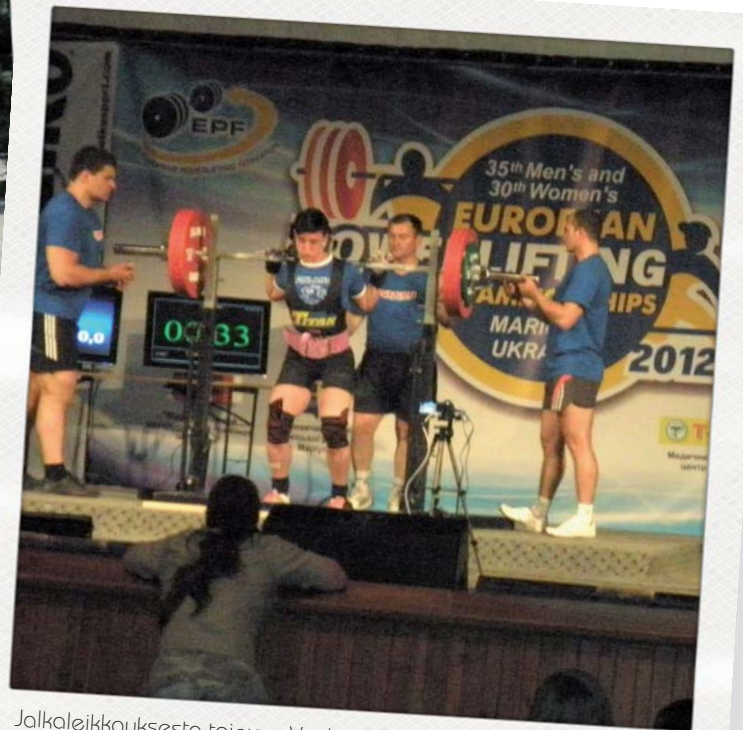


MARIUPOL, UKRAINA

8.-12.5.2012



Mervi Sirkiä, Kenneth Sandvik, Anni Vuohijoki, Seppo Sohlman, Sanna Apuli ja Sami Pullinen.



Jalkaleikkauksesta toipuva Vuohijoki nappasi yllätyspronssia Ukrainan Mariupolissa..

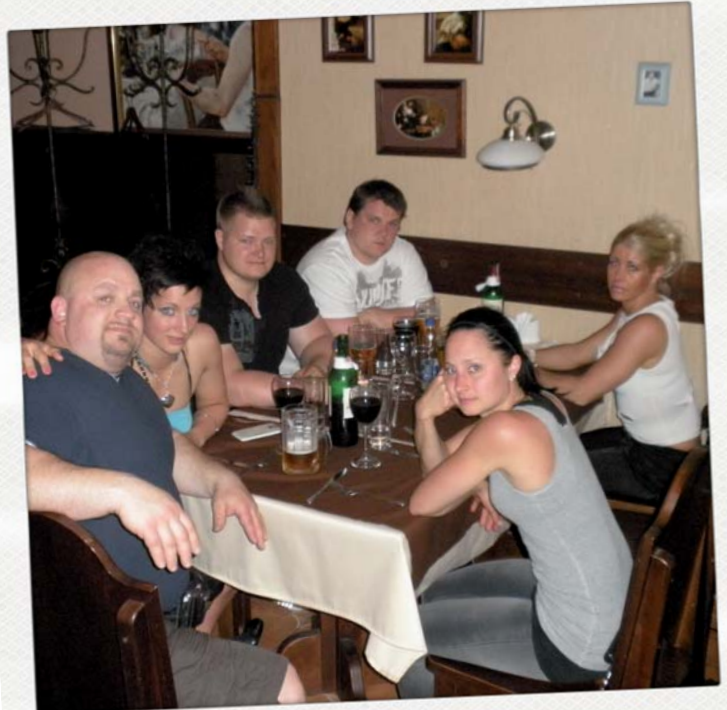
Pl.	Cls	BWT	Name	YOB	NAT	SQ1	SQ2	SQ3	RES	BP1	BP2	BP3	RES	DL1	DL2	DL3	RES	TOT	Wpts	Pts
1.	59,0	58,70	Alexander Kolbin	1987	RUS	240,0	255,0	262,5	140,0	150,0	160,0	160,0	240,0	250,0	250,0	240,0	662,5	576,57	12	
2.	59,0	58,90	Sergii Antonuk	1991	UKR	250,0	260,0	270,0	140,0	145,0	147,5	145,0	225,0	237,5	237,5	225,0	640,0	555,23	9	
3.	59,0	58,00	Dariusz Wszola	1978	POL	240,0	250,0	252,5	160,0	167,5	170,0	170,0	200,0	210,0	215,0	215,0	635,0	558,90	8	
4.	59,0	58,90	Etienne Lited	1979	FRA	235,0	245,0	247,5	145,0	150,0	155,0	150,0	237,5	237,5	232,5	237,5	622,5	540,04	7	
5.	59,0	58,30	Patrick Constantine	1969	GBR	230,0	240,0	250,0	120,0	132,5	135,0	132,5	222,5	235,0	240,0	235,0	617,5	539,12	6	
									WR M											
6.	59,0	58,50	Frédéric Tinebra	1978	FRA	240,0	240,0	250,0	140,0	145,0	150,0	152,5	152,5	210,0	222,5	230,0	222,5	615,0	536,94	5
7.	59,0	58,60	Pawel Osmialowski	1977	POL	230,0	250,0	255,0	130,0	140,0	150,0	150,0	210,0	220,0	230,0	220,0	610,0	531,73	4	
1.	66,0	65,30	Konstantin Danilov	1986	RUS	300,0	315,0	325,0	325,0	175,0	185,0	192,5	192,5	260,0	272,5	277,5	277,5	795,0	628,16	12
									WR											
2.	66,0	66,00	Hassan El Belghitti	1975	FRA	285,0	295,0	302,5	295,0	160,0	165,0	165,0	150,0	300,0	313,0	-----	300,0	755,0	592,82	9
3.	66,0	66,00	Anton Karachentsev	1983	UKR	250,0	260,0	270,0	270,0	150,0	155,0	160,0	155,0	255,0	272,5	280,0	272,5	697,5	547,67	8
4.	66,0	64,30	Dominik Golak	1982	POL	220,0	240,0	250,0	250,0	140,0	150,0	155,0	155,0	205,0	215,0	230,0	215,0	620,0	497,54	7
5.	66,0	65,50	Karel Ruso	1965	CZE	235,0	255,0	262,5	95,0	100,0	102,5	102,5	215,0	235,0	242,5	235,0	592,5	468,16	6	
6.	66,0	65,70	Vytautas Noreika	1986	LTU	210,0	220,0	220,0	210,0	152,5	160,0	162,5	152,5	200,0	215,0	232,5	215,0	577,5	455,16	5
7.	66,0	65,10	Chris Eberhofer	1980	AUT	210,0	220,0	220,0	210,0	155,0	160,0	162,5	162,5	190,0	197,5	202,5	202,5	575,0	456,65	4
1.	74,0	73,30	Jaroslav Olech	1974	POL	330,0	350,0	-----	350,0	205,0	205,0	215,0	205,0	290,0	312,5	320,0	312,5	867,5	628,25	12
2.	74,0	73,10	Dmitry Makarov	1988	RUS	300,0	315,0	320,0	320,0	190,0	200,0	205,0	205,0	282,5	292,5	297,5	292,5	817,5	593,21	9
3.	74,0	73,60	Anatoly Goryachok	1979	UKR	285,0	300,0	310,0	310,0	185,0	192,5	197,5	192,5	297,5	312,5	317,5	312,5	815,0	588,51	8
4.	74,0	73,10	Rostislav Petkov	1988	BUL	285,0	302,5	310,0	302,5	215,0	215,0	215,0	280,0	295,0	300,0	295,0	812,5	589,58	7	
5.	74,0	73,10	Kader Baali	1968	FRA	272,5	285,0	285,0	285,0	187,5	192,5	192,5	192,5	275,0	285,0	285,0	275,0	752,5	546,04	6
6.	74,0	73,50	Petteri Keränen	1987	FIN	277,5	282,5	282,5	277,5	177,5	177,5	177,5	275,0	287,5	297,5	287,5	742,5	536,68	5	
7.	74,0	72,40	Anton Mastrolorenzo	1982	FRA	275,0	290,0	300,0	290,0	175,0	182,5	187,5	187,5	245,0	260,0	265,0	260,0	737,5	538,91	4
8.	74,0	73,10	Kim-Raino Roelvaag	1986	NOR	250,0	257,5	265,0	265,0	200,0	207,5	207,5	240,0	247,5	252,5	252,5	725,0	526,09	3	
9.	74,0	73,20	Phillip Richard	1971	GBR	295,0	307,5	312,5	307,5	200,0	205,0	207,5	205,0	125,0	-----	-----	125,0	637,5	462,14	2
									WR M											
1.	83,0	82,80	Robert Palmer	1982	GBR	310,0	320,0	325,0	320,0	225,0	230,0	232,5	232,5	275,0	282,5	287,5	287,5	840,0	561,50	12
2.	83,0	82,60	Todor Vasiliev	1978	BUL	340,0	340,0	312,5	312,5	190,0	197,5	200,0	197,5	300,0	310,0	320,0	320,0	830,0	555,62	9
3.	83,0	82,40	Eduard Tepper	1979	GER	280,0	297,5	307,5	297,5	222,5	227,5	230,0	227,5	280,0	295,0	302,5	302,5	827,5	554,75	8
4.	83,0	82,10	Hubert Wagner	1981	GER	265,0	280,0	280,0	280,0	192,5	197,5	202,5	197,5	292,5	305,0	305,0	292,5	770,0	517,34	7
5.	83,0	82,30	Ovidiu Panazan	1975	ROU	200,0	210,0	-----	200,0	210,0	210,0	210,0	200,0	-----	-----	200,0	610,0	409,24	6	
-	83,0	82,40	Robert Mihailov	1977	BUL	305,0	310,0	315,0	-----	215,0	222,5	227,5	222,5	280,0	300,0	315,0	315,0	out		



Rantaleijona Petteri Keränen.



Lämmin lämmittelytila aiheutti päänvaivaa varsinkin isoille nostajille. Sami suoriutui urakastaan kunnialla tehden MM-rajat.



Suomen maajoukkoporukkaa syömässä.



35th Men's and 30th Women's
EUROPEAN POWERLIFTING CHAMPIONSHIPS
 08-12 May
 MARIUPOL
 UKRAINE
 2012



Samille kotiin viemiseksi oli penkin pronssimitali tuloksella 292,5kg.



Norjan nuori Carl Yngvar Christensen oli ylivoimainen uudella ME-tuloksella 1135kg. Kenneth Sandvik kipusi kolmannelle pallille tehdessä varmaa jälkeä ja uuden Suomen ennätysten.

1.	93,0	92,40	Sergey Mashintsov	1987	RUS	345,0	355,0	345,0	355,0	225,0	240,0	-----	240,0	325,0	340,0	355,0	340,0	925,0	589,16	12	
2.	93,0	92,70	Margus Silbaum	1976	EST	340,0	355,0	355,0	340,0	220,0	230,0	230,0	220,0	345,0	345,0	360,0	345,0	905,0	569,39	9	
3.	93,0	92,60	Pjotr v.d. Hoek	1972	NED	332,5	347,5	352,5	347,5	255,0	262,5	262,5	255,0	300,0	312,5	312,5	300,0	902,5	568,11	8	
																		WR M			
4.	93,0	91,90	Zdravko Sarafimov	1984	BUL	330,0	345,0	345,0	330,0	230,0	232,5	240,0	230,0	320,0	320,0	342,5	320,0	880,0	555,98	7	
5.	93,0	92,10	Volodymyr Betztyar	1984	UKR	330,0	-----	-----	330,0	260,0	265,0	270,0	265,0	250,0	282,5	282,5	250,0	845,0	533,30	6	
6.	93,0	92,70	Andreas Hentschel	1984	GER	320,0	335,0	335,0	320,0	245,0	247,5	257,5	245,0	260,0	275,0	282,5	275,0	840,0	528,49	5	
7.	93,0	91,60	Andreas Jandorek	1985	AUT	305,0	320,0	335,0	305,0	225,0	232,5	232,5	225,0	280,0	300,0	302,5	302,5	832,5	526,81	4	
8.	93,0	92,20	Henrik Nielsen	1984	DEN	325,0	325,0	340,0	325,0	195,0	200,0	205,0	205,0	270,0	280,0	290,0	270,0	800,0	504,64	3	
9.	93,0	91,90	Andreas Stangi	1973	AUT	250,0	265,0	280,0	265,0	197,5	205,0	210,0	210,0	255,0	275,0	285,0	285,0	760,0	480,16	2	
10.	93,0	89,40	Levente Revesz	1987	ROU	255,0	255,0	255,0	255,0	160,0	167,5	175,0	167,5	215,0	222,5	230,0	222,5	645,0	413,18	1	
1.	105,0	104,20	Anibal Coimbra	1972	LUX	375,0	395,0	402,5	395,0	252,5	257,5	260,0	260,0	335,0	355,0	375,0	355,0	1010,0	605,17	12	
																		WR M			
2.	105,0	103,60	Andrey Shurbenkov	1979	RUS	380,0	380,0	390,0	380,0	270,0	277,5	282,5	282,5	340,0	350,0	350,0	340,0	1002,5	601,93	9	
3.	105,0	101,30	Dmytro Semenenko	1988	UKR	400,0	440,0	410,0	410,0	240,0	247,5	252,5	252,5	320,0	332,5	340,0	320,0	982,5	594,91	8	
4.	105,0	103,60	Oleksiy Bychokv	1985	UKR	355,0	365,0	372,5	372,5	235,0	245,0	252,5	252,5	330,0	342,5	360,0	342,5	967,5	580,91	7	
5.	105,0	104,80	Sofiane Belkesir	1984	FRA	350,0	360,0	372,5	360,0	245,0	255,0	262,5	262,5	325,0	342,5	347,5	342,5	965,0	577,03	6	
6.	105,0	104,60	Elar Kraav	1987	EST	340,0	340,0	355,0	355,0	245,0	215,0	220,0	215,0	340,0	355,0	357,5	355,0	925,0	553,48	5	
7.	105,0	103,90	Stian Valgermo	1988	SWE	340,0	355,0	362,5	355,0	235,0	235,0	242,5	242,5	300,0	312,5	320,0	320,0	917,5	550,31	4	
8.	105,0	104,00	Peter Ovsenka	1982	SVK	370,0	370,0	382,5	382,5	245,0	215,0	220,0	220,0	280,0	300,0	315,0	315,0	917,5	550,12	3	
9.	105,0	104,40	Per Nilsson	1974	NOR	350,0	350,0	362,5	362,5	275,0	290,0	295,0	275,0	260,0	272,5	272,5	272,5	910,0	544,88	2	
10.	105,0	100,00	Floris van Melis	1981	NED	275,0	290,0	300,0	300,0	220,0	225,0	225,0	225,0	255,0	275,0	275,0	275,0	800,0	486,87	1	
-	105,0	103,50	Robert Pulling	1979	GBR	280,0	290,0	290,0	290,0	220,0	225,0	225,0	-----	-----	-----	-----	-----	-----	out		
-	105,0	102,10	Allaksel Shatstla	1986	BLR	350,0	350,0	350,0	-----	260,0	270,0	270,0	260,0	-----	-----	-----	-----	-----	out		
1.	120,0	118,40	Oleksiy Rokochly	1981	UKR	390,0	402,5	405,0	405,0	260,0	270,0	275,0	275,0	350,0	362,5	365,0	362,5	1042,5	601,27	12	
2.	120,0	115,60	Ivaylo Hristov	1979	BUL	375,0	390,0	400,0	400,0	290,0	297,5	297,5	297,5	325,0	342,5	347,5	342,5	1040,0	603,46	9	
3.	120,0	119,30	Igor Gagin	1969	RUS	400,0	420,0	420,0	400,0	260,0	275,0	280,0	280,0	320,0	345,0	365,0	345,0	1025,0	590,10	8	
																		ER M			
4.	120,0	118,90	Tony Cliffe	1984	GBR	360,0	360,0	360,0	360,0	280,0	285,0	287,5	287,5	320,0	330,0	345,0	330,0	977,5	563,21	7	
5.	120,0	119,60	Samu Pullinen	1983	FIN	340,0	357,5	365,0	365,0	282,5	292,5	300,0	292,5	302,5	302,5	302,5	302,5	960,0	552,35	6	
6.	120,0	118,30	Sune Bak	1974	DEN	335,0	350,0	360,0	350,0	240,0	265,0	270,0	265,0	295,0	307,5	320,0	307,5	922,5	532,17	5	
7.	120,0	116,20	Benjamin Banks	1984	GBR	320,0	335,0	340,0	335,0	240,0	250,0	250,0	240,0	300,0	320,0	330,0	330,0	905,0	524,42	4	
8.	120,0	118,30	Zbynek Krejca	1974	CZE	330,0	350,0	355,0	330,0	270,0	270,0	272,5	270,0	290,0	292,5	292,5	290,0	890,0	513,42	3	
9.	120,0	119,10	Sorin Vasile Cazacu	1973	ROU	360,0	370,0	405,0	370,0	240,0	250,0	252,5	240,0	260,0	270,0	275,0	270,0	880,0	506,83	2	
10.	120,0	116,10	Jean-Luc Collart	1959	BEL	320,0	340,0	357,5	340,0	205,0	220,0	227,5	220,0	280,0	300,0	300,0	300,0	860,0	498,46	1	
-	120,0	118,20	Vasily Omelchenko	1973	RUS	385,0	405,0	405,0	385,0	262,5	262,5	262,5	-----	335,0	350,0	362,5	350,0	-----	out		
-	120,0	115,90	Amandas Paulauskas	1987	LTU	400,0	405,0	405,0	-----	300,0	310,0	317,5	317,5	300,0	320,0	330,0	320,0	-----	out		

Best Lifters

1. Jaroslaw Olech POL 628,25 Wpts
2. Konstantin Danilov RUS 628,16 Wpts
3. Carl Yngvar Christensen NOR 620,90 Wpts

Nation Points

1. Russia 54 pts [12-12-12-9-9]
2. Ukraine 46 pts [12-9-9-8-8]
3. France 33 pts [9-7-6-6-5]
4. Bulgaria 32 pts [9-9-7-7]
5. Poland 31 pts [12-8-7-4]
6. Great Britain 31 pts [12-7-6-4-2]
7. Norway 26 pts [12-7-4-3]
8. Germany 25 pts [8-7-5-5]
9. Finland 19 pts [8-6-5]
10. Estonia 14 pts [9-5]
11. Romania 13 pts [6-4-2-1]
13. Luxembourg 12 pts [12]
12. Austria 10 pts [4-4-2]
15. Netherlands 9 pts [8-1]
14. Czech Republic 9 pts [6-3]
16. Denmark 8 pts [5-3]
17. Iceland 6 pts [6]
19. Lithuania 5 pts [5]
18. Slovakia 3 pts [3]
20. Sweden 2 pts [2]
21. Belgium 1 pts [1]
- Belarus - pt [-]



Kilpailuiden välissä oli mukava rentoutua läheisellä rannalla.



Kentalle penkkipunnerruksen kultaa.



Kenta oli jälleen kilpailuiden kovin penkkipunnertaja, vaikka hellelukemat ja hapenpuute ottivat kovalle. Onneksi apuun saatiin minituuletin.

**ЧЕМПІОНАТ ЄВРОПИ З ПАУЕРЛІФТІНГУ
СЕРЕД ЖІНОК І ЧОЛОВІКІВ**
КЕРУЇТЬ ЧАСТЬ СПОРТМЕНІВ З 21 КРАЇНИ ЄВРОПИ

**35th Men's and 30th Women's
EUROPEAN
POWERLIFTING
CHAMPIONSHIPS**
08-12 May
MARIUPOLE UKRAINE 2012

РОЗКЛАД ЗМАГАНЬ

Вівторок 08.05.2012	11:00 жінки 13:00 чоловіки	12:00 жінки 14:00 чоловіки	15:00 жінки 17:00 чоловіки
Середа 09.05.2012	14:30 жінки 17:30 чоловіки	19:00 жінки 21:00 чоловіки	
Четвер 10.05.2012	11:30 жінки 14:00 чоловіки	17:00 жінки 19:30 чоловіки	
П'ятниця 11.05.2012	11:00 жінки 13:00 чоловіки	17:00 жінки 19:00 чоловіки	
Субота 12.05.2012	11:30 чоловіки	12:00 жінки	

ELEIKO

МІСЦЕ ПРОВІДЕННЯ:
«ПАЛАЦ КУЛЬТУРИ МЕТАЛУРГІВ»
м. Маріуполь, пр-т Металургів, 150

1.	120+	162,30	Carl Yngvar Christensen	1990	NOR	420,0	437,5	445,0	445,0	310,0	317,5	322,5	322,5	347,5	367,5	367,5	367,5	1135,0	620,90	12
									WR									WR		
2.	120+	158,40	Volodymyr Svistunov	1987	UKR	420,0	435,0	442,5	435,0	310,0	317,5	317,5	310,0	320,0	320,0	327,5	327,5	1072,5	588,82	9
3.	120+	137,60	Kenneth Sandvik	1975	FIN	385,0	400,0	407,5	407,5	320,0	327,5	327,5	327,5	300,0	315,0	322,5	322,5	1057,5	592,49	8
4.	120+	155,30	Hans M. Bårtevdet	1983	NOR	380,0	392,5	392,5	392,5	305,0	305,0	312,5	312,5	340,0	352,5	355,0	352,5	1054,0	582,24	7
5.	120+	137,40	Audunn Jónsson	1972	ISL	375,0	395,0	407,5	407,5	267,5	275,0	275,0	275,0	332,5	357,5	370,0	357,5	1040,0	582,82	6
																		WR, NR		
6.	120+	142,60	Jewgenij Kondraschow	1983	GER	345,0	360,0	360,0	360,0	245,0	255,0	262,5	262,5	310,0	337,5	352,5	337,5	960,0	535,00	5
7.	120+	130,60	Siviu Popsa	1985	ROU	305,0	320,0	335,0	335,0	240,0	250,0	257,5	257,5	280,0	285,0	290,0	285,0	877,5	495,90	4
-	120+	133,40	Daniel Grabowski	1986	POL	435,0	440,0	445,0	440,0	290,0	290,0	290,0	200,0	200,0	out		
-	120+	121,50	Ranbir Singh Sahota	1983	GBR	350,0	350,0	350,0	out		
-	120+	149,30	Milan Spingl	1980	CZE	415,0	437,5	442,5	437,5	292,5	295,0	295,0	325,0	352,5	325,0	out		
-	120+	126,60	Miroslav Hejda	1978	CZE	330,0	350,0	350,0	350,0	245,0	245,0	245,0	325,0	340,0	325,0	out		



ADT TIEDOTTAA

Dopingtestejä Suomessa en- nätysmäärä vuonna 2011

Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry teki vuonna 2011 dopingtestejä Suomessa ja ulkomailla yhteensä 3286 kappaletta. Tulevaisuudessa ADT aikoo entisestään kehittää dopingvalvonnan laatua ja tehokkuutta. Testimäärien odotetaan kasvavan hillitysti.

