

# VOIMANOSTAJA

Nro 5 - 2012

**Voimanoston  
MM-2012  
Puerto Rico,  
Aguadilla**

**Junioireiden MM-kisat  
Puola, Szczyrk**

**Veteraanien MM-kisat  
USA, Killeen**

**PM-kisat  
Ruotsi, Örebro**

**Veteraanien  
penkki-EM  
Tsekki, Pilsen**



**JURI PELYA**  
NUORTEN MAAILMANMESTARI 2012





# 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 Voimanolliitto ry. sekä Aavasaksan Kisa ry. järjestävät



Ylitornion kuntotalo, Alkkulanraitti 2, 95600 YLITORNIO

#### Ilmoittautumiset

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat liiton sihteerille kirjallisena 1.1.2013 mennessä (viimeinen ilmoittautumispäivä = leimapäivä)  
Jari Rantapelkonen, Email: sihteerit@suomenvoimanolliitto.fi  
Os. Risumäentie 24, 11910 RIIHIMÄKI

Ilmoittautumislomakkeessa tulee näkyä selkeästi: Sarja, Etunimi, Sukunimi, Syntymävuosi kahdella numerolla, Seura, Tehty tulos ja Tuloksenteokoika (13.2.2012 – 1.1.2013).

#### Lisätietoja

AavKi Tero Hyttinen, tero-hyttinen@hotmail.com SVNL Jari Rantapelkonen, sihteerit@suomenvoimanolliitto.fi

#### Avajaiset

**Lauantai 26.1.2013** Lauantaina 26.1.2013 kello 10:00 alkaen.  
Naiset ja naisjuniorit, punnitus klo 08:15-09:45, kilpailu alkaa klo 10:15  
Miehet, punnitus klo 11:00-12:30, kilpailu alkaa klo 13:00

#### Sunnuntai 27.1.2013

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

#### Osallistumismaksu

Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittamisen yhteydessä 50,00 e/kilpailija. Seuran tulee maksaa se viimeistään 8.1.2013 mennessä SVNL:n yleistilille: OP FI18 5680 0020 2315 32

#### SM-kilpailuiden tulosrajat

SM-kisarajat löytyvät liiton toimintasuunnitelmasta 2013 ja liiton verkkosivuilta: www.suomenvoimanolliitto.fi  
Kilpailun järjestäjät pitävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.

#### Kilpailuhotellit

Hotelli Helenan Kievari 59 €/vrk/hlö kahden hengen huoneessa sisältää aamupalan klo 06:30 – 09:30 ja saunan. Lisävuode 40 €/vrk/hlö. Yhden hengen huone 85 €/vrk/hlö. Kilpailuvaaka on tällä hotellilla.

Hotell Tornedalia 583 SEK/vrk/hlö kahden hengen huoneessa sisältää aamupalan klo 06:30 – 09:30 (Suomen aikaa). Lisävuoden 335 SEK/vrk/hlö. Yhden hengen huone 880 SEK/vrk/hlö. Tällä hotellilla ei ole kilpailuvaakaa.

Sitovat hotellivaraukset 8.1.2013 mennessä Eugen Parviaiselta, eugenero@parviainen@hotmail.com

# Voimaharjoittelu osana ikääntyvien ihmisten liikuntaa



Ikääntymisen myötä tapahtuvat muutokset elimistön toiminnassa ja ihmisen fyysisessä aktiivisuudessa johtavat lihasmassan ja -voiman vähenemiseen. Lihasmassan väheneminen on seurausta lihasolujen koon pienenemisestä ja/tai lihasolujen määrän vähenemisestä. Tämä johtuu muun muassa riittävän kuormituksen puutteesta ja elimistön toiminnan muutoksista, kuten kasvutekijöiden ja anabolisten hormonien pitoisuuksien pienenemisestä veressä. Lihasmassan ja -voiman väheneminen voi johtaa fyysisen suorituskyvyn ja toimintakyvyn laskuun ja elämänlaadun huononemiseen. Ikääntymisen myötä tapahtuva lihasmassan ja -voiman lasku on merkittävä tekijä erityisesti iäkkäiden naisten toimintakyvylle. Naiset elävät kauemmin kuin miehet ja heidän lähtötasonsa lihasvoiman osalta on alhaisempi. Tämän vuoksi lihasmassan ja -voiman väheneminen ikääntymisen myötä johtaa naisilla helpommin vakavaan suorituskyvyn laskuun ja altistaa toiminnanvajavuuksien kehittymiselle. [1]

Progressiivisella voimaharjoittelulla voidaan parantaa iäkkäiden naisten ja miesten voimaominaisuuksia merkittävästi. Voiman kasvaminen on seurausta sekä neuraalisten voimantuotto-ominaisuuksien parantumisesta että lihasolujen koon kasvusta. Optimaaliset harjoitusvaikutukset edellyttävät pitkäkestoista voimaharjoittelua suurilla kuormilla. Lihasmassan kasvu edellyttää harjoitusärsyksen lisäksi muun muassa riittävää proteiinien saantia ravinnosta. Iäkkäillä naisilla proteiinien saanti saattaa jäädä alle suosittelun 1-1,2 grammaa painokiloa kohden vuorokaudessa. Määrä aktiiviharrastajalla tulee olla noin 2 grammaa painokiloa kohden. [1]

Lihosatrofia, fyysisen aktiivisuuden väheneminen ja hormonaaliset sekä hermostolliset ikämuutokset aiheuttavat maksimivoiman heikkenemistä iän myötä. Lihasvoima on suurimmillaan 20-30 vuoden iässä. Sen jälkeen se pysyy ennallaan seuraavan 20 ikävuoden aikana. Voimaa kykenee kuitenkin kasvattamaan lihasmassan kasvun ja hermostollisen kehityksen myötä, mutta solujen voimantuotanto itsessään voi kuitenkin jopa heiketä. [1]

Myös toiminnallisista ikämuutoksista on saatavilla runsaasti tietoa. Iän myötä motoristen yksikköjen määrä laskee ja jäljelle jääneiden yksikköjen koko kasvaa. Yli 60-vuotiaalla motoristen yksikköjen määrä voi olla jopa 50prosenttia alhaisempi kuin nuorella aikuisella. [1], [2]

Voimaharjoittelun myötä tapahtuva kehitys lihasvoimassa on seurausta kahden eri tekijän summasta. Lihaspistikukseen osallistuvien motoristen yksikköjen määrä lisääntyy tai yksittäiset motoriset yksiköt tuottavat entistä enemmän voimaa. Motoristen yksikköjen lisääntynyt aktiivisuus on seurausta parantuneesta hermotuksesta, kun taas motoristen yksikköjen voimantuoton kasvu johtuu lihasolujen määrän tai koon kasvusta. Voimaharjoittelun myötä lihastyö myös taloudellistuu eli saman lihastyön tuottamiseen vaaditaan entistä vähemmän hermostollista aktiivisuutta. [3]

Ikääntyvien ihmisten harrastamista ja osallistumista kuntoiluun on tutkittu viime aikoina paljon ja varsinkin kuntokeskusten ja fitnesskeskusten houkuttin on tässä terveellisyysnäkökulmasta lisääntymässä. Oikein suoritettuna voimaharjoittelu voidaan siis todeta hidastavan ikääntymistä ja estävän mahdollisia kaatumisista syntyneitä murtumia, jotka iäkkäämmillä ihmisillä voivat olla kohtalokkaita.

Voimaharjoittelun sopivuudesta myös ikäihmisille kertoo se, että sekä painonnoston ja voimaston veteraanien SM-kilpailussa on nykyään enemmän osallistujia kuin yleisen sarjan SM-kisoissa. Vanhimmat nostajat ovat yli 80-vuotiaita. [4], [5]

Joulun tehdessä tuloaan, monet miettivät isovanhemmilleen ja vanhemmilleen joululahjaa. Oma mummini on käynyt jo usean vuoden salilla, ja tämän vuoden tavoite on innoistaa äitiäkin saliharjoitteluun. Voitettu Leokon harjoitustanko taitaa siis vaihtaa omistajaa jouluna. Voimaharjoittelu ja voimanhankinta ovat muitakin kuin meitä kilpailijoita varten. Lajin positiivisten vaikutusten esille saaminen on tärkeää, sillä tällä hetkellä voimaharjoittelu tuntuu pelottavalta hormoonimörköjen puuhastelulta. Uudenvuoden lupauksena voisimmekin kaikki voimanostajat aloittaa muutostyö asenteita vastaan ja levittää voimaharjoittelun positiivista sanomaa.

Antoisaa joulun aikaa kaikille!

Anni Vuohijoki  
päätoimittaja

#### Lähteet:

[1] Jorma Haaranen – Voimaharjoittelu (2003) [http://personal.inet.fi/koti/anssi/valmennus/nuorten\\_voimaharj.htm](http://personal.inet.fi/koti/anssi/valmennus/nuorten_voimaharj.htm) 10.10.2012

[2] Sillänpää Elina – Voimaharjoitteluun yhdistetyn ravitsemusohjauksen vaikutus ikääntyvien naisten kehon koostumukseen ja voimantuottoon. 2004 Jyväskylän yliopisto

[3] Häkkinen K ja Häkkinen A (1991) Muscle cross-sectional area, force production and relaxation characteristics in women at different age. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*

[4] Suomen Painonnostoliitto [www.painonnosto.fi](http://www.painonnosto.fi)

[5] Suomen Voimanolliitto [www.suomenvoimanolliitto.fi](http://www.suomenvoimanolliitto.fi)



# Voimanolstossa puhalttaa muutosten tuulet

## Sihteerin pääkirjoitus

Voimanolston MM-kisat järjestetään vuonna 2013 Venäjällä. Näin päätimme kuumassa ja kosteassa, mutta kovin leppoisassa Puerto Ricossa.

Kansainvälisen Voimanolstoliiton jännittävässä tunnelmissa käydyssä vuosikokouksessa puhalsi uusia tuulia. Karibian meren saarella tuuli välillä pohjoisesta, välillä etelästä. Ilman varusteita nostamisen puolestapuhujat saivat huomata, että muutosaskeleiden ottaminen ei ole lajille itsestään selvää. Me käytimme puheenvuoron varusteettoman voimanolston tulemisen puolesta. Olemmehan tehneet töitä sen eteen jo vuosia. Yllättävää kyllä, tätä meillä tärkeää ja itsestään selvää asiaa kokouksessa myös vastustettiin. Usein enemmistö tekee hyviä päätöksiä, niin tällä kertaa.

Muuten, Yhdysvalloissa tuuli MM-kisojen kynnyksellä vielä kovempaa. Sandy myrskysi ja riepotteli myös suomalaisten matkantekoa. Jokainen pääsi MM-kisoihin ennen omaa kisaa. Onnittelut joukkueelle, erityisesti pronssimitalisteille Raija Jurkolle ja Mervi Rantamäelle.

Mutta mitä ihmettä? Kokouksen lopulla norjalaiset kertoivat kuinka hyvässä jamassa vuoden 2013 MM-kisojen valmistelut Norjassa ovat. "Voimanolstajat, tervetuloa Norjaan! Teemme ensi vuoden kisoista kaikkien aikojen MM-kisat."

Meillä on voimanolstossa vuonna 2013 siis kahdet MM-kisat. Kuulostaa kummalliselta.

Kun asiaa tarkastellaan hieman tarkemmin, niin voidaan sanoa, että kansainvälisillä voimanolstoareenoilla on kaksi erilaista voimanolstolajia. Voimanolsto ilman varusteita ja varusteilla. Onneksi ei sentään täyskyyky ja puolikyyky, mutta paidalla ja ilman paitaa kuitenkin.

Parhaillaan keskustellaan siitä, kumpi on sitä "oikeaa" voimanolstoa. Ilman varusteita nostavat perustelevat kantaansa perinteisillä argumenteilla. Voimanolsto palaa juurilleen ja vaatii voimaa – kuten nimikin jo kertoo. Vain nostajan omat voimat ratkaisevat. "Raakavoimanolston" kannattajat ovat myös vaatimassa, että vuoden 2017 World Games nostettaisiin ilman varusteita. Käykää vaikka netissä kurkkaamassa IPF:n keskustelufoorumia ja facebook-ryhmää, jossa "klassiselle voimanolstolle" haetaan tukea.

"Varustenostamisen" kannattajat ovat perustelleet kantaansa sillä, että varusteilla saa nostettua isompia rautoja. Lisäksi sellainen on kuulemma yleisöllekin näyttävämpää. Eräs väite oli se, että IPF saisi näin enemmän tuloja pieneen kassaansa. Enää ei kuitenkaan nostajan turvallisuudella perustella varusteilla nostamista.

Olipa niin tai näin ja pitivätpä edelliset perusteet tai eivät, Suomen Voimanolstoliitto tukee IPF:n päätöstä. Me lähetämme vuonna 2013 molempiin MM-kisoihin joukkueet, tietenkin sillä edellytyksellä, että meillä on riittävän hyviä nostajia molemmissa voimanolstolajeissa.

Pitkällä tähtäimellä resurssiltaan pienen laji liittomme näkökulmasta olisi selkeämpää ja taloudellisempaa, että olisi vain yksi laji nimeltä voimanolsto. Selkeämpää se olisi myös lajille. Pitkällä tähtäimellä nostajat saavat näyttää tietä sille, kumpi voimanolsto on sitä "oikeaa" voimanolstoa. Toisaalta postmodernissa maailmassa lähes kaikki käy ja lähes kaikkea suvaitaan. Kilpailullisesti sitä parempi, mitä enemmän ja kovempaa joukkoa on kisaamassa sarjojen voitoista. Varmaa on, että elämme nyt murroksen aikaa.

Voimanolstossa puhalttaa tuulet myös sääntörintamalla vaikka IPF:n piti ne aiemmallalla vuosikokouksen päätöksellä jäädyttää. Säännöistä on päättänyt hyvin pieni joukko. Kaikkia ei ole tuotu vuosikokoukseen hyväksyttäväksi säännöistä huolimatta. Uusia muutoksia on ollut vaikea vastustaa vaikka meidän mielestä niissä kaikissa ei olisikaan järjeä tai muutoksia ei olisi tehty sääntöjen mukaisesti. Urheilussa tunteet menevät joskus järjen edelle. Myös säännöistä kiinnipitäminen ei välttämättä ole yhtä lailla arvokas asia toisille; henkilöille tai maille – kuten esimerkiksi EU:ssa olemme saaneet karvaasti huomata – kuin suomalaisille Suomessa.

Pari esimerkkiä. Jatkossa vatsanostaminen on penkki-punnerruksessa sallittua. Suomalaisennemmistön mukaan siinä ei ole mitään järjeä sillä paitapenkki alkaa muistuttaa yhä enemmän sirkusnostoja. Toiseksi nostajan kasvoksen ja pään läpsiminen on kuulunut lajiin. Mikä ettei. IPF:n mukaan sellainen ei ole jatkossa sallittua. Voimanolsto muuttuu aina sääntöjen muuttuessa, suuntaan tai toiseen. Lopulta se vaikuttaa nostajatyyppiin, joka voimanolstossa pärjää, ja jota me pidämme siis urheilullisena ihanteena.



Kun tällaisia keskeisiä lajiin vaikuttavia muutoksia tehdään, olisi syytä miettiä seuraukset huolella. Laaja keskustelu lajiin vahvasti vaikuttavista asioista olisi tarpeen. Se on lajin etu. Tällaista kantaa me edustamme maailmalla, jossa suurimmat ja vaikuttavimmat päätökset lopulta lajissamme tehdään. Siksi on hyvä, että meillä on erinomaiset ja avoimet suhteet IPF:n "herroihin". Olemme jatkuvasti ajanhermol-la. Ja aina valmiita keskustelemaan sekä myös vaikuttamaan.

Edustamme myös ajatusta, jonka mukaan meidän kannattaa olla mahdollisuuksien mukaan vaikuttamassa IPF:n päättävissä elimissä. Itse asiassa suomalaiset ovat olleet 70-luvulta lähtien keskeisesti vaikuttamassa IPF:n toimintaan. Ja näin pyrimme toimimaan jatkossakin. Aina ei voi kuitenkaan voittaa. Sen tietää monet toiminnassa vahvasti mukana olleet, suurretkin mestarit.

Lajissamme puhaltavat parhaillaan muutoksen tuulet. Voimme moneen tärkeään asiaan vaikuttaa itse jos haluamme. Suuri kysymys on mitä itse asiassa haluamme lajilta. Siihen ei kannata vastata tavalla, josta vain itselle tai omalle maalle olisi eniten hyötyä. On katsottava pidemmälle ja laajemmin.

Olimmepa urheilijoina astelemassa kisalavoille, seuroissa rekrytoimassa nostajia tai liitossa tekemässä valtakunnallista työtä lajin eteen, niin jatketaan ahertamista.

Elämme mielenkiintoisia aikoja vaativassa ja hienossa lajissa nimeltä voimanolsto.

Jari Rantapelkonen  
jari.rantapelkonen@suomenvoimanolstoliitto.fi

# LEOKO



# VOIMANOSTAJA

## MEDIAHINNAT v. 2013

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 €
<b>4-VÄRI</b>		Vuosisopimus	Rivi-ilmoitus
Koko	Hinta	5 nroa + web-logo	Tapahtumakalenterissa 50 €
1/1 sivu (A4)			
Kansiarkilla*	500 €	1.500 €	*) Nämä hinnat vain SVNL:n jäsenuille voimanosto- ja penkki-kisoista.
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. 5/2012  
va. päätoimittaja  
Anni Vuohijoki

Nro. 1/2013 va. päätoimittaja

Heikki Virtanen  
Juttuaineistot lähetetään  
päätoimittajalle 23.12.2012  
mennessä sähköpostilla:  
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 kestitilaus, joka jatkuu ilman eri uudistusta ellei tilaaja irtisano tilaustaan. Irtonumero 7 euroa.

### Tämän lehden avustajat

Kalevi Sorsa  
Jari Rantapelkonen  
Hessu Orasmaa  
Harri Hagfors  
Matti Rajamäki  
Tommi Paavilainen  
Seppo Sohlman  
Johan Lehto  
Heikki Virtanen  
Satu Luoto  
Pekka Luoto  
Ari Aapro  
Mervi Sirkiä  
Erkki Rajala  
Ismo Parkkinen

## Tässä lehdessä:

### Sisällysluettelo:

- 3 Pääkirjoitus - Voimaharjoittelu osana ikääntyvien ihmisten liikuntaa
- 4 Sihteerin pääkirjoitus - Voimanostossa puhaltta muutosten tuulet
- 6 Voimanoston ja penkkipunnerruksen PM-kisat
- 13 Arvokasta tutkimustietoa monikulttuurisesta liikunnasta
- 14 Junioreiden MM Puola, Szczyrk
- 19 Classic ja varustenostamisen vertailua
- 20 Valoa kansalle - Uusi liikunnan kattojärjestö perustettu
- 21 Muutoksia voimanoston teknisiin sääntöihin
- 22 Veteraanien penkkipunnerruksen EM-kisat
- 26 Nivelrikon Käypä hoito -suositus päivitetty
- 27 IN MEMORIAM – JARI NURMI
- 28 Tapaamme teknisen komitean puheenjohtajan, Hannie Smithin
- 30 Veteraanien MM-kisat USA:n Killeenissä
- 38 Voimanoston MM-kisat, Puerto Rico, Aguadilla
- 46 Resultat från Bänkprens SFIM i Mariehamn
- 50 Sergey Fedosienko pikahaastattelu
- 48 Vuosi pulkassa, Hessun katsaus voimanostovuoteen 2012
- 50 Liitto tiedottaa
- 51 Tapahtumakalenteri



## Kannessa:

Juri Pellya, nuorten maailmanmestari 2012.

Kuva: Jari Rantapelkonen



Suomen vahvat naispunnertajat kisan jälkeen, kyllä kelpaa hymyillä.

# Voimanoston ja penkki-punnerruksen PM:t 2012

TEKSTI MATTI RAJAMÄKI KUVAT SATU LUOTO

**Vuoden 2012 Pohjoismaiden mestaruuskisat voimanostossa ja penkki-punnerruksessa järjestettiin 25.-26.8. Örebrossa, Ruotsissa. Örebron kunnassa asuu noin 135000 ihmistä ja sen keskuksena toimii entinen Örebron kaupunki. Kaupunkikuva hallitsee 1300-luvulta peräisin oleva Örebron linna. Itse kisajärjestelyistä vastasi vuonna 1975 perustettu Örebro KK, paikallinen voimanostoseura, jonka oma sali toimi kisa-paikkana. Salissa oli sekä monipuolinen valikoima kuntoiluvälineitä että voimanostajille ja painonnostajille varattu oma tila. Seura on aikaisemmin järjestänyt isoja kisoja ja helmenä lienee vuoden 1991 voimanoston MM-kisat ja 90-luvulla pidetyt, voimanostossa harvinaiset, rahakisat, joissa oli nostajia muun muassa Ruotsista, Norjasta, Venäjältä ja Ukrainasta.**

Suomen joukkue saapui Örebrohon monia eri reittejä, osa tuli lentämällä ja osa paatilla yli lahden ja autolla perille. Hotellivarauksissa oli pikkuisen sanomista Hotelli Plazan osalta, mutta kaikki saivat katon päällensä yön ajaksi, pienistä "vesivahingoista" huolimatta...

### **Suomen pienten naisten taistelu**

Kisaurakka aloitettiin lauantaiaamuna naisten voimanostolla. Tulossa oli viisi suomalais-

ta naisnostajaa. Alle 52:ssa kisasivat Marcela Sandvik ja uudempi tuttavuus voimanostolaivoilla, Milla Yliinen, joka oli ensimmäistä kertaa maajoukkueessa mukana. Marcela aloitti varovasti ottamalla ensimmäisellä kyykyllä 125 kiloa, kun Milla taas lastautti 150 kiloa. Molemmille merkattiin tuloslistaan onnistunut nosto. Marcelan kakkoskyyky noudatti ensimmäisen linjaa ja 132,5 kiloa rutistettiin sievästi ylös. Milla joutui nöyrytmään 155 kilon kyykyyn edessä. Marcelalla otti viimeisellään vielä ke-

viästi 137,5 kiloa ja Milla lastautti saman 155 kiloa kuin kakkosnostoon. Rätit kireälle Kopolan Hannun toimesta ja menoksi! Mutta ihan ei voima vielä riittänyt ja painovoima oli vahvempi tällä kertaa.

Penkissä Milla aloitti 75 kilolla, joka oli helppo. Marcelan lempilajissa oli hänellä aloitus 110 kiloa, joka nousi hyväksytyksi ylös. Milla lastautti kakkos- ja kolmosnostoon 80 kiloa, mutta se oli tänään hiukan liikaa. Marcelan kakkos- ja



kolmospenkki 115 kiloa ei myöskään suostunut yhteistyöhön, joten maastavetoon lähdetiin Marcelan johtaessa 22,5 kilolla Millaa. Vedossa Marcela aloitti sopivasti 135 kilolla ja Milla lastasi 162,5 kiloa ja jälleen kirjattiin molemmille hyväksytyt nostot. Marcela määräsi kakkosnostoon 140 kiloa, jolla hän nousi tasoihin Millan kanssa yhteistuloksessa ja voitaisi kevyempänä. Mutta ei - tanko ei suostunut yhteistyöhön. Milla laittoi tankoon minimikorotuksen 2,5 kiloa, joka taas riittäisi voittoon Marcelan korotusta vastaan. Tanko nousi vähän, mutta ei vielä ylös saakka, joten jäätiin viimeisten nostojen varaan. Marcela teki todellisen tahtonoston 140 kilosta ja repi tangon väkisin hyväksytyyn loppuasentoon ja meni kulaan kevyempänä. Mutta vielä oli Millan vastaus näkemättä. Tankoon lastattiin sama 165 kiloa ja keskittynyt lähtö. Mutta tällä kertaa tanko oli vahvempi ja mestaruus matkasi Ahvenanmaalle Marcela Sandvikille tuloksella 387,5 kiloa. Milla Ylinen teki saman, mutta jäi kakkoseksi hitusen painavampana. Kolmas sarjassa oli Tanskan Eva Buxbom. Hieno tais-

telu suomalaisten kesken.