ADT:n vuonna 2011 tekemistä dopingtesteistä 3126 oli ADT:n kansallisen testausohjelman testejä, ja näistä 123 oli veritestejä. Dopingtestien määrä on Suomessa lähes kaksinkertaistunut vuodesta

2009. ADT on lisännyt erityisesti nuorten, huipulle pyrkivien urheilijoiden sekä joukkuelajien edustajien testausta.

– Dopingtestien määrän kasvu on tulevaisuudessa maltillista. ADT kehittää edelleen dopingtestauksen käytäntöjä. Dopingtestauksen kohdentamisessa ja ajoittamisessa hyödynnetään yhä enemmän olinpaikkatietojärjestelmää sekä urheilijoille luotavia yksilöllisiä profiileja. Näin käytämme ADT:n rajalliset resurssit mahdollisimman järkevästi, ADT:n vs. testauspääliikkö Marjorit Nurmi sanoo.

Vuosi 2012 tulee olemaan vilkas vuosi dopingtestauksessa, sillä Suomessa jär-

jestetään monia kansainvälisiä arvokilpailuja: esimerkiksi painin olympiakarsinnat, jääkiekon MM-kilpailut ja yleisurheilun EM-kilpailut. ADT:n kansalliseen testausohjelmaan kuuluvien dopingtestien määrä pysyttelee vuoden 2011 tasolla.

Vuoden 2011 aikana oli 13 dopingrikkomusta. Yhden tapauksen käsittely on kesken.

Lisätietoja:
Marjorit Nurmi
ADT – vs. testauspääliikkö
gsm 0400 496 604

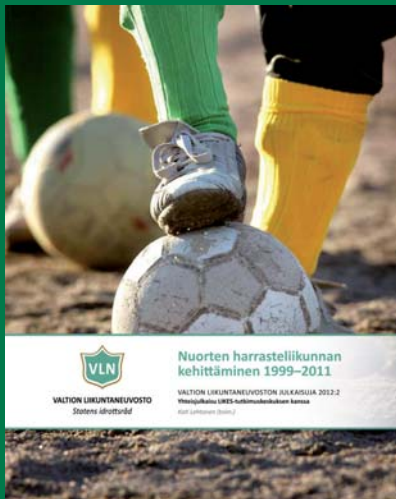
Jopa puolet lapsista ja nuorista luopuu liikuntaharrastuksesta - Selvitys lasten ja nuorten harrasteliikunnan tilasta valmistunut

Tuore Liikunnan ja kansanterveyden edistämistätiö LIKESin yhteistyössä opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) ja valtion liikuntaneuvoston (VLN) kanssa toteuttama selvitys lasten ja nuorten harrasteliikunnan kehittämisestä nostaa esille huomiolarvoisia asioita.

Lasten ja nuorten liikunta on viime hallituskausiin kuulunut liikuntapolitiikan keskiöön ja sen edistämiseen on kohdennettu merkittävästi resursseja. Selvityksestä käy ilmi, että monipolvisesta tukiviidakosta huolimatta merkittäviä muutoksia lasten ja nuorten harrasteliikunnan edistämässä ei ole saavutettu 2000-luvulla. Liikuntakeskustelun ytimeen ovat asettumassa drop out -ilmiö sekä haaste vähän liikkuvien lasten ja nuorten tavoittamisesta.

Merkittävin muutos liikuntaharrastamisessa tapahtuu edelleen yli 15-vuotiaana. Selvityksessä tarkasteltujen lajien osalta 15–19-vuotiaista harrastajista 40–50 prosenttia lopetti harrastamisen kokonaan ja vain alle 10 prosenttia siirtyi muihin lajeihin. Nuorisosta vain noin joka viides pitää kilpailuelementtiä tärkeänä liikunnassa. Jatkossa keskustelua tulee käydä siitä, johtuuko liikuntaharrastuksen lopettaminen liiallisen kilpailullisuuden ja tavoitteellisuuden korostumisesta liikuntajärjestöjen ja seurojen tarjoamassa toiminnassa. Kehittämistoimenpiteiden oikea suuntaaminen vaatii lisätietoa nuorten liikuntasuhteesta ja elämänsä maailmasta osana nuorisokulttuuria.

Liikunnallisen passiivisuuden haasteen ratkaiseminen vaatii vastuunjaon selkiinnyttämistä



liikuntajärjestöjen ja julkisen sektorin välillä. Liikuntajärjestöt ja seurat ovat yrittäneet liikuttaa kansalaisia laajalla rintamalla, mutta todellisuudessa suurinta osaa fyysisesti inaktiivisia ei tavoiteta tätä kautta. Valtion liikuntaneuvosto esittää, että lasten ja nuorten liikunnan kehittämisestä laaditaan kokonaiskartta, joka kuvaa kokonaisuutena eri tahojen, kuten koulun ja siellä tapahtuvan kerhotoiminnan, aamu- ja iltapäivätoiminnan, järjestösektorin lajitarjonnan ja perheiden mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen. Liikuntamattomuuden syvimpään ytimeen eri väestöryhmissä päästään käsiksi vasta kun liikunnan merkitys tunnustetaan niin sosiaali- ja terveyspolitiikan, yhdyskuntasuunnittelun, työelämän kehittämisen sekä liikenne- ja koulutuspolitiikan säädösvalmisteluissa ja määräraha-kohdennuksissa.

Selvitys peräänkuuluttaa jatkossa kehittämistoimenpiteiden jämäkämpää arviointia ja dokumentointia. Huomiota tulee myös enenevästi kiinnittää siihen, miten päästään nykyisestä lyhytkestoisesta hanke- ja projektimaailmasta pysyvämpiin ratkaisuihin.

Selvityksessä on tarkasteltu 2000-luvulla toteutettuja nuorten (13–19-vuotiaat) harrasteliikunnan kehittämishankkeita ja kampanjoita, joiden rahoituksesta on vastannut opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM). Kehittämistoimenpiteet ovat olleet osa Lasten ja nuorten liikuntaohjelmaa (LNO), jonka tavoitteena on ollut lasten ja nuorten liikunnan laaja-alainen kehittäminen.

Lisätietoja:
Kati Lehtonen (LitM) tutkija
Liikunnan ja kansanterveyden edistämistätiö LIKES
Puh. 020 762 9519

Minna Paaajanen
pääsihteeri
valtion liikuntaneuvosto
minna.paaajanen@minedu.fi
p. 09-1607 7276

Valtion liikuntaneuvosto on opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntalaissa määritelty asiantuntijaelin, jonka tehtävänä on käsitellä liikunnan ja liikuntapolitiikan kannalta laajakantoisia ja periaatteellisesti tärkeitä asioita. Valtion liikuntaneuvosto seuraa liikunnan kehitystä, antaa lausuntoja liikuntamäärärahoista ja arvioi valtionhallinnon vaikutuksia liikunnan alueella.

KUNTODOPINGIN KÄYTTÄJÄRYHMISTÄ

Kuntodopingia käytetään moninaisista syistä. Ensisijaisesti on kuitenkin huomattava, ettei kuntodopingia käytetä aineiden itsensä takia, kuten esimerkiksi huumausaineita päihtymiseen. Sen sijaan kuntodopingin käytön motiivina on saavuttaa välillistä hyötyä ja siten erilaisia pääomia. Kuntodopingin käyttö on yksilöllinen valinta ja usein salailtu osa itseen kytkeytyvää kehonmuokausprojektia, mutta sen kautta saavutetut pääomat ovat sosiaalisesti määrättyneet.

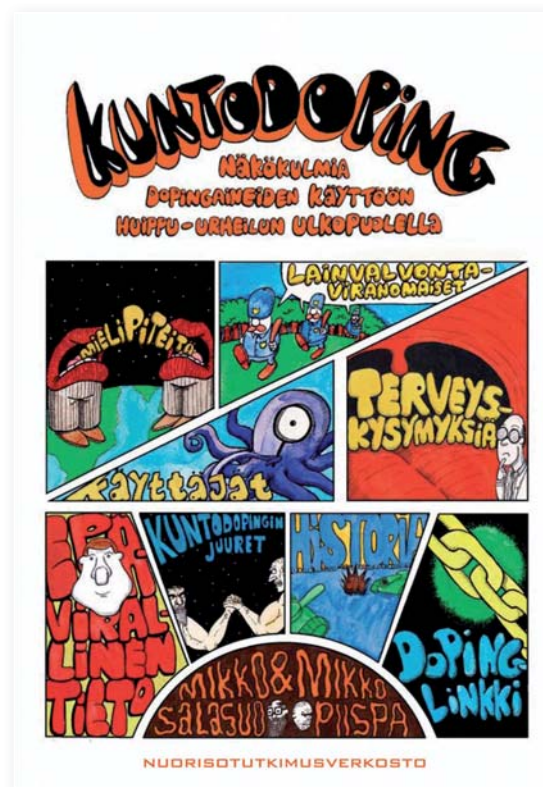
Tämä aukeaa paremmin, kun katsotaan tyypillisiä kuntodopingin käyttäjäryhmiä. Käyttäjäryhmät ovat niin sanottuja ideaalityyppejä, ja osin ne risteävät toistensa kanssa. Ne ovat kuitenkin muodostettavissa käyttäjien nimeämien ensisijaisten motiivien mukaan.

Ensimmäinen ryhmä ovat kuntodopingia käyttävät voimailijat ja harrasteliikkujat. Heillä motiivina on ensisijaisesti urheilumaailman logiikalla toimiva kilpailu, joko itseään tai muita vastaan, lähinnä lajeissa, joissa voimasta on hyötyä. Tällöin dopingaineet ovat vain yksi osa kurinalaista harjoittelua, joka tähtää mahdollisimman hyvään urheilusuoritukseen. Sen mittarina saattaa olla vaikkapa hyvä penkkipunnerrustulos, menestyminen kamppailulajissa tai pärjääminen alasarjajalkapallossa. Kuntodopingin hyöty, siitä saatava pääoma, materialisoituu siis erilaisilla kilpakenkillä.

Toinen käyttäjäryhmä ovat ulkonäön ja niin sanotun kehoprojektin vuoksi dopingin avulla itseään kehittävät. Tähän käyttäjäryhmään lukeutuu niin harrastekehonrakentajia kuin vaatimattomampien tavoitteiden, kuten niin sanotun rantakunnon vuoksi kehoaan muokkaavia. Heille olennaista on sosiaalisesti määrättyneiden ulkonäköihanteiden tavoittelu. Toisaalta tällainen kehoprojekti voidaan ymmärtää myös eräänlaisena kurinalaisuuden kautta saavutettavana ruumiillisen täydellistymisen muotona.

Kolmas ryhmä ovat ammatillisen pääoman vuoksi kuntodopingia käyttävät. Tähän lukeutuu lukuisia ammattikuntia. Ensinnäkin kuntodopingista on hyötyä töissä, joissa fyysisellä voimalla on merkitystä. Tällaisia ovat muun muassa turvallisuusala ja rakennusala. Toisaalta ammatillista pääomaa dopingaineiden avustamana voidaan tavoitella myös niin sanotuissa ulkonäköammatteissa, eli ammateissa, joissa tiukasta ja fyysisestä ulkonäöstä on hyötyä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi strippareiden tai näyttelijöiden työt.

Neljäs käyttäjäryhmä ovat kuntodopingin käyttäjät alamaailmassa ja rikollisissa piireissä. Tällöin kuntodoping on edellisen käyttäjäryhmän tapaan eräänlainen ammatillinen hyödyke: sen avulla saavutettavasta voimasta on hyötyä esimerkiksi rikollisen maailman välienselvittelyissä ja velanperinnässä. Luonnollisesti dopingaineet voivat olla rikollisessa maailmassa myös elannon tai ainakin lisätienestien lähde. Rikollisissa piireissä erilaisten aineiden kanssa ”puuhastelu” on arkipäivää, joten dopingaineet näyttäytyvät usein verrattain pienenä pahana.



Kaikilla käyttäjäryhmillä käyttöä edeltää jonkinasteinen riskipohdinta. Vähäisin merkitys ris n ja hyötyjen suhdetta. Toisekseen sosiaaliset riskit saattavat olla suuret: kuntodopingin avulla hankitut lihakset näyttävät useille ulkopuolisille epäaitoina. Samoin esimerkiksi harrasteurheilussa tai työssä pärjääminen dopingavusteisesti leimaantuu ulkopuolisten silmissä herkästi vilungiksi, aivan kuten huippu-urheilussa.

Kaikkia kuntodopingin taustalla olevia motiiveja yhdistää tietynlainen tavoitteellisuus. ”Huvin vuoksi” dopingaineita ei käytä mukaan. Siten kuntodoping onkin tyypillinen nykyajan ilmiö, medikalisaation mahdolliseksi tekemä väline oman kehon ja sitä kautta oman pärjäämisen kohentamiseen useilla yhteiskunnan areenoilla. Onkin hyvä huomata, ettei kuntodopingin käyttö ole muusta yhteiskunnasta irrallinen ilmiö, vaan oikeastaan päinvastoin. Kuntodoping on väline henkilökohtaisen maksimin tavoitteluun maailmassa, jossa vallalla on vahva erinomaisuuden eetos.

Kaikilla elämän kentillä, joilla kuntodopingin käyttöä esiintyy, käyttäjät ovat selvä vähemmistö. Toisin sanoen vain harvat voimailijat, kehonrakentajat, rakennusmiehet tai rikolliset käyttävät dopingaineita. Tämä näkyy myös käyttäjien kokonaismäärissä. Dopingaineet levisivät kuntosuorituksen piiriin 1980- ja 1990-lukujen taitteessa. Sen jälkeen niitä samanaikaisesti käyttävien määrä on pysynyt suunnilleen vakiona. Tämänhetkisen arvion mukaan noin prosentti suomalaisista on jossain vaiheessa elämänsä kokeillut dopingaineita ja aktiivisia käyttäjiä lienee selvästi alle 10 000.

Mikko Piispa
Nuorisotutkimusseura, tutkija

Tämä kirjoitus perustuu teokseen Kuntodoping. Näkökulmia dopingaineiden käyttöön huippu-urheilun ulkopuolella, jonka pariin suositellaan kääntymään lisätiedon tarpeessa (<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/catalog/kirjat/kuntodoping>).

Voimanostovuosi 1983

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.

Vuoden 1983 mestaruuskisojen sarjan aloitti 10-miehisten joukkueiden kilpailu Kuoreveden Hallissa 23.-24. tammikuuta. Mukana olivat Tuusulan Voimaveikot, Keravan Bodonos ja Ounaksen Kajo. Kukin joukkue sai painaa enintään 823 kg ja ennakkosuosikki TVV oli kevein painaen vain 181,2 kiloa.

TVV meni alusta lähtien omia menojaan. Johan Westerberg runttasi 93,4 kiloisen 810 kilon yhteistuloksen (320-197,5-292,5) eikä 90,2 kiloa painanut Jari Tähtinen jäänyt kuin 10 kiloa sarjalla 285-207,5-307,5. 60 kiloinen maailmanmestari Kullervo Lampela teki komean 580 kilon (205-115-260) yhteistuloksen ja 73,3 kiloa painanut Bo Ahlroos upean 275 kilon maastanoston avustamana 655 kiloa.

Bodonoksen Pekka Rauhamäen 800 kilon yhteistulos oli myös kovaa valuutaa (312,5-202,5-285) oman painon ollessa 99 kilossa eikä 100 kiloinen Markku Leppänen jäänyt kuin 40 kiloa. Kovimmat maastavetoraudat 310 kiloa kiskoivat odotetusti Ounaksen Kalevi Hedemäki. Kalevi painoi 86,9 kiloa ja sarja oli 282,5-160-310 (yhteensä 752,5 kg).

TVV:n voittokilot olivat 6765, Bodonoksen 6545 ja Kajon 6002,5 kg.

Viikkoa myöhemmin ratkottiin 6-miehisten joukkueiden mestaruus, jossa paremmuus selvitettiin tutun Schwartzin suhteellisuustaulukkopisteiden mukaan. Kovimmat pisteet keräsi Seinäjoen Sisun Aatos Nevanpää 486,496 pisteellä. Tulos oli komea 920 kg (360-220-340) johdattaen joukkueensa niukkaasti mestaruuteen, sillä Pietarsaaren maastanostospesialistit kavensivat eroa uhkaavasti. Kuitenkin reilut 30 pistettä veivät Sisun voittajaksi. Tapio Hepokangas ja Leo Palmroos kasasivat molemmat noin 90 kiloisen 797,5 kg. Tapio veti 330 kiloa ja Leo 325 kiloa. Olli Kirsilän kiskoessa komeat 303 kiloa 81,8 painoisena Pietarsaaren Voimailijat ohitti Humpin Yrin niukasta kolmella pisteellä.

Humpinilla oli tulossa kova isojen miesten kaksikko Pauli Mellbergin ollessa pisteissä päivän toiseksi paras. Mellbergin paino oli 121,7 kg ja pisteitä kerättiin 375-217,5-320 sarjalla 479,332 yhteistuloksen kipuessa 912,5 kiloon. Paljoa ei myöskään jäänyt Pentti Laine, joka painoi 129,5 kg tehden pisteet 446,096 sarjalla 335-210-320 (yhteensä 865 kg). Myös 54-kiloinen Markku Konsell kasailli komeat 500 kiloa, joista kertyi 448,950 pistettä.

Oulun Tarmo jäi ilman mitalia, vaikka ankuri Ismo Åman repi hitaasti mutta varmasti maasta uuden Euroopan ennätyksen sarjaan 125 kg lukemin 363 kg. Euroopan mestari Markku Pesonen oli myös hyvällä nostotuulella 74,5-kiloisena nostaessa yhteensä 710 kg (280-140-290).

SM-kisat Lahdessa

Kisat Lahden Urheilutalossa olivat hyvä näyttöpaikka tulevia Maarianhaminan EM-kisoja ajatellen ja nostajat olivat kovassa kunnossa seitsemän uuden SE:n ja yhden EEn nähdessä päivänvalon. Kisoissa tehtiin myös kaikkien aikojen paras voimanostotulos Suomessa Schwartzin pisteiden mukaan, kun -100kg sarjan voittaja Otahallin Kuntokoulu Rauno Rinne teki loistavan sarjan 345-227,5-352,5 eli yhteensä 925 kiloa. Pisteiksi muutettuna se oli 512,450, jolla hän ohitti Hannu Saarelaisen tuloksen 0,1 pisteellä. Myös Oulun Seppo Lukkarinen hurjasti huikeat 905 kg (350-200-355), joka nosti hänet kaikkien aikojen neloseksi 501,370 pisteellä vain 1,5 pisteen päähän Reijo Kivirannasta. Viides suomalainen 500 pisteen ylittäjä tuolloin oli Pauli Mellberg 500,166 pisteellä.

Kilpailuissa sekä Rinne että Lukkarinen korjailivat maastanoston EE-lukemia. Rinteen todella tiukka rutistus 352,5 kg tuotti kolme valkoista valoa pukuihin ja kravatteihin sonnustautuneilta kansainvälisen kortin omaavilta tuomareilta. Sivupenkillä nostoa seurannut Lukkarinen halusi kuitenkin ennätyksen itselleen ja määräsi tankoon 355 kg. Kapealla jalkaotteella komearaaminen oululainen veti rautakasan hitaasti, mutta puhtaasti hyväksytyyn loppuasentoon ja lajivoittoon, jolloin tuomareillakin oli ilo painaa jälleen valkoista painiketta.

Myös 90 kiloissa käytiin kova taistelu mestaruudesta Tuusulan voimakaksikon Jari Tähtisen ja Johan Westerbergin sekä Pietarsaaren Tapio Hepokangankaan ja Leo Palmroosin kesken. Kuitenkin jalkakyykyn voiton vei Seinäjoen Arto Rajala



Tapio Hepokangas. Kuva: Heikki Orasmaa

310 kilolla, jota hän kaunisteli vielä ylimääräisellä nostolla kyykäten uuden SE:n ja 318 kiloa. Penkillä puolestaan Vaasan Unto Honkonen oli ylivoimainen. Hän aloitti muiden lopettaessa uudella SE-tuloksella 217,5 kg. Seuraavaksi lastattiin tankoon 222,5 kg joka olisi uusi Euroopan ennätys ja kevyesti se helähti kohti kattoa. Mutta enempää järjestäjät kuin kv-tuomaritkaan eivät huomanneet asiaa, joten nosto hyväksyttiin "vain" Suomen ennätykseksi. Unto määräsi viimeiseen nostoon 225 kg ja kv-tuomarit istahtivat tuoleille. Nosto oli erittäin tiukka eikä ojentunut aivan loppuasentoon. Unto oli tapah-tuneen jälkeen erittäin tuhtunut, mutta asiallehan ei enää voinut mitään.

Kahden lajin jälkeen johtoa piti kuitenkin Tähtinen 520 kilolla 7,5 kiloa ennen Honkosta. Sitten tulivat Westerberg 510 kilolla ja kaukana takana Hepokangas 480 kilolla sekä Palmroos 475 kilolla. Heidät tiedettiin ylivoimaisiksi rautaa revittäessä lattiasta ylös ja niin asia oli nytkin. Honkonen ei selkävai-vaisena vetänyt kuin 200 kg. Myös Westerberg 280 kilolla putosi mitalikamp-pailusta, mutta Tähtinen ylti kiskomaan peräti 312,5 kg saaden haltuunsa uuden yhteistuloksen SE:n 832,5 kg. Tähtinen jäi penkille jännittämään Pie-tarsaaren kaksikon aloittaessa vedot. Hepokangas poimi ensin 320 kiloa kuin marjan varmistaen näin mitalin kuten myös Palmroos 327,5 kilolla. Sitten Hepokangas kuormautti hirmuiset 355 kg, jolla olisi ohittanut jännittyneen Tähtisen, mutta aivan loppuasentoon asti nosto ei suoritunut. Tulos oli 800 kiloa ja sillä saatiin hopeaa. Palmroos ohitti Westerbergin 792,5 kilolla ja vei pronssin.

75-kiloisissa tulevien vuosien moninkertainen maailmanmestari IF Länke-nin Jarmo Virtanen tuli miesten maailmaan voitettuaan vuoden 1982 lopulla nuorten mestaruuden 82,5 kilon sarjassa oman painon ollessa vain 76 kiloa. Tulos oli silloin mukhea 727,5 kiloa ja täsmälleen sama tulos syntyi miesten-kin kisassa. Jarmo voitti vain yhden nostomuodon – maastanoston. Tasai-nen sarja 267,5-165-295 riitti ylivoimaiseen mestaruuteen pahimman uhkaa-jan Euroopan mestari Markku Pesosen maastanoston alkupainon (302,5 kg) jäädessä nostamatta.

2.4.1983 Espoossa alle 20-vuotiaiden SM-kisoissa Virtanen paransi 82,5 ki-lon sarjassa tuloksensa 742,5 kiloon vetäen ylimääräisellä tasaraudat 300 kg. 110-kiloisissa Hyvinkään Hannu Saarelaine tyyliitteli ylhäisessä yksinäi-syydessä mestaruuden sarjalla 325-235-322,5 eli yhteensä 882,5 kiloa uu-della nuorten SE-tuloksella 832,5 kg (322,5-200-310). Muut mitalit jaettiin kilpailun toiselle Jarmo Virtaselle, Saarijärveltä, joka jäi 47,5 kiloa, ja pronssi matkasi Ouluun tulevaisuuden huippumielehke Kyösti Vilmille, joka jäi virta-sesta vielä 50 kiloa.

60 kilon sarjassa Ounaksen Keijo Vähäkuopus pisti maailmanmestari Kuller-vo Lampelan tosi toimiin johtaessaan kahden jälkeen 37,5 kiloa. Mutta Lam-pela veti painavampana väkisin tarvittavat 260 kg puhtaasti ylös ja mesta-ruus tuli tuloksella 570 kg.

EM-kisat Maarianhaminassa 20-22. toukokuuta

Suomalaiset olivat kisojen jälkeen pettyneitä, kun sinivalkoiseen kaulaan ri-pustettiin vain yksi kirkkain mitali. Tempun teki 125 kilon sarjassa Aatos Nevanpää, joka ratkaisi pelin jo jalkakyykyssä 385 kilolla pahimman uhkaa-jan, Islannin Jön Päll Sigmarssonin jäädessä 357, kiloon. Nevanpäällä kulki

myös penkki kuin unelma. Kolme onnistunutta nostoa päättyi 235 kiloon. Maastanostossa hän pyysi viimeiseen komeat 345 kiloa ja koko katsomon kannustaessa villisti Nevanpää veti sen hitaasti mutta varmasti ylös, jolloin tuloksena oli Euroopan ennätys 965 kiloa. Sigmarsson jäi 40 kilon päähän.

75-kiloisissa oli edustajamme nuori Jarmo Virtanen eikä hän kuvia kumarrellut. Englannin moninkertainen arvokisamitalisti Steve Alexander oli käsivoimiltaan vielä parempi ja penkiltä tuli eroa 20 kg eli 180 Virtasen 160 kiloa vastaan. Virtanen kukisti suosikin kyykyssä 2,5 kilolla runtatun ylös 280 kg. Maastanostossa britti oli niukasti parempi vetäen viimeisellään 302,5 kg, josta Virtanen jäi 5 kiloa. Alexanderin yhteistulos oli 760 ja Virtasen 737,5 kiloa. Tästä alkoi Virtasen pitkä ja mitalirikas ura maailman huipulla ja Kristiinankaupungin kaikkien aikojen parhaaksi urheilijaksi (Urheilulehti no 28/2011).

Superissa "Pikku-Jussi" Kantola menetti pelin heti ensimmäisessä kyykynostossa. Hän loukkasi käntensä ja kisa jäi kesken. Englannin Andy Kerr oli ylivoimainen, mutta tonni jäi rikkomatta sarjan ollessa 357,5-247,5-377,5 kg eli yhteensä 982,5 kg, joka uupui vain 2,5 kg Taito Haaran EEstä.

Hannu Saarelaiselta odotettiin paljon 110-kiloisissa, mutta tällä kertaa hän ei syttynyt totutusti tais-telemaan ja onnistui saamaan vain aloituspainot hyväksytyiksi. Niistä kertyi pronssiin oikeuttavat 872,5 kiloa. Läntisen naapurimaan kivikova kaksikko Samuli Kivi ja Conny Nilsson olivat maineensa veroisia. Kivi kasasi peräti 922,5 kg (345-222,5-355). Nilsson pokkasi hopean 885 kilolla.



Hannu Saarelainen. Kuva: Heikki Orasmaa

67,5 kilon sarjassa konkari Viljo Karvinen taisteli miehen lailla Englannin moninkertaista arvokisamitalistia Eddie Pengellyä vastaan, mutta jääminen kyykyssä alkupainoon 235 kg vesitti mahdollisuuden yllättää Pengellyä. Hän kyykkäsi 30 kiloa enemmän ja peli oli selvä. Karvisen sarja oli 235-160-260 yhteistuloksena 655 kg.

90 kiloisissa Pietarsaaren Tapio Hepokangas ja Leo Palmroos yrittivät viimeisillä vedoillaan repiä väkisin pronssia kummankaan onnistumatta. Palmroosin 345 ja Hepokankaan 350 kiloa juutuivat kuitenkin tiukasti polviin. Voitto meni taas Ruotsiin, kun Kenneth Mattsson voitti peräti 70 kilolla Englannin Dave Campwellin tuloksella 890 kiloa (330-225-335).

Pohjoismaiden mestaruuskisojen katsastukset 13.8. Tampereella

PM-kisojen katsastukset järjestettiin Tampereella. Yli 125 kilon sarjassa Ismo Äman oli todella hurjassa viireessä, kun maasta nousi peräti uusi Euroopan ennätys 378 kiloa ylimääräisellä nostolla. Muutenkin sarja oli tosi hyvä 370-192,5-360 yhteensä 922,5 kg. Hän oli loppujen lopuksi ainoa, joka matkusti Islantiin Suomen mainetta puolustamaan, kun liitolla ei tätä matkaa varten ollut rahaa. Matka piti tehdä omilla rahoilla ja seuran avustamana. Islannissa tulos hieman putosi, mutta mestaruus irtosi tuloksella 895 kg (340-195-360).

MM-kisat Göteborgissa Ruotsissa 10-13. marraskuuta

Kisat järjestettiin suuressa Skandinavium-hallissa ruotsalaisella tarkkuudella ja yleisökin löysi paikalle kaikkina kisapäivinä. Kisojen ollessa lähellä sai Suomi jalkeille täyden 10-miehisen joukkueen, kun valtion kirstun pohjalta löytyi muutama roponen avustamaan matkaa. Mitalisaalis oli kuitenkin odotuksiin nähden pettymys tuottaen vain yhden hopean ja kaksi pronssia.

Kisojen ainoan MEn teki Japanin aina iloinen Hideaki Inaba 52-kiloisissa, kun hän maastanostossa vei ylimääräisellä nostolla maanmieheltään Watenabelta ennätysken vetämällä peräti 233 kg eli reilusti yli neljä kertaa oman painonsa. Inaba oli tietenkin suvereeni mestari tuloksella 565 kg (225-115-225), mutta nuori suomalainen Raimo Lehtonen aiheutti suomalaisleirissä iloisen yllätyksen kiskomalla maasta ohi muuttaman kilpikumppanin 202,5 kilolla. Sarja oli 177,5-115-202,5 eli yhteensä 495 kg.

75 kilon sarjassa toinen nuorukainen Jarmo Virtanen taisteli hopeasta loppuun asti uudella SE-tuloksella 750 kg (290-165-295). Jarmolle olisi oikeastaan kuulunut hopea, kun maastanostossa Englannin Steve Alexanderin piti nostaa ensin 295 kiloa, jolla hän olisi jäänyt pronssille. Kuulutuksen jälkeen hänelle kuitenkin lisättiin 5 kiloa ja sen onnistuessa hän ohitti Virtasen 2,5 kilolla. Tapauksen johdosta huoltaja Perälahden Rami repi pelihousunsa ja purki tuntemuksiaan jurylle aidolla kotimaisella kielellämme, mutta eiväthän he mitään ymmärtäneet. Protestinkin jäi asiasta tekemättä. Voittaja oli kuitenkin USAn Ricky Crain 762, kilolla (292,5-165-305).

Kolmannen mitalin, pronssisen, taisteli Jari Tähtinen kasikakkosissa tuloksella 750 kiloa (277,5-182,5-290). Toinen suomalainen, ensikertalainen Hannu Malinen oli aivan lähellä 315 kilon vedolla ohittaa Jarin, mutta loppuasennossa sormet pettivät ja romut tärisyttivät lattiaa. Suomalaisen ero oli 15 kiloa.

Maailman paras voimanostaja Mike Bridges oli nykyin ylivoimainen 807,5 kilolla (322,5-202,5-282,5) voittaen Ruotsin Lars-Olof Augustssonin 40 kilolla. Mainittakoon että Bridges jäi omasta maailmanennätyksestään jostakin syystä peräti 145 kiloa!

Tapio Hepokangas ja Reijo Peiponen 90 kiloisissa näkivät jokaisen jalkakyykyyn jälkeen pelkkiä punaisia valoja, joten kisa jäi siihen. Isäntämään huippumies Kenneth Mattsson oli suvereeni voittaja 872,5 kilolla (332,5-225-315).

Vuoden 1982 maailmanmestari Hannu Saarelainen lähti puolustamaan titteliansa 110 kilon sarjassa. Kilpailussa kävi kuitenkin huonosti kaikkien mitalien karatessa osittaisen huoltajakömmähdyksen takia. Mutta kaikkea ei voi laittaa sen piikkiin, koska tulokseksi tuli vain 872,5 kiloa jääden 15 kg edellisen vuoden MM-tuloksestaan.

Mutta Ruotsi juhli taas, kun Samuli Kivi taisteli rajulla viimeillä USAn Wilsonia vastaan, joka viimeisillä voimillaan kiskoi väkisin 940 kiloa ja jäi katselemaan Kiveä, joka määräsi tankoon tarvittavat 342,5 kg. Meteli hallissa oli korviahuumaava Kiven kiskoissa hitaasti mutta varmasti tangon puhtaasti ylös ja nousi tasatulokseen 910 kiloa USAn miehen kanssa. Kivi oli kevyempi, joten hänelle kultaa sarjan ollessa 350-217,5-342,5 kg.

125 kilon sarjassa suomalaiset syyttivät taas tuomaripeliä, kun Aatos Nevanpään kaikki kyykyt alkupainosta 345 kg näyttivät punaista valoa. Viimeisellään Nevanpää yritti saada lattiastakin pari tikkaa takapuoleensa, mutta sekin tuomittiin vajaan. Huoltaja Markku Pitkäsen mukaan Ruotsin Lars Norenin yksikään kyyky ei käynyt lähelläkään Nevanpään syvyyskiä, mutta tuomarien mukaan kävivät ja he sen tunnetusti määrivät. Mestari oli kuitenkin USAn Jim Gamble 967,5 kilolla (382,5-245-340). Em Noren pokkasi hopean 890 kilolla.

Isoissa miehissä oli vain yksi suosikki USAn Bill Kazmaier, joka ei pettänyt vaikka tonni jäi rikkomatta. Tulokseksi jäi 975 kiloa (385-227,5-362,5).

Vuoden parhaaksi miesnostajaksi valittiin Jarmo Virtanen, parhaaksi naisnostajaksi Elina Sorakunnas ja vuoden tuomariksi Kalevi Sorsa.

Meidän kaikkien tuntema kuuluttajalegenda Orasmaan Hessu poikkesi jollakin reissullaan Riihimäen lasitehtaalla ja aikansa katseltuaan päätti panna tuloksiin tavoitteita ostamalla kaksi hienoa lasista arpakuutiomaljakkoa. Hessu päätti, että toinen menee 67,5 kilon sarjassa ensimmäisen 700 kilon tuloksen tekijälle ja toinen ensimmäiselle 1000 kilon ylittäjälle. Kovia olivat kilomäärät, joten Hessu joutui kirjahyllyn reunalla olevista maljakoista pyyhkimään pölyjä sitkeästi vuosikausia toivoen, että josko nyt. Mutta hellästi hän otti aina maljakon käteen ja kiilloitus jatkui, kunnes kuuden vuoden päästä Kotkan Riki Kiri rävytti oikein kunnolla tuloksella 1030 kg (380-270-380). Mutta toista maljakkoa Hessu kiilloitelti ja hoivaili vielä yhdeksän vuotta lisää aina vuoteen 1998, jolloin OuKun Janne Ollila Jyväskylän SM-kisoissa 28.2.1998 rävytti 700 kiloa (272,5-145-282,5) ja Hessu pääsi luovuttamaan ehkä jo antiikiksi muuttuneen maljakon.

Tämän jälkeen Hessu on tunnetusti jakanut suurkilpailuissa oman palkintonsa joko parhaimmalle, sitkeimmälle tai eniten kehittyneelle nostajalle.



Hessu luovuttaa Riku Kirille "Arpakuutio-maljakon" Otahallin kuntosalilla lähes seuraavana päivänä, kun hän oli tuon tonnin yt-rajaa rikkonut. Kuva: Heikki Orasmaa

Nuorten voimanoston SM-kisat tupakkatehtaan kellon alla

TEKSTI KIRSI OJA, KUVAT MIKA HONKANIEMI



Teemu Leppänen...

Nuorten voimanoston SM-kisa käytiin 18.2.2012 Pietarsaassa Jeppis Gymin tiloissa, jossa reilu neljäkymmentä nostajaa kävi taistoon mitaleista.

Aamupäivän tulossa N17 ja M17

Aamupäivän kisassa nostivat N17 ja M17 ikäryhmät. Naisia oli edustamassa vain yksi nostaja koko kisassa, Mirella Laukkanen. KiuTe:n Laukkanen hoiti homman tyyliillä kotiin tehden kyykyssä, maastanostossa ja yhteistuloksessa kolmen ikäluokan SE:t sarjaan 84kg. Sydämentykytyksiä ja huutoa katsomossa aiheutti

Laukkanen viimeinen maastaveto, joka oli SE:n ohella myös pääsylippu MM-kisoihin. Ja kyllä - nosto ylös ja valkoista valoa tauluun!

Isäntäseura PV:n Jani Sikkilä kävi tekemässä SM-debyyttinsä sarjassa 59kg, nostaen raa-kana ensimmäisen arvomitalinsa. Sarjan 66kg kiistaton kuningas oli Tatu Sokka, joka nakutteli ikäryhmäänsä uusia SE-tuloksia penkkipun-

nerruksessa, maastanostossa ja yhteistuloksessa. Yhteistuloksella 500kg Sokka teki selvän eron toiseksi tulleeeseen Janne Haapaniemeen. Kolmanneksi tullut Juho Naapuri jäi vain 2,5 kiloa Haapaniemestä. 74 kiloisten sarja kulki suunnilleen samalla reseptillä kuin sarjaa alemmilla. Tässä kokkimestarina toimi Teemu Hällfors, joka otti nimiinsä penkkipunerruksen ja maastanoston SE:t ikäryhmässään vie-den kullalla yhteistuloksella 544kg. Hopeasta ja pronssista käytiin hurja taistelu TervU:n Kasperi Mikkilän, PV:n Atte Forslundin ja So-Vi:n Ville Niskasen kesken Hällforsin mennessä omia polkujaan. Ensimmäisen vedon jälkeen Forslund oli vielä hopeassa kiinni, Niskasen nous-tua pykälän ylemmäksi neljänneltä sijalta. Toinen vetokierros tasoitti ennestään tiukkaa tilan-etta Forslundin ja Niskasen ollessa samoissa lukemissa, mutta tulos oli kevyemmän Forslundin hyväksi. Kolmannelle kierrokselle olivat Mikkilä ja Forslund ladanneet kumpikin raudat, joilla mentiin samaan yhteistulokseen. Päihit-tääkseen Forslundin, Mikkilän olisi pitänyt la-data 2,5 kiloa lisää, sillä sarjansa kevyimpänä Forslund ottaisi edun kummankin onnistues-sa nostoissaan. Mikkilä ei kuitenkaan korotta-nut Forslundin onnistuttua nostossaan, joten pronssi oli Forslundin. Niskanen ei päästänyt



Mirella Laukkanen...

Jonne Ylisirniön rutistus.



Forslundia kiillottamaan mitaliaan kirkkaammaksi, vaan otti niukasti hopean viimeisellä vedollaan.

Kovin suuria jännitysnäytelmiä ei painavammissa sarjoissa nähty. SeiVo:n Sami Lehtonen vei kullan sarjassa 83kg, SiSi:n Pirkka Vilenin tullessa hopealle. Lehtonen teki myös maastanoston ja yhteistuloksen SE:t sarjassaan. 93kg:n sarjassa pientä jännitysmomenttia tuli Henri Hakosen epäonnistuttua viimeisessä vedossaan jättäen Matias Hyttiselle mahdollisuudet kultaan. Ja niinhän siinä kävi, että Hyttinen nykäisi kullan kotiin. Kolmanneksi tullut Jussi Airaksinen pukkasi penkkipunnerruksessa sarjansa uudet SE-lukemat 177,5kg. LaVo:n Sauli Kallunki otti 105kg:n kullan kaulaansa.

Iltapäivän kisan aloittivat M20:n nostajat

KoJy:n Matias Viiperi sai rauhassa nostella sarjassaan 66kg ja otti kullan tuloksella 510kg. Viiperi teki henkilökohtaisen ennätyksen vedossa tuloksella 200kg ja latasi vielä viimeiseen 210kg, joka olisi onnistuessaan ollut samalla uusi SE-rauta. Sarja 74kg oli kolmen kauppaa;

1. LaPo:n Eero Mäki, 2. SiSi:n Jonne Ylisirniö ja 3. KoJy:n Ville Levaniemi, jotka kaikki menivät menojaan yli 500:n yhteistuloksilla. Uusia SE-lukemia ei tähän sarjaan saatu Ylisirniön todettua 150,5kg:n raudan vahvemmaksi itseään penkkipunnerruksessa. Mitään suuria taisteluja ei sarjassa 83kg nähty, kun Jesse Willman otti kultaa ja hopealle tullut Vernerli Ylimäki nappasi vielä bonuksena uudet SE-lukemat veetoon tuloksella 260kg.

Py-Pa:n Olli Lehti oli aivan ylivoimainen sarjassa 93kg ja kirjasi nimiinsä uudet PE:t ja SE:t kyykyssä ja yhteistuloksessa. Pientä taistelua hopeasta ja pronssista saatiin RAYVO:n Samu Korsmanin ja ÄKK:n Hannes Immosen välille. Jos Immonen olisi saanut ylös viimeisen vedon, olisi hopea ollut hänen. Kisa oli kuitenkin hieno Immosen osalta ja kotiin tuomise-na oli pronssi ja pari henkilökohtaista ennätystä. Kisan yksistä upeimmista nostoista vastaan Teemu Leppänen vei kullan kotiin ainoana yli 800:n miehenä Yury Pellyan tullessa toiseksi. Leppänen teki myös kyykyyn uuden SE:n. Petrus Nurminen hoiteli kullan itselleen sarjassa 120kg.

Jännitysköyhä M23

M23 oli vieläkin rauhallisempi sarja kuin M20. Mitalitaistoja ei olisi saanut tekemälläkään, sillä pojat olivat yksin tai kaksin sarjassa. Kukaan ei jäänyt ilman tulosta, mitä tapahtui muutamia nuoremmissa ikäryhmissä. 74:n kullan vei VarpVi:n Toni Väisänen, hopealle KoJy:n Kari Iso-Heiniemi. TNT:n Jan Lipponen otti kullan sarjassa 83kg, YlÖR:n Jussi Ylimys 93kg:ssa, S-V:n Bill Winter sarjassa 120kg ja NyKK:n Andre Sjöholm sarjassa 120+.

Kisa oli kokonaisuutena jännittävä ja tapahtumarikas - muutamat jäivät harmillisesti ilman tulosta ja pari vaarallisen näköistä tangon puotamista nähtiin kyykyssä, joista onneksi selvitettiin säikähdyksellä. PV:n talkootiimi toimi jo rutiinilla. Kuitenkin talkootiimi haluaa kiittää siitä panoksesta, jotka KoJy:n Susanna Lindfors ja VIS:n Marcus Björk tuovat kisaan. Kisat eivät olisi samat ilman heitä. Onnittelut myös ÄKK:n Kenneth Sandvikille, joka suoritti kisassa kansallisen I-luokan tuomarikokeen.