### Suomalaisnaisten ennätysjahti

Alle 63 kilosissa ei suomalaisia nähty, mutta Ruotsin Emma Björklund teki kisan kovimmat pisteet tuloksella 462,5 jolla irtosi 502,784 Wilksin pistettä. Alle 72 kilosissa kilpailusaren poisjäädessä Joanna Linnan mestaruus olisi varma, kunhan vain tulokset saataisiin joka lajista. Viisaana naisena Joanna otti aloitukset varman päälle ja kyykyssä tulokseksi jäi 145 kiloa, kun kakkos- ja kolmosnosto 155 kilosta epäonnistui. Penkistä tehtiin varma tulos 105 kiloa löysällä paidalla ja viimeisenä kiskottiin vedosta 160 kilon tulos. Yhteistuloksena 410 kiloa ja omat ennätyspisteet 402,415. Hienoa Joanna!

Alle 84 kiloissa oli mukana Virve Ilves, joka oli ensimmäistä kertaa avoimessa maajoukkueessa. Kyykystä napattiin hieno oma ennätystulos 145 kiloa, penkistä 75 kiloa ja vedosta 130 kiloa viimeisen 140 kilon ollessa liikaa.

Omalla yhteistulosennätyksellä 350 kiloa irtosi sarjasta hopeaa, kun Tanskan kilpailusaren oli laskenut penkissä voimansa väärin ja jäi ilman tulosta. Hieno debyytti Virvellä avoimessa maajoukkueessa.

Superissa Suomen joukkuetta edusti Katarina Nokua, jolla oli ollut melkoinen kisaputki viime viikkoina. Ensin kaksi viikkoa ennen PM-reissua penkin EMt Italiassa ja viikko tästä Äänekosken Raw-penkin SM:t. Kyykyn aloitus oli Katalla nilkkavaivojen säästämänä varovainen 200 kiloa, joka oli todella kevyt. Kakkosnostoon lastautettiin 220 kiloa, joka oli aivan yhtä kevyt. Viimeiseen sopiva rauta 230 kiloa ja hyväksytysti ylös. Tulos oli nilkkavaivoihin nähden hyvä, mutta penkissä sitten vaikeudet alkoivat ja paita ei toiminut kunnonlla. Aloitus 157,5 kiloa oli liikaa kolme kertaa, vaikka viimeiseen vedettiin paita uudelleen päälle. Näin saatiin naisten osalta voimanosto käytyä, nopeasti edennyt kisa tuotti Suomelle ykkössiijan Ruotsin ollessa pisteissä kakkonen. Todella hieno suoritus kaikilta naisilta.

### Nordic Powerlifting Championships Örebro, Sweden, 25.8.2012

#### Women

Pt.	Cls	BWT	Name	YOB	NAT	SQ1	SQ2	SQ3	Res	BP1	BP2	BP3	Res	DL1	DL2	DL3	Res	TOT	Wpts	Pts
1.	52,0	51,65	Marcela Sandvik	1974	FIN	125,0	132,5	137,5	137,5	110,0	115,0	115,0	110,0	135,0	140,0	140,0	140,0	387,5	485,60	12
2.	52,0	51,85	Milla Ytinen	1976	FIN	150,0	155,0	155,0	150,0	75,0	80,0	80,0	75,0	162,5	165,0	165,0	162,5	387,5	484,15	9
3.	52,0	51,95	Eva Buxbom	1969	DEN	135,0	142,5	142,5	135,0	67,5	70,0	72,5	70,0	75,0	-----	-----	75,0	280,0	349,32	8
1.	63,0	62,00	Emma Björklund	1987	SWE	177,5	182,5	187,5	187,5	92,5	97,5	100,0	100,0	165,0	175,0	182,5	175,0	462,5	502,79	12
2.	63,0	62,75	Linda Samuelsson	1977	SWE	155,0	162,5	165,0	162,5	105,0	-----	-----	105,0	150,0	160,0	160,0	160,0	427,5	460,50	9
1.	72,0	71,40	Joanna Linna	1974	FIN	145,0	155,0	155,0	145,0	100,0	105,0	110,0	105,0	140,0	150,0	160,0	160,0	410,0	402,42	12
1.	84,0	83,65	Josephine Bark	1988	SWE	215,0	215,0	222,5	222,5	125,0	125,0	130,0	125,0	187,5	197,5	202,5	202,5	550,0	491,49	12
2.	84,0	73,20	Virve Ilves	1970	FIN	135,0	145,0	150,0	145,0	67,5	75,0	80,0	75,0	120,0	130,0	140,0	130,0	350,0	337,92	9
-	84,0	82,90	Kathrine Kristensen	1987	DEN	175,0	190,0	200,0	200,0	100,0	100,0	100,0	-----	145,0	155,0	165,0	165,0	out		
-	84+	100,45	Katarina Nokua	1973	FIN	200,0	220,0	230,0	230,0	157,5	157,5	157,5	-----	-----	-----	-----	-----	out		

### 74 kiloisten suomalaistaisto

Miesten kisaan lähdettiin melkein heti naisten kisan päätyttyä. Alle 59 kilon sarjan voitti hurjalla raakana tehdyllä tuloksella Ruotsin kokenut Thomas Wulfeld, joka teki tuloksellaan 537,5 kiloa 468,539 pistettä ilman tukevia varusteita! Alle 66 kilon voitti Ruotsin Eddie Berglund tuloksella 565 kiloa. Miesten alle 74 kiloissa oli vahva suomalaisedustus. Petteeri Keränen, Sami Siltala ja varamiehen paikalta kisoihin päässyt Timo Heiskanen aloittivat kovan keskinäisen kisansa kultamitalista, sillä muita ei sarjassa ollut.

Kyykyn jälkeen ykkösenä oli Keränen, joka otti kakkoskyykyllään 257,5 kiloa. Siltala tyyliitti ylös 245 ja Heiskanen, jolla oli ollut polvi ongelmia ennen kisaa, otti 240 kiloa. Sitten siirryttiin penkkiin. Keränen aloittaa 160 kilolla, joka oli helppo nosto. Siltala lastauttaa avaukseen 150 kiloa, joka työnnettiin suorille käsille. Heiskanen otti sopivan 135 kiloa ensimmäisellä ja näin saatiin kaikille tulos. Toisella kierroksella Keränen tyyliitti 167,5 kiloa suorille käsille, Siltala otto 157,5 kiloa ja Heiskanen

142,5 kiloa, joka oli helpompi kuin avaus. Viimeiseen penkkiin Keränen otti tukevan otteen ykkössiijasta tunkkaamalla 172,5 kiloa suorille käsille. Siltala määräsi tankoon omat ennätysraudat 162,5 kiloa, josta saatiin tiukka rutistus ja hyväksyty nosto. Heiskanen pummasi viimeiset 147,5 kilon raudat, joten järjestys ennen vetoa oli Keränen-Siltala-Heiskanen.

Keränen varmisti voittonsa jo ensivedolla ja 265 kiloa oli kuin marjan poimintaa. Siltalan avaus vedossa oli varma 240 kiloa ja Heiskanen 255 kiloa oli hiukan nihkeä. Keränen jatkoi syksyistä marjankeruuta kakkosnostolla 275 kilosta ja Siltala otti sopivat 250 kiloa. Heiskanen lastautti tankoon ikämiesten M40 PE:n 265 kiloa. Tällä kertaa tangossa oli kuitenkin liikaa rautaa ja nosto jäi polviin.

Viimeisellä kierroksella Heiskanen epäonnistui samasta PE:stä ja Siltala hopeamitalin ratkettua lastautti viimeiseen oman ennätöksensä ja ikämiesten PE:n 265 kiloa, mutta se oli myös hänelle liikaa. Keränen määräsi kullan ratkettua tankoon SE-raudat 305 kiloa. Tällä kertaa tanko ei suostunut Keränen komento, mut-

ta joka tapauksessa Suomeen kolmoisvoitto. Keräselä kulta tuloksella 705 kiloa, Siltalalle hopeaa 657,5 kiloa ja Heiskaselle pronssia 637,5 kiloa.

### Liimatainen ja Perttula hopealle

Miesten 83 kilon sarjassa oli Suomella yksi edustaja – Antti Liimatainen. Antti aloitti kyykyn helpolla 250 kilolla ja jatkoi kakkosnostolla 260 kilosta hyväksytysti. Viimeisellä koitettiin 265 kiloa, mutta se oli vielä tänään liikaa. Penkiltä tunkattiin varma aloitus 200 kiloa ja kakkoseen lastattiin 207,5 kiloa, joka ei suostunut yhteistyöhön. Asia korjattiin kuitenkin kolmannella kierroksella ja 207,5 kiloa suorille käsille. Vedossa aloitus 250 niiasi ylöstullessa, joten se täytyi uusia kakkosnostolla. Kolmosvedolla poimittiin 262,5 kiloa, jolla saadaan yhteistulokseksi 730 kiloa ja hopeamitali kaulaan.

Miesten 93 kiloissa oli kaksi osanottajaa, Ruotsin Patrik Turesson ja Suomen Jarkko Perttula. Perttula koki ongelmia kyykyn alkuaikojensa haussa replace-komentoja myöden.

Tästä huolimatta kyykyssä oma ennätys 310 kiloa, johon Jarkko tosin ei ollut ollenkaan tyytyväinen. Turesson tyylliteli kakkoskyykyllään 345 ja jätti kolmannen noston väliin. Penkillä Jarkko otti avauksella kevyesti 160 kiloa, toisella nostolla 170 kiloa ja viimeiseen lastattiin 180 kiloa, joka meni hylkyyn telineiden ottaessa hieman tankoon kiinni. Turesson penkkaili aloituksellaan 220 kiloa.

Vedossa kipeytynyt selkä meinasi laittaa Jarkolle hanttiin, mutta kakkosnostolla varma 250 kiloa revittiin ylös ja siihen kisa sitten loppuikin. Yhteistuloksena oli uusi oma ennätys 730 kiloa, joka ei yllättäen Perttulaa tyydyttänyt yhtään. Turesson vei voiton yhteistuloksella 875 kiloa ja Perttulalle siis hopeaa.

### **Kangasvieri mitaleille, Juhalalla epäonnea**

Alle 105 kiloisten sarjassa Suomella oli kaksi edustajaa Jussi Kangasvieri ja Janne Juhala. Jussi aloitti kyykyn 310 kilolla, joka oli kohtuu helppo. Janne lastautti 295 kiloa, mutta tämä oli uusittava, sillä nosto ei kelvannut tuomareille. Jussi pisti kakkoseen kympin enemmän eli 320 kiloa. Alkuasento ei kelvannut tarkoille tuomareille (lieneekö polvet olleet koukussa?) ja replace-komennon kautta oli alkuasento haettava uudelleen. Keskikroppa väsyi vetvomisesta ja kakkoskyyky meni niin sanotusti läpi.

Vaikka Jussi puristi sen ylös, hylkäsivät tuomarit noston. Janne otti kakkosella varmasti 295 kiloa. Kolmanteen kyykyyn Jussi laittoi saman 320 kiloa, mutta se meni 2-1 syvyydestä hylkyyn. Janne taas otti kolmannellaan 310 kiloa, joten suomalaiset olivat tasoissa kyykyn jälkeen. Keulaa piti Ruotsin Joakim Lakso 342,5 kilon kyykyllä.

Penkistä Jussi otti aloituksella varmat 205 kiloa, mutta 212,5 kiloa ei suostunut yhteistyöhän kummallakaan kerralla, joten penkistä tulos 205 kiloa. Juhala koki kovia penkissä, kun aloitusrauta 210 kiloa tuotti vaikeuksia. Kolme yritystä ja kolme pummaa, joten tällä kertaa jäi tulos laihaksi PM-kisoista. Ruotsin Lakso kohensi johtoaan 230 kilon penkillä.

Vedossa Jussi aloitti helposti 280 kilolla ja jatkoi kakkosnostolla helpot 300 kiloa. Viimeisellä kokeiltiin omia ennätysrautoja 320 kiloa, mutta tanko jämähäi polviin tällä kertaa. Yhteistuloksena Jussille 815 kiloa, joka Jussin sanoin oli pettymys toisin kuin sijoitus. Hopeaa siis Jussille Joakim Lakson ottaessa kultaa tuloksella 885 kg.

Miesten alle 120 kilon sarjassa oli kaksi osanottajaa, Suomen Jari Saario ja Ruotsin Magnus Denke. Kyykyssä Jari varmisti ensimmäisellä tuloksen 280 kiloa löysällä puvulla, jonka jälkeen tiukempaa rähtiä päälle. Demke pum-

masi 330 kilon aloituksen. Saario otti tiukemalla puvulla kakkoskyykyn 320 kiloa, joka hylättiin korkeana. Demke pummasi kakkosenkin 330 kilosta ja Saario määräsi viimeiseen 330 kiloa, jonka hän otti todellisena tahtonostona ylös asti. Kunnon puristus!!! Denke sai kuin saikin viimeisellä tuloksen ja 330 kiloa tuli kevyesti ylös tarpeeksi syvältä.

Penkissä Saario otti ensimmäisen noston raa-kana eli 170 kiloa ja helposti. Denke lastautti 210, joka onnistui. Jari pisti huoltokaksikon avustuksella paidan päälle kakkosnostoon, johon laitettiin 220 kiloa. Nosto oli helppo, mutta meni hylkyyn pään nousemisesta. Denke otti varmat 222,5 kiloa ja Saariolle viimeiseen 225, mutta se ei enää tullutkaan. Denke otti viimeisellä 230 ja varmisti kullan käytännössä. Harmi, sillä jos Jari olisi saanut paidalla hyväksytyin tuloksen, olisi kullasta käyty kova vetokisa.

Vedossa Saario varmisti kevyellä 300 kilon avauksella tulkosen ja mitalin, Denke tyyllitelli 320 kiloa, joka jäi ainoaksi hyväksytyksi vedoksi häneltä. Jari otti kakkosvedolla 320 ja viimeisellä yritti 332,5 kiloa, mutta veto jäi polviin. Denkelle kultaa tuloksella 880 kiloa ja Jari Saario hopealle tuloksella 820 kiloa.

Miesten superissa oli suomalaisilla tuplaedustus, Kenneth "Kenta" Sandvik ja Janne Hakala, Ruotsin Fredrik Svenssonin täydentäessä kolmikon. Kyykyssä nähtiin heti pelin henki ja Kenta meni menojaan. Aloitus oli helppo 385 kiloa, kakkoseen tasaraha 400 kiloa ja viimeisellä Kenta koitti ennätystään 410 kiloa, mutta tänään ei ollut sen aika. Svensson otti 335 kiloa ja Janne Hakala 275 kiloa kakkoskyykyllään. Kolmannella 282,5 oli jo ihan muutaman sentin päässä valmiista, mutta Janne ei saanut rautaa ylös asti.

Penkissä Kenta otti aloituksella varmat 320 kiloa, Svensson 280 kiloa ja Janne 210 kiloa helposti. Kentan kakkosnosto 327,5 kilosta ei tuomareita tyydyttänyt, kuten ei myöskään Svenssonin 300 kiloa. Janne lastautti 227,5 kiloa kakkosnostoon, mutta tanko tuli hiukan alaspäin. Kenta otti viimeisellä 327,5 kiloa ja Janne lastasi viimeiseen ennätysraudat 235 kiloa tankoon. Tiukasta rutistuksesta huolimatta ei ollut vielä tuon raudan aika.

Vedon Janne aloitti helpolla 250 kilolla, Svensson 280 kilolla ja Kenta varmisti voiton 300 aloituksella. Janne otti toisella yrityksellä 270 kiloa, Svensson 310 ja Kenta kaunisteli yhteistulosta 317,5 kilon vedolla. Viimeisellä kierroksella Janne ei saanut 285 kiloa eikä Svenssonkaan 332,5 kiloa vedetyksi. Kenta lastautti omat ennätysrautansa 327,5 kiloa tankoon ja veti sen tyyliikkäästi ylös. Sandvikille kultaa hirtmutuloksella 1055 kiloa, joka jäi vain kaksi ja puoli kiloa Kenta nimissä olevasta SE:stä. Tuloksella sai 591 wilksiä, joka oli kisan kovin pistesaalis. Hopea meni Ruotsin Svenssonille tuloksella 925 ja pronssi Hakalan Jannelle tuloksella 755 kiloa. Miesten voimanostossa pisteissä paras maa oli Ruotsi ja kakkosena vain niukasti hävinneenä oli Suomi. Kolmanneksi puristi Norja.



Kopolan Hannu irrottelee ennen kisan alkua, kylä lähtee.



## Men

Pl.	Cts	BWT	Name	YOB	NAT	SQ1	SQ2	SQ3	Res	BP1	BP2	BP3	Res	DL1	DL2	DL3	Res	TOT	Wpts	Pts
1.	59,0	58,60	Thomas Wulffeld	1969	SWE	185,0	195,0	200,0	200,0	102,5	107,5	140,0	107,5	220,0	230,0	242,5	230,0	537,5	468,53	12
1.	66,0	64,70	Eddie Berglund	1995	SWE	177,5	190,0	200,0	200,0	137,5	150,0	157,5	157,5	487,5	195,0	207,5	207,5	565,0	451,03	12
1.	74,0	73,25	Petteri Keränen	1987	FIN	250,0	257,5	265,0	257,5	160,0	167,5	172,5	172,5	265,0	275,0	305,0	275,0	705,0	510,82	12
2.	74,0	73,65	Sami Siltala	1972	FIN	230,0	245,0	255,0	245,0	150,0	157,4	162,5	162,5	240,0	250,0	265,0	250,0	657,5	474,55	9
3.	74,0	72,90	Timo Heiskanen	1970	FIN	240,0	250,0	250,0	240,0	134,0	142,5	147,5	142,5	255,0	265,0	265,0	255,0	637,5	463,51	8
1.	83,0	83,00	Mattias Ivarsson	1987	SWE	300,0	300,0	315,0	315,0	200,0	207,5	212,5	212,5	272,5	287,5	297,5	287,5	815,0	544,01	12
2.	83,0	82,00	Antti Liimatainen	1976	FIN	250,0	260,0	265,0	260,0	200,0	207,5	207,5	207,5	250,0	250,0	262,5	262,5	730,0	490,82	9
3.	83,0	82,25	Stian Björge	1987	NOR	265,0	275,0	282,5	275,0	190,0	195,0	200,0	195,0	232,5	240,0	250,0	240,0	710,0	476,50	8
1.	93,0	92,40	Patrik Turesson	1974	SWE	325,0	345,0	-----	345,0	220,0	230,0	230,0	220,0	240,0	280,0	310,0	310,0	875,0	551,37	12
2.	93,0	91,90	Jarkko Perttula	1993	FIN	310,0	320,0	320,0	310,0	160,0	170,0	180,0	170,0	250,0	250,0	-----	250,0	730,0	461,21	9
1.	105,0	104,45	Joakim Lakso	1975	SWE	330,0	330,0	342,5	342,5	222,5	230,0	235,0	230,0	292,0	305,0	312,5	312,5	885,0	529,82	12
2.	105,0	104,30	Jussi Kangasvieri	1987	FIN	310,0	320,0	320,0	310,0	205,0	212,5	212,5	205,0	280,0	300,0	320,0	300,0	815,0	488,16	9
3.	105,0	105,00	Tony Andre Pettersen	1983	NOR	292,5	297,5	310,0	297,5	220,0	220,0	225,0	220,0	240,0	252,5	260,0	260,0	777,5	464,60	8
-	105,0	104,10	Janne Juhala	1982	FIN	295,0	295,0	310,0	310,0	210,0	210,0	210,0	-----	-----	-----	-----	-----	out		
1.	120,0	115,55	Marcus Denke	1978	SWE	330,0	330,0	330,0	330,0	210,0	222,5	230,0	230,0	320,0	340,0	350,0	320,0	880,0	510,68	12
2.	120,0	118,15	Jari Saario	1985	FIN	280,0	320,0	330,0	330,0	170,0	220,0	225,0	170,0	30,0	320,0	332,5	320,0	820,0	473,18	9
1-	120+	137,85	Kenneth Sandvik	1975	FIN	385,0	400,0	440,0	400,0	320,0	327,5	327,5	327,5	300,0	317,5	327,5	327,5	1055,0	590,93	12
2.	120+	140,80	Fredrik Svensson	1979	SWE	320,0	335,0	345,0	335,0	280,0	300,0	305,0	280,0	280,0	310,0	332,5	310,0	925,0	516,46	9
3.	120+	124,45	Janne Hakala	1979	FIN	260,0	275,0	282,5	275,0	210,0	227,5	235,0	210,0	250,0	270,0	285,0	270,0	755,0	430,62	8



Sandvikin perheen yhteistyötä.

## Toinen päivä eli penkkipäivä

Voimanostokisojen ollessa ohi saattoi Suomen kolmen miehen huoltojengi huokaista helpotuksesta, kisat olivat onnellisest ohi ja huomista penkkikisaa varten oli aikaa levätä. Suomen joukkueen huoltajat Hannu Kopola ja Janne Pöykiö tekivät uskomattoman työn voimanostokisan aikana, käärivät lukemattoman määrän rättejä rullalle ja polviin, vetivät paitoja päälle ja lastasivat tankoja ja varmistivat nostajia. Esimerkkinä kiireestä voitaneen sanoa, kun miesten ensimmäisessä ryhmässä oli 8 miestä, joista 4 suomalaista ja kakkosryhmässä 11 miehestä 6 oli suomalaista!!! Tässä kohtaa todella iso kiitos huoltokaksikolle!!! Parempaa toimintaa en ole koskaan nähnyt. Jätkät raatoivat pyyteettömästi nostajien eteen kaikkensa antaen.

Yhden yön nukkumisen jälkeen jatkettiin sunnuntaina penkkipunnerruksella. Tiesuessa oli Suomelta kuusi naisnostajaa ja 10 miesnostajaa, joten oli odotettavissa kiireinen aamupäivä. Alle 52 kilosissa oli vain yksi kisaaja, Suomen Milla Ylinen. Janne Pöykiö veti Millalle paidan kireämmälle kuin lauantain voimanostokisassa ja se näkyi. Kevyt aloitus 72,5 kiloa, kakkosnostolla helppo 77,5 kiloa ja viimeisellä onnistunut nosto ennätysraudoista 80 kiloa ja sen mukana Pohjoismaiden mestaruus!

Alle 57 kilosissa oli Suomen Marcela Sandvikia kirittävässä Ruotsin Anneli Izindre, mutta jo ensi nostolla Marcela hoiteli mestaruuden kotiin nostamalla 107,5 kiloa suorilla käsillä. Marcela otti kakkosnostolla 112,5 kiloa, mikä jäikin tulokseksi tänään viimeisen noston epäonnistuttua. Izindrelle hopeaa tuloksella 85 kiloa.

Alle 63:ssa oli kolme osanottajaa, Suomen Heini Böök ja Ruotsin kaksikko Josephine Werngren ja Linda Samuelsson. Heini aloitti taktisesti oikein

ottamalla raakana 60 kiloa ja sen jälkeen äkkiä paita päälle. Ruotsin Werngren meni menojaan jo avauksella ottamalla 115 kiloa. Samuelsson koki vaikeuksia aloituspainollaan 105 kiloa ja Heini lastautti tankoon kakkosnostoon 92,5 kiloa, mutta paita meni turhan kireällä tangon jäädessä leijumaan rinnalle. Samuelsson kävi turhaan koittamassa 105 kiloa toisen kerran - ei mihinkään. Werngren lastautti 125 kiloa mutta ei onnistunut sekään. Heinin paita kasteltiin kunnolla kolmosnostoon 92,5 kilosta, tällä kertaa tanko tuli mukisematta rintaan, mutta ei enää suostunutkaan suorille käsille asti. Sitten jännitettiin Samuelssonin kolmosnostoa. Ruotsalainen laitto kaikki voimat peliin, mutta se ei tänään riittänyt mihinkään ja kolmas pummi oli tosiasia. Werngreninkin epäonnistuessa viimeisellään oli saldona ryhmässä kaksi onnistunutta nostoa ja hopeaa Suomen Heini Böökille!