Olli Lehti pommikyykkää hurjia rautoja.





Tiina Sarlin nosti Pohjois-Suomen mestarikiksi.

Sarlin ja Vehkaperä Pohjois-Suomen ykköspunnertajat

TEKSTI JAARLI PIRKKIÖ, KUVAT MARKKU VIITALA

**Karihaaran Karun Tiina Sarlin ja Kuusamon Erä-
Veikkojen Juha Vehkaperä palkittiin parhaina
nostajina penkkipunnerruksen Pohjois-Suomen
mestaruuskilpailuissa Kemissä 19. toukokuuta.**

Järjestävää seuraa edustava Sarlin ei kisannut penkkipaidalla ja rutisti 57-kiloisissa raw-ennätyksensä 80 kiloa. Vanha raw-ennätys oli 77,5 kiloa, jolla kempeleläinen voitti viime vuonna Suomen mestaruuden. Kansainvälistä menestystä Sarlin on saavuttanut bodyfitnessissä, missä hänellä on



Pohjois-Suomen kovimpia punnertajia.

muun muassa MM-kisojen neljäs tila neljän vuoden takaa.

Laitilan Voimailijoiden Hanna Rantala punnersi samana päivänä Riihimäellä raw-SE:n 85 kiloa. Miesten väkevin oli Vehkaperä, joka voitti 93-kiloisten Pohjois-Suomen mestaruuden 220 kilolla. Aavasaksan Kisan Jari Kyntäjä latasi tankoon viisi kiloa raskaammat raudat, mutta joutui tyytymään aloituspainoonsa 200 kiloon. Kyntäjä kisaili 40-vuotiaiden ikäluokassa sarjassa 93 kiloa. Karun Kari Alakorpi hyökkäsi jälleen 50-vuotiaiden superraskaan sarjan SE:n kimppuun. Epäonnistuneen aloituspainon 230 kiloa jälkeen Alakorpi yritti kahdesti 240 kiloa. Raskas rautaläjä ei noussut.



Kari Alakorven ennätysjahti ei onnistunut kotisalisissa.

Kolmannet voimanoston 1-taso valmentajat valmistuivat Vierumäellä

TEKSTI JOANNA LINNA

Voimanoston tasovalmentajia on nyt 25. Kuusi uutta valmentajaa saivat todistuksensa keväällä äitienpäivänä. Koulutuksesta vastasivat Arto Hannolin ja Karoliina Lundahl.

Koulutus muodostui kahdesta lähijaksosta sekä lähijaksojen välisenä aikana suoritetusta etäopiskelusta.

Koulutukseen sisältyi jalkakyykyn, penkkipunnerruksen ja maastavedon lajitekniikoiden perusteiden ja oheisharjoitteiden lisäksi yleisluontoisen fyysisen harjoittelun ja harjoituksen suunnittelun merkitystä kehitykselle. Etenkin urheiluvan lapsen tai nuoren tapauksessa päivärytmin ja oikean ravitsemuksen merkitystä ei sovi vähätellä. Nuoren henkilön valmennuksessa on huomioitava herkkyyks- ja kasvukaudet sekä valmennettavan henkilökohtaiset mieltymykset. Nuorelle urheilijalle mieluisa harjoitteluilmapiiri on erityisen tärkeä tekijä lisäämään urheilijan itseluottamuksen ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä. Koulutuksessa käsiteltiin myös ADT:n säännöt.

Todistuksen saivat:

Antti Avanne	TVN,
Teemu Ahtiainen	TVN,
Samuel Lappalainen	JoPuPo,
Kaj Mattila	PorHT,
Petri Aarnio	KGB,
Joanna Linna	JP 2000.

Suomen Voimanostoliitto on kouluttanut 25 tasovalmentajaa kolmen vuoden aikana, joista kolme on 2-tason ja kaksikymmentäkaksi 1-tason valmentajaa. Suurena vaikuttajana lyhyessä ajassa saavutettuihin tuloksiin on ollut tuomarinakin tuttu Arto Hannolin. Hän on tehnyt todella arvokasta työtä lajimme eteen.

Toivottavasti tulevaisuudessa saamme lisää kiinnostuneita ihmisiä tasovalmentajakoulutuksiin. Me koulutetut pyrimme viemään tietoa eteenpäin ja toivoisin myös, että seurat panostaisivat enemmän valmennuspuoleen. Omasta puolestani haluan kiittää omaa seuraani, joka mahdollisti koulutukseen osallistumisen.



Lähikuvassa

MIKKO SIPOLA

Kysymykset esitti Heikki Virtanen

Kuka olet ja mistä tulet?

Olen Mikko Sipola Kotkasta. Ikää tulee touku-
kuussa 36 vuotta. Olen syntynyt ja asunut Kot-
kassa koko ikäni. Perheeseeni kuuluu vaimo
Hanna, Veikka 11-v, Siiri 9-v ja Väinö 5-v.

**Mitä harrastat ja millainen urheilutausta sinul-
la on?**

Tällä hetkellä urheilupuoleen kuuluu lähes ai-
noastaan punttisalilla käynti. Vuonna 2010
aloin käymään yleisissä voimanoostokisoissa

ja vuonna 2010 liityin myös HPV:n jäse-
neksi. Nuoruudessa harrastin kuulant-
työntöä ja keihäänheittoa. Vuonna 1995
kävin yleisurheilun nuorten (19-v) EM-ki-
soissa Unkarissa ja sijoitin kilpailuissa
kuulantyönnössä seitsemänneksi. Tepa
Reinikainen voitti kilpailuissa silloin nuor-
ten Euroopan mestaruuden. Kuulantyön-
töennätökseni on 17,41 metriä, keihäs-
tä olen heittänyt 61,82 metriä ja kiekkoa
45,02 metriä. Poliisien voimailukisoissa
olen käynyt vuodesta 1998 lähtien ja
olen osallistunut painonnostoon ja voi-
manostoon.

Mitä teet työksesi?

Olen ollut poliisin virassa vuodesta 1998
lähtien. Työharjoittelun suoritin vuosina
1998 - 1999 Helsingin poliisilaitoksella
keskustan poliisipiirissä. Valmistumisen
jälkeen työskentelin vuoden 1999 lopul-
la Haminan poliisilaitoksella parisen kuu-
kautta ja sen jälkeen siirryin Kotkan po-
liisilaitokselle töihin. Tällä hetkellä työsk-
entelen Kymenlaakson poliisilaitoksella,
Kotkan pääpoliisiasemalla lyhytkestoi-
sessa tutkinnassa. Virkani on vanhempi
rikoskonstaapeli.

**Miten koet harjoittelun ja poliisintyön
sopivan yhteen? Saatko helposti työn,
vapaa-ajan ja treenit sopimaan aikatau-
luun?**

Olen töissä tutkinnassa ja teen pelkkää
päivävuoroa. Minulla ei ole mitään on-
gelmia sovittaa töitä ja treenejä toisiinsa.
Se pitää kyllä sanoa, että viikot ovat

melko vilkkaita, kun lapset ja vaimokin
harrastaa innokkaasti liikuntaa. Jokaise-
na päivänä on jollakin treenejä, mutta
viikot kuluvat ainakin sitten nopeasti.

**Mitkä ovat parhaat tuloksesi voimanos-
tossa?**

Jalkakyykky 292,5 kg, penkkipunnerrus
215 kg, maastaveto 297,5 kg, yhteensä
805 kg. Em. tulokset tein vuoden 2011
SM-kisoissa Salossa. Penkkipunnerrus-
kisoissa olen saanut penkistä 230 kg ja
sen tuloksen tein vuoden 2012 penkki-
punnerruksen SM-kisoissa Helsingissä.
Maastavetoennätökseni on vuoden 2006
poliisien voimailumestaruuskisoista ja
siellä vedin silloin maasta 307,5 kg.

Oletko kilpaillut muissa lajeissa?

Yleisurheilutaustasta kerroinkin jo aikai-
semmin ja niitä kisoja tuli kierrettyä nuo-
rempana. Poliisien kilpailuissa olen otta-
nut osaa painonnostoon, mutta kansalli-
sissa painonnostokisoissa en ole käynyt.
Muutama poliisien painonnostomesta-
ruus on taskussa ja viimeinen tuli tämän
vuoden keväänä. Olen saalistanut poliis-
ien kisoissa monta vuotta Erno Rannan
päänahkaa ja tänä keväänä sitten voitin
Ernon yhdellä kilolla. Se toi iloisen mie-
len, koska Erno on hallinnut poliisien pai-
nonnostoa rautaisella kädellä jo vuosi-
kausia. Tempausennätökseni kisoissa on
120 kg ja työntöennätys 161 kg. Tree-



neissä olen tempaissut 127,5 kg ja työn-
tänyt 170 kg.

Miten harjoittelet, montako kertaa viikossa?

Harjoittelen tällä hetkellä kolme kertaa viikossa. Aikaisemmin harjoittelin monta vuotta kaksi kertaa viikossa, mutta nyt treenikerrat ovat kasvaneet kolmeen. Vä-
häiset harjoituskerrat juontavat juuren-
sa kuulantöntöajoista, koska silloin tuli harjoiteltua voimaharjoitteita kaksi kertaa viikossa. Harjoitukset ovat ihan perushar-
joitteita. Perusharjoitukset ovat penkki, kyykky ja maastaveto eri päivinä. Tempa-
usta ja rinnalle vetoa tulee tehtyä maas-
tavedon korvaavana liikkeenä ja maas-
tavettoa teen aika harvalla tahdilla. Ilmei-
sesti tässä on tullut harjoiteltua aika lailla
väärin, koska kehitys pysähtyi johonkin
vuoden 1999 paikkeille. Siitä lähtien tä-
mä on ollut pelkkää taistelua heikkene-
mistä vastaan. Nyt sain viime vuoden lo-
pulla Kajanteen Petriltä penkkiohjelman
ja toivon, että se toisi pitkästä aikaa vä-
hän kehitystä tähän onnettomaan kehi-
tykskulkuun. Täytyy myös tilanteen tulleen
kysellä Joensuun Ristolta vinkkejä, koska

Risto on myös Petrin lisäksi järjettömän
kova penkkipunnertaja.

Onko sinulla jokin erikoistapa jota käytät treeneissäsi?

No yksi erikoistapa on ainakin se, että
kehitys on ollut viime vuosina melkoisen
huonoa. Mitään muita erikoisuuksia en
ole treeneissä harrastanut.

Mikä voimanoston laji sopii sinulle parhaiten ja mikä huonoiten? Miksi?

Minulla ei taida olla parasta lajia ja kaik-
ki lajit ovat tasaisen huonoja. Viimeaikoi-
na alaselässä on ollut vaivoja, mikä on
aiheuttanut hermosärkyjä molempiin pa-
kariihin. Sen johdosta maastavetotree-
nit ovat olleet vaikeita ja maastaveto on
jäänyt selvästi vähimmälle treenille. Täl-
lä hetkellä maastaveto on kyllä selväs-
ti hankalin osa-alue ja saas nähdä miten
sen kanssa tulevaisuudessa käy. Ei täs-
sä voi oikein edes alkaa peläksi penkki-
mieheksi, kun häviää parhaille noin 100
kiloa, joten on vaan yritettävä kaikkia la-
jeja.

Teetkö jotain voimanostoharjoittelua tukevia harjoitteita?

En tee oikeastaan mitään erikoisia voi-
manostoa tukevia harjoitteita, jos pai-
nonnostotreenejä tai muuta bodailua ei
sellaisiksi lueta.

Minkälaista on lihashuoltosi? Treenin jälkeen? Lepopäivinä? Hieronta tms?

Lihashuolto on kyllä rehellisesti sanottu-
na melko huonolla tolalla. Se voi olla yk-
si syy siihen, että kehitys on pysähtynyt,
mutta kun on laiska, niin sitten sitä vaan
on. Treenin jälkeinen lihashuolto on eh-
kä palautusjuoma, mutta siihen se taitaa
jäädä. Silloin tällöin tulee käytettyä hieron-
nassa, mutta sekini on sellaista epäsään-
öllistä. Lepo on kyllä selvästi paras li-
hasten palauttaja ja yritän kyllä olla tree-
naamatta, jos lihaksisto tuntuu väsyneel-
tä.

Käytätkö mitään lisäravinteita?

Palautusjuomia olen pyrkinyt treenin jäl-
keen juomaan ja pitkästä aikaa tänä ke-
väänä ostin kreatiinia. Kreatiini toimii
mielestäni melko hyvin, mutta se tuntuu
välillä aiheuttavan minulle vatsanpuruja,
joten sen vuoksi en ole sitä vähään ai-
kaan käyttänyt. Tehonlisäjiä olen käyt-
tänyt ennen treenejä ja siitä olen koke-
nut saavani vähän lisäpotkua.

Kiinnitätkö huomiota ruokavalioosi, jos kyllä niin miten?

Kyllähän sitä helposti lihovana tulee mie-
tittyä mitä suuhunsa laittaa. Ei minulla
mitään erikoista ruokavaliota kylläkään
ole. Ihan perusruokaa tulee syöttyä. Kah-
vipullat ovat minun selvä heikkouteni ja
niitä söisin joka päivä, jos en niin helpos-
ti lihoisi. Yritän nyt pitää painoni tässä n.
110 - 113 välillä ja yritän pidättäytyä vii-
kolla kaikista herkuista. Lauantaisin sitten
syön mitä vaan ja yritän sen jälkeen jak-
soa taas kuusi päivää ilman herkkuja.

Mikä on paras puolesi harjoittelijana? Miten se korostuu?

Nyt on vaikea kysymys, koska itseään on
niin paha arvioida. Parhaana puolena it-
se pidän sitä, että osaan antaa kropan
palautua treeneistä hyvin. En juuri tree-
naile selvästi rasittuneena ja jos salille
mennessä tuntuu huonolta ja väsyneeltä,
niin uskallan jättää treenin väliin. Luotan
kovasti palautumisen ja levon merkityk-
seen ja se on ehkä paras puoleni tree-
naamisessa.



Anabolisten steroidien mahdollisia haittavaikutuksia

HAITTA-VAIKUTUKSET MIEHILLÄ

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

YHTEISET HAITTA-VAIKUTUKSET MIEHILLÄ JA NAISILLA

Sydän ja verisuonet

- Sydänlihaskasvut
- Veritulpat
- HDL-kolesterolin väheneminen
- Rytmihäiriöt

Iho

- Kaljuuntuminen
- Akne
- Ihon turvotus
- Striat ("raskausarvet")

Maksa

- Maksasoluvaurio
- Keltaisuus
- Hyvänlaatuiset kasvaimet
- Pahanlaatuiset kasvaimet

Psykye

- Mielialavaihtelut
- Ahdistuneisuus
- Aggressiivisuus
- Masentuneisuus
- Unihäiriöt
- Psykoosi

Muita

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

dopinglinkki.fi
Tarinoita vahvempaa

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



Nuorten PM-kilpailut

14.4.2012, Norja, Skedsmo



Salla Rantapelkosen syväkyökky.

Reissuun lähdettiin harvinaisen suurella joukolla, sillä mukaan lähti 26 hengen seurue, joista 16 oli nostajia. Liiton puolesta itseni lisäksi mukana olivat Antti Awanne ja Mika Runsala huollossa sekä Tero Hyttinen tuomarin hommissa. Lento lähti aikaisin aamulla kohti Oslon lentokenttää ja perille pääsimme ilman ongelmia. Kentältä nappasimme bussikuljetuksen kisahotellille ja puolenpäivän aikoihin olimmekin jo perillä. Sisäänkirjautumisen jälkeen oli loppupäivä aikaa tutustua alueeseen ja latautua lauantain kilpailupäivään. Lähes kaikki kävivätkin tutustumassa lähistön kauppoihin. Illalla kävimme Antin kanssa pyörähtämässä teknisessä kokouksessa selvittämässä kilpailun peruskuviot.

TEKSTI SAMUEL  LAPPALAINEN, KUVAT NUORTEN MAJOUKKUE

PM-kilpailut olivat tänäkin vuonna yksipäiväiset ja ennakkoon jo tiedettiin, että kiirettä piisaa. Koska lämmittelytilat olivat kerrosta alempana kuin itse kisalava, ei ilman pappatrioa Hakonen-Niskanen-Sokka ja heidän pyyteetöntä apua oltaisi keritty hoitamaan asioita läpi puhtain paperein. Iso kiitos siis pappatriolle avusta varustetarkastuksissa, lämpäreissä ja koko kilpailujen läpiviennissä!

Ensimmäinen ryhmä ja Suomen naisten tulevaisuus

Kilpailupäivä oli jaettu viiteen ryhmään: aamupäivällä kolme ja ilta-

päivällä kaksi ryhmää. Suomella oli nostajia joka ryhmässä, joista työmäärällisesti kovimmat ryhmät olivat ehdottomasti kakkos- ja kolmosryhmät. Kilpailut alkoivat ensimmäisen ryhmän osalta kello 10. Tytöt pääsivät avaamaan pelin, eivätkä ollenkaan hassummin sitä tehneetkään. Mirella Laukkanen sekä kilpailujen ainoa RAW-nostojen mallia näyttänyt Salla Rantapelkosen ylsivät molemmat hienosti mitalille. Mirella teki jälleen uusia SE-tuloksia sekä lajinostoissa että yhteistuloksessa, ja mestaruus irtosikin kiuruveteläisen taskuun 325 kilon yhteistuloksella. Salla taas ei ollut penkin jälkeen tietoinen, että islantilainen kilpasisar oli pumman-

nut penkin, mikä varmisti Sallalle mitalin vetoaloituksella. Vedon jälkeen tilanne selvisi ja tyttö oli silminnähden hämillään tilanteesta: ei haittaa mitsku maittaa!

Sokalle mestaruus

Kakkosryhmän lämmitellessä yksöryhmä kolisteli romuja lavalla ja oli tilanne meille hyvin selkeä seuraavan ryhmän osalta. Ryhmässä oli yhteensä yhdeksän nostajaa, joista jopa kuusi tuli Suomesta. Kiirettä siis riitti niin lämmittelyissä kuin kisalavallakin. Sarjassa – 66 kiloa Tatu Sokka ja Janne Haapaniemi mittelivät paremmuudestaan. Ta-

tu aloitti kisan hyvällä 160 kg kyykyllä, kun taas Jannella oli syyvyyden kanssa ongelmia ensimmäisessä, toisessa ja kolmannessa. Suihku kutsui Sievin Sisun uuden polven nostajalupausta ja sivusta seuraneena voin valaista, ettei nostajan mieliala ollut todellakaan kovin kermainen tässä vaiheessa. Onneksi kaveri on huumorimiehiä ja pystyi unohtamaan no lift -kilpailun hyvin nopeasti. Tatulla kyykky jäi kakkoskyykyyn 170 kiloon. Penkissä Tatu nosti oman ennätöksensä 127,5 kiloa ja vedossa otettiinkin enää vain varma aloitus. Tempuilleen takareiden kanssa oli turha ruveta vetämään ja riskeeraamaan, sillä mestaruus varmistui jo aloitusnostolla. Sokka oli siis irti heti ensimmäisissä arvokilpailuissaan ja kultaa kaulaan!

74kg Suomen mitalijuhlaa

Sarjassa 74kg Teemu Hällfors ja Ville Niskanen ottivat molemmat mitalit mieheen. Teemulle matkasi mestaruus 522,5 kilolla ja Villelle joettiin pronssia tuloksella 422,5 kiloa. Teemulla paino oli päässyt tippumaan hiukan liian alas ja kyykkypuku oli löysähkö, joka näkyi kyykyissä. Tällä kertaa SE-raudat 202,5 kg eivät tulleet, mutta potentiaalia miehessä löytyy hurjasti, kunhan hän keskittyy hiukan nostotekniikoiden yksityiskohtiin. Kovana penkkimiehenä Teemulla on varmasti sanansa sanottavana vielä monen



Teemu Hällfors ja Ville Niskanen PM-italleille.



Mirella Laukkanen

monta vuotta - on se sen verran vahvan näköistä tekemistä. Villen onnistui myös yrittää rauhassa omia rajojaan, sillä takaa tuleva nostaja oli käynyt salilla hiukan laiskemmin kuin Sotkamon voimanostokoulun nuori Ville Niskanen. Villellä on mittasuhteisiin nähden myös erittäin hienot nostotekniikat.

Sarja 83kg: Sami Lehtonen ja Pirkka Vilen

Sami oli kovassa iskussa ja se näkyi jäntevästä ja lihaksikkaasta miehestä myös päällepäin. Kyykyssä Sami jäi aloituspainoon 200 kg. Toisessa yrityksessä 215 kilon raudalla tanko putosi epäonnisesti niskasta kesken peruutuksen. Kolmanteen nostoon lastattiin 5 kg lisää, mutta tällä kertaa se oli liikaa. Penkissä Sami lähti varmalla 130 kilon aloituksella. Treeneissä oli 150 kg noussut hyvin, joten aloitukseen jääminen penkissä harmitti miestä omien sanojensa mukaan kovasti. Veto on kulkenut Samilla hyvin, josta meriittinä oman sarjansa SE. Aloitusrauta 200 kg oli kuulemma helpoin kaksisatanen, minkä hän on koskaan vetänyt. Toisen vedon 220 kiloa ei myöskään tuottanut lainkaan ongelmia. Viimeiseen vetoon lastattiin uusi SE-yritys 235 kg, jolla paransi myös oma ennätys. Rauta nousi ylös asti, mutta mutta tuoma-

rit liputtivat punaista reisikannatukseen vedoten. Samille jäi palkinoiksi siis pronssi sekä kyykyyn ja yhteistuloksen SEt. Uusi yhteistuloksen Suomen ennätys oli nyt 550 kg.