Alle 72 kiloisten sarjassa oli Suomen Satu Luodolla islantilainen kilpasisar Johanna Thorarinsdottir. Kuten Heini Böök alemmassa sarjassa aloitti Satu viisaana naisena 80 kilolla raakana ja aviomies Pekka hommiin ja paita päälle. Islantilaisen aloitus oli pummi 110 kilolla. Nosto tuli kyllä ylös, mutta lieneekö takapuoli irronnut penkistä? Satu lastautti saman 110 kiloa kakkosnostoon, joka olisi riittänyt kevyempänä islantilaisen onnistumista vastaan, mutta rauta ei suostunut yhteistyöhön. Islantilainen pummasi myös kakkosnoston, joten ennen kolmatta nostoa oli Satu tiukasti kiinni mestaruudessa. Thorarinsdottir määräsi kolmanteen pikkurikan lisäksi eli nosti 112,5 kiloon, jolloin Satu tähän tieteenkin vastasi korotamalla itsekin samaan rautaan. Arvontanumerolla Satu joutui ensin nostamaan, mutta 112,5 kiloa oli tänään liikaa. Sitten alkoi jännitys, miten kävisi islantilaiselle? Tiukka keskittyminen ja hallittu nosto oli tosiasia, 3-0 läpi ja mestaruus matkasi Islantiin, Satu Luodolle hopeaa.

Alle 84 kiloisten sarjassa oli Suomen Joanna Linnan kanssa kilvoittelemassa Ruotsin kaksikko Josefina Bark ja Åsa Halvarsson. Joanna avasi nostot varovasti ottamalla 65 kiloa raakana ja varmisti näin mitalin. Åsa Halvarsson nosti onnistuneesti avauksensa 102,5 kilosta ja Bark käytännössä varmisti mestaruuden heti avauksellaan 125 kilosta. Joannan aviomies Pauli oli tällä välin vetänyt Joannalle paidan päälle ja kakkosnosto onnistui 102,5 kilosta, joka vei Joannan kevyempänä hopeaan kiinni. Halvarsson otti kakkosella 107,5 kiloa ja Bark vain varmisteli 130 kilon nostolla. Kolmanteen nostoon Pauli vaihtoi Joannalle uudemman ja tiukemman paidan päälle ja tankoon lastattiin 107,5 kiloa, joka tulisi riittämään kakkospaikkaan. Joanna otti raudat kevyest ja varaa jäi vielä seuraavaan kisaan. Halvarsson laitto tankoon 110 kiloa, joka taas riittäisi kakkospaikkaan, jossa hän onnistuikin. Bark epäonnistui viimeisellään 140 kilosta, joten järjestys palkintopallilla oli Bark-Halvarsson-Linna.

Superissa oli eilisestä sisuuntunut Kata Nokua ainoa kisaaja. Aloituksen sama rauta kuin eilen voimanostokisassa eli 157,5 kiloa. Pöyki-

ön Jannen vetämänä paita asettui paremmin paikoilleen ja hyväksytyt aloitus oli tosiasia. Kakkoseen omat ennätysraudat 162,5 kiloa ja tanko hienosti suorille käsille. Mutta nosto hylättiin. Tarkat sivutuomarit huomasi, että tankapuoli oli hiukan eläväinen ja siitä hylky. No, tästä sisuuntuneena viimeiseen 167,5 kiloa, mutta tänään se ei suostunut yhteistyöhön. Mestaruus kuitenkin Suomeen ja Katariina Nokualle.

Suomen naiset loistivat ollen ykkösiä penkin pisteissä Ruotsin ollessa toinen, hienoa Suomen naiset!!!

### Miesten penkkikisan tunnelmia

Miesten alle 59 kiloissa oli kaksoisvoitto varma, koska muita kuin Suomen Juha-Matti Englund ja Ari-Pekka Töllikkö ei kisaan lähtenyt. A-P aloitti varmasti kevyellä 120 kilolla ja Englund vastasi sopivalla 130 kilolla. A-P korotti 132,5 kiloon, mutta epäonnistui Englundin tyylitellessä saman raudan ylös. Kolmanteen nostoon meni Englund ensin ja työnsi suorille 135 kiloa. Sillä aikaa A-P määräsi tankoon voittoon oikeuttavat 137,5 kiloa ja Janne viritteli paidan kireälle. Mutta tällä kertaa ei A-Pn yritys riittänyt ja Juha-Matti Englund julistettiin Pohjoismaiden mestariksi Ari-Pekka Töllikön saadessa hopeaa.

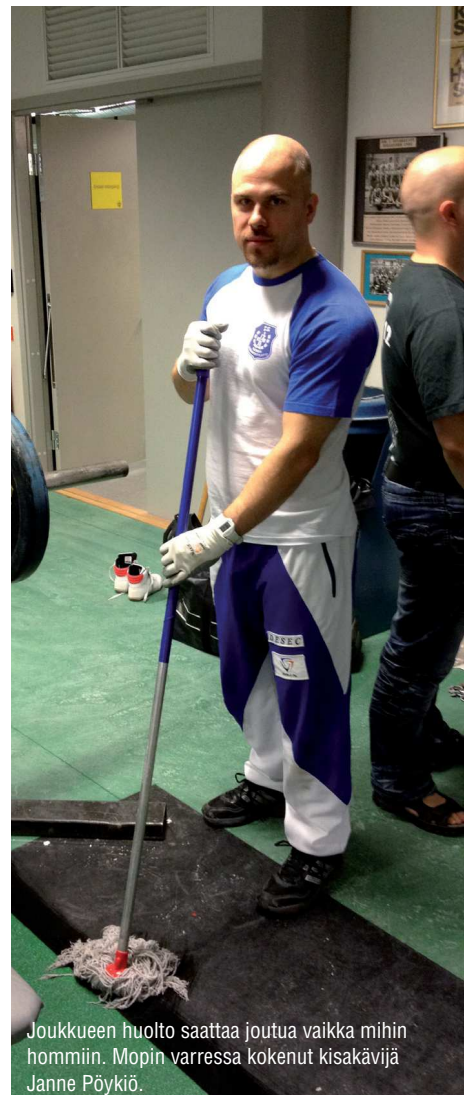
Miesten alle 74:ssä oli liro Virtasen lisäksi Ruotsin Fredrin Bylund. Virtanen aloitti kottuullisella 180 kilolla, johon Bylund vastasi 190 kilon onnistuneella nostolla. Lappumiehenä sain ohjeen vastata ruotsalaisen nostoihin, joten kakkosnostoon sama 190 virtaselle, joka olisi riittänyt kevyempänä ykköspaikalle. Mutta paita ei tänään tuntunut oikein potkivan, ja 190 ei suostunut oikeenomaan. Bylund otti varovaisen korotuksen 192,5 ja onnistui. Virtanen tietenkin peesasi ruotsalaista ja lastautti viimeiseen samat 192,5 kiloa, mutta paita ei potkinut vielääkään ja nosto jäi välille. Käteen jäi kuitenkin PM-hopeaa kullaan matkatessa Ruotsiin.

Alle 83 kiloissa oli Tomi Viklalla ruotsalainen kirittäjä Jonas Nordin. Nordin aloitti kevyellä 215 kilolla ja Viklan avaus oli 225kg. Mutta Tomia asteltaessa lavalle, vyö päätti sanoa päts ja mennä rikki. Eikun äkkiä uusi vyö jostain Tomille ja mies lavalle. Taisi hiukan vyöhomma Tomia stressata, koska ykkösnosto meni hylkyyn. Nordin laitatti kakkosnostoon 225 ja onnistui nostossa. Tomi otti kakkosnostolla varmasti saman 225. Sitten alkoi taktikointi. Ruotsalainen määräsi tankoon viimeiseen 240 kiloa. Tähän vastattiin Viklan 235 kilon nostolla, joka olisi riittänyt voittoon. Kovan yrityksen tuloksena oli kuitenkin pummi ja mestaruus Ruotsiin, vaikka Nordin epäonnistui viimeisessä nostossa.

Alle 93 kiloissa ei ollut suomalaisia ja voiton vei Ruotsin Patrik Karlsson kelpo tuloksella 255kiloa. Alle 105 kiloissa oli taas suomalaisten jäsentenväliset höystettyinä yhdellä ruotsalaisella. Kolmikko Tiensuu, Lehto ja Varvikko saivat seurakseen Mikael Lundidin. Täs-

tä sarjasta tulikin koko penkkikisojen hienoin taistelu. Pelin avasi Juha Lehto ottamalla 245 kiloa, Mikko Tiensuu vastasi 247,5 kilolla, Lundin nokitti 250 kilon nostolla ja mutta Varviko ankkurina epäonnistui 252,5 kilon nostosta. Kakkoskiekalla joka äijällä oli 252,5 kiloa tangossa rautaa! Tiensuu ja Lehto onnistuivat muiden pummatessa. Viimeisen kiekkan aloitti Varviko 255 kilolla. Paita taisi olla tiukalla, koska tanko ei meinannut tulla rintaan saakka. Valitettavasti kolmas pummi oli tosiasia. Lundin ja Lehto pummasivat kumpikin 257,5 mutta Tiensuun Mikko rävytti kyseisen raudan suorille käsille ja pääsi kuuntelemaan maammelaulua keskimmäiseltä korokkeelta. Hienoa Mikko!

Alle 120 kiloissa oli Suomelta kaksi edustajaa, Ove Lehto ja Lasse Leinonen. Heitä komppasi Ruotsin kaksikko Jansson ja Jaldefors. Kaikki nostajat onnistuivat ensi nostolla. Leinonen otti 270 ja Lehto 290 kiloa, jolla hän johti ensimmäisen kierroksen jälkeen. Leinonen otti kakkosellaan onnistuneesti 282,5 kiloa ja Ove pummasi 297,5 kiloa. Larsson otti 290 kiloa siirtyen Ovea kevyempänä kärkipaikalle. Viimeiseen Leinonen lastautti voittoon tarvittavat 292,5 kiloa ja paidankaulusta sen vaatimat sentit alaspäin. Paita taisi virittyä liian tiukalle ja tanko ei suostunut tulemaan rintaan vaan kippasi kaulalle. Ove määräsi tasarahan 300 kiloa viimeiseen, mutta se oli liikaa tällä kertaa. Mestaruus Ruotsiin Markus



Joukkueen huolto saattaa joutua vaikka mihin hommiin. Mopin varressa kokenut kisakävijä Janne Pöykiö.





Suomen voittoisa naisten voimastojoukkue palkintojen jaossa.

Larssonille, hopeaa Ove Lehto ja pronssia otti Lasse Leinonen.

Superissa ainoa asia mikä jännitti, oli Kenneth Sandvikin tulos. Ruotsalaiskaksikko Niklas Turunen ja Ronny Westlin olivat jo aloituksilla 60 kiloa perässä. Kentan aloitus 320 oli hiukan pehmeä, mutta hyväksyty silti. Turunen otti 260kg ja Westlin pummasi 252,5 kiloa. Kentalle kakkosnostoon 325kg ja 3-0 läpi, Turunen pummasi 265 ja Westlin pummasi sekä toisen että kolmannen kierroksen nostot jääden ilman tulosta. Turunen kaunisteli tulostaan ottamalla 272,5 kiloa viimeisellä. Sitten kisan

ja koko viikonlopun viimeiseen nostoon pyysi Kenta uudet PE-raudat 345,5 kiloa. Kenta meni keskittyneesti tangon alle, häitsteli innokkaan käsilleentajan tiehensä ja otti tangon käsille itse, haki nostoasennon ja eikun menoksi. Tanko rintaan, press-komennolla tanko liikkeelle ja kohti valmista. Mutta aivan ei riittänyt puhti ahvenanmaalaisen käsissä. Yleisö antoi parhaalle pistemiehelle raikuvat aplodit. Näin oli miesten penkkikisa käyty, Ruotsi oli pisteissä paras, Suomen ollessa kakkonen.

Näin olivat PM-kisat ohi viimeistä palkintojenjakoa vailla. Örebro KK oli järjestänyt loistavat

kisat ja toivottavasti kahden vuoden päästä Islannissa järjestettävät kisat ovat yhtä mukavat. Lopussa vielä muutama kiitoksen sana. Suomen joukkueen huoltokaksikkoa Janne Pöykiötä ja Hannu Kopola ei voi tarpeeksi kiittää - yhdessä teimme melkoisen urakan. Kiitos kaikille joukkueen jäsenille ja nostajien omille huoltajille. Kiitos Hyttisen Terolle tuomaroinnista. Joukkueessa vallitsi hieno yhteishenki koko reissun ajan, kiitos siitä kaikille.

Kahden vuoden päästä uudestaan?



Miesten penkkijoukkue yhteispotretissa.

## Women

Pl.	Cls	BWT	Name	YOB	NAT	1.	2.	3.	RES	Wpts	Pts
1.	52,0	51,85	Milla Ylinen	1976	FIN	72,5	77,5	80,0	80,0	99,95	12
1.	57,0	52,40	Marcela Sandvik	1974	FIN	107,5	112,5	115,0	112,5	139,42	12
2.	57,0	54,75	Annelie Izindre	1972	SWE	80,0	85,0	90,0	85,0	101,80	9
1.	63,0	62,90	Josephine Werngren	1976	SWE	115,0	125,0	125,0	115,0	123,65	12
2.	63,0	59,30	Heini Böök	1978	FIN	60,0	92,5	95,0	60,0	67,51	9
-	63,0	62,85	Linda Samuelsson	1977	SWE	<del>105,0</del>	<del>105,0</del>	<del>105,0</del>	out		
1.	72,0	71,35	Johanna Thorarinsdottir	1981	ISL	110,0	110,0	112,5	112,5	110,47	12
2.	72,0	66,65	Satu Luoto	1969	FIN	80,0	110,0	112,5	80,0	82,40	9
1.	84,0	83,90	Josephine Bark	1988	SWE	125,0	130,0	140,0	130,0	116,00	12
2.	84,0	76,75	Åsa Halvarsson	1961	SWE	102,5	107,5	110,0	110,0	103,10	9
3.	84,0	73,45	Joanna Linna	1974	FIN	65,0	102,5	107,5	107,5	103,56	8
1.	84+	101,70	Katariina Nokua	1973	FIN	157,5	162,5	167,5	157,5	130,50	12

### Best Lifter

1. Marcela Sandvik FIN 52,40 139,42 Wpts

### Nation Points

1. Finland 62 pts  
2. Sweden 42 pts

No other at least 3-lifter teams

## Men

Pl.	Cls	BWT	Name	YOB	NAT	1.	2.	3.	Res	Wpts	Pts
1.	59,0	55,60	Juha-Matti Englund	1981	FIN	130,0	132,5	135,0	135,0	123,76	12
2.	59,0	58,95	Ari-Pekka Töllikkö	1970	FIN	120,0	<del>132,5</del>	<del>137,5</del>	120,0	104,02	9
1.	74,0	73,00	Fredrik Bylund	1985	SWE	190,0	192,5	<del>205,0</del>	192,5	139,82	12
2.	74,0	72,85	Iiro Virtanen	1986	FIN	180,0	<del>190,0</del>	<del>192,5</del>	180,0	130,94	9
1.	83,0	82,60	Jonas Nordin	1980	SWE	215,0	225,0	<del>240,0</del>	225,0	150,62	12
2.	83,0	82,70	Tomi Vikla	1970	FIN	<del>225,0</del>	225,0	<del>235,0</del>	225,0	150,51	9
1.	93,0	92,80	Patrik Karlsson	1987	SWE	242,5	245,0	255,0	255,0	160,35	12
2.	93,0	92,35	Sverre Diesen	1970	NOR	235,0	242,5	<del>245,0</del>	242,5	152,85	9
3.	93,0	92,55	Mikael Hellström	1988	SWE	220,0	225,0	237,5	237,5	149,54	8
	93,0	92,30	Svein Olav Farstad	1965	NOR	220,0	<del>235,0</del>	235,0	235,0	148,16	7



# Arvokasta tutkimustietoa monikulttuurisesta liikunnasta

**On tärkeää, että mahdollisimman moni maahanmuuttaja löytää harrastuksen liikunnan ja urheilun parista. Monikulttuurisen liikunnan foorumissa Helsingissä 8.10.2012 julkistettiin arvokasta tutkimustietoa.**

Opetus- ja kulttuuriministeriön sekä Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry:n järjestämässä Monikulttuurisen liikunnan foorumissa raportoitiin kolme tuoretta tutkimusta.

”Liikunnasta on hyötyä kotoutumisessa. Kuitenkin nuorina tai nuorina aikuisina maahan muuttaneet sekä afrikkalaistaustaiset kokevat kotoutumisensa vaikeammaksi”, todetaan Tuomas Zacheuksen, Pasi Kosken, Risto Rinteen ja Juhani Tähtisen opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamassa tutkimuksessa Maahanmuuttajat ja liikunta - Liikuntasuhteen merkitys kotoutumiseen Suomessa.

”Toiminnanjärjestäjien on tärkeää saada lisää tietoa monikulttuurisuudesta ja sen huomioon ottamista käytännössä eri tavoin. Parhaiten kohderyhmä tavoitetaan heidän omien yhteisöjensä ja kokoontumispaikkojensa kautta”, todetaan

Hanna-Mari Majjalan ja Emilia Fagerlundin tutkimuksessa Monikulttuurisen liikunnan hyviä käytäntöjä Suomessa ja Norjassa.

”Maahanmuuttajataustaisten osallisuutta lisäävissä liikuntatoiminnan hankkeissa on kehitetty toimivia käytänteitä. Näitä ovat olleet esimerkiksi monipuolinen yhteistyö, maahanmuuttajataustaisten ottaminen mukaan hankkeen toimijoiksi, maksuttomuus sekä kohdennettu tiedottaminen. Kunnissa ja kaupungeissa on huomattu, että palveluiden tuominen maahanmuuttajataustaisten kuntalaisten ulottuville vaatii uudenlaista ajattelua”, todetaan Emilia Fagerlundin tutkimuksessa Maahanmuuttajien kotouttaminen liikunnan avulla.

”Tulevaisuudessa etnisten ja kulttuuristen vähemmistöjen määrä maassamme vain kasvaa. Tämä rikastaa liikuntakulttuuria. On tärkeää, että mahdollisimman moni maahanmuuttaja löytää harrastuksen liikunnan ja urheilun parista. Tarvitaan yhteiskunnan eri toimijoiden hyvää yhteistyötä, jotta maahanmuuttajat ja urheilussa toimivat saavat riittävästi tietoa ja että esimerkiksi olosuhteissa voidaan ottaa huomioon mahdolliset erityistarpeet”, sanoi seminaarin avannut SLU:n pääsihteeri Teemu Japisson.

Opetus- ja kulttuuriministeriön johtaja Harri Syväsalmen mukaan maahanmuuttajien liikunta ei saa olla päälle liimatua, erillistä toimintaa. ”Kaikkien liikuntatoimien järjestäjien, niin järjestöjen, seurojen kuin kuntienkin tulee toimia niin, että se mahdollistaa kaikkien osallistumisen liikuntatoimintaan, yhdenvertaisesti.”



## Anabolisten steroidien mahdollisia haittavaikutuksia

**HAITTAVAIKUTUKSET MIEHILLÄ**

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

**YHTEISET HAITTAVAIKUTUKSET MIEHILLÄ JA NAISILLA**

**Sydän ja verisuonet**

- Sydänlihaskasvu
- 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, läheisesi tai asiakkaasi dopingaineiden käyttöön. Nimettömänä lähetettävien kysymyksiin vastaavat sosiaali- ja terveydenhuollon asiantuntijat. Lisäksi Dopinglinkin tietopankista löytyy tutkittua tietoa dopingaineista ja käytön motiiveista. Palvelu on maksuton ja sen tuottaa A-Klinikkasäätiö.

## Lisätietoa:

Zacheus, Koski, Rinne ja Tähtinen. Maahanmuuttajat ja liikunta. Liikuntasuhteen merkitys kotoutumiseen Suomessa. Turun yliopisto. 2012. Tutkimusta voi tilata Turun yliopiston kasvatustieteen laitokselta.

Monikulttuurisen liikunnan hyviä käytäntöjä Suomessa ja Norjassa (Majjala ja Fagerlund)

Emilia Fagerlund. Maahanmuuttajien kotouttaminen liikunnan avulla. Vuoden 2011 kehittämisavustusten seuranta ja arviointi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 265 LIKES-tutkimuskeskus. 2012. Raportti löytyy Likesin verkkosivustolta

Lähde: SLU:n tiedote 8.10.2012

# Junioireiden MM Puola, Szczyrk

TEKSTI SEPPÖ SOHLMAN KUVAT KISAJOUKKUE

**Kilpailuun lähdettiin matkaan pääjoukon kanssa jo hyvissä ajoin maanantaina, vaikka nostot alkoivatkin suomalaisten osalta vasta torstaina. Porukassa oli mukana joukkueenjohtaja Seppo Sohlman, huoltaja Samuel Lappalainen, Henri ja Jukka Hakonen, Juri Pellya ja Matias Hyttinen. Myöhemmin paikalle saapuvivat vielä Teemu Hällfors, Mirella Laukanen ja Andrej Sjöholm. Poisjääntien vuoksi joukkueemme koko pieni ja näin ollen ei ensimmäisinä päivinä suomalaisia nähty lavalla.**



Teemu Hällforsin 200 kg:n kyykky.

Torstaina päästiin itse asiaan ja lavalle asteli Teemu Hällfors. Teemun kisa ei sujunut kyykyn ja vedon osalta ihan odotetulla tavalla, mutta penkissä uusi Suomen ennätys ja lajipronssi kyllä maistuivat. Heti siis ensimmäisenä päivänä nähtiin suomalaisväriä palkintopallilla.

Ennen Teemun kilpailua suorittivat Seppo Sohlman ja Jari Rantapelkonen onnistuneesti kansainvälisen tuomarikortin ja saivat siniset kravaatit kaulaan.

Perjantaina saatiin jo vähän enemmän

ryminää kun 93 kg pojat alkoi nostelemaan. Lavalle nousivat siis Matias Hyttinen ja Henri Hakonen.

Tässä vähän poikien mietteitä kisasta:

*Reissu oli aivan huikee, lahjakkaita nostajia oli mukana ja pienellä porukalla lähdettiin kisaamaan. Huoltajat oli hyviä mutta ainut iso miinus kisoissa oli itse kisaaminen. Hyvällä fiiliksellä mentiin kisaamaan mutta pieleen meni ja vanha käsivammakin rupesi tempuilemaan, ei se aina ole helppoa onnistua. –Matias-*

*Lämmittelyssä alku tuntui hyvältä, ja taisinkin sanoa, että viimeiseen laitetaan 250 kg. Viimeinen lämmittely, missä tais olla 180 tai 190 kg, meinas kuitenkin jäädä pohjaan. Siinä vähän säikähti, että ei kai kaikki voimat ole mennyt edellisen viikon antibioottilääkityksen ja poskiontelotulehduksen johdosta. Eka kyykky 217,5 kg tuli niin kevyesti kuin pitikin ja jännitys jäi siihen paikkaan. Toiseen kyykkyyyn 235 kg joka olisi ollut kisaennätyskin, mutta lopussa kävi pieni vahinko ja horjahan yläasennossa taaksepäin. Laitoin viimeiseen saman raudan, vaikka oisi voinut laittaa sen 250 kg. Viimeinen*



Teemu Hällforsille ensituntuma "hevoslinimenttiin" oli karvaiseva kokemus.



Tavarat sekaisin, nostajat ja huolto iskussa.



Puolantuntija Antti Avanne piipahti kisapaikalla ja vei huoltajan katsastamaan paikallista kylää.





**Juri Pellya**  
**MM-1**



kyykky tuli helposti ja harmittaa, etten laittanut enempää. Penkki ei ollut oikein reeneissä kulkenut moneen viikkoon ja paitojen kanssa oli ollut ongelmia, mutta nyt lämmittelyissä se tuntui kulkevan oikein hyvin. Lämmittelyssä otettiin viimeinen rauta 130 kg rinnasta tuolla f6 paidalla ja se ei potkinut yhtään. No f6 pois päältä ja super katana päälle, aikaa ei ollut kuin pari minuuttia kierroksen alkuun ja olin toinen nostaja. Otettiin siinä yksi lasku jollain isolla rintaan. Nyt jännitti paljon kun sillä paidalla ei ollut tullut alle 150 kg rintaan ennen. Ensimmäisessä nostossa 145 kg tuli helposti rintaan mutta ei ylös asti, se pisti vihaiseksi. Toisessa nostossa se tuli kuitenkin ylös hyväksytysti ja viimeiseen 150 kg joka oli tullut varmaan viidessä edellisessä kisassa. Veto oli lämmittelyissä ihan hyvän tuntuista, ensimmäisessä 210 kg helposti. Toiseen 220 kg, jossa sai vähän vetääkin ja viimeiseen 217,5 kg joka jäi polvien yläpuolelle??!! Yt 600 kg, ja saatiin kuitenkin taas uutta kokemusta ja ehkä ensikerralla ei tarvitse jännittää silleen sairaalla tavalla.

-Henri-

Lauantaina vuorossa oli Hallitseva Euroopanmestari Juri Pellya ja Mirella Laukkanen.

Mirellan mietteitä kisasta: "Ensimmäiset voimanoston MM-kisat ja oman vuoden pääkoh-ta olivat edessä. Kisaa ei tarvinnut jännittää erikseen, lähdettiin vain tekemään omaa suoritusta ja parantelemaan ennätyksiä. Jenkkien tytöt olivat niin kovassa kunnossa, että tänä vuonna ei vielä päästy heitä haastamaan. Kunto oli osunut täysin kohdilleen ja kisa sujui loistavasti. Joka lajissa tuli oma uusi ennätys ja yhdeksän puhdasta nostoa. Kyykyn ja maastanoston viimeiset nostot yllätivät täysin ja viimeisessä vedossa sai jo hymyillä, vaikka ei olisi grammaakaan enempää noussut! Kisa meni omalta kohdalta täydellisesti ja mukaan tarttui rutkasti uutta kokemusta! Iso kiitos koko joukkueelle ja huoltajille! Mukava on nostella hyvässä porukassa ja hyvällä huoltamisella! Nyt vaan vuosi treenataan ja ensi vuonna taas vahvempina kohti uusia haasteita!"

Juri ei ollut ollenkaan tyytyväinen tulokseen vaikka pokkasikin mestaruuden helposti. Mutta näissä kisoissahan ei tehdä hyviä tuloksia vaan taistellaan mitaleista ja se onnistui. Ja Jurilla siis mahtava vuosi takana: SM-kulta, EM-kulta ja nyt vielä MM-kulta.

Ja sitten viimeisenä päivänä lavalle päästettiin isot pojat ja Suomen Andrej Sjöholm. Andrejn kisa alkoi ihan kohtalaisesti kyykyn osalta, mutta sitten uuden penkkipaidan kanssa oli ongelmia ja Andrej jäi ilman tulosta penkissä.



Eri maiden huoltajat ovat selvästikin kaikki käyneet armeijan.



Hyttinen (vas) ja Hakonen vetävät Hällforsin paitaa.



Leppoisa Juri seurasi ennen omaa kisaa muiden lämpäreitä.

Kisapaikkana tämä vanha hiihtohotelli toimi hyvin ja muutenkin järjestelyt olivat hyvät, vaikka aina uusiin paikkoihin on vähän ennakkoluuloja. Ruoka, jota hotelliin oli järjestetty ei saanut kunniamainintaa, mutta onneksi kylän keskustaan ja ravintoloihin ei ollut pitkä matka. Iltaisin oli myös aikaa pelata vähän pinkiponkia kisapaikan aulassa, junioreista ei muuten ollut vastusta vanhemmalle kaartilille. Kiitokset vielä kaikille mukavasta reissusta ja kiitos myös kaikkien omille avustajille, joita oli mukana matkassa.





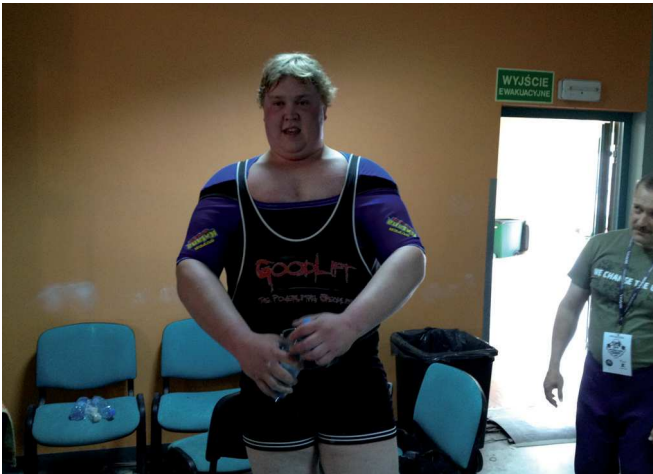
Teemu Hällfors voitti subjunnujen penkin lajipronssia.



Nuorilla on asennetta!



Onks toi oikea ihminen?



Andreas Sjöholm ja uusi penkkipaita.



Sjöholm, Hakonen ja Pellya posettavat venäläisen junnun kanssa.



Mirella Laukkanen kisalavalla.



# Voimanoston junioreiden MM tuloksia suomalaisten sarjoista

1.	84,0	83,51	China Storks	1997	USA	170,0	180,0	190,0	190,0	85,0	90,0	95,0	95,0	185,0	200,0	220,0	200,0	485,0	433,77	12
2.	84,0	80,36	Ashleigh Andrews	1994	USA	170,0	185,0	192,5	192,5	100,0	107,5	112,5	112,5	162,5	172,5	185,0	172,5	477,5	435,93	9
3.	84,0	77,90	Nadege Dechamps	1996	BEL	170,0	180,0	180,0	170,0	105,0	112,5	117,5	117,5	150,0	160,0	165,0	160,0	447,5	415,74	8
4.	84,0	81,70	Oksana Podgorna	1996	UKR	142,5	157,5	172,5	172,5	75,0	85,0	90,0	90,0	137,5	152,5	162,5	152,5	415,0	375,41	7
5.	84,0	82,51	Mirella Laukkanen	1995	FIN	130,0	140,0	145,0	145,0	70,0	75,0	80,0	80,0	120,0	130,0	135,0	135,0	360,0	323,97	6
1.	74,0	72,40	Johnathan Gonzales	1994	USA	255,0	267,5	272,5	272,5	165,0	172,5	180,0	172,5	230,0	242,5	252,5	242,5	687,5	502,38	12
2.	74,0	72,31	Paulius Pupinis	1994	LTU	230,0	242,5	250,0	250,0	155,0	162,5	165,0	165,0	235,0	235,0	250,0	250,0	665,0	486,38	9
3.	74,0	72,30	Ilia Druzhinin	1994	RUS	240,0	255,0	255,0	255,0	145,0	145,0	150,0	150,0	230,0	240,0	260,0	240,0	645,0	471,80	8
4.	74,0	73,75	Mohammed Ibrahim	1994	IRQ	240,0	250,0	262,5	262,5	135,0	135,0	150,0	150,0	210,0	220,0	232,5	220,0	632,5	456,06	7
5.	74,0	71,35	Andrew Thomas	1994	NZL	220,0	230,0	235,0	235,0	155,0	157,5	162,5	157,5	215,0	230,0	240,0	230,0	622,5	459,81	6
6.	75,0	73,03	Volodymyr Vernichenko	1995	UKR	215,0	220,0	230,0	230,0	150,0	150,0	155,0	155,0	210,0	217,5	230,0	230,0	615,0	446,58	5
7.	74,0	72,78	Geoffrey Mignolet	1994	BEL	220,0	232,5	232,5	220,0	140,0	140,0	140,0	140,0	220,0	230,0	240,0	230,0	590,0	429,49	4
8.	74,0	66,44	Masaya Moribe	1994	JPN	185,0	195,0	207,5	207,5	110,0	120,0	127,5	127,5	180,0	195,0	202,5	202,5	537,5	419,75	3
9.	74,0	72,94	Teemu Hällfors	1995	FIN	185,0	197,5	200,0	185,0	157,5	157,5	160,0	160,0	170,0	190,0	205,0	190,0	535,0	388,83	2
10.	74,0	72,96	Willem Parker	1994	RSA	190,0	205,0	210,0	210,0	110,0	117,5	117,5	117,5	175,0	190,0	212,5	190,0	517,5	376,04	1
11.	74,0	69,53	Andrew Conner	1995	GBR	180,0	200,0	200,0	180,0	100,0	100,0	115,0	115,0	180,0	200,0	205,0	205,0	500,0	376,64	1
12.	74,0	70,45	Omar Pregnotato	1994	RSA	160,0	160,0	180,0	160,0	115,0	122,5	125,0	125,0	180,0	200,0	200,0	180,0	465,0	346,77	1
-	74,0	73,17	Peter Steinbauer	1994	AUT	195,0	205,0	205,0	195,0	150,0	150,0	150,0	-----	175,0	-----	-----	175,0	out		

1.	93,0	90,11	Sergii Kovalenko	1994	UKR	270,0	282,5	287,5	287,5	175,0	185,0	190,0	190,0	240,0	250,0	257,5	257,5	735,0	468,93	12
2.	93,0	90,52	Kamil Syпка	1994	POL	255,0	255,0	265,0	265,0	165,0	180,0	190,0	190,0	250,0	265,0	282,5	265,0	720,0	458,31	9
3.	93,0	92,19	Zachary McCormack	1994	CAN	245,0	257,5	270,0	270,0	140,0	150,0	150,0	140,0	255,0	265,0	275,0	265,0	675,0	425,81	8
4.	93,0	85,21	Tomohisa Murano	1994	JPN	210,0	225,0	232,5	232,5	200,0	210,0	210,0	200,0	210,0	225,0	235,0	235,0	667,5	438,83	7
5.	93,0	96,20	Szymon Moryson	1994	POL	230,0	245,0	255,0	245,0	160,0	160,0	170,0	170,0	210,0	220,0	225,0	225,0	640,0	395,88	6
6.	93,0	91,66	Tomas Turek	1994	CZE	250,0	250,0	252,5	252,5	140,0	147,5	152,5	147,5	210,0	225,0	240,0	225,0	625,0	395,37	5
7.	93,0	86,20	Gergo Opra	1994	HUN	200,0	220,0	240,0	220,0	120,0	150,0	160,0	150,0	230,0	250,0	250,0	230,0	600,0	391,91	4
8.	93,0	91,40	Henri Hakonen	1995	FIN	217,5	235,0	235,0	235,0	145,0	145,0	150,0	145,0	210,0	220,0	227,5	220,0	600,0	380,09	3
9.	93,0	91,66	Matias Hyttinen	1995	FIN	210,0	225,0	230,0	210,0	165,0	165,0	165,0	165,0	190,0	-----	-----	190,0	565,0	357,42	2
10.	93,0	90,09	Christiaan Venter	1994	RSA	175,0	185,0	195,0	195,0	120,0	127,5	130,0	120,0	190,0	202,5	210,0	202,5	517,5	330,20	1
1.	105,0	104,42	Yury Pellya	1994	FIN	290,0	300,0	300,0	290,0	175,0	180,0	182,5	182,5	250,0	265,0	277,5	265,0	737,5	441,56	12
2.	105,0	101,74	Michael Reichelt	1994	USA	257,5	270,0	282,5	270,0	180,0	185,0	190,0	190,0	245,0	255,0	265,0	255,0	715,0	432,22	9
3.	105,0	102,77	Nikita Iudin	1994	RUS	265,0	277,5	277,5	277,5	145,0	152,5	160,0	160,0	235,0	247,5	252,5	252,5	690,0	415,52	8
4.	105,0	103,60	Kevin Jäger	1995	GER	225,0	235,0	245,0	245,0	210,0	220,0	230,5	210,0	200,0	215,0	222,5	222,5	677,5	406,79	7
5.	105,0	102,07	Nick Trevino	1995	USA	262,5	277,5	277,5	262,5	135,0	135,0	140,0	140,0	250,0	265,0	287,5	265,0	667,5	403,01	6
6.	105,0	98,84	Yuki Higa	1994	JPN	225,0	245,0	277,5	277,5	150,0	160,0	162,5	162,5	215,0	232,5	232,5	215,0	655,0	400,52	5
-	105,0	102,83	Maciej Bracik	1994	POL	220,0	240,0	240,0	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	out		
1.	120,0	118,83	Hubert Dudziak	1995	POL	290,0	305,0	315,0	305,0	170,0	177,5	180,0	177,5	242,5	250,0	260,0	260,0	742,5	427,87	12
2.	120,0	115,06	Hunter Pooser	1994	USA	272,5	285,0	295,0	285,0	175,0	175,0	182,5	175,0	272,5	272,5	272,5	272,5	732,5	425,56	9
3.	120,0	117,42	Garett Chandler	1994	USA	260,0	285,0	297,5	297,5	172,5	172,5	182,5	182,5	250,0	250,0	257,5	250,0	730,0	421,89	8
4.	120,0	118,71	Miras Akpalenov	1995	KAZ	300,0	320,0	325,0	320,0	155,0	162,5	167,5	167,5	225,0	235,0	240,0	240,0	727,5	419,33	7
5.	120,0	116,58	Pavel Uher	1994	CZE	260,0	275,0	290,0	275,0	150,0	160,0	170,0	170,0	255,0	275,0	277,5	277,5	722,5	418,32	6
6.	120,0	117,96	Ihsan Ahmatov	1994	RUS	270,0	290,0	300,0	300,0	210,0	210,0	217,5	210,0	212,5	225,0	225,0	212,5	722,5	417,09	5
1.	120+	136,89	Egor Rezepov	1995	RUS	290,0	310,0	325,0	325,0	195,0	207,5	212,5	212,5	285,0	300,0	305,0	305,0	842,5	472,41	12
2.	120+	153,09	Mykhailo Fedorov	1996	UKR	340,0	332,5	340,0	340,0	217,5	222,5	227,5	222,5	255,0	275,0	287,5	275,0	837,5	462,05	9
3.	120+	146,81	Andy Askow	1994	USA	312,5	320,0	325,0	320,0	190,0	197,5	205,0	205,0	247,5	257,5	265,0	265,0	790,0	438,43	8
4.	120+	127,34	Ulvar Vahter	1994	EST	280,0	295,0	305,0	305,0	190,0	200,0	205,0	200,0	250,0	260,0	265,0	265,0	770,0	437,18	7
5.	120+	120,05	Filip Czédl	1996	SVK	190,0	205,0	215,0	215,0	110,0	120,0	130,0	120,0	190,0	202,5	210,0	202,5	537,5	308,99	6

1.	120+	138,62	Aron Gonzales	1990	USA	360,0	390,0	410,0	410,0	240,0	252,5	265,0	265,0	272,5	292,5	302,5	302,5	977,5	547,05	12
2.	120+	127,27	Alexey Bitinets	1989	RUS	370,0	390,0	400,0	400,0	270,0	280,0	287,5	280,0	275,0	287,5	295,0	295,0	975,0	553,63	9
3.	120+	149,93	Kamil Jarota	1991	POL	360,0	370,0	380,0	380,0	245,0	255,0	260,0	255,0	295,0	307,5	317,5	307,5	942,5	521,52	8
4.	120+	137,27	Niklas Zellin	1991	NOR	370,0	385,0	385,0	370,0	245,0	250,0	252,5	250,0	300,0	300,0	310,0	300,0	920,0	515,65	7
5.	120+	146,53	Julian J.K. Johannsson	1993	ISL	315,0	320,0	320,0	320,0	227,5	237,5	245,0	245,0	280,0	315,0	335,0	315,0	880,0	488,51	6
6.	120+	123,44	Steve Ringoot	1989	BEL	315,0	335,0	350,0	335,0	215,0	215,0	225,0	215,0	280,0	305,0	305,0	280,0	830,0	474,20	5
-	120+	153,23	André Sjöholm	1989	FIN	290,0	300,0	302,5	290,0	237,5	240,0	257,5	-----	-----	-----	-----	-----	out		



# Classic ja varustenostamisen vertailua

TEKIJÄ KALEVI SORSA

**Vertailussa kolme ikäluokkaa: juniorit, veteraanit ja avoimet. Vertailussa laskettu nostajien määrä. Vertailun mukaan näyttää olevan niin, että veteraanit suosivat enemmän varustenostoa. Selkein siirtymä varustenostosta classic noston puolelle on hieman yllättäen avoimen luokan voimanostossa.**

Suomessa v. 2012 pidetyissä SM ja kansallisissa kilpailuissa tehtyjen tulosten lukumäärä. Tulosten jakautuminen Classic ja varustenoston välillä.

## VARUSTEPENKKIPUNNERRUS

131	juniorin tekemää tulosta	20,4 %
334	veteraanin tekemää tulosta	51,9 %
178	avoin	27,7 %
643	kaikki	

## CLASSIC PENKKIPUNNERRUS

129	juniorin tekemää tulosta	27,7 %
184	veteraanin tekemää tulosta	39,6 %
152	avoin	32,7 %
465	kaikki	

## VARUSTEVOIMANOSTO

85	juniorin tekemää tulosta	32,1 %
114	veteraanin tekemää tulosta	43,0 %
66	avoin	24,9 %
265	kaikki	

## CLASSIC VOIMANOSTO

158	juniorin tekemää tulosta	31,5 %
143	veteraanin tekemää tulosta	28,5 %
201	avoin	40,0 %
502	kaikki	

## VOIMANOSTO

65 %	classic tuloksia
35 %	varustetuloksia

## PENKKIPUNNERRUS

42 %	classic tuloksia
58 %	varustetuloksia

## KAIKKI YHTEENSÄ

52 %	classic tuloksia
48 %	varustetuloksia



## Suomen Voimanostoliitto ry sekä Joensuun Puntti-Pojat ry järjestävät PENKKIPUNNERRUKSEN SM-KILPAILUT JOENSUUSSA 9.-10.2.2013 JUNIORI JA VETERAANI SARJOILLE

Joensuun Urheilutalo, Koskikatu 12, 80100 JOENSUU

### Ilmoittautumiset

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat liiton sihteerille sähköpostilla 15.1.2013 mennessä Email: sihteer@suomenvoimanostoliitto.fi

Ilmoittautumislomakkeessa (liiton verkkosivuilta) tulee näkyä selkeästi: Sarja, Etunimi, Sukunimi, Syntymävuosi kahdella numerolla, Seura, tehty tulos ja tuloksetaika (13.2.2012 – 15.1.2013).

### Lisätietoja

JoPuPo Samuel Lappalainen, colt-lappalainen@hotmail.com  
SVNL Jari Rantapelkonen, sihteer@suomenvoimanostoliitto.fi

### Avajaiset

Lauantaina 9.2.2013 kello 09.45 alkaen.

#### Lauantai 9.2.2013, Aamukisa

Punnitus klo 08.00-09.30  
Kilpailu klo 10.00, Sarjat Naiset: N17, N20, N23, N40, N50 ja N60+

#### Päiväkisa

II-Punnitus klo 10.00-11.30  
Kisa klo 12.00, Sarjat M50

#### Iltakisa

III-Punnitus klo 13.00-14.30  
Kisa klo 15.00, Sarjat M40

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä

#### Osallistumismaksu

Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittamisen yhteydessä 40 eur / kilpailija. Seuran tulee maksaa aikaisintaan 2.1, mutta viimeistään 15.1.2013 mennessä SVNL:n yleistiilille: OP FI18 5680 0020 2315 32

#### Sunnuntai 10.2.2013, Aamukisa

Punnitus klo 08.00-09.30  
Kilpailu klo 10.00  
Sarjat M60 ja M70+

#### Päiväkisa

II-Punnitus klo 10.00-11.30  
Kisa klo 12.00, Sarjat M17 ja M20

#### Iltakisa

III-Punnitus klo 13.00-14.30  
Kisa klo 15.00, Sarjat M23

### Kilpailuhotelli

Cumulus Joensuu, Kirkkokatu 20, 80100 Joensuu.

Hinnat alkaen YkkösBonus/KPlusla kortilla 1hh 76€/vrk ja 2hh 92€/vrk, nämä vapaa-ajan matkustushintoja, joten maksu henkilökohtaisella kortilla tai käteisellä.

Varaukset ja tiedustelut: 013-5112100, joensuu.cumulus@restel.fi

### Tulosrajat

Nuorille on SM-kilpailuihin tulosrajat, jotka löytyy liiton verkkosivuilta.

# Valoa kansalle - Uusi liikunnan kattojärjestö perustettu



Valon puheenjohtaja Petteri Kilpinen ja pääsihteeri Teemu Japiss.

## **Liikunnan ja urheilun uuden kattojärjestön nimi Valo julkistettiin yli sadan urheilujohtajan edessä strategiapäivillä Turussa 30.11.2012 ja suorana internetissä.**

Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry, Nuori Suomi ry, Kuntoliikuntaliitto ry ja Suomen Olympiakomitea ry perustivat kesäkuussa 2012 uuden liikunnan ja urheilun kattojärjestön. SLU:n, Nuoren Suomen ja Suomen Kuntoliikuntaliiton toiminta ja henkilöstö siirtyvät uuteen järjestöön 1.1.2013.

Valo, Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry toimii suomalaisen liikunnan ja urheilun yhdistävänä voimana. Visiona on "Olemme maailman liikkuvien urheilukansa – 2020".

"Valo kuvaa nimenä hyvin nykyaikaista organisaatiota, jonka tehtävänä on toimia suomalaisen liikunnan ja urheilun yhdistävänä voimana ja suunnannäyttäjänä. Valo kuvaa myönteistä asennetta yhdessä tekemiseen ja tulevaisuuteen. Yhteinen tavoitteemme on olla maailman liikkuvien urheilukansa 2020. Kunnianhimoisen tavoitteen saavutta-

minen edellyttää, että onnistumme kumppaneiden kanssa lisäämään liikettä elämäntapaksi jokaiseen vaiheeseen", hehkuu Valon puheenjohtaja Petteri Kilpinen.

Valon pääsihteeri Teemu Japiss esitteli Turussa järjestön strategiaa, jonka nimi on "Yhteinen tekeminen on kilpailuetumme". Vuosina 2013-2015 Valo keskittyy erityisesti kolmeen tehtävään: 1) arvostus ja resurssit, 2) liikunnallinen elämäntapa ja 3) menestyvä urheilu. Strategiaassa korostetaan myös urheiluliikettä yhdistäviä palveluja.

"Olemme valinneet tehtävät laajoilla keskusteluilla ja työstöillä kumppaneiden kanssa. Maailma muuttuu kovaa vauhtia. Jotta saavutamme tavoitteemme olla maailman liikkuvien urheilukansa, meidän on kumppaneidemme kanssa rakennettava suomalainen toimintamalli, josta liikkijat ja urheilijat voivat olla ylpeitä. Lähdän innoissani tulevaan vuoteen. Meillä on nyt historiallinen mahdollisuus saada aikaan rytminmuutos suomalaisessa liikunnassa ja urheilussa", Japissin sanoo.

Lisätietoja Valo ry:stä [www.valo.fi](http://www.valo.fi)



# Muutoksia voimanoston teknisiin sääntöihin

KOONNUT KALEVI SORSA



**IPF:n sääntöryhmä on julkaissut IPF:n yleiskokouksen jälkeen voimanoston teknisiin sääntöihin tekemänsä muutokset. Muutokset astuvat voimaan 1.1.2013.**

Muutetut ja uudet kohdat ovat **lihavoituna** alla olevassa tekstissä. Päivitetty sääntökirja julkaistaan vuoden loppuun mennessä.

## VOIMANOSTON YLEISET SÄÄNNÖT

- Sijoittuminen kilpailussa määräytyy normaalien nostosääntöjen mukaisesti saavutettujen yhteistulosten perusteella. Tämä koskee kaikkia ikäluokkia. **Myös miesveteraanit 70 vuotta (syntymävuosi) sekä naisveteraanit 60 v. ja 70 v. kilpailevat kyseessä olevan ikäluokkansa mitaleista painoluokittain.** Kansalliset liitot voivat itse päättää kansallisesti käyttämistään ikäluokista.