Pirkka-tuotteet toimivat lähes aina; niin myös Pirkka Vilen. Menoa ei haitannut edes se, että Pirkka ei ehtinyt nostaa ensimmäistä kyykyään lainkaan. Odottelin miestä siteiden kanssa yläkerrassa, eikä häntä näkynyt ennen kuin lavalle menoon oli aikaa 30 sekuntia. Vedin kuitenkin hätäisesti siteet jalkaan ja Pirkka ehtikin metrin päähän tangosta ennen kuin aika loppui. Viimeinen kyykyyn lämmittely oli Pirkan omien sanojen mukaan jäänyt lähes monttuun 170 kg:lla. Aloitusrauta 185 kg tuli kuitenkin helposti toisella nostolla, johon hän ehti ongelmitta. Viimeiseen kyykyyn mies uhkui kovaa itseluottamusta onnistuneen noston jälkeen ja tankoon lastattiinkin 200 kg. Yritys ei ollut ollenkaan huono, mutta siinä rauta vei miestä himpun verran enemmän kuin mies rautaa. Penkkiä Pirkka kertoi harjoitelleensa omalla tavallaan hyvin passiivisesti. Aloitus pudotettiinkin 90 kiloon, koska lämmittelyt tuntuivat hiukan nihkeiltä. Ensimmäisessä kisanostossa merkit unohtuivat täysin, ja nosto alkoi jo ennen kuin tanko oli käsillä. Toisella nostolla merkit kuunneltiin ja nosto

onnistui. Kolmanteen nostoon lastattiin viisi kiloa lisää ja hyvällä rustuksella sekin tuli ylös. Vedossa "Piri" kuohautti yleisöä kakkosvedolla, joka oli ehdottomasti yksi kilpailujen hienoimmista puristuksista. Nosto olisi ehdottomasti pitänyt hyväksyä ilman mitään muttia. Jos nosto kestää 10 sekuntia ja tanko tulee kokoajan tasaisesti ylöspäin, niin kyllä silloin miehen päässä on muutakin kuin geeliä! Yhteistulokseksi kasaantui 465 kiloa ja sijoitus oli neljäs. Omat ennätykset tehtäisiin vielä uusiksi, vaikka kilpailu oli-

kin epäonninen.

Mitalitili karttui kolmannessa ryhmässä

Kolmannessa ryhmässä päästiin heti alkuun nauttimaan Henri Hakosen ja Matias Hyttisen keskinäisestä kilpailusta. Molemmat ovat kehittyneet paljon SM-kilpailujen jälkeen, ja oli ilo seurata poikien tekemisiä. Kyvyssä "Henkka" otti 230 kilon kyykkyllä 15 kilon kaulaa kilpakumppaniinsa. Se ei Matiaksen menoa haitannut, vaan hän

kiilasi itsensä takaisin mestaruuskamppailuun silittelemällä eron penkillä tasoihin. Viimeisellä nostollaan hän punnersi todella kevyesti 165 kiloa Henkan jäädessä 150 kiloon. Matiaksen kakkosnostossa tuomari unohti press-käskyn kokonaan. Liekö ajatus laukannut jo jossain Taivassalon Yläpuiston Tarzan-kiikussa? Tilanne oli siis kuttava ennen vetoa. Molemilla oli sama välitulos ja etukäteistietojen perusteella he olivat lähes samantasoisia vetomiehiä. Molemmilla avaus 200 kiloa ei tuottanut on-



Henri Hakonen

gelmia. Matias korotti 10 kiloa, kun Henkka taas halusi piikkipaikalle ja löi vitosen enemmän toiseen nostoon. Kakkosnostoissakaan ei kummallakaan ollut ongelmia. Tilanne oli se, että Henkka painavampana joutuisi vetämään 2,5 kg enemmän kuin Matias. Matias pyyysi tankoon sillä hetkellä piikkipaikalle tarvittavan 217,5 kg, joka oli Henkan kakkosvetoa vastaan ainut

oikea rauta. Hienosti nosto hinattiin ylös ja Matias siirtyi kärkeen. Henkka katseli tilanteen ja muutti viimeiseksi vetoraudaksi 220 kg, jolla mentäisiin karvan verran ohi Matiaksesta. Myös Henkka taisteli viimeisen noston mallikkaasti ylös ja ensimmäinen 600 kg yhteistulos näki Henkan kohdalla päivänvalon. Molemmat tekivät hienon kisan ja molemmista saatiin kaikki kilot ir-

ti. Henkalle siis mestaruus 600 kilon ja Matiakselle hopeaa 597,5 kilon yhteistuloksella. Tässä on hyvä kaksikko, joiden tekemisiä ja keskenäistä kilpailua kannatta seurata tulevaisuudessa!

Sauli Kallunki sai tehdä suvereenin suorituksen ilman haastajia omassa 105 kg:n sarjassaan, Hienosti "Salle" käyttikin tilaisuuden hyväkseen

ja kävi tekemässä repullisen ennätystä ensimmäisissä arvokilpailuisaan. Sarja 200 kg – 135 kg – 200 kg ja seitsemän onnistunutta nostoa kertovat kypsästä suorittamisesta. Erittäin rauhallinen kilpailija, joka ei höntyile, vaan tekee juuri sen mitä lavalla pitää tehdäkin. Tulevaisuutta on varmasti edessä sarjassa 93 kg, sillä miehen paino on nytkin vain hieman yli tuon painorajan. Pitkäjänteisellä tekemisellä lahjoja riittää varmasti hyvälle kehitykselle. Hyvä Sale!

Sarjassa 120 kg Petrus Nurminen nosti niin ikään kelpo sarjan. Kyykässä nosteltiin 207,5 kiloa ja penkissä nousi viimeisellä todella helppo 130 kiloa, johon jäi paljon varastoon. Vedossa toisella nostolla 202,5 kg jäi matkalle, mutta pienillä tekniikkavinkeillä sama rauta tuli hienosti loppuun asti viimeisellä nostolla. Yhteistulokseksi kertyi 540 kiloa, jolla mies pökkasi hopeaa.

Neljännessä ryhmässä huolto sai hiukan huokaista. Vuorossa oli vain yksi nostaja - Eero Mäki sarjassa 74

kg. Kaverista pitää sanoa sen verran, että en ole oman nostajaurani aikana törmännyt kovin moneen yhtä rauhalliseen ja positiiviseen asenteeseen omaavaan ihmiseen kuin Eero. Eero on enemmänkin keskittynyt RAW-voimanostoon, mutta käy ajoittain myös varustekilpailuissa. Eeron omien sanojen mukaan yksin kilpaillessa oli mahdollista aloitusten jälkeen hieman "keulia". Reissusta oli lähdetty hakemaan kokemusta ja tulosta. Kyykässä aloitus 180 kg oli silkka muodollisuus. Toiseen nostoon tehtiin roima korotus 205 kilon



Eero Mäki

ennätysrautaan, joka ei myöskään tuottanut suurempia ongelmia. Viimeisellä vielä hyvä ырitys 215 kilosta oli tällä kertaa liikaa. Penkki meni suunnitelmien mukaan. Kaksi ensimmäistä nostoa tehtiin löysällä paidalla, ja viimeiseen kireämmällä paidalla tehtyyn nostoon lastattiin jo ennätysrautoja tankoon. Viimeisessä hyvä lapualainen ponnistus 152,2 kilolla, mutta tulokseksi jäi

kakkospenkin 140 kiloa. Veto tuntui olevan uomissaan ja mahdollisuudet oli selvästi omaan ennätykseen. Aloitusveto 200 kiloa olikin oikein ilmava. Toiseen nostoon tehtiin miehekäs korotus 230 kiloon, jolla lyötiin oma yhteistulosennätys uusiksi. Viimeiseen lastattiin sarjan SE-rauta 245 kiloa. Nosto lähti hyvin irti lattianpäältä, mutta polven kohdalla nosto sammui tällä kertaa. Kokonaisuute-

na kuitenkin Eerolta hieno suoritus ja Eero voikin lähteä muutamaa omaa ennätystä ja mestaruutta rikkaampana takaisin kotimaahan.

Isot pojat vauhdissa

Päivän viimeisessä ryhmässä oli Suomelta kolme nostajaa. Teemu Leppänen 105 kg, Bill Winter 120 kg sekä Andre Sjöholm sarjaan

+120 kg. Teemu teki historiaa ensimmäisessä kyykysään, kun punavalot syttyivät tauluun tuomion merkiksi. Omaan silmääni näytti, että ei juuri syvemmälle voisi kyykätä, mutta tuomarit olivat eri mieltä. Toisella nostolla kuitenkin sama rauta 295 kg nousi kevyesti. Viimeiseen nostoon lastattiin kymppi lisää ja tangossa ollut 305 kg nousi samaan malliin kuin edeltäväkin - hienosti ja hyväksytysti loppuasentoon. Penkissä Temelle tuttu aloitusromu 170 kiloa oli helppo. Toisella nostettiin 177,5 kiloa ja viimeisellä hyvä yritys, joka nousi tuumaa vaille loppuasentoon 185 kilon raudalla. Maastavedossa riitti jännitystä aina viimeiseen suoritukseen asti. Teme aloitti vedon 300 kilon nostolla, joka kuohautti yleisöä keveydellään. Toiseen 15 kg lisää ja se olikin paras nosto, jonka olen Teemulta koskaan nähnyt. Viimeisessä jouduimme hiukan taktikoimaan ja löimme tankoon ensin 330 kiloa katsoaksemme, mitä Ruotsin nostaja tekee. Hänellä resurssit riittivät 280 kg nostoon, joten pudotimme viimeiseen nostoon 322,5 kiloa, jolla Teme nousi painavampana 2,5 kg ruotsalaisen ohi pronssille. Hieno siirtymä sub-junioreista alle 23 v sarjaan ja heti mitaleille!

Sarjassa 120 kg Bill Winter lähti tekemään omaa suoritustaan ja hoitikin hienosti tonttinsa. Omien sanojensa mukaan Billin kilpailuun valmistautuminen ei ollut ollut mikään paras mahdollinen. Kyykyn syvyyden kanssa oli ollut ongelmia ja edellisenä yönä yönnet olivat jääneet vähiin. Siihen nähden kilpailu meni kuitenkin mallikkaasti. Kyykystä kaikki läpi sarjalla 235 kg – 245 kg – 252,5 kg, joista viimeinen kyykky oli oma ennätys. Penkissä aloitusraudaksi valittiin se, minkä paita antoi rintaan eli 180 kiloa. Toiselle kierokselle tehtiin varovainen 2,5 kilon korotus ja sillä tehtiin taas hyvä nosto. Saman kaavan mukaan viimeiseen 185 kiloa, joka sekin nousi onnistuneesti ylös. Vedossa mentiin RAW-meiningillä eli pelkällä vyyllä. Aloitus 260 kiloa nousi kevyesti ja toiseen nostoon lastattiin 275 kg, jolla saatiin lisää varmoja kiloja yhteistulosta ajatellen. Tilanne ennen viimeistä vetoa oli se, että Tanskan kaveri yritti viimeisellä ve-



Joukkeenjohtaja Samuel Lappalainen ohjeistaa.



tää Billin kakkosvetoa vastaan, jolla olisi päässyt tasetulokseen ja kevyempänä pronssikantaan. Veto ei kuitenkaan tullut ylös, joten Billin pronssi oli jo varma. Viimeisellään Bill halusi vetää 280 kg. Hienoa lavatyöskentelyä näyttänyt Bill kruunasi kilpailun viimeisellä vedolla. Yhdeksän onnistunutta nostoa, yhteistulos 717,5 kiloa ja PM-pronssia. Hienoa!

Suurimmassa +120 kg sarjassa Andre näytti ison miehen nostamista. Andre sai myös tehdä soolosuorituksen omassa sarjassaan. Kyykystä hienosti kolme onnistunutta nostoa sarjalla 270 kg – 280 kg – 290 kg. Penkissä aloitus 217,5 kg kippasi kesken noston telineisiin. Tanko ei tahtonut tulla kunnolla rinnalle, ja vaikeasta asennosta punnertamaan lähtiessä käykin usein juuri näin. Toiseen yritykseen lastattiin viisi kiloa lisää ja 222,5 kiloa nousikin ongelmitta ylös. Viimeiseen lastattiin vielä 227,5 kg, joka tällä kertaa epäonnistui. Vedossa aloitus otettiin varman kautta 250 kilosta, jolla varmistettiin tulos ja mestaruus. Toiseen vetoon lastattiin sitten 282,5 kg, joka onnistuessaan olisi rikkonut nuorten MM-kisojen tulosrajan. Kaksi hyvää yritystä kyseisestä raudasta, mutta palkintoa rajan rikkomisen muodossa ei tällä kertaa tullut. Hieno kilpailu kuitenkin kokonaisuutena.

Summa summarum - 16 nostajalla 14 mitalia, yksi neljäs sija sekä yksi no-lift. Kokonaisuutena suoritus oli loistava joukkueelta ja olen ylpeä kaikista! Kiitokset vielä kerran omasta puolestani huollolle ja vielä kerran isä-tiimille avusta.

Reissulla suurin osa oli minulle uusia kasvoja. Juttuun päästiin heti kaikkien kanssa hyvin ja kaikki tulivat toimeen keskenään. Hienoa nähdä, että lajimme parissa sukupolvenvaihdos on tapahtunut ja pirteää sakkia on jälleen kasvamassa tangon kanssa kohti uusia koitoksia.

Hieno porukka, hienoja tyyppejä, hienoja hetkiä!

VIIHDETTÄ PARHAIMMILLAAN SM-PENKKIPUNNERRUSTA GOEXPO



MESSUILLA

TEKSTI JA KUVAT JARI RANTAPELKONEN



Fredrik Smulter tuulettaa 338,5 kg noston jälkeen.

JÄTIT VIIHDYTTIVÄT ULVOVAA VOIMANOSTOKANSAA, KUN SUPERIN TAISTELU SUOMEN KOVIMMASTA PENKKAJASTA KRUUNASI HUIMAT SM-KISAT. TÄSTÄ EI KISATUNNELMA ENÄÄ PARANE, TUUMITTIIN HELSINGISSÄ.

GoExpo-messujen yhteydessä järjestetyissä kisoissa runsaslukuinen yleisö sai herkkua tangoon täydeltä. Ei kilpailijat ja toimihenkilötkään tahtoneet pysyä housuissaan, kun rautaa ladottiin messukeskuksessa enemmän kuin koskaan aiemmin.

SUPERIN JÄTIT HUUDATTIVAT MESSUYLEISÖÄ

Voimanostokansa odotti erityisesti superin kamppailua. Kenestä kruunattaisiin Suomen kovin penkkipunnertaja? Olisiko se seitsen-

kertainen maailmanmestari Kenneth Sandvik, mies joka oli juuri kutsuttu kansainvälisen voimanostoliiton IPF:n kunniajäseneksi? Vai puhkuisiko maailmanmestari Maalahdesta, Fredrik Smulter maailman menestyneimmän raskaan sarjan mestarin ohitse? Mitä sanoo kisalavoilta pimennossa ollut suurlupaus Keski-Suomesta, Tuomas Korkia-aho? Näitä ajatuksia yleisö pyöritteli mielessään, kun kaksipäiväiset kisat olivat päätöksessään.

Odotukset olivat kovat, mutta niin olivat miehetkin. Sandvik ja Korkia-aho aloittivat 322,5 kilosta. Sandvik onnistui helposti, mutta Korkia-aholla oli ongelmia. Smulter meni kärkeen 327,5 kilolla, aivan kuin kädet olisivat suhineet ilmaa.

Toisella kierroksella Korkia-aho pysyi aloitusraudoissa, mutta ei nosto kulkenut, jokin oli pahasti vialla. Sandvik meni kärkeen punner-

tamalla saman 327,5 kg kuin Smulter, mutta Ahvenanmaan johtotähti tuikki kevyempänä. Smulter latsasi tankoon SE-luvut 338 kg. Ja kylläpä rauta liikkui, yleisö huokaisi. Mylvintä GoExpo-messujen penkkiosastolla oli korvia huimaava.

Kolmannella kierroksella ei keskisuomalainen Korkia-aho enää rohjennut haastaa ruotsinkielisiä. 330 kg ei liikkunut totuttuun tyyliin vaan mies joutui poistumaan kisoista ilman mitalia. Penkkipaidan kanssa ei nuorukainen ole sinut, se on selvä, sillä raakavoimaa on.

- Haastoin Smulterin raakapenkin SM-kisoihin, saa nähdä kumpi vie potin, mutta siellä sitä sitten katsotaan kuka oikeasti on vahvin, tuumi Korkia-aho.

Sandvik on kokenut vanha kettu, joka osaa taktiikat paremmin kuin moni sääntönikka-



Tuomas Korkia-aho keskittyy ennen nostoa.



Smulter Sanvikin onniteltavana.

ri. Sandvikin parhaita ominaisuuksia on myös kylmän viileät kisahermot, jotka eivät sumenna tietoa omista voimista. Ahvenanmaan ylpeys astui kisalavalle vaimonsa Marcelan kiivaasti huitomana. Tangossa lepäsi 338 kg. Sama kuin Smulterin uusi SE. Vaikka nyt nostettiin penkkipaidalla, ei Sandvik tarvitse käsilleentajien apua. Tässä mieheessä on sitä jotakin, jota kunnioitetaan laajalti voimanostopiireissä. Raudat käsille ja nopeasti rintaan. Press-komennon jälkeen vain kädet liikkuvat ja hups, siellä oli SE Sandvikin nimissä, suorilla käsillä.

Yleisö tiesi, että tästä ei kisa parane, sillä Smulter lastautti tankoon 500 grammaa enemmän kuin Sandvik oli minuuttia aiemmin nostanut ja mitä hän itse oli alle 10 minuuttia sitten punnertanut. Jos Smulter onnistuu yhtä hyvin kuin toisella, niin SM-kulta matkaa Maalahteen. Jos taas Smulter tekee jonkin pienenkin virheen, ja tuomarit sen huomaavat, niin kulta matkaa kauniiseen saaristoon. Ja tunnelma oli jo katoissa, mutta se kohosi vielä korkeammalle, kun yli 140 kiloinen Smulter asteli kuin voimahärkä

laitumelle. Penkkipunerruspenkillä oli tarkoitus mylviä 338,5 kg suorille käsille. Tuomarit pyöriivät tuoleissaan, jury oli silmä kovana, varmistajien kädet väreilivät jännittyneistä lihaksista, yleisö huusi suoraa huutoa – naapurilavalla tankotanssijatkin olivat jähmettyneet. ”Kenta” Sandvik oli tehnyt hetkeä aiemmin kaikkensa. Kaikki oli valmiina, mitä tekee siis Fredrik ”Freddi” Smulter. GoExpo-messujen kohokoh-ta oli käsillä.

Freddi Smulter sai lähtöluvan ”start”-komennon saattelemana. Tanko laskeutui hyvin vahvasti kontrolloituna isolle rinnalle. Raudat tangoon päädyissä keinahtivat kun tanko pysähtyi vahvojen käsien pitäessä 338,5 kiloa liikkumatomana. Tuomari komensi kimakasti ”press” ja sitten lähti: rautainen Leokon tanko lähti räjähtävästi, mutta tasaisesti liikkumaan ylöspäin. Ja silmänräpäystä myöhemmin, Smulterin paksut kädet olivat suorana. Punaiset rautalevyt vielä keinahtivat ylöspäin, mutta Maalahden härkä ei hievahtanutkaan. Siellä ne olivat ja pysyivät, penkkipunnerruksen SM-kisan suurimmat

raudat. Tuomarille ei jäänyt tulkinnanvaraa vaan komennon ”rack” jälkeen valotaululle rävähti kolme valkoista valoa. Maalahden härkä nousi penkille karjumaan ja yleisö huusi, se piti näkemästään. Jännittävän rautanäytelmän lopuksi saatiin nähdä parhaan taistelijan nousevan korkeimmalle korokkeelle nauttimaan talven aikana tehdyn kovan työn tuloksista. ”Täältä poimittiin kaulaan kulta”, tuumivat Smulterin kannustusjoukot, jotka saivat nauttia myös uudesta Pohjoismaiden ennätyksestä.

NAISTEN THRILLERI: KANKUS HAASTOI VIRKKUSEN

Naisten kisan etukäteen kovin kisa käytäisiin sarjan 72 SM-kullasta. Odotukset täyttyivät kun Tapanilan Erän Johanna Kankus lähti haastamaan Sibbo Vargarnan Susanna Virkkusta. Kankus latasi toiseen 145 kg. Onnistuessaan sillä mentäisiin johtoon, sillä Virkkunen oli nostanut ensimmäisellä kierroksella 142,5 kg. Kankus oli ladannut itsensä voimaa täyteen. Lavalle



Sanna Apuli messutyttöä jakamassa kisaletettä.



Johanna Kankus

asteli nainen, jonka asenteesta huokui, että nyt nostetaan eikä aiota. Kankus tarttui 145 kiloon kuin harjan varteen. Hiukan enemmän se painoi kun Suomen kovin raakanostaja voimanostossa alkoi punnertaa rautaa suorille käsille. Mutta ei epäilystä, sinne se nousi ja kisan johtoon.

Oli aika jakaa SM-kulta ja hopea. Molemmat saivat mitalit, mutta vain yksi mahtuu kultakorokkeelle. Virkkunen korotti vaikka toinen nosto epäonnistui. Tankoon haluttiin 147,5 kg, sillä ehkä, ehkä olisi mahdollista olla lähempänä kultakoroketta. Rauhallisin, mutta päättäväisin askelin Virkkunen otti tangosta kiinni. Tuomarit olivat silmää tarkkoina, toisilla pää kenossa,

päätuomarilla suora linja penkille. Olihan lava metrin korkeudella yleisön tasosta. Virkkunen sai luvan nostaa 147,5 kg. Tiukkaa on, tiukkaa tekee, mutta sinne se nousi, suorille käsille. Mitä nappia painavat tuomarit? Punainen välähtää taululle, mutta vain yksi kappale. Se ei riitä hylkäyksen syyksi, sillä kaksi tuomaria antaa valkoista. Virkkunen kärkeen.