- **Nostajaa ei saa läimäyttää yleisön ja median edessä.**

## HENKILÖKOHTAISET VARUSTEET

- Jos nostotrikoon olkaimien tiukentamisesta (lyhentämisestä) syntynyt laskos on pitempi kuin 3 cm, se on kiinnitettävä tasaisesti trikoon sisäpuolelle. Esiin työntyvä, trikoon ohkopuolella oleva laskos ei saa olla 3 cm pitempi. **Lyhentämisestä johtuvaa, yli jäänyttä materiaalia ei saa leikata pois.**

## NOSTOMUODOT JA SUORITUSSÄÄNNÖT

Penkkipunnerrus

- Nostajan on oltava selällään penkillä siten, että hänen päänsä, hartiansa ja pakaransa ovat kosketuksessa penkin pintaan. Kengänpohjien on oltava tasaisesti lattialla (niin tasaisesti kuin nostokenkien muoto sallii). Kämmenillä ja sormilla on otettava ote telineellä olevasta tangosta siten, että peukalot menevät tangon ympäri. Tämä asento on pidettävä yllä koko noston ajan. Vaakatasossa tapahtuva jalkaterien liike on sallittu, mutta kengänpohjien on kuitenkin oltava koko alaltaan tasaisesti lavan tai korokkeiden pinnalla. **Hiukset eivät saa piilottaa takaraivoa kun nostaja makaa penkillä. Pitkät hiukset tulisi sitoa poninhännäksi.**

- Kun noston aloitusmerkki on annettu, nostajan on laskettava tanko rinnalle **tai vatsan alueelle** ja pidettävä se siinä liikkumattomana, jonka jälkeen päätuomari antaa kuuluvan komennon "press". Nostajan on sen jälkeen punnerrettava tanko suorille käsille, kyynärpäät lukittuna. Kun tanko on liikkumatta em. asennossa, antaa päätuomari kuuluvan komennon "rack" yhdessä käsivarren taakse päin suuntautuvan liikkeen kanssa.

## KILPAILUJÄRJESTYS

Tekninen komitea nimeää yhteistyössä kisajärjestäjän kanssa seuraavat toimitsijat:

- Kuuluttaja. **Kansallinen** tai kansainvälinen tuomari, joka kykenee keskustelemaan sekä englannin että järjestävän maan kielellä.

## TUOMARIT

- **Kun nostaja ei saa suoritettua yritystään loppuun jalkakyykyssä tai penkkipunnerruksessa, päätuomarin komento tangon palauttamiseksi telineelle on "rack".**

- Vain IPF:n I- tai II-luokan tuomarit voivat toimia tuomarina maailmanmestaruuskilpailussa tai missä tahansa muussa mestaruuskilpailussa, jossa tehdään ME-yrityksiä. Kukin maa voi nimetä MM-kisoihin enintään kolme tuomaria ja lisäksi yhden ylimääräisen, kansainvälisen I-luokan tuomarin toimimaan tarvittaessa juryssä, jos I-luokan tuomareita on riittämätön määrä. **Kaikkien mestaruuskisaan ilmoitettujen, siihen osallistuvien tuomareiden on oltava käytettävissä vähintään kahtena päivänä.**

Vaatimukset kansainväliseksi II-luokan tuomariksi pääsyä varten:

- **19. (c) Molemmat, sekä kirjallinen että käytännön koe on suoritettava joko MM-kilpailussa, maanosan mestaruuskilpailussa tai alueellisessa mestaruuskilpailussa.**

Tutkimenettely on seuraava:

- II-luokka:

Kirjallinen koe pidetään vasta täydellisen ja perusteellisen sääntöluennon jälkeen, joka suoritetaan IPF:n teknisen komitean ja tuomarirekisterin pitäjän johtavaksi tarkastajaksi nimittämän kansainvälisen I-luokan tuomarin johtamana.

Käytännön tutkinto suoritetaan kirjallisen kokeen jälkeen. **Ehdokas toimii sivutuomarina** ja arvostelee yhteensä 100 nostoa, joista 40 on oltava jalkakyykyjä. Testaajana toimii vähintään yksi kv. I-luokan tuomari. Tutkinnossa on saatava tulokseksi vähintään 90 % oikeita tuomioita verrattuna testaavien tuomareiden enemmistöpäätökseen. Tutkinto aloitetaan ensimmäisen kierroksen nostoista kussakin nostomuodossa. **Sekä kirjallinen koe että käytännön tutkinto suoritetaan vain kansainvälisen tai alueellisen voimanoston mestaruuskilpailun yhteydessä.**

- **Kansainvälisen I- ja II-luokan tuomarin on ollut tuomittava vähintään kaksi kansainvälistä ja kaksi kansallista voimanoston mestaruuskilpailua olympiavuosien välisen neljän vuoden ajanjakson aikana, jotta hänen uusintarekisteröintinsä voidaan hyväksyä. Yksi kansallinen penkkipunnerruksen mestaruuskilpailu hyväksytään kuitenkin yhdeksi kilpailuksi tässä tarkoituksessa. Samoin hyväksytään yksi Classic (raw) voimanostokilpailu.**

## MAAILMANENNÄTYKSET JA MUUT KANSAINVÄLISET ENNÄTYKSET

Vaatimukset ME:n ja muun kansainvälisen ennätyksen hyväksymiseksi ovat seuraavat:

- 2. (b) Jokaisella tuomitsevalla tuomarilla on oltava voimassa oleva kansainvälinen tuomarikortti ja jokaisen heistä on oltava IPF:n jäsenliiton jäsen. **Jokaisen tuomarin on oltava eri maasta ja kilpailussa on oltava 3-jäseninen jury.**

- Siinä tapauksessa, että kaksi nostajaa pyytää yritykseensä saman ennätyspainon, ja jos arpanumeron mukaan ensiksi noston onnistuu ennätysyrityksessään, hänen jälkeensä tulevan nostajan on lisättävä pyytämäänsä painoon 0,5 kiloa, jotta hän voi vaatia itselleen ennätysyritystä. Tämä koskee myös yhteistuloksen ennätysyrityksiä.

**Kisaraportti**

# **Veteraanien penkkipunnerruksen EM-kisat 18-20.10.2012**

TEKSTI HARRI HAGFORS KUVAT SATU LUOTO JA MUU EM-JOUKKUE



**Tsekin Pilsen on tänä vuonna ollut jo kaksi kertaa kisanäyttämönä ja nyt viimeisen tänä vuonna oli vuorossa veteraanien penkkipunnerruksen EM-kisat. Olin tilannu suoraan taksin Pilsenistä Prahaan kentälle, joka oli halvempi. Viime kerralla kaikki meni hyvin, mutta nyt ei näkynyt kyytiä ollenkaan. Odotimme aikamme ja sitten päätimme vuokrata auton koko viikoksi ja se tuli vain noin 15 kalliimaksi per henkilö bensoineen kuin kisajärjestäjän kyyti. Lisäksi saimme liikkua vapaasti Pilsenissä ja Prahassa, jossa olimme vielä muuttaman päivän kisan jälkeen.**

Suomen joukkue oli todella iso noin 40 henkeä huoltajat mukaan lukien. Osa oli tullut jo tiistaina paikalle ja viimeiset tulivat vasta perjantaina. Suurin syy tähän on tyurit hotellien hinnat, vaikkakin muutos siihen piti jo uuden sääntöjen myötä tulla. Kyseinen asia vaikuttaa myös bangettiin jäävien ihmisten määrään ja toivottavasi se edes jollain tavalla pistäisi kisajärjestäjän ajattelemaan asiaa. Olen ollut tänä vuonna seitsemällä kisareissulla ja Ukraina oli ainut paikka, jossa korkeisiin hintoihin puututtiin tosin se oli niin räikeää, että siihen oli pakko puuttua. Ukraina sai siitä muistaakseni 1000e sakon. Mitään rahoja ei kuitenkaan palautettu nostajille, jotka maksoivat itse huoneensa. Muutama Tsekin liiton henkilö teki asiasta kirjallisen valituksen, joka kiersi eri maiden kautta ja varmaan päättyi EPF päättäjille. Kuitenkin Tsekissä järjestetyissä kisoissa

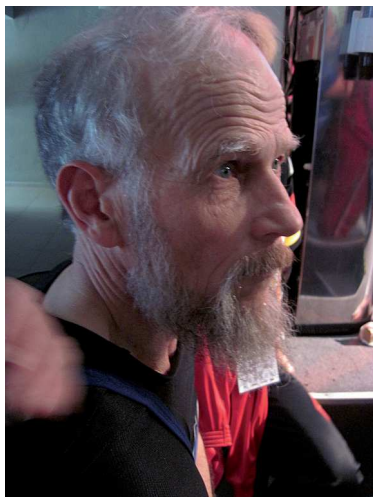


Tuomari Mervi Sirkiä ja Vuokko Viitasaari keskustelevat.



myös he itse ottavat ylihintaa hotelleista. Torstaiaamun taistelun aloitti naiset M2-ikäluokka, joista ensimmäinen vuorossa oli Vuokko Viitasaari, joka otti hopeaa sarjassa alle 52kg tuloksella 72,5 kiloa. Kulta meni Ranskan Martine Rochelle 85kilolla ja pronssia nosti Tšekin Vaclava Zodererova 57,5kiloa. Sarjassa 84 kiloa oli Heli Valtonen kovassa seurassa ja tällä kertaa oli tyytyminen neljanteen sijaan tuloksella 90kg. Voiton vei selvästi 142,5kilolla tšekin Hana Takacova, hopeaa Saksan Ursula Hauserille 115kilolla ja pronssia Ruotsin Asa Halvarssonille 110 kilolla. 84+ sarjan Merja Mynntinen näytti kaapin paikan muille penkaten 135 kiloa ja uuden Euroopan ennätyksen. Hopeaa nosti Annika Jutila 112,5kilon tuloksella. Hänelle lienee vielä sanansa sanottavana, kunhan uusi paita saadaan toimimaan. Pronssia nosti Saksan Barbara Meyer 90 kilolla. M2-ikäluokka tuli hienosti joukkuepronssille. Mynntinen oli pisteissä kolmanneksi paras. M3-ikäluokan naiset säestivät ja Maritta Jaurola otti voiton sarjassa 72kg tuloksella 80kg. Toiseksi punneris Saksan Anna Dittler 72,5kilolla. 84+ sarjan Pirkko Inkinen otti voiton tuloksella 60kg.

Päivällä jatkettiin miesten M3-ikäluokalla. Juha Inkinen, sarja -66kg, on minun tietojeni mukaan ainoa nostaja, jolta on viety kaksi kertaa EM-kulta tuomareiden vuoksi. Vanhalla säännöllä juru muutti hyväksytyyn noston mahamaha nostoksi ja nyt sitten Saksan Dieten Schuck sai lahjaksi tuloksen 115kg, vaikka yksi tuomari näki selvän pään nousun ja näytti punaista. Jurysssä minä ja Unkarin tuomari näimme saman ja sen näki myös jurun kolmas tuomari, joka oli EPFn varapresidentti. Nostosta käytiin keskustelu, joka päättyi siihen, että kyselyistäni huolimatta muutosta ei tapahtunut. Syy tähän oli, että pään nousu



Juha Inkinen

ei hänen mielestään haitannut, sillä se ei noussut niin paljoa. Tämä oli jälleen yksi synkkä hetki voimanoston tuomari-työskentelyssä. Inkinelle siis hopeaa 105kilolla, ja minua otti päähän. Sarjassa 74kg Kaurasen Antero yritti vielä viimeisellä haakea kulta, mutta se



N50 ja N 60 joukkue.

oli liikaa tällä kertaa ja hänen oli tyytyminen hopeaan tuloksella 142,5kg. Kulta meni Ranskan Michel Dernoncourtille tuloksella 152,5kg. Sarjan 83kg Reiman Häkkisen oli jääminen tällä kertaa ilman tulosta. Tapani Puhakka oli sarjan 93kg kuudes tuloksella 117,5kg. Kultaa nosti Norjan Kjell Arne Boe tuloksella 200kg. Hopea meni Ranskaan Laurentin Durocherille 175kg ja pronssi Latvian Georgijs Agadzhanjansille 160kilolla. Sarjan 105kg suomalainen, Matti Silvaneri nosti hopeaa tuloksella 200kiloa kullan mennessä Puolaan Wojciech Grabowskiille uudella ME-tuloksella 235 kiloa. Pronssi ripustettiin Saksan Helmut Reimannille tuloksella 197,5kg. 120Kg sarjassa Christen Nylund jäi ilman tulosta.

Torstai-iltana nousi vielä M2-miehet lavalle ja sarjaan 59kg asteli Seppo Flink, joka nosti hopeaa tuloksella 107,5 kiloa. Kulta meni Slovakian Stefan Kolsovskylle (145kg) ja pronssi Bulgariaan Alexander Moiseenille (102,5kg). Erkki Rajala sarjassa 74-kiloa



Erkki Rajalalle EM-kultaa ME-tuloksella 205,5 kg.

aloitti suoraan ME-tuloksella 202,5 kiloa, ja paransi sen uudeksi ME:ksi 205,5 kiloa, jolla tuli luonnollisesti myös kultaa. Hopealle nosti Puolan Eugeniusz Mehlich tuloksella 162,5 kg. Sarjan 83 kg kulta jäi Tšekkeihin Remy Krauzelille (195 kg) ja hopealle nousi Saksan Detlef Gotler 192,5 kg ja pronssille Ruotsin Jukka Saunamäki 190 kg. Tiukan kisan Stig Bjorgvist oli neljäs 187,5 kilon tuloksella. Ilkka Launonen otti hopeaa tuloksella 200 kg sarjassa 93 kiloa. Kultaa nosti Peek Hansicke 212,5 kg ja pronssi meni Unkarin György Taborille 180 kilolla.

Perjantai M1-ikäluokan naisten sarjan 52 kiloa otti Mervi Sirkiä heti ensimmäisenä vuotenaan veteraaneissa kultaa tuloksella 95 kiloa. Hopeaa nosti Magdolna Petroczki 85 kilolla, ja pronssi ripustettiin Ranskan Natalie Fernandin kaulaan tuloksella 80 kg. Sarjassa 57 kg Eira Pajuharju oli hopealla tuloksella 72,5 kg, Norjan Ann Olsenin nostaessa kultaa tuloksella 90 kiloa. Sarjan 63 kg Tarja Uppala nosti hopeaa tuloksella 112,5 kg ja kulta meni Isabelle Ilievilille 117,5 kilolla. Pronssille punnersi Saksan Iris Kunkel 110 kg. 72 kg Satu Luoto seurasi muita ja otti omansa pois tuloksella 97,5 kg. Hopeaaa 90 kilolla Unkarin Erzsébet Schneiderille. M1-naiset ottivat hienosti joukkuekultaa.

Päivällä olin itse lavalla M2-sarjassa 105 kg. 205 kiloa sivusi vuoden parasta, johon pitää olla tyytyväinen ja sillä irtosi viides sija. Kultaa nosti Latvian Vladimirs Kovalskis 215 kilolla, hopeaa Hollannin Marius Willemille tuloksella 210 kilolla ja pronssia 207,5 kg punneruksella Zoltan Safranylle. Sarjassa 120+ Kari Alakorpi jäi ilman tulosta.

Perjantai ilta toi sitten vielä M1-nostajia lavalle, joista 59 kg sarjassa kaksi suomalaista ottivat mittaa toisistaan. Petri Niemi aloitti 135 kg, jolla varmistettiin mitali. Sitten alkoi kultajahti. Samoin teki Ari-Pekka Töllikkö. Tällä kertaa kullan vie kummiskin Saksan Christian Klein 155 kilolla. Hopeaa Niemelle 135 kilolla ja pronssia Töllikölle 120 kilolla. Vesa Hartikainen nosti sarjassa 83 kg. Vesa taisteli 207,5 kg ylös, jolla pokattiin hopeaa kevyempänä ja Tsekin Martin Turekilla oli tyytyminen pronssiin. Kultaa punnersi Ranskan Cyril Pinquet tuloksella 230 kg.



N40 menestyksessä joukkue.



Satu ja Tarja nostivat Mervin kultatuoliin.



Petri Niemi ja Ari-Pekka Töllikkö palkintopallilla.

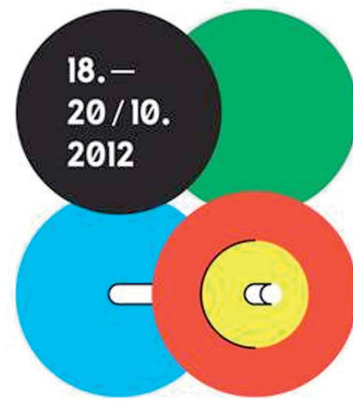
Lauantai toi isot miehet lavalle. M1-ikäluokassa sarjassa 105 kg Juha Lehto taisteli loppuun asti tiukasti kullasta, mutta hänen oli tyytyminen hopeaan tuloksella 247,5 kg. Kultaa nosti Ranskan Philippe Szepanski 250 kilolla ja pronssi meni niin ikään myös Ranskaan Gilbert Bierille 247,5 kilolla. Sarjassa 120+ oli Juho Jaatisen vuoro ja Juholla oli mielestä 300 kilon rajan rikkominen ja sehän onnistui, jolla



palkintona oli hopeaa. Kulta meni uudella MĒ-tuloksella 341kg Itävallan Ēwand Ēnzingerille ja pronssia nosti isäntämaan Jaroslav Soukal tuloksella 282,5ki-  
loa. Jaatinen oli vielä hienosti pisteissä toisena ja Suomen M1 -miehet olivat joukkuekisassa hopealla.

Kisat ohi ja kohti vuotta 2013. Liitto oli tehnyt päätöksen, joka koskee joukkuekisan palkintoa. Joukkueen parhaan pisteet tehnyt saa itselleen pöytyn. Se onko ratkaisu hyvä, jää nähtäväksi. Mielenkiinnolla jäämme odottamaan myös, miten uusi mahasöäntö muuttaa tilannetta.

Ēipä muuta kuin isot kiitokset kaikille jotka avustivat muita nostajia omien nostojen ohessa ja hyvää jou-  
lua ja uutta vuotta samalla. Toivoo Haile



## BENCH PRESS

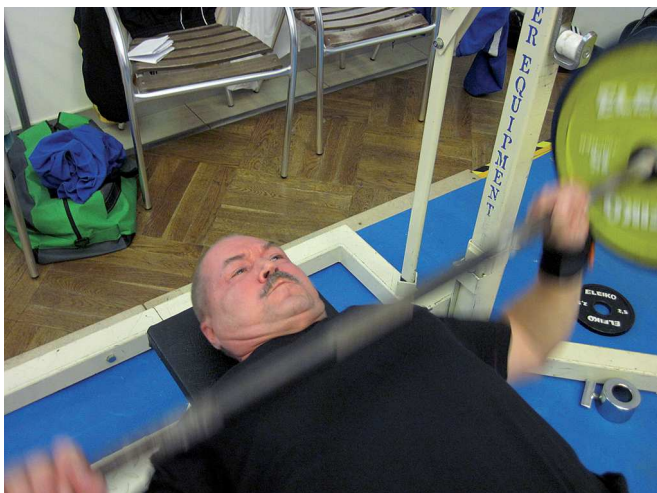
EUROPEAN MASTERS CHAMPIONSHIP  
IN PILSEN CZECH REPUBLIC



Satu Luoto ja Tarja Uppala.



Juhlatunnelmia.



Reima Häkkinen



Tutustumassa paikalliseen olutpanimoon.

# Nivelrikon Käypä hoito -suositus päivitetty

LÄHDE LUM 15/12, SLU.fi.

**Nivelrikko on maailman yleisin nivelsairaus, joka edetessään aiheuttaa kipua ja heikentää toimintakykyä. Nivelrikon etenemistä hidastavaa tai tautia parantavaa hoitoa ei ole. Hoidon tavoitteena on kivun hallinta ja lievittäminen sekä toimintakyvyn ylläpito ja parantaminen. Oireiden lievitys laihduttamalla, terapeuttisella harjoittelulla, liikunnalla ja kipulääkityksellä auttaa suurinta osaa potilaista, osa tarvitsee ennen pitkää tekoniivelen, todetaan polven ja lonkan nivelrikon päivitettyssä Käypä hoito -suosituksessa.**

Nivelrikko on koko nivelen sairaus, jonka perimmäistä syytä ei edelleenkaan tunneta. Nivelmuutokset etenevät yleensä hitaasti vuosien kuluessa eikä vaurioitunut rustokudos uusiudu ennalleen. Terveys 2000 -tutkimuksen mukaan polven nivelrikon esiintyvyys kasvaa miehillä 55–64-vuotiaiden ryhmässä (esiintyvyys vajaa 10 prosenttia) ja naisilla erityisesti 65–74-vuotiaiden ryhmässä (vajaa 20 prosenttia). Lonkkanivelrikon esiintyvyys kasvaa erityisesti 65–74-vuotiaiden ryhmässä niin miehillä kuin naisilla (hieman yli 10 prosenttia). Osa heistä kärsii kovista nivelkivuista ja sairaus rajoittaa pahoin heidän toimintakykyään ja liikkumistaan. Nivelrikkoon viittaaviin röntgenologisiin muutoksiin ei kuitenkaan aina liity kipuoireita.

Polvi- ja lonkkanivelrikko on myös kallis sairaus, sillä se aiheuttaa suuria kustannuksia myös yhteiskunnalle pelkästään sairauspäivärahoina. Nivelrikon vuoksi päädytään usein työkyvyttömyyseläkkeelle. Väestön vanhenemisen takia polvi- ja lonkkanivelrikosta johtuva hoidon tarve on lisääntymässä, siksi hoitokäytäntöjä tulee edelleen tehostaa ja sairauden ehkäisemiseen panostaa.

## Liikettä lääkkeeksi, paino hallintaan

Nivelrikon hallitsemisessa potilaan oma panos on tärkeä. Omaehtoinen ja ohjattu liikunta auttavat nivelrikosta kärsivää säilyttämään toimintakykynsä mahdollisimman pitkään.

"Lääkkeettömistä hoidoista itsehoidon ohjaus, laihduttaminen ylipainoisilla nivelrikkopotilailla ja sopiva terapeuttinen harjoittelu ja liikunta ovat nivelrikon hoidon perusta, tiivistää Käypä hoito -suositustyöryhmän puheenjohtaja", fysiatrian dosentti Jari Arokoski.



Harjoittelu koostuu yleisharjoittelusta, kuten kävelystä, pyöräilystä ja uinnista sekä spesifisistä liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoituksista. Ohjattu vesiharjoittelu näyttää erityisesti soveltuvan edistämään niin polvi- kuin lonkkanivelrikkopotilaan toimintakykyä.

Fysikaalisista hoidoista kylmähoito lisää polvinivelen liikkuvuutta ja vähentää nivelen turvotusta. Polven nivelrikossa hyötyä saattaa olla myös akupunktiosta ja TENS-hoidosta, sillä ne vähentävät kipua ja kohentavat toimintakykyä ainakin lyhytaikaisesti. Polvituen käyttö saattaa myös vähentää kipua ja parantaa toimintakykyä polvinivelrikossa.

## Lääkettä eri muodoissa

Nivelrikon lääkehoito on oireita lievittävä; nivelrikkoa parantavaa tai sen etenemistä hidastavaa lääkettä ei toistaiseksi ole onnistuttu kehittämään.

Nivelrikon ensisijainen lääke on parasetamoli. Jos sen teho ei riitä, siirrytään käyttämään tulehduskipulääkkeitä. Jos potilaan kivut ovat voimakkaat, voidaan kokeilla opioidin lisäämistä hoitoon. Nivelrikkoa voidaan hoitaa myös paikallisesti iholle siveltävillä tulehduskipulääkkeillä ja polvinivelrikkoa myös nivelen sisäisillä glukokortikoidi- ja hyaluroonaattiruiskeilla. Glukosamiinia ja kondroitiinia on tutkittu nivelrikon hoidossa, mutta niiden teho ei näytä eroavan lumelääkkeestä.

"Nivelrikon lääkehoito on yksilöllistä ja potilasta ohjataan käyttämään lääkitystä tarpeen mukaan. Tavoitteena on mahdollisimman hyvä vaikutus oireisiin", toteaa farmakologian professori Eeva Moilanen.

## Viimeisenä vaihtoehtona tekoniivel

Tekonivelleikkaus tehdään, jos nivelrikko-kipu ei ole muutoin hallittavissa tai potilaalla on olennaisesti toimintakyvyn väkittävä liikevaje tai virheasento.

"Nivelrikon kirurgisia hoitomuotoja ovat olleet artroskopia, asennonkorjausleikkaus (osteotomia) sekä tekoniivelkirurgia. Nykyisen tutkimusnäytön perusteella artroskopia ei ole kuitenkaan vaikuttava polvinivelrikon hoitomuoto. Näistä hoitomuodoista tekoniivelkirurgian huomattava kehitys ja leikkaustulosten paraneminen on vähentänyt muiden hoitomuotojen osuutta. Tekoniivelkirurgian tulokset ovat suurissa tutkimusaineistoissa jatkuvasti parantuneet, mutta vertaileva hyvä tutkimusnäyttö eri tekoniivelmallien keskinäisestä paremmuudesta on edelleen puutteellista, toteaa työryhmän ortopedijäsen", professori Pekka Paavolainen.

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecim ja Suomen Ortopediyhdistys ry:n asettama työryhmä on päivittänyt vuonna 2007 ilmestyneen Käypä hoito -suosituksen Polvi- ja lonkkanivelrikon hoidosta. Päivitetty Käypä hoito -suositus potilasversioineen on luettavissa osoitteessa www.kaypahoito.fi. Sivulta löytyvät myös 101 muuta tähän saakka valmistunutta Käypä hoito -suositusta.



# IN MEMORIAM – JARI NURMI



## Jari Nurmi on poissa

Heinäkuun alussa saapuneen suruviestin myötä menetti voimailumaailma yhden huippunostajansa. Verenkiertoon päässyt bakteeri päätti veteraanien EM-kisoihin valmistautuvan urheilijan elämän äkillisesti.

Jari aloitti painoilla harjoittelun isoveljensä vanavedessä kaksitoistavuotiaana - harjoittelupaikkana toimi autotalli. Määrätietoisena ja kilpailuhenkisen nuorukaisen tie kulki nopeasti voimanoistopailuihin. 20-vuotiaiden SM-kilpailuissa Jari saavutti koko mitalisuoran lisäksi neljännen ja kuudennen sijan. Penkkipunnerruksessa hän teki 20-vuotiaana SE-tuloksen 168kg sarjaan 75 kiloa. 23-vuotiaiden ikäryhmässä alkoi hänen nousunsa kohti maailmanhuippua.

Vuonna 1986 hän saavutti Pohjoismaidenmestaruuden ja sitä seurasi pronssi seuraavana vuonna. EM-hopea ja MM-pronssi sarjaan 75 kiloa napattiin vuonna 1988. Jarin nostouran parhaaksi vuodeksi jäi vuosi -89, jolloin hänelle ripustettiin kaulaan SM-kulta, EM-kulta ja MM-hopea. Lisäksi hän nosti kolme maailmanennätystä maastanostossa 288, 300 ja 305 kiloa, jotka kruunasivat Jarin ensimmäisen voimanoistouran. Lopetettuaan kilpailamisen toistaiseksi hän keskittyi opiskelemaan ja määrätietoisena miehenä valmistui diplomi-insinööriksi hyvin arvosanoin. Työnteko ja perhe täyttivät Jarin elämän seuraavat parikymmentä vuotta, urheiluna toimi lasten kanssa puuhailu ja kalastus.

Olimme harvakseltaan yhteydessä vuosien varrella, mutta ystävyys säilyi, vaikka emme enää salilla joka päivä tavanneetkaan. Jari soitteli pari vuotta sitten minulle ja pyysi kyykkyä varmistamaan, jota hän oli jo vähän harjoitellut. Tästä aloitimme yhteistyön jälleen, kuin mitään taukoa ei olisi ollutkaan.

Jarin toinen nostajaura jäi pahasti kesken, mutta jotain kertoo parin viime vuoden saavutukset: veteraani ykkösten Suomenmestaruus kasikolmosiin ja maastanoston veteraanien SE 292,5 kg sekä voimanoiston avoimen sarjan SM-pronssi. Raw-voimanoistossa Jari saavutti avoimen Suomen mestaruuskilpailuissa viidennen tilan ja nosti jalkakyykyn, maastanoston ja yhteistuloksen veteraaniryökösten Suomen ennätykset. Jari edusti urallaan Hyvinkään Voimaveikkoja, Tuusulan Voima-Veikkoja ja Helsingin Poliisi-Voimailijoita.

Jaria jäivät kaipaamaan perheen lisäksi laaja ystäväpiiri. Lainaan yhtä heistä: "Olen ylpeä että olen saanut tuntea legendan."

Ismo Parkkinen

# Tapaamme teknisen komitean puheenjohtajan, Hannie Smithin

HAASTATTELU JARI RANTAPELKONEN



Hannie Smith juryssä nuorten MM-kisoissa Puolassa.

**Johan "Hannie" Smith johtaa IPF:n teknistä komiteaa. Kaikki voimanostosääntöihin liittyvät tulkinnot, sääntöjen rukkaukset sekä varusteiden hyväksymisen kulkevat teknisen komitean kautta.**

Teknisen komitean rooli voimanostosääntöjen noudattamiseksi ja niiden edelleen kehittämiseksi on äärimmäisen tärkeä. Kysytäänpä muutama suora kysymys komitean puheenjohtajalta.

## Kerro lyhyesti kuka olet?

Olen Johan Smith ja asunut koko elämäni vuodesta 1960 alkaen Etelä-Afrikassa pienellä paikkakunnalla nimeltä Fochviwe. Siellä on maatila, jossa meillä on erilaisia villieläimiä elefanteista seeproihin. Ne teistä, jotka olette käyneet kisareissulla Etelä-Afrikassa, tiedätte Potchefstroomin. Sieltä on kotitilaleni matkaa noin 50 kilometriä.

## Milloin otit vastaan IPF:n teknisen komitean puheenjohtajan tehtävät?

John Stephenson on toiminut erittäin ansiokkaasti ja hyvin pitkään IPF:n teknisen komitean puheenjohtajana. Kun hän päätti jäädä tehtävistä pois,

nousi kysymys, kuka jatkaa herra Stephensonin jälkeä. Erilaisten keskustelujen jälkeen IPF valitsi sitten minut komitean puheenjohtajaksi. Se oli viime vuonna, marraskuussa 2011.

## Milloin ja miten tulit voimanoston pariin?

Oli vuosi 1989, noin 23 vuotta sitten. Pelasin silloin rugbyä. Rugby-harjoitusten ohella nostelimme myös painoja. Lopettelin ammattimaisen rugbyn pelaamista, ja aloin kilpailla vahviamieslajeissa. Kävin muutamissa kilpailuissa ja joku siellä sitten pyysi, että osallistuisin voimanostokilpailuihin. Nostin ensimmäisen kisan sarjassa 125 kg ja voitin heti. Siitä se lähti. Vuonna 1993 voitin Etelä-Afrikan mestaruuden. Pääsin ensimmäistä kertaa MM-maajoukkueeseen vuonna 1995, ja silloinhan kisat käytiin Suomessa, Porissa.

Teknisiin sääntöasioihin perehdyin 2000-luvun alussa, kun toimin Etelä-Afrikan voimanostoliitossa. Vuonna 2009 minut valittiin liiton puheenjohtajaksi, jota tehtävää hoidan edelleen. 2004 pääsin Afrikan mantereen edustajana IPF:n teknisen komitean jäseneksi. Ja nyt, vuoden 2012 alusta alkaen, olen toiminut komitean puheenjohtajana.

## Millaisia keskeisiä muutoksia voimanostossa olet vuosien varrella pannut merkille?

Nostovälineet ovat kehittyneet turvallisemmiksi. Kyykkyvälineet olivat ennen mitä olivat. Samoin tan-  
got ja raudat ovat parantuneet paljon. Pidän esimerkiksi itse Eleikon välineistä. Nostovälineet ovat nykyisin myös hyvännäköisiä. Myös se on tärkeää voimanostolle.

Henkilökohtaiset varusteet on toinen asia, joka on muuttunut paljon. Käytimme ennen Crainin pukuja, päitä ei alkuaikoina ollut. Nyt penkkipaidat ovat kovaa materiaalia ja tiukoista varusteista saa paljon etua. En tiedä pitäisikö minun tätäkään sanoa, mutta henkilökohtainen mielipiteeni on, että Metalin varusteet ovat parhaita, kyykky- ja vetopuvut sekä siteet.

## Miten näet varustekehittelyn jatkossa?

Kaikelle varustekehittelylle pitäisi laittaa piste. Puheenjohtajana olen vain yksi teknisen komitean jäsenistä. On äänestyksiä, joissa olen varustekehittelyyn liittyvissä asioissa jäänyt vähemmistöön, mutta tällaista tämä on. Emme saa mennä tilanteeseen, että nostamme kuussa, niin korkealla todellisesta



tilanteesta. Nykyisille varusteille on jo tarpeeksi markkinoita. Varustevalmistajat voivat tehdä niillä edelleen bisnestä. Lajin kannalta varustekehittäminen on jädtytettävä.

### Mihin suuntaan IPF on menossa?

Nostajat ovat kehittyneet, ja voimanostoharjoittelussa on tapahtunut muutoksia. Nostajat ja valmentajat tietävät enemmän lajista ja sen vaatimuksista. Nostajilla on yhä paremmat edellytykset nostaa hyviä tuloksia.

IPF on kehittänyt antidoping-järjestelmää. Testaamme yhä enemmän harjoituskausilla. Tämä on hyvä, sillä antidoping on tärkeä osa voimanostourheilua tavoitellessamme paikkaa Olympialaisissa.

Raakanostamisen tuleminen on voimanostolle ja liitoille hyväksi. Samalla varustenostamista ei pidä hylätä. Nostajat saavat valita miten kilpailevat, raakana vai varusteilla tai sitten molemmilla tavoilla. IPF kasvaa uusien nostajien myötä ja raakanostaminen antaa siihen hyvät mahdollisuudet. Raakanostaminen on erityisen hyvä nuorille, mutta en ole kovin varma onko siitä sitten veteraanien nostotavaksi. Nuoria nostajia ja liittoja kannattaa rohkaista nostamaan ilman varusteita, onhan se halvempaa. Raakanostaminen on voimanoston tulevaisuutta.

### Entä voimanostosäännöt, missä mennään?

Sääntöjen tulisi olla yksinkertaisemmat. Saamme jatkuvasti esityksiä varsinkin penkkipunnerruksesta. On hyvä, että on selvät säännöt. En tiedä sitten onko hyvä, että jalkojen paikka ja polvien kulma pitäisi kaikilla nostajilla olla 90 asteen kulmassa, kuten jotkut ovat esittäneet. Osa haluaa myös rajoittaa nostajan kaartaa. Vaikka kaaren ottamiseen eivät kaikki taivu, kysymys on urheilijan ominaisuuksista, elastisuudesta. Siksi sitä ei pitäisi kieltää kaikilta, kuten jotkut haluavat. Toisaalta joku toinen esittää, että vatsanostaminen pitäisi sallia ja niinhän siinä sitten kävi. Itse en kannata sitä. Mutta enemmistö päättää millaista penkkipunnerruksen on jatkossakin ja millaisia penkkipunnerruksia pitäisi sallia.

Sääntöjen tulee myös tyydyttää nostajia. Aika näyttää mihin suuntaan valtaosa haluaa lajia kehittää näidenkin osalta.

Sääntöjen tuntemusta ja niiden testaamista varten meillä on meneillään pari projektia. Luomme kansainvälisten tuomareiden testaamista varten online-kokeen. Jokainen kokelas voi tulevaisuudessa tehdä kirjallisen kokeen tietokoneella. Kun koemaksu on maksettu, lähetetään salasana kansalliselle liitolle. Kokelalla on salasanan syöttämisen jälkeen aikaa kaksi tuntia vastata kokeeseen, jonka jälkeen koe lukkiutuu. Toki kokelasta täytyy edelleen kansallisesti valvoa. Kokeen jälkeen kokelas saa nopeasti palautteen, menikö kirjallinen koe läpi vai ei ja missä hän mahdollisesti teki virheitä. Tässä projektissa ei ole tarkkaa määräaikaakaan vaan katsotaan mihin resurssit riittävät ja sen mukaan tehdään.

Toinen sääntöihin liittyvä projekti on tuomareiden videoklinikka. Kielimuureja puretaan visuaalisella esityksellä. Tämä tuomareiden videoklinikka on hyvin käytännönläheinen havainnollisine esimerkkeineen nostoista ja varusteista sekä muista tärkeistä säännöistä. Pyrimme siihen, että tämä olisi valmis vuoden 2013 loppuun mennessä.

### Mitä haluat sanoa haastattelun lopuksi?

Rakastan voimanostoa. Katson voimanostoa aina nostajan näkövinkkelistä, en omasta tai Etelä-Afrikan liiton näkökulmasta. Siksi kannatan muun muassa yksinkertaisia sääntöjä. Toivon, että kykenemme myös kouluttamaan ihmisiä enemmän hyväksi valmentajiksi ja tuomareiksi. Ne palvelevat paitsi lajia, niin myös nostajan etua. Voimanosto on vahvojen naisten ja miesten laji. Lisäksi laji on turvallisempi kuin esimerkiksi painonnosto. Voimanoston tulee kokonaisuudessaan säilyttää arvokkuutensa. Toivon, että voimanostosta tulee vielä Olympialaji.

Liiton sihteeri haastatteli Johan "Hannie" Smithiä nuorten voimanoston MM-kilpailuissa 2012 Puolassa. Kahteen lauseeseen teimme tarkennuksia IPF:n marraskuun vuosikokouksen jälkeen.



## Suomen Voimanostoliitto ry. sekä LaVo ja PaiVo järjestävät **PENKKIPUNNERRUKSEN SM-KILPAILUT TURUSSA 2.2.2013**

Caribia 994-halli, Kongressikuja 1, 20540 TURKU

### Ilmoittautumiset

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat liiton sihteerille sähköpostilla ti 8.1.2013 mennessä (viimeinen ilmoittautumispäivä = sp:n lähetyspäivä) Jari Rantapelkonen, Email: sihteer@suomenvoimanostoliitto.fi

Ilmoittautumislomakkeessa tulee näkyä selkeästi: Sarja, Etunimi, Sukunimi, Syntymävuosi kahdella numerolla, Seura, tehty tulos ja tuloksetekoaika (5.3.2012 – 8.1.2013).

### Lisätietoja

Lavo Kilpailujen johtaja Jyrki Alastalo 050-5944380, jyrkialastalo@gmail.com  
SVNL Jari Rantapelkonen, sihteer@suomenvoimanostoliitto.fi

### Avajaiset

Lauantaina 2.2.2013 kello 10.45 alkaen.

### Kilpailuaikataulu, lauantai 2.2.2013

Naiset, punnitus klo 09:00-10:30, kilpailu alkaa klo 11.00  
Miehet, punnitus klo 11:00-12:30, kilpailu alkaa klo 13:00

### SM-kilpailuiden tulosrajat

#### Miehet

59 kg = 125 kg  
66 kg = 140 kg  
74 kg = 160 kg  
83 kg = 180 kg  
93 kg = 200 kg  
105 kg = 210 kg  
120 kg = 217,5 kg  
+120 kg = 225 kg

#### Naiset

47 kg = 55 kg  
52 kg = 60 kg  
57 kg = 62,5 kg  
63 kg = 67,5 kg  
72 kg = 75 kg  
84 kg = 82,5 kg  
84 + kg = 90 kg

### Osallistumismaksu

Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittamisen yhteydessä 40 eur / kilpailija. Seuran tulee maksaa se viimeistään 8.1.2013 mennessä SVNL:n yleisille: OP F118 5680 0020 2315 32

### Kilpailuhotelli

Sokos Hotel Caribia, kongressikuja 1, 20540 Turku, varaukset numerosta 020 1234 602 yhden hengen huone 110 €/huone/vrk, kahden hengen huone 135 €/huone/vrk

Varauksen yhteydessä mainitaan nimellä "penkkipunnerrus 2013"

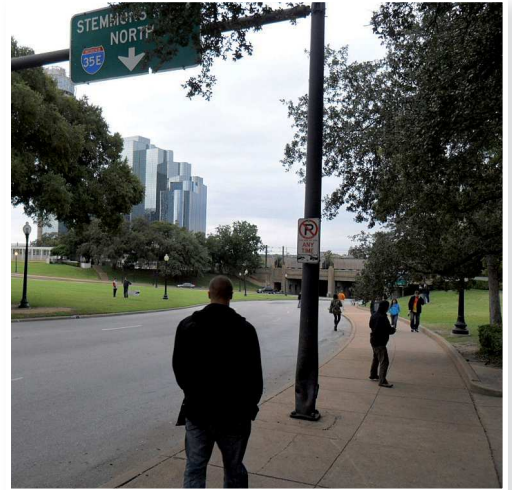
Huoneiden varaukset tehtävä viimeistään 11.1.2013 mennessä.

### Tervetuloa Turkuun!

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvyttyä.

# Veteraanien MM-kisat USA:n Killeenissä 02-07.10.2012

TEKSTI HARRI HAGFORS KUVAT KISAJOUKKUE



Petteri seikkailee Dallasissa.



Roininen, Malkavaara ja Sandeliini menossa kohti hotellia kisapaikalta.



Dallasissa menossa JFK:n ampumis paikalle Juntunen, Haile, Malkavaara, Sandeliini ja Roininen.



Haile Dallasissa, JFK:n ampumispaikalle.

**Toinen reissuni Jenkkeihin tänä vuonna oli kolmas kerta Killeenissä, jossa järjestettiin Veteraanien voimanoston MM-kisat. Lento Malkavaaran, Roinisen ja Sandeliinin kanssa alkoi maanantaina lennolla Helsingistä Lontooseen, josta lento Dallasin kautta suoraan Killeeniin. Ensimmäinen lento meni vielä hyvin, mutta sitten alkoi vaikeudet sillä lento Lontoosta tuli olemaan myöhässä, kukaan ei vielä tiennyt kuinka paljon, joten jatkolento Killeenin oli vaarassa.**

Ja niin sitten kävikin, että jatkolennot Dallasin päässä myöhästettiin ja seuraava lento olisi vasta yli 3 tunnin päästä, joten aloin miettiä, kuinka pääsisin nopeammin perille. Rami Huovi-

nen vaimoineen oli tilannut kuljetuksen kisajärjestäjän kautta ja ajattelin kysyä, mahtuuko siihen mukaan. Mahduimme kyytiin ja laskin olevamme perillä reilusti ennen kuin myöhäsemällä lennolla. Viimein olimme perillä yli 3 tuntia alkuperäistä aikataulua myöhässä, jonka takia tekninen kokous jäi väliin. Hotelli oli hyvä ja samoin kisapaikka, joka oli tuttu edellisestä reissun takaa. Nyt nukkumaan ja yrittämään saada 8 tunnin aikaeroa kiinni. Muut nostajat Hakarainen, Norpila, Siltala ja Juntunen sitten tulivat omilla aikatauluillaan kisapaikalle.

Suomen joukkue jäi todella pieneksi vain yhdeksän miesnostajaa oli saanut itsensä ja rahoituksen kuntoon, joten alkuperäinen melkein 20 nostajan joukkue koki siis kovia matkan varrella. Tiistaina ei ollut yhtään suomalaista lavalla, joten aikaa kulutettiin kisoja katsoen ja aikaeroon totutella. Kes-



kiviikkona sitten Sami Siltala tuli lavalle mitali mielessä ja siihen olikin hyvä mahdollisuus. Sami aloitti hienosti kyykyn lajipronssilla (245 kg). Penkissä työnnettiin 160 kg ja sitten maastanosto, jossa tulikin lajipronssia tuloksella 245 kg joka samalla tarkoitti hienosti yhteistuloksen pronssia tuloksella 650 kg. Kultaa nosti Kanadan Tom Kean 737,5 kilolla ja hopeaa otti Japanin Nobuyuki Hamada tuloksella 725 kiloa.

Torstaina oli sitten vuorossa kaikki sarjan 83 kg, joista Rami Huovinen oli M1-ikäluokan kahdeksas tuloksella 615 kiloa. Sarjan kultaa nosti Kanadan Jeff Becker 777,5 kilon tuloksella ja hopeaa Ranskan David Decouleur 725 kilolla. Pronssi matkasi Hoi Leungille (700 kg). Uskon että Rami parantaa selvästi yhteistulostaan ensivuoden kisoissa. Jorma Roininen oli M2-luokan neljäs tuloksella 550 kg. Kultaa nosti yhdysvaltain Garofald Ronaka 772,5 kilolla, joka oli uusi ME samoin kuin sarjan maastanosto 307,5 kiloa. Hopeaa nosti Daniel Austin Yhdysvallat, joka teki 3 ME:tä kyykyssä 317,5 kg, maastanostossa 305 kg ja yhteistuloksen 767,5 kg. Heikki Malkavaara nosti M3-luokassa 410 kilon yhteistuloksen ollen kahdeksas. Kulta matkasi Kanadaan Ron Delaneylle (637,5 kg), hopea Unkarin Fabri Janosille (617,5 kg) ja pronssi Yhdysvaltain Gregory Kleynille (600 kg).

Perjantaina sitten oli vuorossa kaikki 93 kg nostajat. Antero Juntunen nosti luokassa M2 ja oli kerännyt sisua viime vuoden kisoista jääden silloin ilman vetomitalia tuomareiden kotiinpäin vetämisen takia. Tavoite oli ottaa lajimitali vedossa. Kokonaiskisassa Antero oli seitsemäs 577,5 kilon yhteistuloksella, mutta vedossa otti hienosti kultaa tuloksella 255 kg, jonka Antero viimeisellä veti komeasti ylös ohittaen kisassa kultaa nostaneen Japanin Kazunori Saton. Sato teki 745 kilon yhteistuloksen. Hopeaa nosti tanskalainen Erik Rasmusseen (707,5 kg) ja pronssia Tsekin Michail Sekotille (687,5 kg).

M1-miehet eli Petteri Hakkarainen ja Seppo Norpila ottivat mittaa toisistaan taistellessa samalla muiden maiden nostajien kanssa paremuudesta. Petterillä oli pieniä vaikeuksia kyykyssä ja penkissä, mutta maastanostossa Petteri otti pronssisen MM-lajimitalin tuloksella 252,5 kg. Hopeakin oli käden ulottuvilla, mutta 277,5 kg oli tällä kertaa liikaa. Hakkarainen oli viides tehden 697,5 kiloa. Kulta meni jälleen Kanadaan ja Dave Waltersille (820 kg), hopeaa nosti Saksan Mario Schnurr (812,5 kg) ja pronssia Yhdysvaltain Pete Grohoski (747,5 kg). Seppo Norpila oli vielä edellisenä päivänä 3,2 kg ylipainossa, mutta hyvin Seppo selvisi siitäkin. Kyykyssä ei kuitenkaan onnistuminen jatkunut ja kolmen hylätyn noston jälkeen oli tuloksetta jääminen tosiasia. Juryn kommentti oli siihen, että tiedäthän joskus tuomarit eivät näytä samalla linjalla kaikille, joten se siitä ja Sepon oli jääminen ilman tulosta.

Perjantai-iltana kisajärjestäjä oli hankkinut liput paikallisen high school jenkkifutispeleihin, joka on iso tapahtuma perjantai-iltaisain Killeenissä. Peli oli hyvä ja muuten-



Sami ja lämmittelytilat.



Sami Siltala palkintojenjaossa.



Huovinen ja Roininen valmistautumassa kisaan.



Juntunen kyykyn lämmittelyssä.



kin tunnelma isoine koulun orkestereineen hieno. Orkesterissa oli varmaan kaikkiaan noin 200 jäsentä, ja meno oli sen mukaista. Allekirjoittanut on itsekin pelannut jenkkifutista yli kymmenen vuotta ja peli olikin kiinnostava ja tasainen. Kotijoukkue vei kuitenkin pisteet kotiin voittaen Harker Heightsin tuloksella 28-7.