Kankus ei jätä asiaa tähän, sillä hän oli tullut hakemaan SM-kultaa. Virkkusella riittää jännitettävää. Minuutin päästä se nähdään. Kankus pyysi tankoon 148 kg, joka olisi onnistuessaan uusi SE. Sillä hän veisi Susanna Virkkuselta myös SE:n. On takaisin maksun aika. Kankus tuli kuin

tuulispää penkille, nyt ei anneta armoa kenellekään. Kankuksen taustajoukoissa tiedetään, että nainen on kunnossa, mutta toimiiko paita. Päätuomarilta kajahtaa "Start". Tanko laskeutuu ja laskeutuu, kunnes se tupsahtaa rintaan. Samantien komennon "press" saattelemana alkaa penkkipunerruksen ratkaisevin vaihe: ylöstyöntö. Ja ylöspäin rauta lähtee, mutta ei aivan riitä tällä kertaa puristus kohti kattoa ja raudat eivät nouse ylös saakka. Johanna Kankukselle SM-hopeaa kovalla 145 kilon tuloksella. Nämä naiset Virkkunen ja Kankus tekivät GoExpo-kisojen parhaan kisan, josta kansa sankoin joukoin nautti.



Johanna Kankus tuulettaa, kolme valkoista ja 145 kg nostettu.



Susanna Virkkunen keskittyy.

SELKEITÄ VOITTOJA, DRAMATIikkaa JA KOVA TEKO

SM-kisan muut sarjat olivat numeroiden valossa selkeitä. Ainut tiukempi kamppailu käytiin sarjassa 105 kg. Sen voittajaksi nousi viimeisellä punnerruksella Rauman Ydinvoiman Petri Kuosma tuloksella 280 kg. Hopealle ylsi Kotkan Hektorin Sami Heino. Molemmat herrat lunastivat liput penkkipunerruksen MM-kisoihin.

Miesten sarja 93 kg oli täynnä jännitystä ja tunteita. Kisa viihdytti monisatapäistä yleisöä. Tätä herkkua oli ilo urheilijoiden, seurojen ja liiton tarjoilla. Kokkolan Jymyn Simon Kankkonen nousi voittoon uudella SE:llä 256 kg. Dramaattiseksi kisan teki se, että tuomarit hylkäsivät noston 2-1, mutta jury ei nähnyt nostossa mitään vikaa, joten valkoista pöytäkirjoihin.

Miesten SE:n nosti lisäksi Team Nordic Thunderin Janne Pöykiö sarjassa 74 kg.

Yksi kovimpia saavutuksia mitä penkkipunerruksen SM-kisoissa tehtiin oli naisten sarjan 47 kg voittajan teko. KK Ekenin Raija Jurkko voitti 14:nentoista SM-kullan penkkipunerruksessa. Kymmeneen voittoon ovat yltäneet Helena Koponen, Eeva Rantanen ja Tuula Saari. Miehistä eniten SM-kulta on penkillä voittanut katsomossakin viihtynyt maailmanmestari Janne Kuuseva.



Petri Kuosma



Sami Heino



Simon Kankkonen



Janne Pöykiö



Sarjan 63 kg mitalistit vas. Tarja Uppala, Mervi Rantamäki ja Annastiina Rajaniemi.

KOMEAT KISAT TYÖLLISTI TNT:Ä

Kisajärjestäjä Team Nordic Thunder oli vienyt kisat vaativaan paikkaan: Helsingin messukeskukseen. Töitä ei siis kartettu kisajärjestelyissä, sillä vaikeampaa paikkaa ei voi kuvitella. Sopimuskiekurat Messukeskuksen kanssa ovat jo sitä luokkaa, että laiskempi laittaa rukukset tiskiinkin jo lukiessa sopimustekstiä. Pasi Miettinen oli mies kilpailun johtajana paikallaan. Teräshermo, jolla ei luotto omiensa uusrastukseen ja laskujen maksamiskykyyn loppunut. Pelkkä kisalavan vuokra oli 1200 euroa, enemmän kuin kisasta oli liitosta tulossa takaisin. Bisnesmaailmassa keitetty nurmijärveläinen ei säikähtänyt vaan teki työn, jota ei

tunneissa eikä rahassa mitattu. Pääasia, että kisasta pidettiin, ja sellainen palaute antoi kisakoneistolle potkua, muutenhan näitä ei jaksaa järjestää.

Kisapaikka oli kovin erikoinen monessa mielessä. Tankotanssijoita vieressä, hevosia toisella puolella, lämpöpärit varastossa jne jne. Yksi kisan erikoisista piirteistä oli kisaletti, jonka eteen TNT:n mediamogulit Ana ja Jartsi olivat tehneet työtä läpi talven. "Penkkipunnertaja@GoExpo" oli lehti, joka veti vertoja Voimanostajalle. Lehteä voidaan käyttää myös rekrytoinnissa ja nuorten koulutuksessa, todettiin liitosta.

"Runsaslukuinen yleisö, kisatunnelma ja huihat kisakamppailut olivat parasta", palautteessa kisan johtajalle kerrottiin. Kisan johtaja sen sijaan kiitti seuransa uurastajia sekä myös muiden seurojen henkilöitä, jotka vapaaehtoisesti tarjoutuivat kalustoineen talkoisiin. "Kiitos teille kaikille, tiedätte nimiä sanomatta keitä olette oman seuran jäsenistä Lopelle, Saloon ja Hervannan Hauiskääntöön ja tuomareihin saakka. Pääasia, että tehtiin yhdessä ja kaikilla oli hauskaa", sanoo vastuun kantanut kilpailujen johtaja Pasi Miettinen.

Tämä oli urheiluviihdettä parhaimmillaan. Tästä jäi hyvä mieli. Tätä haluaa lisää.



Ove Lehto ja huoltajana Sandra Lönn.



Kilpailun johtajat Pasi ja Mauno Miettinen.



Tuomari Järi Tähtinen tarkkana.

Naiset

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	Jpist.
1.	47,0	46,50	Raija Jurkko / 63	KK Eken	90,0	95,5	95,5	90,0	121,97	12
1.	52,0	51,60	Marcela Sandvik / 74	ÄKK	105,0	110,0	110,0	105,0	131,68	12
2.	52,0	51,75	Mervi Sirkiä / 72	TNT	87,5	90,0	92,5	90,0	112,62	9
3.	52,0	50,20	Sanna Apuli / 81	Py-Pa	80,0	87,5	87,5	80,0	102,46	8
1.	57,0	52,45	Hanna Rantala / 82	LaVo	105,0	110,0	124,0	110,0	136,22	12
2.	57,0	56,25	Karita Heininen / 71	RAYVO	92,5	97,5	97,5	97,5	114,32	9
3.	57,0	55,35	Irmeli Vaulakorpi / 54	HPV	67,5	72,5	77,5	72,5	86,09	8
1.	63,0	60,90	Mervi Rantamäki / 74	KP	112,5	120,0	120,0	112,5	123,99	12
2.	63,0	62,50	Tarja Uppala / 65	SalVo	105,0	105,0	115,0	105,0	113,45	9
3.	63,0	61,85	Annastiina Rajaniemi / 85	MY-Power	95,0	100,0	105,0	100,0	108,91	8
4.	63,0	59,15	Heini Böök-Aaltonen / 78	RAYVO	82,5	85,0	85,0	85,0	92,82	7
5.	63,0	61,90	Sinikka Näslund / 60	TNT	72,5	77,5	80,0	77,5	84,35	6
6.	63,0	62,45	Johanna Pärssinen / 82	RAYVO	70,0	75,0	77,5	75,0	81,08	5
-	63,0	61,85	Charlotte Nielsen / 74	TNT	90,0	90,0	90,0	out		
-	63,0	62,75	Marjaana Nylund / 76	KaVo	105,0	105,0	105,0	out		
-	63,0	63,00	Beeda Arvaja / 92	LVK-Team	85,0	90,0	95,0	out		
-	63,0	62,90	Anni Vuohijoki / 88	TNT	120,0	120,0	120,0	out		
1.	72,0	69,45	Susanna Virkkunen / 73	S-V	142,5	145,0	147,5	147,5	147,54	12
2.	72,0	71,00	Johanna Kankus / 84	Tap.Erä	135,0	145,0	148,0	145,0	142,86	9
3.	72,0	70,55	Heidi Sailola / 73	LVK-Team	92,5	97,5	97,5	92,5	91,53	8
4.	72,0	68,20	Miina Mutka / 85	TNT	70,0	75,0	80,0	75,0	75,99	7
1.	84,0	81,70	Hanna-Mari Maaninen / 80	RKV-86	130,0	130,0	142,5	142,5	128,91	12
2.	84,0	76,60	Joanna Linna / 74	JP 2000	105,0	105,0	117,5	105,0	98,53	9
3.	84,0	78,40	Elina Aalto / 63	Lo-Vo	95,0	100,0	107,5	100,0	92,56	8
4.	84,0	82,00	Piia Valkonen / 73	SVV	95,0	102,5	102,5	95,0	85,77	7
5.	84,0	72,55	Heli Valtonen / 61	RAYVO	90,0	95,0	95,0	90,0	87,40	6
-	84,0	78,50	Teija Krokberg / 80	LVK-Team	115,0	115,0	117,5	out		
1.	84+	105,15	Katariina Nokua / 73	TVN	135,0	140,0	145,0	145,0	119,11	12
2.	84+	99,10	Annika Jutila / 62	HPV	112,5	120,0	120,0	112,5	93,92	9
ulkop.	84+	86,40	Riikka Smolander / 80	YLE	40,0	45,0	50,0	45,0	39,59	
-	84+	90,95	Merja Mynttinen / 58	LVK-Team	127,5	127,5	127,5	out		



Riikka Smolander Ylen urheilu-uutisista osallistui kisaan ja teki Pasin kanssa Urheilukatu 2 -ohjelmaa.



Salon talkooporukkaa naapurilavan tarjontaan tutustumassa.

Miehet

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	Jpist.
1.	59	56,00	Juha-Matti Englund / 81	RAYVO	132,5	137,5	137,5	137,5	125,17	12
2.	59	58,15	Ari-Pekka Töllikkö / 70	TNT	130,0	130,0	145,0	130,0	114,14	9
3.	59	58,55	Nehat Kelmendi / 89	RAYVO	120,0	125,0	132,5	125,0	109,05	8
1.	66	65,45	Marko Saarimaa / 71	KoJy	190,0	190,0	203,0	190,0	150,22	12
2.	66	65,65	Asko Sirviö / 68	So-Vi	150,0	155,0	157,5	155,0	122,24	9
3.	66	65,85	Jari Leino / 68	JP 2000	135,0	142,5	147,5	142,5	112,10	8
-	66	65,85	Tuomas Nikkilä / 78	TamRy	195,0	195,0	200,0	out		
1.	74	73,75	Janne Pöykiö / 78	TNT	215,0	223,0	223,0	223,0	160,79	12
2.	74	73,30	Toni Kuusi / 83	TamRy	197,5	197,5	202,5	197,5	143,03	9
3.	74	73,55	Iiro Virtanen / 86	RAYVO	185,0	195,0	200,0	185,0	133,65	8
-	74	74,00	Antti Ahonen / 88	VarpVi	-----	-----	-----	out		
1.	83	82,10	Antti Liimatainen / 76	PaPu	205,0	212,5	212,5	205,0	139,73	12
2.	83	79,30	Pekka Kovalainen / 61	KoJy	190,0	192,5	192,5	192,5	132,15	9
3.	83	79,80	Markus Lehtinen / 80	HuiVo	185,0	190,0	192,5	185,0	126,50	8
-	83	82,20	Tommi Viikla / 70	JoPuPo	217,5	225,0	225,0	out		
-	83	81,80	Stig Björkqvist / 60	NyKK	175,0	180,0	185,0	out		
-	83	82,15	Tom Lindroos / 77	VarpVi	182,5	182,5	190,0	out		
1.	93	92,75	Simon Kankkonen / 82	KoJy	245,0	247,5	256,0	256,0	161,02	12
2.	93	91,05	Atte Reijonen / 87	JoPuPo	240,0	240,0	245,0	240,0	152,32	9
3.	93	92,25	Timo Inkinen / 82	Tap.Erä	232,5	240,0	242,5	232,5	146,62	8
4.	93	90,75	Vesa Mattila / 80	VilpVe	220,0	220,0	230,0	220,0	139,86	7
5.	93	91,95	Samuli Leminen / 82	TNT	200,0	215,0	230,0	215,0	135,80	6
6.	93	92,05	Mika Lehtinen / 73	HuiVo	215,0	225,0	232,5	215,0	135,73	5
7.	93	92,40	Ahti Kokkonen / 59	HPV	207,5	212,5	212,5	207,5	130,75	4
8.	93	92,60	Björn Berg / 82	ÄKK	205,0	210,0	210,0	205,0	129,04	3
9.	93	89,50	Tommi Raatikainen / 76	PorHT	200,0	205,0	205,0	200,0	128,04	2
10.	93	91,20	Ilkka Launonen / 54	SVV	200,0	207,5	207,5	200,0	126,83	1
11.	93	91,80	Pentti Pitkänen / 65	SVV	200,0	205,0	207,5	200,0	126,43	1
-	93	90,70	Sergei Hala / 88	Tap.Erä	245,0	250,0	250,0	out		
-	93	91,40	Heikki Laakso / 73	EV	235,0	235,0	245,0	out		
-	93	91,25	Jani Sundholm / 74	KoJy	220,0	220,0	225,0	out		
1.	105	102,55	Petri Kuosma / 79	RAYVO	275,0	275,0	280,0	280,0	168,75	12
2.	105	104,20	Sami Heino / 75	Hektor	260,0	260,0	277,5	277,5	166,27	9
3.	105	103,85	Juha Lehto / 64	Tap.Erä	245,0	252,5	255,0	255,0	152,98	8
4.	105	102,65	Mikko Tiensuu / 78	TamRy	245,0	245,0	252,5	252,5	152,12	7
5.	105	104,10	Kirjo Varvikko / 84	K-SV	245,0	245,0	250,0	250,0	149,85	6
6.	105	104,70	Petri Kajanne / 78	HPV	225,0	237,5	247,5	247,5	148,04	5
7.	105	102,25	Ossi Varonen / 78	Tap.Erä	230,0	240,0	247,5	240,0	144,80	4
8.	105	104,60	Juha Pohjonen / 66	KoJy	235,0	235,0	247,5	235,0	140,61	3
-	105	103,95	Marko Salovaara / 76	TNT	225,0	225,0	247,5	out		
-	105	104,75	Jukka Seppänen / 77	Tap.Erä	247,5	255,0	255,0	out		
1.	120,0	119,60	Ove Lehto / 72	ÄKK	292,5	302,5	310,0	302,5	174,05	12
2.	120,0	113,30	Timo Hokkanen / 79	HuiVo	280,0	285,0	295,0	285,0	166,27	9
3.	120,0	117,05	Jarmo Mylter / 68	JoPuPo	250,0	257,5	262,5	257,5	148,94	8
4.	120,0	112,10	Mikko Sipilä / 76	HPV	230,0	230,0	235,0	230,0	134,59	7
5.	120,0	118,75	Jarkko Herajärvi / 84	KarKa	230,0	230,0	242,5	230,0	132,56	6
6.	120,0	117,70	Janne Hakala / 79	TamRy	200,0	220,0	232,5	200,0	115,52	5
-	120,0	118,15	Lasse Leinonen / 73	JoPuPo	275,0	282,5	287,5	out		
-	120,0	119,35	Sami Pullinen / 83	Tap.Erä	295,0	295,0	302,5	out		
1.	120+	142,60	Fredrik Smulter / 83	MIF	327,5	338,0	338,5	338,5	188,64	12
2.	120+	137,20	Kenneth Sandvik / 75	ÄKK	322,5	327,5	338,0	338,0	189,46	9
3.	120+	132,90	Juha Jaatinen / 66	TNT	285,0	292,5	292,5	285,0	160,58	8
4.	120+	139,95	Jari Martikainen / 75	TuuRa	240,0	250,0	255,0	250,0	139,71	7
-	120+	138,00	Veli-Pekka Myllynen / 80	Tap.Erä	250,0	255,0	255,0	out		
-	120+	158,00	Tuomas Korkia-aho / 87	KelVi	322,5	322,5	330,0	out		

Ennätykset:

Mervi Sirkiä, sarja 52 kg, PP 90,0 kg N40 SE
 Janne Pöykiö, sarja 74 kg, PP 223,0 kg SE
 Ahti Kokkonen, sarja 93 kg, PP 207,5 kg M50 SE
 Simon Kankkonen, sarja 93 kg, PP 256,0 kg SE
 Ove Lehto, sarja 120 kg, PP 302,5 kg M40 PE/SE
 Fredrik Smulter, sarja 120+ kg, PP 338,5 kg PE/SE

Jury ja tuomarit:

Janne Tolvanen / Int. Cat I
 Arto Hannolin / Int. Cat I
 Margetta Salminen / Int. Cat I
 Ville Orasmaa / Int. Cat II
 Eero Ahroth / 6034
 Jyrki Alastalo / 6041
 Aulis Saarela / 6026
 Juha Suominen / 6048
 Jari Tähtinen / 6038



Aulis Saarela löysi itsensä liiton standin kuvasta.



Kisavalmisteluihin kuului mm. palkintopallin rakentaminen, Kauko Pöllänen vauhdissa.



Janne Pöykiö tarjosi messuilla vinkkejä penkki-punnerrukseen treenaamiseen, mainosjulistetta esittelemässä Sanna Apuli.

VOIMANOSTOLEIRI VIERUMÄELLÄ

TEKSTI MILLA YLINEN KUVAT SOHLMAN & PAAVILAINEN

SUOMEN VOIMANOSTOLIITON MAJOUKKUEKOORDINAATTORI TOMMI ”PAAVO” PAAVILAINEN JÄRJESTI AVOIMEN VOIMANOSTOLEIRIN VIERUMÄEN URHEILUOPISTOLLA 17.-18.3.2012. ULKOPUOLISTEN AMMATTIMEIKKOSTEN AIHEPIIRIT KÄSITTELVÄT HENKISTÄ VALMENTAUTUMISTA, URHEILIJAN RUOKAVALIOTA, URHEILUVAMMOJEN EHKÄISYÄ JA HOITAMISTA, PENKKIPUNNERRUKSEN TEKNIKKAA, HARJOITUSOHJELMAN LAATIMISTA JA ANTIDOPINGIA.

HENKINEN VALMENNUS

Urheilijan henkisestä valmennuksesta luennoi Pasi Koivunen. Koivusen havaintojen mukaan urheilijan vireystilan optimoiminen on merkittävä asia. Turhan usein nostajan valtaa ylilataus, jolloin suorituksesta katoaa rentous eikä lopputulos useinkaan ole ihanteellinen. Liiallinen yrittäminen vie hakoköngkälle, eivät luikauttele kunnian kukot voiton kiekauksia.

Ylilatauksen välttämiseksi opetettiin rentoutumaan Koivusen rauhallisen äänen ja johdattelevien tarinoiden tahdittamina. Yksilökohtaisia eroja oli havaittavissa, mutta kokonaistuntuma oli, että tässä upotaan rentouden syövereihin, mennään lähelle tajuttomuuden rajaa.

Tarinoinnin lomaan Koivunen käytti muutamat syväluotaavat suggestiot, joten odottaa sopii, että jopa lähitulevaisuudessa nautimme oman henkisen määräysvaltamme hedelmistä - kukin asettamamme tavoitteiden mukaisesti. Henkilökohtainen asennoituminen urheiluun ja tavoitteiden asettaminen sekä niiden visualisointi, ovat Koivusen mukaan omiaan vaikuttamaan tulosten saavuttamiseen. Kovan mutta realistisen tavoitteen määräämisellä ja suoritusten ”toteuttamisella” etukäteen mielikuvaharjoitteilla voi olla voimakas merkitys urheilijan tuloksiin. ”Hyvän osaamisen lisääminen” oli yksi Koivusen motoista.

Lisäinfo löytyy osoitteesta www.rentoutus.fi.

PENKKIMESTARI PÖYKIÖ LAUTEILLE

Janne Pöykiön saapuessa luokkatilan etuosaan alkoi enin väki hiljentyä. Maailmanluokan nostajan läsnäolo herättää aina kunnioitusta. Monen kalvon vertaa ei ehditty kuunnella mestarin mietteitä, kun varmistui kaksi asiaa: Janne Pöykiö on tosissaan pohtinut punnettamista, ja varattu esitys aika erittäin mielenkiintoiseksi. Itse koordinaattori huolestui ajankäytöstä, sillä tiimalasissa oli enää puolet jäljellä, ja Pöykiö vasta esitteli sopivaa kulmaa kämmenpohjassa tankoon nähden. Oli odotettavissa, että varsinaiset nostamisen detaljit tullaan esiteltäisiin terävästi. Se että mies miettii harrastuksensa saloja pedantisti, valottaa sitä seikkaa, mistä todelliset mestarit tehdään. Samaa tarkkuuteen ja tuloksellisuuteen pyrkiminen on tavallisen jantterin ainoa mahdollisuus tavoitella huippua.

Vaikka penkkipunnerrus on verrattain yksinkertainen urheilusuoritus – vähän maataan ja koukistellaan ja suoritellaan käsiä – niin siinä on oikeastaan yli toistakymmentä yksittäistä, mutta kokonaisuuden kannalta niin merkittävää, tekijää. Jokaisen osakohdan hallitsemisella erotellaan jyvät akanoista ja kunnan tulos vaatimattomammasta mahalaskusta. Sen lisäksi tarvitaan toki sopivat fysiologiset ominaisuudet, jotta voidaan tavoitella niitä mestaruuksia.

Mikäli lukija on kiinnostunut penkkipunnerruksen saloista, ja mestari Pöykiö on saatavilla, suosittelemme antamaan hänelle puoli päivää ajastasi: voit oppia ihmeitä tästä makaamisen spesiaalilajista.



TNT:n herrat Pöykiö ja Sohlman. Nyyjorkin mies karautti kurkkuaan tässä vaiheessa. Sohlman tiesi mitä tuleman piti. Pian alkoi huutaminen.