Lauantai toi allekirjoittaneen ja Raimo Sandeliinin lavalle samassa ryhmässä. Raimo nosti M4-ikäluokan alle 120 kg sarjassa sijalle 11 yhteistuloksella 425 kiloa. Raimo meinasi jäädä ilman tulosta penkissä ja niin olisi käynyt, jos Petteri ei olisi tehnyt prostestia ja juryn jäsenet olisivat toimineet sääntöjen mukaan, sillä jury myönsi nähneessä virheet, mutta eri virheen kuin tuomarit, joten muuttivat tuomareiden hylätyn noston hyväksytyksi.

Paljon puhetta on herättänyt M4-ikäluokan kilpailu ainoastaan pisteissä, sillä miksi pitää säästää muutama euro sen sijaan että mitalit jaettaisiin sarjojen parhaille? Nostajat tulevat ympäri maailmaa kilpailemaan ja ovat omissa sarjoissaan kolmen parhaan joukossa ilman, että saavat välttämättä mitalin mitalia.

Itse olin lihottanut ensi kertaa painon sarjaan alle 120 kg, sillä noin kuukausi ennen kisaa loukkasin oikean polven ja olkapään, joten katsoin pärjääväni kyseissä sarjassa paremmin,



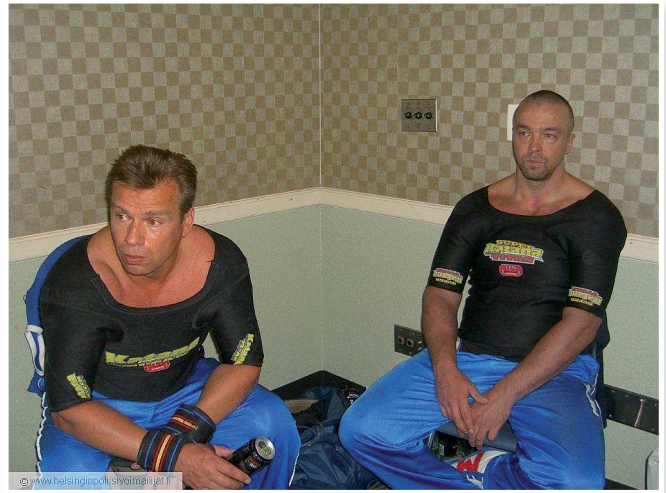
Sandelin ja Malkavaara.



Juntuselle lajikultaa maastanos-tosta.



Hagfors palkintopallilla.



Seppo ja Petteri valmiina taistoon.



Petterin pronssi veto 252,5 kg.

jos paikat eivät tule kuntoon ennen kisaa. Kisa meni osaltani hyvin ja otin 260 kg kyykyssä, jolla lohkesi lajipronssia. Se oli ensimmäinen kyykyn MM-lajimitali, joten pitää olla tyytyväinen ja varaakin jäi. Penkissä punnersin 202,5 kg, jolla lajihopeaa kuten myös vedossa (282,5 kg). Lopputuloksena oli yhteistuloksen pronssi tuloksella 745 kiloa, joten kokonaisuus oli hyvä. Kultaa nosti Kanadan Ron Strong (820 kg) ja hopeaa samalla 820 kg tuloksella, mutta painavampana, Yhdysvaltain David Gonzales.

Lauantaina kisan jälkeen minä, Malkavaara, Roininen, Sandelin, Juntunen ja Hakkarainen lähdimme Dallasiin katomaan rodeota sekä paikkaa, jossa JFK oli ammuttu. Tiehen oli merkitty rasteilla paikat missä ensimmäinen ja toinen laukaus oli osunut JFK:hin. Tulipahan otettua muutama kuva keskellä tietä kyseisten rastien päällä ja kyllä siellä oli muutama muukin turisti tekemässä samaa asiaa eikä vain hölmöt suomalaiset. Dallasissa on joka viikonloppu perjantai ja lauantai rodeo, enkä ollut aikasemmin nähnyt liveä kyseistä tapahtumaa eikä tainnut olla kukaan muukaan mukana olleista. Edessä oli siis kaikille uusi ja hieno kokemus pitkän kisaviikon jälkeen.



Kisat jatkuivat vielä sunnuntaina, mutta ke-  
tään suomalaista ei ollut nostamassa.

Kisat menivät Suomen pieneltä joukkueelta  
hyvin, vaikkakin joukkuekisassa ei tullut me-  
nestystä. Suurin osa joukkueesta lähti kohti  
kotia sunnuntaina keräämään voimia seura-  
via kisoja varten. Allekirjoittanut, Sandelin,  
Malkavaara ja Roininen jäimme vielä tiistain-  
hin asti katselemaan Texasin nähtävyyksiä.



Malkavaara, Roininen ja Huovinen osallistumismitalien jaossa.

World Masters Powerlifting Championship  
Killeen, USA, 2.-7.10.2012

Women 40-49

Pl.	Cls	BWT	Name	YOB	NAT	SQ1	SQ2	SQ3	RES	BP1	BP2	BP3	RES	DL1	DL2	DL3	RES	TOT	Wpts	Pts
1.	47,0	45,46	Nathalie Feraud	1967	FRA	117,5	122,5	125,0	125,0	75,0	82,5	85,0	82,5	120,0	130,0	140,0	140,0	347,5	478,53	12
2.	47,0	45,00	Cathrin Resch	1965	GER	110,0	120,0	127,5	120,0	75,0	80,0	82,5	80,0	115,0	120,0	130,0	120,0	320,0	443,77	9
3.	47,0	46,12	Tania Pitt-Guthrie	1971	NZL	107,5	112,5	117,5	112,5	60,0	62,5	65,0	62,5	107,5	112,5	122,5	112,5	287,5	391,92	8
1.	52,0	51,16	Suzanne Hartwig-Gary	1968	USA	155,0	165,0	175,0	175,0	87,5	92,5	97,5	97,5	150,0	160,0	170,0	170,0	442,5	558,60	12
																		WR W40		
2.	52,0	51,92	Eva Buxbom	1969	DEN	135,0	142,5	145,0	142,5	70,0	75,0	75,0	70,0	145,0	155,0	162,5	155,0	367,5	458,68	9
3.	52,0	51,84	Shoko Tanaka	1964	JPN	125,0	135,0	140,0	140,0	67,5	75,0	77,5	77,5	125,0	135,0	135,0	125,0	342,5	427,99	8
-	52,0	51,06	Lee Anne Dwart	1966	AUS	130,0	130,0	130,0	-----	60,0	65,0	70,0	70,0	150,0	150,0	160,0	150,0	out		
1.	57,0	55,54	Teale Adelman	1971	USA	132,5	142,5	142,5	132,5	120,0	125,0	125,0	125,0	172,5	182,5	190,0	182,5	440,0	521,06	12
2.	57,0	56,36	Akane Isoda	1970	JPN	115,0	120,0	125,0	125,0	85,0	90,0	95,0	90,0	120,0	125,0	130,0	130,0	345,0	403,89	9
1.	63,0	62,32	Isabelle Iliev	1967	FRA	140,0	150,0	160,0	150,0	110,0	115,0	122,5	115,0	150,0	165,0	170,0	165,0	430,0	465,62	12
-	63,0	61,44	Jennifer Rey-Gaudreau	1971	USA	165,0	170,0	170,0	170,0	92,5	97,5	100,0	100,0	160,0	160,0	165,0	-----	out		
1.	72,0	71,32	Priscilla Ribic	1972	USA	200,0	210,0	-----	210,0	120,0	130,0	135,0	135,0	210,0	225,0	240,5	225,0	570,0	559,89	12
																		WR W40	WR W40	
2.	72,0	70,94	Carmen Sjaridijn	1969	NED	160,0	170,0	170,0	160,0	102,5	102,5	107,5	107,5	150,0	162,5	172,5	162,5	430,0	423,90	9
3.	72,0	71,22	Sybillie Hampel	1967	GER	150,0	162,5	172,5	172,5	77,5	80,0	80,0	80,0	142,5	152,5	165,0	152,5	405,0	398,19	8
4.	72,0	70,34	Serena Perry	1965	NZL	132,5	140,0	147,5	147,5	90,0	95,0	100,0	95,0	132,5	145,0	150,0	150,0	392,5	389,18	7
1.	84,0	78,72	Cydney Smith	1971	USA	177,5	185,0	192,5	185,0	125,0	132,5	137,5	137,5	175,0	185,0	190,0	190,0	512,5	473,24	12
2.	84,0	77,54	Sebrina Davis	1970	USA	182,5	190,0	195,0	182,5	92,5	105,0	110,0	105,0	200,0	212,5	-----	200,0	487,5	454,13	9
1.	84+	85,22	Laura Styrlund	1964	USA	155,0	165,0	172,5	172,5	107,5	117,5	127,5	127,5	170,0	180,0	185,0	185,0	485,0	429,45	12
2.	84+	88,74	Midori Kato	1971	JPN	185,0	200,0	205,0	200,0	95,0	100,0	105,0	100,0	160,0	170,0	175,0	170,0	470,0	408,54	9
3.	84+	95,90	MiMi McCrae	1970	CAN	152,5	160,0	167,5	160,0	70,0	75,0	85,0	85,0	152,5	162,5	170,0	170,0	415,0	350,12	8

Women 50-59

Pl.	Cls	BWT	Name	YOB	NAT	SQ1	SQ2	SQ3	RES	BP1	BP2	BP3	RES	DL1	DL2	DL3	RES	TOT	Wpts	Pts
1.	47,0	46,60	Pranee Pascoe	1958	AUS	112,5	112,5	120,0	120,0	62,5	67,5	70,0	70,0	130,0	135,0	140,0	135,0	325,0	439,78	12
2.	47,0	46,40	Kimberly Ryman	1962	USA	92,5	100,0	102,5	100,0	47,5	52,5	55,0	55,0	115,0	125,0	130,0	125,0	280,0	380,06	9
-	47,0	46,90	Mary Macken	1961	AUS	150,5	150,5	150,5	-----	62,5	65,0	67,5	67,5	160,0	167,5	167,5	160,0	out		
1.	57,0	53,76	Jennifer Hunter	1958	GBR	115,0	125,0	130,0	130,0	75,0	80,0	85,0	85,0	150,0	160,0	162,5	162,5	377,5	458,59	12
2.	57,0	56,02	Lynne Homan	1962	USA	100,0	110,0	117,5	117,5	75,0	80,0	85,0	80,0	127,5	140,0	145,0	145,0	342,5	402,87	9
3.	57,0	56,34	Helen Allen	1961	AUS	107,5	117,5	122,5	117,5	65,0	70,0	70,0	65,0	145,0	152,5	162,5	152,5	335,0	392,30	8
4.	57,0	56,12	Monica Sobotka	1958	USA	100,0	107,5	112,5	112,5	70,0	75,0	75,0	70,0	132,5	142,5	142,5	142,5	325,0	381,76	7
1.	63,0	62,24	Jeannette Gevers	1962	AUS	145,0	152,5	160,0	152,5	87,5	95,0	95,0	87,5	145,0	152,5	160,0	152,5	392,5	425,43	12
2.	63,0	60,14	Wing-Yuk Ip	1961	HKG	145,0	115,0	-----	115,0	72,5	77,5	-----	72,5	112,5	127,5	137,5	127,5	315,0	350,56	9
3.	63,0	60,68	Anne Marie Kemmerer	1953	USA	92,5	102,5	110,0	102,5	60,0	65,0	65,0	60,0	127,5	137,5	142,5	142,5	305,0	337,09	8
1.	72,0	71,10	Donna Marts	1960	USA	155,0	162,5	162,5	155,0	107,5	107,5	112,5	107,5	155,0	165,0	170,0	165,0	427,5	420,79	12
2.	72,0	70,52	Donna Bryant	1959	USA	160,0	170,0	170,0	160,0	87,5	90,0	92,5	90,0	160,0	170,0	177,5	170,0	420,0	415,72	9
1.	84,0	83,08	Hana Takacova	1954	CZE	130,0	140,0	145,0	140,0	130,0	137,5	140,0	140,0	130,0	140,0	150,0	150,0	430,0	385,59	12
1.	84+	97,66	Shirley Cole	1953	USA	167,5	167,5	170,0	170,0	85,0	95,0	95,0	95,0	167,5	170,0	180,0	180,0	445,0	373,19	12

Women 60-69 on Wilks points

Pl.	Cls	BWT	Name	YOB	NAT	SQ1	SQ2	SQ3	RES	BP1	BP2	BP3	RES	DL1	DL2	DL3	RES	TOT	Wpts	Pts
1.	63,0	57,42	Hisako Hayashi	1951	JPN	115,0	125,0	430,0	125,0	62,5	75,0	80,0	75,0	120,0	130,0	432,5	130,0	330,0	380,73	-
2.	57,0	55,86	Janet Warne	1952	CAN	110,0	115,0	120,0	120,0	62,5	67,5	70,0	67,5	110,0	115,0	120,0	120,0	307,5	362,52	-
3.	47,0	47,00	Susan Elwyn	1947	USA	75,0	100,0	405,0	100,0	42,5	47,5	50,0	47,5	92,5	102,5	107,5	107,5	255,0	342,95	-
4.	63,0	60,50	Sylvia Clarkson	1946	NZL	105,0	110,0	445,0	110,0	50,0	50,0	52,5	50,0	110,0	420,0	120,0	120,0	280,0	310,17	-
5.	63,0	62,32	Carol Brady	1950	CAN	95,0	102,5	110,0	110,0	62,5	67,5	67,5	67,5	90,0	97,5	105,0	105,0	282,5	305,90	-
6.	52,0	49,72	Denise Johnson	1947	USA	40,0	40,0	45,0	45,0	30,0	32,5	35,0	35,0	72,5	82,5	85,0	85,0	165,0	212,87	-
-	57,0	53,28	Hatsuko Kimura	1951	JPN	430,0	435,0	440,0	-----	55,0	70,0	-----	70,0	150,0	170,0	480,0	170,0	out	-	-

Best Lifter

1. Hisako Hayashi JPN 380,73 Wpts
2. Janet Warne CAN 362,52 Wpts
3. Susan Elwyn USA 342,95 Wpts

Women 70+ on Wilks points

Pl.	Cls	BWT	Name	YOB	NAT	SQ1	SQ2	SQ3	RES	BP1	BP2	BP3	RES	DL1	DL2	DL3	RES	TOT	Wpts	Pts
1.	52,0	49,40	Bebe Burns	1942	USA	30,0	40,0	45,0	45,0	35,0	40,0	45,0	45,0	60,0	65,0	67,5	67,5	157,5	204,18	-

Best lifter

1. Bebe Burns USA 205,43 Wpts

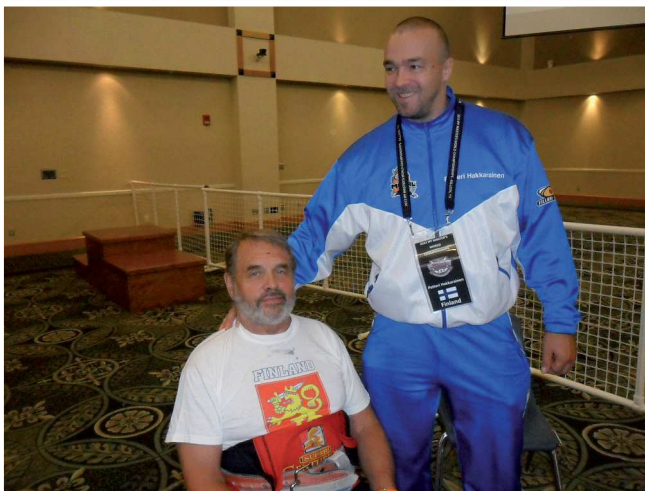
Men 40-49

Pl.	Cls	BWT	Name	YOB	NAT	SQ1	SQ2	SQ3	RES	BP1	BP2	BP3	RES	DL1	DL2	DL3	RES	TOT	Wpts	Pts
1.	59,0	58,96	Eric Kupperstein	1966	USA	205,0	225,0	230,0	230,0	115,0	122,5	127,5	127,5	227,5	245,5	255,0	255,0	612,5	530,87	12
1.	66,0	65,52	Dominic Cadden	1970	AUS	217,5	227,5	227,5	227,5	165,0	165,0	165,0	165,0	220,0	227,5	230,0	227,5	620,0	489,76	12
2.	66,0	65,84	Jacob Carrasco Gonzales	1966	PER	210,0	220,0	225,0	225,0	140,0	140,0	145,0	145,0	220,0	235,0	237,5	235,0	605,0	475,99	9
3.	66,0	65,52	Nobuaki Fujiwara	1969	JPN	225,0	240,0	240,0	240,0	145,0	150,0	152,5	145,0	200,0	215,0	222,5	215,0	600,0	473,96	8
4.	66,0	65,56	Karel Ruso	1965	CZE	240,0	257,5	265,5	257,5	95,0	100,0	102,5	102,5	210,0	235,0	242,5	235,0	595,0	469,78	7
5.	66,0	65,02	Oscar Mejia	1964	MEX	205,0	242,5	245,0	205,0	120,0	122,5	122,5	120,0	220,0	220,0	227,5	220,0	545,0	433,27	6
-	66,0	65,78	Lewis Noppers	1970	CAN	245,0	220,0	220,0	-----	142,5	142,5	147,5	147,5	230,0	250,0	255,0	250,0	out	-	-
1.	74,0	73,80	Tom Kean	1972	CAN	260,0	270,0	275,0	275,0	185,0	190,0	190,0	190,0	265,0	272,5	277,5	272,5	737,5	531,52	12
2.	74,0	73,64	Nobuyuki Hamada	1969	JPN	272,5	285,0	285,0	285,0	180,0	190,0	195,0	195,0	220,0	235,0	247,5	235,0	715,0	516,10	9
3.	74,0	73,58	Sami Siltala	1972	FIN	235,0	235,0	245,0	245,0	150,0	157,5	160,0	160,0	222,5	245,0	260,0	245,0	650,0	469,45	8
4.	74,0	73,46	Steven Juraszek	1970	USA	150,0	160,0	167,5	160,0	140,0	145,0	145,0	145,0	162,5	172,5	172,5	162,5	467,5	338,04	7
-	74,0	72,78	Vincent Halbot	1969	FRA	220,0	230,0	230,0	-----	175,0	185,0	185,0	175,0	220,0	235,0	-----	220,0	out	-	-
-	74,0	73,80	Sean Muir	1970	AUS	230,0	242,5	245,0	245,0	157,5	157,5	157,5	-----	245,0	257,5	260,0	260,0	out	-	-
1.	83,0	82,68	Jeff Becker	1963	CAN	280,0	287,5	292,5	292,5	182,5	187,5	192,5	187,5	280,0	290,0	297,5	297,5	777,5	520,17	12
2.	83,0	81,80	David Decouteur	1972	FRA	260,0	275,0	280,0	280,0	160,0	175,0	185,0	185,0	260,0	275,0	280,0	260,0	725,0	488,19	9
3.	83,0	82,92	Hoi Leung	1969	CAN	240,0	250,0	260,0	260,0	165,0	170,0	172,5	170,0	260,0	270,0	275,0	270,0	700,0	467,52	8
4.	83,0	79,12	Koichi Fujiwara	1964	JPN	230,0	230,0	240,0	240,0	155,0	160,0	165,0	165,0	235,0	245,0	250,0	245,0	650,0	446,89	7
5.	83,0	82,16	Mitsuhsia Ogawa	1971	JPN	227,5	237,5	237,5	237,5	172,5	172,5	175,0	175,0	240,0	225,0	225,0	225,0	637,5	428,13	6
6.	83,0	79,92	Ronald Legarreta	1966	USA	240,0	210,0	222,5	222,5	150,0	157,5	160,0	157,5	215,0	232,5	240,0	240,0	620,0	423,54	5
7.	83,0	82,62	Rami Huovinen	1964	FIN	230,0	240,0	242,5	230,0	135,0	135,0	140,0	140,0	227,5	235,0	245,0	245,0	615,0	411,63	4
8.	83,0	80,58	Bruno Hemonic	1967	FRA	190,0	205,0	217,5	217,5	140,0	140,0	150,0	140,0	220,0	230,0	235,0	235,0	592,5	402,67	3
1.	93,0	90,76	David Walters	1971	CAN	290,0	290,0	300,0	290,0	247,5	255,0	260,0	255,0	265,0	275,0	280,0	275,0	820,0	521,27	12
2.	93,0	92,40	Mario Schnurr	1966	GER	302,5	315,0	322,5	315,0	185,0	192,5	197,5	197,5	300,0	300,0	340,0	300,0	812,5	511,99	9
3.	93,0	92,80	Peter Grohoski	1970	USA	245,0	252,5	257,5	252,5	240,0	245,0	252,5	252,5	222,5	232,5	242,5	242,5	747,5	470,05	8
4.	93,0	89,42	Henry Gerard	1964	USA	282,5	290,0	295,0	290,0	200,0	200,0	205,0	200,0	240,0	250,0	257,5	242,5	730,0	467,57	7
5.	93,0	92,34	Petteri Hakkarainen	1967	FIN	245,0	255,0	262,5	255,0	185,0	185,0	190,0	190,0	245,0	252,5	277,5	252,5	697,5	439,66	6
6.	93,0	92,78	Julian Perry	1966	NZL	215,0	230,0	240,0	240,0	130,0	137,5	140,0	137,5	220,0	240,0	255,0	240,0	617,5	388,34	5
-	93,0	92,88	Seppo Norpila	1963	FIN	245,0	220,0	225,0	-----	192,5	192,5	207,5	192,5	230,0	240,0	255,0	240,0	out	-	-
1.	105,0	104,60	Kenneth Gack	1970	USA	300,0	340,0	310,0	310,0	220,0	232,5	242,5	242,5	260,0	275,0	287,5	275,0	827,5	495,14	12
2.	105,0	103,64	Joe Oliveira	1968	CAN	300,0	310,0	345,0	310,0	202,5	207,5	212,5	212,5	267,5	275,0	285,0	285,0	807,5	484,78	9
3.	105,0	99,74	Antonio Gonzales	1971	PUR	305,0	345,0	347,5	305,0	190,0	197,5	200,0	200,0	267,5	275,0	287,5	275,0	780,0	475,20	8
4.	105,0	102,80	Thomas Ziegler	1967	GER	230,0	230,0	250,0	230,0	180,0	190,0	200,0	190,0	237,5	247,5	255,0	255,0	675,0	406,45	7
1.	120,0	114,50	Michael Kalter	1972	NED	285,0	305,0	320,0	320,0	200,0	210,0	-----	210,0	290,0	302,5	315,0	315,0	845,0	491,56	12
2.	120,0	110,96	Sheldon Duncan	1969	CAN	270,0	282,5	290,0	290,0	212,5	220,0	227,5	227,5	292,5	302,5	327,5	302,5	820,0	481,30	9
3.	120,0	119,54	Steve Lousich	1965	NZL	265,0	285,0	292,5	285,0	230,0	237,5	242,5	237,5	210,0	230,0	240,0	240,0	762,5	438,77	8
1.	120+	132,14	Andre Gholson	1971	USA	355,0	370,0	-----	370,0	247,5	267,5	267,5	247,5	282,5	295,0	300,0	300,0	917,5	517,45	12
2.	120+	137,86	Patrick Anderson	1971	USA	327,5	355,0	367,5	367,5	247,5	267,5	262,5	262,5	265,0	280,0	285,0	285,0	915,0	512,51	9
3.	120+	148,30	Jaroslav Soukal	1972	CZE	270,0	290,0	302,5	302,5	267,5	277,5	282,5	282,5	245,0	260,0	275,0	275,0	860,0	476,60	8
4.	120+	133,86	Wim Wamsteeker	1969	NED	330,0	345,0	345,0	330,0	155,0	180,0	180,0	155,0	270,0	270,0	275,0	270,0	755,0	424,88	7
5.	120+	131,26	Peter McGill	1963	CAN	257,5	275,0	275,0	275,0	197,5	202,5	215,0	215,0	185,0	200,0	240,0	2			