VOIMAILIJAN TASAPAINOINEN RUOKAVALIO

Olli Ilander saapui tarinoimaan ravintoon liittyvistä aspekteista. Ruokavalion perusperiaatteet vaikuttivat verrattain perinteisiltä, nykypäivän huuhaadieeteistä ei vaikuttanut olevan haastajaa normaaliille hiilihydraatti-, proteiini- ja rasvapoliitille. Paleolle, karppaukselle ja muulle hömppö pömpälle Ilander kuvaannollisesti huiskaisi kättään, ne eivät perustu luotettavaan tutkimukseen tai sopivia tutkimuksia on kahlailtu vain omiin tutkimustulostarpeisiin.

Ilanderin painotti, että suurin osan urheilijan proteiineista olisi hyvä ajoittaa harjoittelun ympärille. Palautumisjuoman lisäksi hyväksi olisi nauttia myös ennen harjoitusta sopivasti proteiinia.

Iltapalalla Ilander tuntui suosivan maitopohjaista muonaa, mikä takaa hyvän unen ja levon aikaisen palautumisen.

PENKKIHARJOITUKSET

Penkkipunnerruksen ryhmäjäko tehtiin alkutaipaleen ja keskitaipaleen pelaajiin sekä ammattilaisen neuvoja kaipaaviin. Paavo hoiti naiset, Jimi Borgman keskikastin ja Pöykiö kovien runtauksien tavoittelijat.

Salitreenin saldona saatiin jonkin verran tavoitteesta jäämisiä – se ihmetytti, sillä aamupäivän rentouttaja oli luvannut toista – mutta kyllä siellä moni koki onnistumisia ja pääsi ainakin kokeilemaan itselleen uusia tapoja penkkailla. Lisäksi nähtiin myös yksi 300 kilon suoritekin.

Pöykiön ajatusmaailman kulmaksi oli kaikin keinoin sitoa harjoittelu kohti yhtä ja ainoaa tavoitetta – onnistunutta kilpailunostoa.

SUNNUNTAI VALKENI

Aamuhartauden piti Pekka Pitkälä Suomen Antidopingtoimikunnan nimissä ja luennolla mies olikin elementissään luennointisijana. Asia oli hallussa ja kokemuksesta huimasti. Pitkälä esitteli ADT:n toi-



Tupa on porukkaa turpeanaan. Ravintotietäjä Olli Ilander sanoo: ”Tulkaa hakemaan leipänpäälle kasvislevitettä”.

mintaa yleisesti sekä vuoden vaihteessa dopingsääntöihin tulleita muutoksia ja käsitteli myös testitapahtumaa yksityiskohtaisesti.

TAVOITEMAKSIMIHARJOITTELU

Harjoitteluohjelman laatimisesta kertoi oman näkemyksensä Kari, joka on mies monen menestyneen suomalaisen voimannostajan takana, eräänä huippunimenä voimannoston maailmanmestari Jari Markinkainen.

Kurkon voimannostollinen valmennuspohja on painonnostotaustainen. Venäläisten harjoitusmenetelmien tutkiminen on johtanut nykypäivän systeemiin, jossa harjoittelu on jaettu kahteen peruskunto- ja voimakauteen sekä kilpailukauteen, jonka huipentumana on kisapäivänä saavutettava tavoitemaksimi.

Peruskuntokauden ideologia on siinä, että harjoituksen työmäärät ovat isoja, mutta kuormat sopivan kevyitä, tai pikemminkin pyritään välttämään liian raskaita painoja. Yksi suurista harjoitusongelmista Kurkon mukaan on se, että harjoitellaan liian isoilla painoilla liian kauan.

Tavoitemaksimiharjoittelun perusajatus on yksittäisen harjoituksen keskipainon laskeminen ja harjoituskauden edetessä ja vaihtuessa tämän keskipainon kasvattaminen ja samalla sarja- ja toistomäärien eli volyymin vähentäminen. Eli pyritään kehittämään muttei ajamaan nostajaa tukkoon.

Uusien harjoitusjaksojen myötä tulisi treenien keskipainoa pyrkiä kasvattamaan, mikäli pyrkimys paremman tuloksen – uuden tavoite-

maksimin – saavuttaminen on harjoittelun tarkoitus.

URHEILUVAMMAT

Naprapaatti Petteri Koski piti esitelmän urheiluvammoista ja niiden laadusta sekä estämisestä ja hoitamisesta. Kosken ammattitaito ilmeni siinä, että tullessaan kertomaan urheiluvammoista voimannostajille, hän todellakin oli tehnyt läksynsä perehtymällä tutkimuksiin voimannoston urheiluvammoista. Länsimaista tutkimusta ei laajista juurikaan ole, ja valtaosa painonnostotutkimuksista on kirjattu kyrillisellä fontilla. Saksalaisen tutkimuksen mukaan erilaisten tukien – kuten siteet, trikoot ja penkkipaidat – käyttäminen selkeästi oli urheiluvammoja ehkäisevänä tekijänä.

Koski käsitteli voimailuun liittyvien vammojen syntymisen taustoja sekä mahdollisuuksia niiden estämiseen. Mikäli vammoja kuitenkin jossain vaiheessa uraa syntyy, niiden hoitaminen on luonnollisesti oleellisessa roolissa, sillä paluu harjoitteluun varmasti kiinnostaa. Naprapatia on ihmisen liikunta- ja tukielinsairauksien ja toimintahäiriöiden tutkimiseen, hoitoon ja ennaltaehkäisyyn keskittyvä hoitomuoto.

KYYKYN JA VEDON HARJOITTELUOSUUS

Sunnuntain päätteeksi asteltiin vielä saliin jalkakyykyä ja maastanostoa opettelemaan. Enin populaatio – ja naiset – ajautuivat jälleen koordinaattorin ryhmään. Oli ilo katsella, kuinka Paavo väänsi milloin naisten jalkaa, milloin kättä ja oli toisinaan joitain vikaa rintakehän asennossakin. Ammattimies

mikä ammattimies.

Kurko pisti nostajat tekemään tempausvalaa ja nauroi päälle. Aika harva voimannostaja taipui mieluisaan tempauksen ala-asentoon. Pitää siis oikeasti alkaa venytellä, jotta huono liikkuvuus ei johda turhiin loukkaantumisiin.

Varustepuolen touhuissa Seppo Sohlman auttoi siteiden ja trikoiden kanssa. Kurko tarkkaili nostotekniikoita ja esitti korjaus- ja parannusehdotuksia.

LOPPUKANEETIT

Vierumäen voimailuleiri oli antoisa. Tämän tapaisen leirin vaikein osaluue on saada kasaan oman alan erikoismiehiä. Asiantuntemusta on maailma väärrällä, mutta huipumies erottuu joukosta jo lyhyen ajan kuluessa.

Asiantuntijan täytyy olla hyvä esiintyjä, jotta mielenkiinto parin tunnin luennolla säilyy. Sen kumminkin yksittäisiä esiintyjä jalustalle nostamatta, leirin kattaus oli oivallinen.

No jos yksi täytyy nostaa, nostaisin koordinaattori Tommi Paavilaisen esille. Harva ymmärtää, kuinka paljon aikaa ja vaivaa tämän kaltaisen tapahtuman järjestäminen vaatii. Se että haluaa antaa omaa aikaansa ja jaksaa uurastaa toisten eteen, osoittaa lujaa antaumusta lajia kohtaan. Kun vielä muistaa, ettei tämän sorttisesta työstä saatavaan palkkaan kohdistu mitään verorasiotta, pyydän kaikkia osallisia ottamaan lippalakin kauniiseen käteeseen ja suorittamaan – mikäli se jostain syystä on päässyt unohtumaan – maksunsa, kauniin kiitoksen.

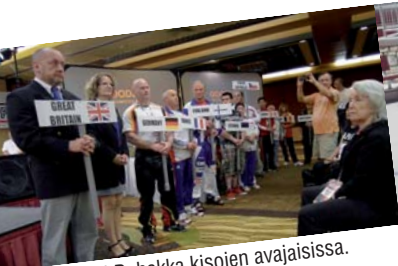
Voimailuyhteisö kumartuu ja kiittää.



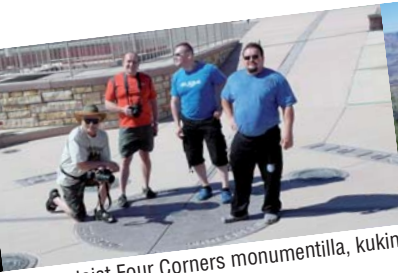
Tsiisusko se siinä? Opetuslapsia on kyllä tuplamäärä leirin päätösanoja kuulemassa.

LEOKO

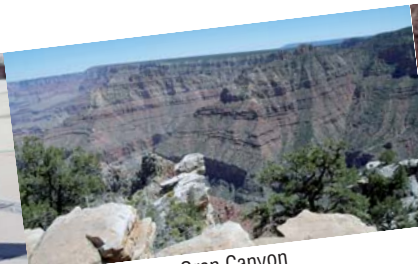
TAPANI PUHAKKA



Tapani Puhakka kisojen avajaisissa.



Punnertajat Four Corners monumentilla, kukin eri osavaltiossa.



Gran Canyon



Hooverin pato

TEKSTI JA KUVAT TAPANI PUHAKKA

PENKKIPUNNERRUKSEN MM-KISOISSA JA AMERIIKAN RAITILLA

VETERAANIEEN PENKKIPUNNERRUKSEN MM-KILPAILUT, KAHDEKSANNENTOISTA KERRAN, KÄYTIIN 20-22.4.2012 COLORADON DENVERISSÄ. OSALLISTUJIA KAHDEKSASTATOISTA MAASTA, YHTEENSÄ 175 KILPAILIJAA, JOISTA LÄHES KOLMANNES NAISVETERAANEJA. SUOMESTA OLI MUKANA KAHDEKSANTOISTA KILPAILIJAA JOISTA NELJÄ NAISNOSTAJAA.

Suomi menestyi aivan mukavasti, kolme maailmanmestaruutta, kaksi hopeaa ja kolme pronssia.

Oma menestymiseni oli ihan kohtalainen, sijoitus kuudes.

Kun kisat oli käyty lähettiin tutustumaan "ameriikan raittiin" ja nähtävyyksiin välillä Denver- Las Vegas vuokra-autolla. Ensiksi ylitettiin Kalliovuoret, jossa tie kohosi jopa 3500 m korkeuteen, lunta oli runsaasti, mutta merkkejä kesän tulosta oli havaittavissa. Gran Canyon oli ensimmäisenä kohteena Arizonassa, kanjonia ihailimme useammasta kohtaa, onhan se valtava kanjoni, yli 400 km pitkä ja parhaimmillaan yli kaksikymmentä kilometriä leveä ja syvyyttäkin enimmillään pari kilometriä.

Muutama sata kilometriä ylätasankoa ja preeriaa, läpi navajo reservaatien tulimme Four Corners monumentille, monumentti on pystytetty pisteeseen jossa Utahin, Arizonan, Coloradon ja New Mexicon osavaltiot kohtaavat. Matka jatkui länkkärimaisemien läpi, nytkin siellä oltiin kuvaamassa jotakin elokuvaa, joka havaittiin yöpaikka etsittäessä, oli vain jatkettava matkaa väljemmille vesille.

Muutama sata kilometriä ennen Las Vegasia teimme hetken matkaa kuuluisalla Route 66:lla jota on jätetty muistoksi muutamia kymmeniä kilometrejä. Route 66 on lakkautettu virallisesti 1985 koska Interstate Highway System on korvannut sen.

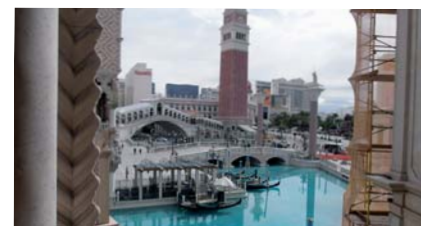
Viisikymmentä kilometriä ennen Las Vegasia, Arizonan ja Nevadan rajalla kävimme Hooverin padolla joka on valmistunut 1936.

Pato on mahtava rakennelma, korkeutta 221 m ja leveyttä 379 m, paksuus padon juuressa 201 m ja leveys harjalla 14. On siinä betonimylly pyörinyt. Pato on rakennettu Gran Canyonin pohjalla virtaavaan Colorado jokeen, voimala tuottaa energiaa Las Vegasin kaupunkiin ja myös vesi tulee kaupunkiin padon muodostamasta yhdestä maailman suurimmasta Mead- tekojärvestä.

Saapuessamme Las Vegasiin oli ilta jo hämärtynyt, uskomaton on neonvalojen määrä jotka valisevat Las Vegas strippiä joka on kaupungin halkaiseva, useita kilometrejä pitkä pääkatu. Kuivalle preerialle on rakennettu loistohotellit ja pelikasinot, tekojärvet, suihkulähteet.

Lähes oikeassa koossa mm Venetsian San Markuksen tori keltoruneineen ja kondooleineen, Eifel torni, Colosseum, Pyramidi ym. Pelikasinot ovat auki ympärivuorokauden ja pelaajia näyttää myös riittävän, hotellien hinnat, ainakin keskellä viikkoa ovat lähes ilmaiset, näin pelaajia houkutteellaan paikalle.

Automatkaa oli tullut yli 2200 km ja ameriikan raittia oli taas nähty mukava pätkä.



Venetsia Las Vegasissa.



SVNL OSALLISTUI ADT-N LAJILIITTO- INFOON

ADT järjesti 15.5 lajiliitoille infotilaisuuden, jossa tuotiin laajalti esille antidopingia koskevaa tietoa. Tilaisuuteen osallistui liiton sihteeri Jari Rantapelkonen.

Infotilaisuus lähti liikkeelle yhteisestä päämäärästä: "Kaikilla on yhdenvertainen oikeus puhtaaseen urheiluun.", lukee ADT:n visiossa.

"Puhtaaseen urheiluun sitoutuminen on tietoinen päätös. Se näkyy kaikessa toiminnassa ja kaikissa toimijoissa", kerrotaan ADT:lta.

Suomen Voimanolliitto on sitoutunut ADT:n päämääriin ja ohjeisiin 100 %:sti sekä kannustaa ADT:n tavoin kaikkia urheilutoimijoita sitoutumaan puhtaan urheilun yhteisiin pelisääntöihin.

Pekka Ilmivalta kannustaa eettiseen keskusteluun

ADT:n hallituksen uusi puheenjohtaja Pekka Ilmivalta toi tilaisuuteen tervehdyksen. Hän nosti esille kaksi ajankohtaista ja tärkeää asiaa:

– ADT:n valvontalautakunnan roolin muutosta pohditaan. Lajiliittojen näkemykset ovat tervetulleita.

– Eettisen keskustelun tarve lisääntyy urheilussa.

Pirjo Ruutu kertoi tulevaisuudesta, myös nykyhuolista

ADT:n pääsihteeri Pirjo Ruutu kertoi ajankohtaisista asioista kuten maailman antidopingsäännösten uudistamisprosessista. Uusi säännöstö hyväksytään marraskuussa 2013. Suomessa uudistetaan ja hyväksytään kansalliset antidopingsäännöt vuoden 2014 aikana. Uusi säännöstö astuu voimaan vuoden 2015 alusta. Suomen Voimanolliitosta uudistamisprosessiin osallistuu pj Kalevi Sorsa. Pääsihteeri Ruutu halusi myös muistuttaa lajiliitton urheilijoita tärkeästä asiasta.

– Huolimattomuus ja tietämättömyys voivat johtaa epämiellyttäviin tilanteisiin. Siksi kannattaa kiinnittää ajoissa erivapauksiin huomiota, kertoi Pirjo Ruutu.

ADT palvelee mielellään erivapausasioissa, joten ADT:n erivapausasioita hoitavalle Anna Simulalle kannattaa urheilijoiden lähettää sähköpostia tai soittaa.

Marjorit Nurmi summasi dopingvalvonnan faktat

ADT:n testauspäällikkö Marjorit Nurmi esitteli laajasti faktoja dopingvalvonnasta. Tässä niistä vain muutama:

– ADT teki vuonna 2011 yhteensä 3286 testiä, joista kilpailun ulkopuolisia oli 1722.

– 2011 kuusi eniten testattua yksilölajia olivat järjestyksessä yleisurheilu, maastohiihto, voimanno, paini, painonnosto ja uinti.

– ADT:n teettämän urheilijakyselyn mukaan yli 90 % arvioi sekä käytännön toteutuksen että dopingtestaajien toiminnan joko erinomaiseksi tai hyväksi.

Nurmi halusi myös muistuttaa, että mikäli urheilija

kuuluu testauspooliin ja hän lopettaa urheilun, tulee siitä tehdä lopettamisilmoitus ADT:lle. Samoin paluusta kilpailulle tulee ilmoittaa.

ADT julkaisut laajalti tärkeää tietoa urheilijoille

ADT:n viestintäpäällikkö Susanna Sokka esitteli lajiliittojen antidopingohjelmien kriteeristöjen perusteita. SVNL:n liiton antidopingohjelma täyttää kyseiset kriteerit. Uuden WADA-koodin myötä asia tulee liitolle jälleen ajankohtaiseksi.

Tässä muutama jokaiselle urheilijalle, valmentajalle, huoltajalle sekä liiton toimihenkilölle tutustumisen arvoinen linkki:

1) Puhtaasti paras – Antidopingopas löytyy täältä. Oppaassa kerrotaan urheilijoiden sekä heidän lähipiirinsä oikeuksista ja velvollisuuksista, jotka on määritelty Maailman antidopingsäännöstössä. Oppaassa on tietoa antidopingsäännösten sitoutumisesta ja dopingrikkomusten seuraamuksista, kielletyistä aineista ja menetelmistä, dopingvalvonnan sekä antidopingtoimijoista.

Oppaassa on myös kirjailija Tuomas Kyrön kirjoittama kertomus, joka kertoo kunnianhimosta, ahneudesta, rehellisyydestä ja totuudesta urheilussa. Kertomus kannattaa lukea jo pelkästään kirjallisena nautintona sekä tarinan mielenkiintoisten ja yllättävien käänteiden vuoksi.

2) Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa 2012 opas löytyy täältä. Opas kannattaa käydä aina läpi jo lääkärissä tai viimeistään kun lääkäri määrää joltain lääkettä.



SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY. SEKÄ ÄÄNEKOSKEN HUIMA JÄRJESTÄVÄT RAW-PENKKIPUNNERRUKSEN SM-2012 18-19.8.2012 ÄÄNEKOSKELLA

Ilmoittautumiset

Kaikki ilmoittautumiset on tehtävä liiton virallisella ilmoittautumislomakkeella (saatavissa liiton verkkosivuilta sähköpostilla 24.7.2012 mennessä liiton kisavastaavalle (viimeinen ilmoittautumispäivä = leimapäivä) sp: sihteeri@suomenvoimanolliitto.fi

Ilmoittautumislomakkeessa tulee näkyä selkeästi: Sarja, Etunimi, Sukunimi, Syntymävuosi kahdella numerolla, Seura, Tehty tulos ja Tuloksenteko aika (25.7.2011–23.7.2012).

Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittamisen yhteydessä 40 €/kilpailija. Seuran tulee maksaa se viimeistään 24.7.2012 mennessä SVNL:n yleistilille: OP 568000-20231532 tai IBAN muodossa FI18 5680 0020 2315 32

ÄÄNEKOSKEN LIIKUNTATALO, KOULUMÄENKATU 2

Alustava aikataulu

Lauantai 18.8.2012

Klo 10:00 Naiset ja M17, punnitus klo 08:00-09:30
Klo 13:00 M20 ja M23, punnitus klo 11:00-12:30

Sunnuntai 19.8.2012

Klo 10:00 M70, M60 ja M50, punnitus klo 08:00-09:30
Klo 12:30 M40, punnitus klo 10:30-12:00
Klo 14:30 Miehet, punnitus klo 12:30-14:00

Aikatauluun voi tulla muutoksia, tarkkaile liiton verkkosivuja.

Lisätietoja kilpailusta

Kilpailun johtaja on Pentti Rimpilä.
Yhteystiedot Lehesjärventie 36, 41120 Puuppola
Email: pentti.rimpila@elisanet.fi

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

Tulosrajat

SM-kisarajat löytyvät liiton toimintasuunnitelmasta 2012.

17 v. nuorten ikäluokassa ja veteraaneissa kilpaileville ei ole SM-tulosrajoja. 17 v. ikäluokassa kilpailevalla on kuitenkin oltava tulosrajantekoaikana virallisessa kilpailussa tehty tulos, joka on ilmoitettava SM-kisailmoittautumisessa.

Majoitus

Hotelli Hirvi

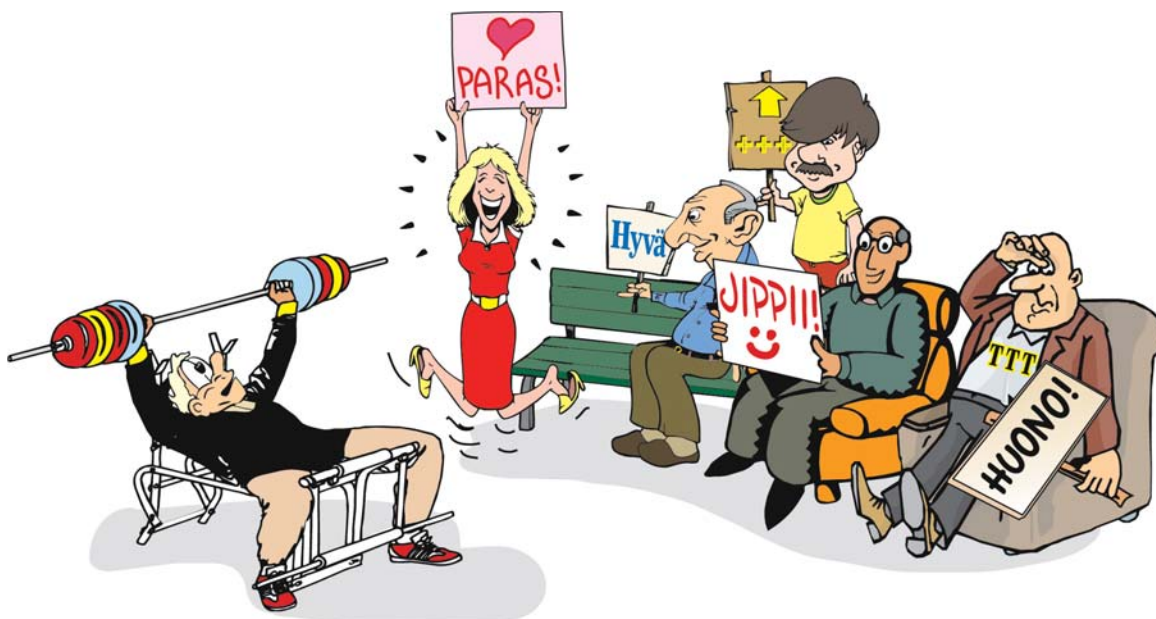
Kotakennääntie 9
44100 Äänekoski
puh. 014 520 121
Email: hirvi@avainhotellit.fi
Huonehinnat: 1 hh 64€, 2 hh 78€, 3 hh 90€, 4 hh 101€
Varaukset suoraan hotelliin Rawpenkkipunnerruksen nimikkeellä.

Hotelli Keitele

Hotellinpolku 1
44200 Suolahti
puh.020 7514650
Email: info@hotellikeitele.fi
www.hotellikeitele.fi
1 hh 78€, 2 hh 98€
Varaukset suoraan hotelliin Rawpenkkipunnerruksen nimikkeellä.

Lisätiedusteluja majoituksesta
Toni Väisänen puh. 0400-758709

APUKOULUN PENKILLE



Tuomari Tauno Telottajan mielivaltaa vastaan on käyty taistoon. Nostajat penäävät ihmisoikeuksia. SM-kisojen punapunnerrustalkoot täytyy saada unholaan. Tulee suorastaan mieleen veljessota ja valkoisten surmatyöt. Jalkapallossa olisi jo vedetty nirrit pois mokomalta retkulta, ja siellä sentään on yleisökunnan toimeenpanevana elimenä latinalaisamerikkalaiset ja kokonaisvaltainen Britannian kaljupää-älymystö. Miljoona hyttystä ei voi olla väärässä. Jos ne ovat sitä mieltä, että nyt pojat pistetään, niin sitten pistetään.

Ja nyt on päätetty pistää pystyyn penkipunnerrusapukoulu.

Ja ihan vain TTT:n harmiksi. Kiusa se on pienikin kiusa. Jos edes yksi nosto kisaryhmässä onnistuu, niin se on pieni askel penkipunnertajalle, mutta aimo takaharppaus TTT:lle. Loppuu se ainainen punakoneuho.

Penkipukoulun alkeiskurssilla perehdytään nostamisen perusteisiin, mutta samalla jaetaan 3 oljenkortta käytettäväksi punnerruskisassa. Määrä on juuri sopiva, kun kisassa on sama määrä nostoja. Noston jälkeen voi siis kilauttaa kaverille – samalle, joka salilla aina kehuu hyväksi – ottaa fiifti-fiiftin tai sitten kysyä yleisöltä. Eipä

saa Tauno paholainen pääroolia tässä näytelmässä, hah.

Oljenkorret tuovat mukaan rutkan rautaisannoksen taktikoinnin jaloon peliin. Kuka osaa käyttää oikeaa kortta juuri sopivassa paikassa? Onko huoltotiimi hereillä tilanteessa vai unohtuuko villikortti takataskuun käyttämättömänä? Kutsutaanko koolle pikapalaveri? Jury haukutaan, tietty! Ja kisapaikan sermit väännellään umpisolmuun. Jälkipenaltia jaellaan.

Apukoulun jatkoryhmässä mennään kalastelemaan syvempiin vesiin, kun mukaan ympäriinsä pikkukireitä pelivarusteita, kuten uutta 4-kertaisella rintapaneelilla varustettua gangsteripaitaa ynnä muuta mukavaa. Isoja kiloja on tilauksessa.

Tukiopetuskurssilla vetäistään koko paketti nippuun, sillä varustevalmistajan tahallaan 6 numeroa liian pieneksi kiristämällä rosvopaidalla ei pysty kukaan nostamaan, mutta kun tulollaan kuitenkin ovat ennätykselliset malmit ja mestaruudet, niin olisi suorastaan tyhmää jättää paidan tuoma apu huomiotta. Juuri nämä 100 kiloa voivat kääntää voiton omiin nimiin.

Varustevalmistajien hulluttelua kohtaan olisi ehkä myös syytä hieman kovistella.

Pitäisikö vaatia joitakin inhimillisiä rajoitteita, pyytää ”Parental Guidance Required” -leima pussukan kylkeen? Ja äippä mukaan paitaostoksille nostajapoloisen perään katsomaan. Ehkä äiskä saisi nostajan huomioimaan kasvuvarat ja muut merkittävät tekijät, ostettaisiin valmistajan suosituksesta piittaamatta vain 4 numeroa liian pieni nuttu. On suorastaan olettavaa, että tärkeimmän lihaksen titteliä kantava hauis nostouran aikana sentään senttimetrin turpoaa. Ja ainakin pyöristyy vatsanseutu, jos ei muu, tulee lisämittaa monet tuumat.

5 numeroa liian pieni paita siis olkoon sopiva!

Mutta nyt jos ei tosissaan saada sitä saatterin Taunoa kuriin, on vaarassa menettää koko peli lopullisesti.

Kirjoituksessa mainitut henkilöt, paikannimet ja tapahtumat ovat täysin kuvitteellisia, eikä niitä pidä liittää mihinkään todelliseen henkilöön, paikannimeen tai tapahtumaan. Ei edes siinä tapauksessa, että jonkin yhtymäkohdan voisi kuvitella perustuvan todellisuuteen





Liitto tiedottaa

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

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

Uusia taso I lajivalmentajia liittoon

Vierumäen Urheiluopistolta valmistui 11.5. kuusi uutta taso-I lajivalmentajaa. Noin 4 kuukauden rankan opiskelun päätteeksi kurssin päästötodistuksen saivat Antti Avanne, Teemu Ahtiainen, Joanna Linna, Samuel Lappalainen, Kai Mattila ja Petri Aarnio.

Kyseinen koulutus antaa valmentajille hyvät perustiedot mm. lajiin, lajiominaisuuksiin, erilaisten voimantuotto ominaisuuksien kouluttamiseen, ohjelmien latimiseen eri jaksoille jne.

Koulutuksen päävetäjänä ja yleiskouluttajana toimi Karoliina Lundahl ja voimaston lajikouluttajana allekirjoittanut (Arto Hannolin).

Tasokoulutuksista lisätietoja löytyy Vierumäen Urheiluopiston ja painonnostoliiton kotisivuilta.



9-kertainen maailmanmestari Jarmo Virtanen kävi opettamassa nuoria uuden valmentaja Samuel Lappalaisen johtamalla nuorten valmennusleirillä Riihimäellä.

SM-kisoja 2013 vielä haettavana

Muutamaa vuoden 2013 SM-kisaa voi vielä hakea. Seuroja pyydetään ilmoittamaan halusta järjestää SM-kisat sihteerille. Näitä kisoja hakenut yksikään jäsenseura:

26.-27.1 2013 Nuorten ja avoimen voimaston SM-kisat

23.-24.2.2013 Veteraanien voimaston SM-kisat

16.-17.11.2013 Voimasto- ja penkkipunnerrusjoukkueiden SM-kisat

Uusia voimastotuomareita

Neljä kokelasta selvitti onnistuneesti kansallisen II-luokan tuomarikokeen 6.5. Joensuussa pidetyssä tuomarikokeessa. He ovat:

Jani Tuovinen (VarpVi)
Samuel Lappalainen (JoPuPo)
Piia Valkonen (SVV)
Virve Ilves (JoPuPo)

Ylöjärvellä 5.5. pidetyssä kokeessa sen läpäisivät:
Minna Vierikko (YIöR)
Joel Mäntysaari (YIöR)

Nostajakisan tilannepäivitys

Kevään SM-kisakausi on tahkottu läpi ja seurat ovat tehneet edelleen hyvää työtä uusien nostajien parissa. RAYVO ja KaVo jatkavat kärjessä, mutta onko karkikaksikon tahti hiljentynyt? Takaa tullaan jo kovaa vauhtia ja uusia nimiä on ilmestynyt tyhjältä lähelle kärkeä!, kertoo nostajakisan idean isä Antti Avanne.

Loppukesän raakapenkin SM-kilpailut lähestyvät ja tässä on taas tekemisen paikka. Kisakalenteria kun katsoo niin kesäkin näyttäisi olevan täynnä raakakisoja ympäri Suomea. Vaikka suurin osa lisensseistä on normaalisti jo tässä kohtaa vuotta hankittu, ei kisa ole vielä ohi, vaan loppuvuodesta näyttäisi tulevan erityisen mielenkiintoisen!

Muistakaa kilpailun palkinnot. Tuhannen euron arvosta Fillari Centerin, Metalin ja Voimapuodin lahjakortteja jaetaan viidelle parhaalle (400e, 250e, 150e, 100e, 100e)!!

Nostajakisan tilanne 1.5. päivitetyn lisenssilistan perusteella.

16 RAYVO

12 KaVo

6 Ols-Ta

5 KajKu, TVN, PV-81

4 HeTarmo, JP 2000, KaKa, SaVo

3 JoPuPo, PV, TiKa, ÅKK

2 IiY, JVK, KEV, KiimU, LVK-Team, M-Club, NyKK, PTVAK, SeiVo, SiSi, Tap.Erä, TNT

1 AavKi, BBC, HPV, Huima, HYV, HäVo, KarKa, KoJy, LeVo, NoVo, PaiVo, VilpVe, ViTa

Dopingtapauksista urheilun toimintakieltoa

Jiri Grönman (s. 1991) on antanut positiivisen dopingtestinäytteen hänelle Porissa 5.3.2012 tehdyssä kilpailun ulkopuolisessa testissä. Näyte on sisältänyt WADA:n kiellettyjen aineiden luettelon kohdan S1.1 (Anabolis-androgeeniset steroidit) ainetta.

Dopingrikkomuksen vuoksi Suomen Voimanolliitto ry on määrännyt Jiri Grönmanin kahden vuoden pituiseen urheilun toimintakieltoon ajaksi 30.5.2012–29.5.2014 mainitut päivät mukaan lukien.

Jarkko Veijola (s. 1972) on antanut positiivisen dopingtestinäytteen hänelle Kuusamossa 25.2.2012 tehdyssä kilpailutestissä. Näyte on sisältänyt WADA:n kiellettyjen aineiden luettelon kohdan S1.1 (Anabolis-androgeeniset steroidit) ainetta.

Dopingrikkomuksen vuoksi Suomen Voimanolliitto ry on määrännyt Jarkko Veijolan kahden vuoden pituiseen urheilun toimintakieltoon ajaksi 6.4.2012–5.4.2014 mainitut päivät mukaan lukien.

Suomen Voimanolliitto on sääntöjen mukaisessa järjestyksessä käsitellyt em. tapaukset ja tehnyt päätökset päivämäärällä 30.5.2012.

Grönmanin ja Veijolan edustamille urheiluseuroille lähetetään liiton kurinpitösääntöjen mukaisesti lasku seuran edustajan tekemän dopingrikkomuksen johdosta. Lisäksi ko. seurojen voimamaljapisteet nollataan ja seurat poistetaan Voimamalja-kilpailusta.

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, maajoukkuekoordinaattori ja valmennusvaliokunnan puheenjohtaja.

Yllä mainitun toimintakiellon 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.

Kuopion Painonnostajat teki hallituksen päätöksestä valituksen kevätkokoukseen, mutta kevätkokouksessa todettiin, että valittaja ei ole paikalla eikä valitus ole sääntöjenmukainen, joten valitus jätettiin käsittelemättä.

Voimanolliitto kevätkokousti Riihimäellä

Suomen Voimanolliiton kevätkokous järjestäytyi leppoisissa merkeissä 14. huhtikuuta Riihimäellä.

Kokouksessa hyväksyttiin 2011 toimintakertomus sekä päätettiin vahvistaa tilinpäätös sekä myönnettiin tili- ja vastuuvapaus tilivelvollisille. Varsinaisia muita asioita ei ollut mutta kokousedustajat keskustelivat voimanollostosta mm. RAW-nostamisen mahdollisista arvokilpailuista, maajoukkuevalinnoista, SM-kisojen tulosrajoista ja joukkuekisan tulevaisuudesta.

Kokouksessa olivat läsnä HPV, KKEken, LVK-Team, TamRy, Tap. Erä ja TNT sekä lisäksi liiton pj, sihteeri ja yksi hallituksen jäsen puheoikeudella.

Valtaosa kokouksen asiakirjoista löytyy liiton verkkosivujen kokousmateriaaleista.



Kevätkokousväkeä, eturivissä: Tapani Orha (TNT), Margetta Salminen (LVK-Team), Aimo Jurkko (KK Eken) 2. rivissä: Sami Pullinen (Tap.Erä), Johanna Kanus (Tap.Erä), takarivissä: Heikki Virtanen (HPV), Janne Hakala (TaRy).



Seppo Sohlman ja Sami Pullinen lukevat uutta IPF:n voimanolstolehteä.



Tapahtumakalenteri

VOIMANOSTO JA PENKKIPUNNERRUS

Kansainvälinen kisakalenteri (IPF, EPF) 2012

Pvm	Kilpailu	Järj.	Kaupunki	Maa
17.-21.07.	Veteraanien voimaston EM	EPF	Pilsen	Tsekki
09.-11.08.	Penkkipunnerruksen EM	EPF	Terni	Italia
28.8.-02.09.	Sub-Juniorien & Juniorien MM	IPF	Szczyrk	Puola
14.-15.09.	Länsi-Euroopan mestaruuskisat	EPF	Hamm	Luxembourg
02.-07.10.	Veteraanien MM	IPF	Killeen	USA
18.-20.10.	Veteraanien penkkipunnerruksen EM	EPF	Pilsen	Tsekki
29.10.-04.11.	Voimaston MM	IPF	Aguaquilla	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

Sarjat ja ikäluokat: Kaikki

Osallistumismaksu: 25€ tilille 516200-2147396, 09.09.2012 mennessä

Ilmoittautuminen:

Jari Friis 0400-481758, tai s.posti jari.friis@hotmail.fi

Lisätietoja: Jari Friis 0400-481758, tai s.posti jari.friis@hotmail.fi

15.09.2012
RAW-voimasto, Kajaani, Kajaanin Kuuhu

Paikka: Voimailusali, Vienankatu 5-7, Kajaani

Kilpailu alkaa klo 12.00
Punnitus: klo 10.30-11.30

Sarjat ja ikäluokat: Kaikki

Osallistumismaksu: 30€ maksettava 9.9.2012 mennessä tilille: Kajaanin Kuuhu 576003-2162927. Merkitkää osanottomaksua maksaessanne viesti-kenttään tapahtuman nimi ja seuranne nimi. Esim. "RAW-kisat 2 nostajaa KajKu.

Säännöt: Kisa käydään RAW-säännöillä. Kilpailtava sarjassa, johon on ilmoittautunut

Ilmoittautuminen: 9.9.2012 mennessä Tarmo Lähdesmäelle, puh: 044-3605456 tai e-mail: tarmolahdesmaki@hotmail.com

Lisätietoja lähempänä osoitteessa www.kuuhu.kajaani.net

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

Sarjat ja ikäluokat: Kaikki

Osallistumismaksu: 30€ 31.8.2012 mennessä tatutyntkynen@gmail.com 0400-954 397.

Ilmoittautuminen: tatutyntkynen@gmail.com 0400-954 397

Lisätietoja: tatutyntkynen@gmail.com 0400-954 397

Muuta: I luokan tuomarit = SE:t mahdollisia.

Kisattava sarjassa johon ilmoittauduttu tai voi nostaa myös kilpailun ulkopuolella.

15.09.2012
Voimasto (raw), Kakkola, Kakkolan Jymy

Paikka: Kakkolan Urheilutalo, Vapaudentie 1

Kilpailu alkaa klo 11.00
Punnitus: klo 09.00-10.30

21.07.2012
Länsi-Suomen Mestaruus RAW-penkkipunnerruksessa, Pietarsaari

Paikka: Jeppis Gym, Koulukatu 25, Pietarsaari

Kilpailu alkaa klo 13.00
Punnitus: klo 11.00-12.30

Sarjat ja ikäluokat: Kaikki

Osallistumismaksu: 25€ maksetaan 16.7 mennessä PV:n IBAN tilille FI59 5567 07400 39866

Ilmoittautuminen: Sähköpostitse osoitteeseen pv1977@yahoo.com Ilmoittautumisessa mukana nostajien nimet sekä syntymävuodet ja ilmoittajan/yhdyshenkilön puhelinnumero

Lisätietoja: Mika Honkaniemi 050 380 6054 / Mika Granbacka 045 3266565 / Tapio Hepokangas 050 3490506

01.09.2012
Kansallinen penkkipunnerruskilpailu Syyspenkkarit V, Kakkola

Paikka: Kakkolan Urheilutalo, Vapaudentie 1

Kilpailu alkaa klo 11.00
Punnitus: klo 09.00-10.30

Sarjat ja ikäluokat: Kaikki

Osallistumismaksu: 25€ tilille 516200-2147396, 26.08.2012 mennessä

Ilmoittautuminen: Jari Friis 0400-481758, tai s.posti jari.friis@hotmail.fi

Lisätietoja: Jari Friis 0400-481758, tai s.posti jari.friis@hotmail.fi

08.09.2012
Etelä-Suomen Mestaruus Penkkipunnerruksessa, Helsinki

Kilpailu alkaa klo 11.00
Punnitus: klo 09.00-10.30



ANNI VUOHIJOKI

PARAS NAISNOSTAJA KANKAANPÄÄN SM-KISOISSA (RAW). KUVA RUOTSIN MM-KILPAILUISTA.
KUVAAJA: JARI RANTAPELKONEN

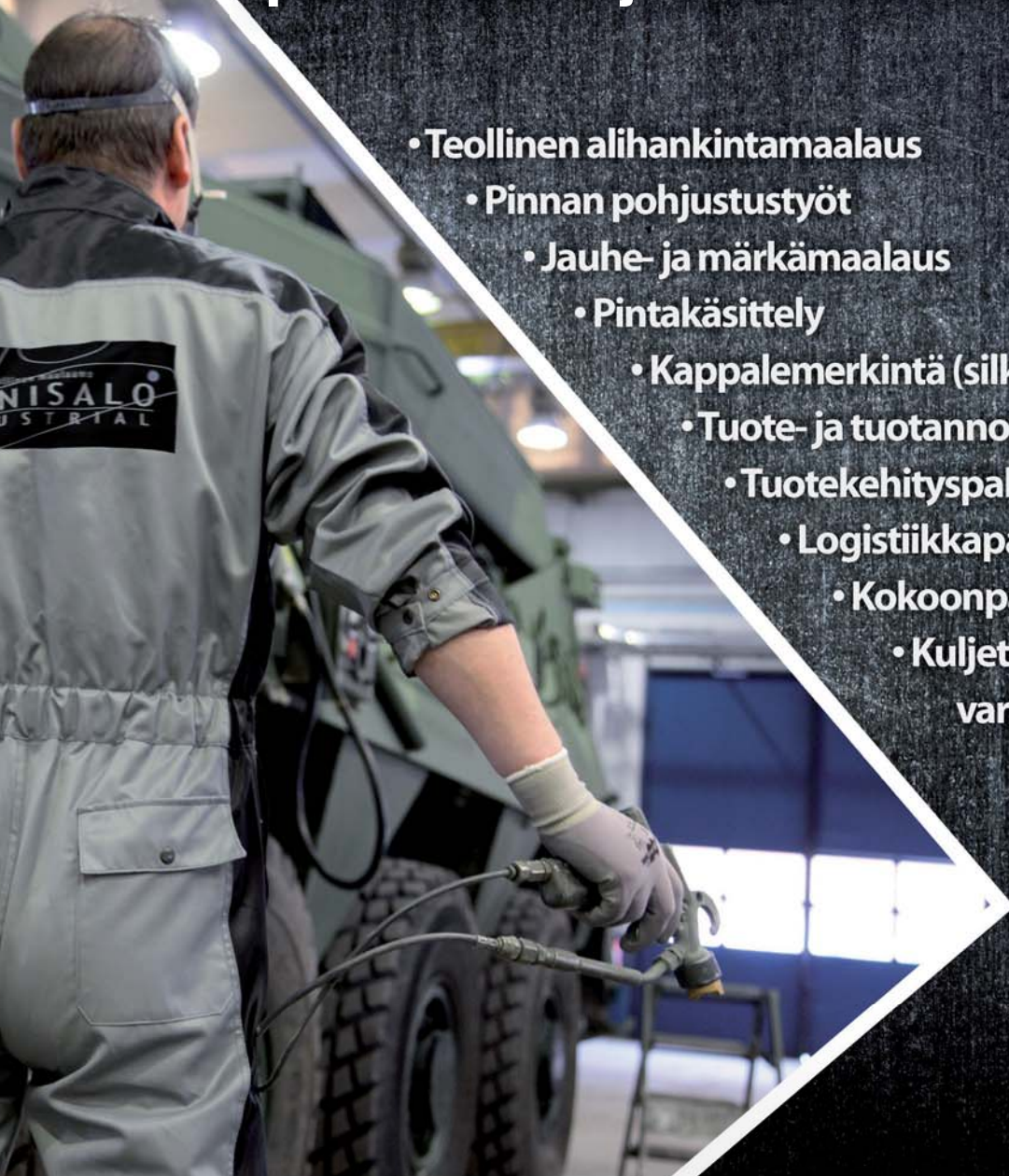


Itella Green

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