Men 50-59

Pl.	Cts	BWT	Name	YOB	NAT	SQ1	SQ2	SQ3	RES	BP1	BP2	BP3	RES	DL1	DL2	DL3	RES	TOT	Wpts	Pts
1.	66,0	65,54	Cruz Rodriguez	1959	PUR	202,5	212,5	222,5	212,5	137,5	145,0	150,0	145,0	190,0	200,0	205,0	200,0	557,5	440,28	12
2.	66,0	64,84	Rick Esposito	1959	USA	175,0	182,5	187,5	187,5	120,0	125,0	127,5	125,0	212,5	220,0	225,0	225,0	537,5	428,30	9
3.	66,0	65,62	Patrick Blard	1954	FRA	167,5	172,5	182,5	182,5	100,0	107,5	110,0	110,0	185,0	195,0	202,5	202,5	495,0	390,53	8
1.	74,0	72,86	Winston Stoby	1959	GUY	242,5	247,5	255,0	255,0	130,0	137,5	140,0	140,0	262,5	272,5	277,5	272,5	667,5	485,52	12
2.	74,0	73,64	Koichi Taniguchi	1960	JPN	210,0	210,0	220,0	210,0	155,0	162,5	170,0	162,5	220,0	230,0	242,5	242,5	615,0	443,92	9
3.	74,0	73,46	Mark Sigala	1961	USA	205,0	215,0	227,5	215,0	142,5	147,5	152,5	147,5	242,5	247,5	252,5	247,5	610,0	441,08	8
4.	74,0	73,70	Allen Ottolangui	1960	GBR	225,0	230,0	230,0	225,0	130,0	135,0	135,0	130,0	215,0	230,0	-----	215,0	570,0	411,20	7
5.	74,0	73,64	Akonori Yasukara	1958	JPN	195,0	205,0	210,0	195,0	135,0	140,0	145,0	140,0	185,0	195,0	205,0	195,0	530,0	382,56	6
6.	74,0	73,50	Didier Rey	1958	FRA	150,0	162,5	162,5	162,5	125,0	130,0	-----	125,0	215,0	232,5	232,5	215,0	502,5	363,21	5
1.	83,0	82,40	Ronald Garofalo	1961	USA	262,5	280,0	290,0	290,0	172,5	172,5	175,0	175,0	267,5	297,5	307,5	307,5	772,5	517,88	12
2.	83,0	81,44	Daniel Austin	1958	USA	285,0	305,0	317,5	317,5	145,0	152,5	-----	145,0	277,5	295,0	305,0	305,0	767,5	518,20	9
3.	83,0	82,46	James Abraham	1961	CAN	200,0	210,0	217,5	210,0	142,5	147,5	152,5	152,5	220,0	240,0	252,5	240,0	602,5	403,74	8
4.	83,0	82,08	Jorma Roininen	1958	FIN	185,0	195,0	202,5	195,0	130,0	140,0	145,0	145,0	210,0	225,0	225,0	210,0	550,0	369,58	7
-	83,0	81,06	Regis Gautier	1956	FRA	200,0	207,5	210,0	200,0	147,5	147,5	147,5	-----	240,0	250,0	252,5	252,5	out		
1.	93,0	90,84	Kazunori Sato	1961	JPN	235,0	247,5	255,0	255,0	220,0	233,0	235,0	235,0	230,0	245,0	255,0	255,0	745,0	473,38	12
2.	93,0	87,32	Erik Rasmussen	1962	DEN	260,0	272,5	280,0	280,0	165,0	175,0	182,5	182,5	225,0	235,0	245,0	245,0	707,5	458,88	9
3.	93,0	91,76	Michal Sekot	1961	CZE	245,0	255,0	262,5	262,5	177,5	182,5	182,5	182,5	230,0	242,5	255,0	242,5	687,5	434,68	8
4.	93,0	91,14	Brent Steinbach	1960	USA	232,5	240,0	245,0	245,0	170,0	177,5	185,0	177,5	230,0	240,0	247,5	247,5	670,0	425,03	7
5.	93,0	85,06	Stephen King	1962	NZL	225,0	245,0	260,0	260,0	122,5	130,0	135,0	135,0	210,0	230,0	242,5	230,0	625,0	411,30	6
6.	93,0	86,50	John Fraser	1956	CAN	215,0	220,0	230,0	215,0	150,0	155,0	160,0	155,0	220,0	230,0	232,5	232,5	602,5	392,79	5
7.	93,0	84,82	Antero Juntunen	1954	FIN	195,0	205,0	212,5	212,5	105,0	110,0	115,0	110,0	230,0	245,0	255,0	255,0	577,5	380,65	4
1.	105,0	103,72	Tavita Lipine	1956	SAM	320,0	330,0	344,0	330,0	185,0	195,0	200,0	185,0	290,0	300,0	305,0	305,0	820,0	492,14	12
2.	105,0	104,24	Gary Pamplin	1957	USA	295,0	295,0	320,0	320,0	227,5	240,0	250,0	240,0	235,0	247,5	260,0	247,5	807,5	483,77	9
3.	105,0	104,46	Edward Anderson	1961	NZL	245,0	245,0	265,0	265,0	155,0	170,0	187,5	170,0	225,0	237,5	237,5	225,0	660,0	395,10	8
1.	120,0	119,22	Ron Strong	1958	CAN	285,0	295,0	300,0	300,0	190,0	200,0	207,5	200,0	300,0	312,5	320,0	320,0	820,0	472,16	12
2.	120,0	119,78	David Gonzales	1961	USA	305,0	315,0	320,0	315,0	215,0	220,0	222,5	222,5	275,0	282,5	287,5	282,5	820,0	471,64	9
3.	120,0	105,16	Harri Hagfors	1961	FIN	235,0	235,0	260,0	260,0	185,0	197,5	202,5	202,5	245,0	275,0	282,5	282,5	745,0	444,94	8
1.	120+	153,22	Daniel Gaudreau	1960	USA	330,0	330,0	330,0	330,0	272,5	281,0	304,0	281,0	272,5	310,0	310,0	272,5	883,5	487,37	12
2.	120+	123,62	Hugo Velásquez Omeño	1959	CRC	140,0	170,0	202,5	170,0	160,0	182,5	195,0	195,0	140,0	170,0	-----	170,0	535,0	305,57	9



Hakkarainen huoltamassa Malkavaaraa.



Suomalaiset ja Uudenseelannin nostajat sekaisin.



Men 60-69

Pl.	Cls	BWT	Name	YOB	NAT	SQ1	SQ2	SQ3	RES	BP1	BP2	BP3	RES	DL1	DL2	DL3	RES	TOT	Wpts	Pts
1.	59,0	56,98	Shinjun Oshiro	1943	JPN	162,5	162,5	170,0	162,5	97,5	105,0	107,5	107,5	162,5	172,5	172,5	172,5	442,5	396,11	12
2.	59,0	58,40	Alexander Galant	1947	USA	142,5	147,5	152,5	152,5	67,5	67,5	70,0	67,5	130,0	142,5	145,0	145,0	365,0	319,18	9
-	59,0	58,58	Shintaro Uchiyama	1947	JPN	155,0	155,0	167,5	155,0	100,0	100,0	100,0	-----	160,0	167,5	175,0	175,0	out		
1.	66,0	63,96	Hidetoshi Marumoto	1947	JPN	200,0	200,0	210,0	210,0	90,0	105,0	115,0	115,0	170,0	170,0	192,5	170,0	495,0	399,02	12
2.	66,0	65,20	Maxwell Bristow	1944	AUS	150,0	160,0	160,0	160,0	60,0	67,5	70,0	70,0	215,0	230,0	235,5	235,5	465,5	369,22	9
-	66,0	65,32	Jeffrey Jacobs	1947	USA	177,5	177,5	177,5	-----	102,5	107,5	112,5	107,5	192,5	217,5	222,5	192,5	out		
1.	74,0	73,30	Mark Cucinella	1950	USA	192,5	205,0	215,0	205,0	132,5	137,5	142,5	142,5	197,5	205,0	210,0	210,0	557,5	403,75	12
2.	74,0	72,14	Horst Echnert	1952	GER	190,0	200,0	200,0	200,0	120,0	127,5	132,5	127,5	200,0	212,5	225,0	225,0	552,5	404,79	9
3.	74,0	73,70	Heino Maiste	1949	EST	175,0	180,0	195,0	195,0	105,0	115,0	120,0	115,0	210,0	225,0	232,5	225,0	535,0	385,95	8
-	74,0	73,90	Glyn Moore	1951	CAN	215,0	215,0	215,0	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	out		
1.	83,0	82,34	Ron Delaney	1951	CAN	220,0	227,5	230,0	230,0	137,5	142,5	145,0	142,5	255,0	265,0	270,0	265,0	637,5	427,56	12
2.	83,0	79,92	Janos Fabri	1945	HUN	210,0	220,0	220,0	220,0	130,0	135,0	137,5	137,5	260,0	275,0	275,0	260,0	617,5	421,83	9
3.	83,0	81,82	Gregory Kleyn	1951	USA	200,0	212,5	220,0	220,0	115,0	125,0	132,5	132,5	235,0	247,5	262,5	247,5	600,0	403,96	8
4.	83,0	82,42	Günter Lüdecke	1948	GER	200,0	200,0	215,0	200,0	140,0	145,0	147,5	145,0	205,0	215,0	222,5	215,0	560,0	375,37	7
5.	83,0	81,82	Michel Dudziac	1948	FRA	170,0	180,0	185,0	185,0	105,0	112,5	120,0	112,5	215,0	225,0	232,5	232,5	530,0	356,83	6
6.	83,0	78,50	Jean Francois Vinot	1951	FRA	180,0	180,0	180,0	180,0	100,0	107,5	115,0	115,0	220,0	240,0	240,0	220,0	515,0	355,88	5
7.	83,0	82,94	Nairjan Singh	1945	GUY	132,5	147,5	150,0	147,5	112,5	117,5	120,0	117,5	170,0	182,5	185,0	185,0	450,0	300,50	4
8.	83,0	81,54	Heikki Malkavaara	1945	FIN	140,0	140,0	150,0	140,0	90,0	100,0	105,0	100,0	150,0	160,0	170,0	170,0	410,0	276,61	3
-	83,0	82,30	Toshio Kitano	1946	JPN	210,0	230,0	250,0	230,0	150,0	150,0	150,0	-----	225,0	237,5	250,0	225,0	out		
1.	93,0	90,46	Christian Delpieu	1951	FRA	220,0	230,0	240,0	240,0	137,5	142,5	145,0	142,5	220,0	235,0	240,0	235,0	617,5	393,19	12
2.	93,0	92,14	Kari Mattila	1945	SWE	195,0	205,0	210,0	210,0	130,0	130,0	137,5	130,0	235,0	235,0	242,5	242,5	582,5	367,55	9
3.	93,0	86,30	Roberto Carvalho	1945	BRA	220,0	235,0	250,0	235,0	122,5	130,0	140,0	140,0	180,0	200,0	205,0	205,0	580,0	378,60	8
4.	93,0	90,84	William "Fred" Rice	1944	USA	192,5	207,5	212,5	212,5	95,0	100,0	105,0	105,0	235,0	247,5	250,0	247,5	565,0	359,01	7
5.	93,0	91,40	Miroslav Koprnicky	1951	CAN	180,0	192,5	202,5	192,5	142,5	150,0	152,5	152,5	190,0	205,0	215,0	215,0	560,0	354,75	6
-	93,0	88,48	Lutz Schuricht	1951	GER	230,0	240,0	240,0	240,0	125,0	-----	-----	-----	225,0	232,5	237,5	237,5	out		
1.	105,0	104,64	Ralph Brown	1951	USA	250,0	267,5	272,5	272,5	142,5	182,5	182,5	182,5	227,5	240,0	247,5	240,0	695,0	415,80	12
2.	105,0	100,98	Jean-Paul Belmas	1949	FRA	220,0	230,0	237,5	237,5	115,0	115,0	122,5	115,0	220,0	240,0	245,0	245,0	597,5	362,24	9
-	105,0	98,14	Mihkel Laurits	1944	EST	217,5	217,5	217,5	-----	140,0	147,5	147,5	140,0	205,0	215,0	220,0	215,0	out		
-	105,0	93,56	Gordon Chenkie	1952	CAN	200,0	200,0	217,5	217,5	150,0	150,0	150,0	-----	200,0	212,5	220,0	212,5	out		
1.	120,0	116,32	Ab Wolders	1951	NED	240,0	260,0	270,0	270,0	170,0	180,0	185,0	185,0	245,0	255,0	262,5	262,5	717,5	415,66	12
2.	120,0	114,84	William Sindelar	1951	USA	245,0	260,0	265,0	265,0	187,5	187,5	195,0	195,0	235,0	245,0	255,0	255,0	715,0	415,61	9
3.	120,0	109,06	Josef Duna	1950	CZE	160,0	175,0	190,0	190,0	175,0	180,0	187,5	187,5	170,0	185,0	195,0	195,0	572,5	337,81	8
1.	120+	146,56	Steven Green	1951	USA	275,0	275,0	290,0	275,0	220,0	230,0	235,0	235,0	250,0	250,0	265,0	265,0	775,0	430,21	12
2.	120+	124,84	Hans Ring	1945	SWE	220,0	220,0	220,0	220,0	160,0	175,0	190,0	190,0	230,0	250,0	250,0	230,0	640,0	364,80	9

Men 70+ on Wilks points

Pl.	Cls	BWT	Name	YOB	NAT	SQ1	SQ2	SQ3	RES	BP1	BP2	BP3	RES	DL1	DL2	DL3	RES	TOT	Wpts	Pts
1.	105,0	103,54	William Helmich	1942	USA	190,0	190,0	205,0	205,0	145,0	155,0	165,0	155,0	240,0	252,5	252,5	252,5	612,5	367,84	-
2.	83,0	80,52	Peter Fiore	1940	AUS	180,0	200,0	210,0	210,0	100,0	120,0	120,0	120,0	200,0	210,0	220,0	210,0	540,0	367,16	-
3.	74,0	73,78	Mitsuru Osawa	1941	JPN	180,0	190,0	205,0	190,0	115,0	120,0	122,5	120,0	170,0	180,0	190,0	180,0	490,0	353,21	-
4.	83,0	79,72	Daniel Martin	1940	USA	182,5	197,5	197,5	182,5	102,5	115,0	125,0	115,0	182,5	207,5	220,0	207,5	505,0	345,53	-
5.	66,0	64,80	Bruce Park	1937	NZL	125,0	130,0	140,0	130,0	80,0	85,0	90,0	85,0	165,0	177,5	185,0	185,0	400,0	318,90	-
6.	59,0	52,36	Kim-Won Pok	1940	HKG	110,0	115,0	122,5	115,0	67,5	72,5	72,5	72,5	130,0	135,0	142,5	135,0	322,5	314,19	-
7.	93,0	90,92	Jack Taylor	1941	CAN	150,0	150,0	165,0	165,0	110,0	120,0	125,0	125,0	175,0	185,0	190,0	190,0	480,0	304,87	-
8.	59,0	58,66	Bent Hansen	1941	DEN	145,0	147,5	117,5	117,5	75,0	80,0	82,5	82,5	145,0	163,0	163,0	145,0	345,0	300,44	-
9.	120,0	115,40	Robert Grisham	1939	USA	172,5	180,0	190,0	190,0	92,5	95,0	95,0	95,0	170,0	180,0	185,0	180,0	465,0	269,94	-
10.	93,0	88,40	Thomas O'Keefe	1935	USA	125,0	137,5	145,0	145,0	102,5	105,0	105,0	105,0	145,0	150,0	157,5	157,5	407,5	262,57	-
11.	120,0	117,74	Raimo Sandelin	1940	FIN	130,0	130,0	-----	130,0	135,0	135,0	135,0	135,0	140,0	150,0	160,0	160,0	425,0	245,46	-
-	83,0	80,24	Clarence Parsons	1941	NZL	160,0	170,0	170,0	170,0	80,0	85,0	90,0	85,0	170,0	170,0	170,0	-----	out		
-	93,0	89,00	Raymond Curtis	1932	USA	102,5	102,5	107,5	-----	100,0	105,0	105,0	100,0	140,0	150,0	155,0	150,0	out		





Suomen Voimanolliitto ry. sekä Sotkamon Visa ry. järjestävät  
**RAW VOIMANOSTON SM-KILPAILUT  
SOTKAMOSSA NUORTEN  
JA VETERAANIN SARJOILLE**



Sotkamon Lukion liikuntasali, Markkinatie 1, 88600 Sotkamo (Virastotalon aukio)

#### Ilmoittautumiset

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat Antti Avanteelle sähköpostilla tiistaihin 5.2.2013 mennessä Email: antti.avanne@gmail.com (viimeinen ilmoittautumispäivä = leimapäivä)

Ilmoittautumislomakkeessa tulee näkyä selkeästi: Sarja, Etunimi, Sukunimi, Syntymävuosi kahdella numerolla, Seura, Tehty tulos ja päivämäärä. Tuloksenteko aika: 5.3.2012 – 5.2.2013.

#### Lisätietoja

So-Vi Timo Salminen,  
timbe.salminen@gmail.com, 050-3091882, SVNL Jari Rantapelkonen,  
sihteeri@suomenvoimanolliitto.fi

#### Avajaiset

Lauantaina 2.3.2013 kello 10.00 alkaen.

**Lauantai 2.3.2013** Miehet M50, M60 ja M70, punnitus klo 08.15 - 09.45, kilpailu alkaa klo 10.15  
Miehet M40 ja kaikki naiset, punnitus klo 11.00 - 12.30, kilpailu alkaa klo 13.00

**Sunnuntai 3.3.2013** Miehet M17 ja M23, punnitus klo 08.00 - 09.30, kilpailu alkaa klo 10:00  
Miehet M20, punnitus klo 11.00 - 12.30, kilpailu alkaa klo 13.00

#### Osallistumismaksu

Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittamisen yhteydessä 50,00 eur / kilpailija, 17-vuotiaat 25,00 eur / kilpailija. Seuran tulee maksaa se viimeistään 5.2.2013 mennessä SVNL:n yleisille: OP FI18 5680 0020 2315 32

#### SM-kilpailuiden tulosrajat

SM-kisarajat löytyvät liiton toimintasuunnitelmasta 2013 ja liiton verkkosivuilta: www.suomenvoimanolliitto.fi 17 v. nuorten ikäluokassa ja veteraaneissa kilpailuille ei ole SM-tulosrajoja. 17 v. ikäluokassa kilpailevalla on kuitenkin oltava tulosrajanteko aikana virallisessa kilpailussa tehty tulos, joka on ilmoitettava SM-kisailmoittautumisessa.

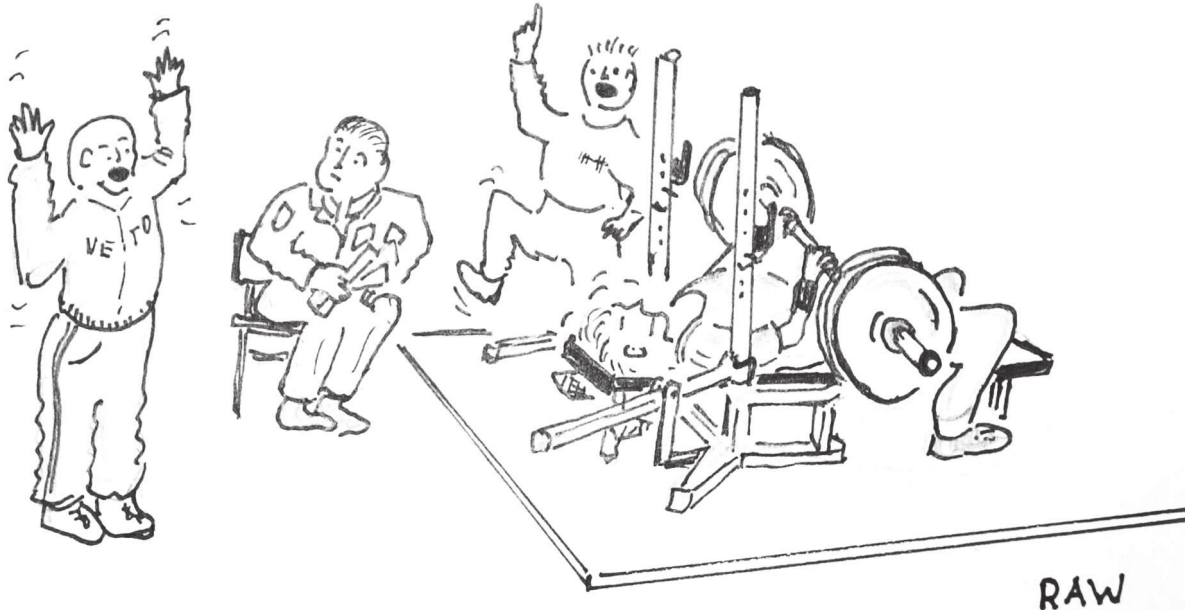
#### Kilpailuhotellit

Hotelli tulikettu, 110 € / vrk kahden hengen huone, 80 € / vrk yhden hengen huone. Sisältää aamupalan sekä saunan klo 06.30 - 09.30. Lisävuode 25€ / vrk. Kilpailuvaaka hotellilla. Puh: 08-666 0611  
Sähköposti: myynti@tulikettu.fi  
Web: www.tulikettu.fi

#### Tervetuloa Sotkamoon!

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.

## HYVÄT NEUVOT TARPEEN



**-NO ANNA MENNÄ, KEVYTTÄ, VEDÄ SE!  
-EI VAAN JAKSA VETÄÄ, HELPOMPAA OLIS TYÖNTÄÄ YLÖS.**

# World Open Men's and Women's Championships, Puerto Rico, Aguadilla, 29.10-04.11.2012



TEKSTI TOMMI PAAVILAINEN KUVAT KISAJOUKKUE

**Ilman tulosta näissä kisoissa jäi 21 urheilijaa 214 kilpailijasta, joista 4 urheilijaa epäonnistui maastavedossa. Onnistumisprosentti oli siis yli 92 %. Tulos kertoo, että maailman huipulla osataan nostaa varusteilla. Suomalaiset kävivät lavalla 71 kertaa ja epäonnistuneita suorituksia tuli 23 kappaletta eli yli 16 % suorituksista. Suomalaisen perinteikkäässä lajissa, maastavedossa poistettiin lavalta 10 kertaa punavalojen ollessa enemmistönä. Kahdeksan mestaria puolusti menestyksekkäästi edellisen vuoden mestaruuttaan.**



Raija Jurkko jälleen mitaleilla MM-kisoissa.

## Moninkertainen mestari Raija Jurkko onnistui jälleen

Vuonna 2011 Raija Jurkko onnistui MM lavalla 4 kertaa ollen 4. yhteistuloksissa. Vuonna 2012 Raija kävi lavalla kahdeksan kertaa ja onnistui niistä kuudessa yritykseen. Siitä palkintona World Games-matka ja pronssinen MM-mitali vuotena 2012. Mervi Rantamäki, vuonna 2011 MM-lavalla, onnistui viisi kertaa ollen yhteistuloksissa neljäs. Valmentajan vaihdoksen tehnyt Mepsu piipahti MM-lavalla 2012 onnistuneesti 7-kertaa ja saavutti myös World Games-matkan sekä pronssimitalin Puerto

Ricon MM-kisoista. Mielenkiintoista statistiikkaa, näin kisan jälkeen ajateltuna, eikö? On aika naputella vuoden 2012 Voimaston MM kisat nippuun lyhyesti.

Raija Jurkko loukkasi hieman selkäänsä kyykyn lämmittelyssä ja siksi viimeinen kyykky jätettiin käyttämättä, Vetotyylly muutettiin leveästä kapeaan vetoon lämmittelyn loppuvaiheessa. Penkki kulki loistavasti ja tuloksena 95 kiloa. Aviomiehen Aimon vanhasta huollosta nauttinut Raija oli tasaisen varma ja henkinen puoli oli kunnossa, joten sarjassa 47 kg kilpailevan Raijan sarjalla 170 - 95 - 157,5 = 422,5 kg saavutettiin

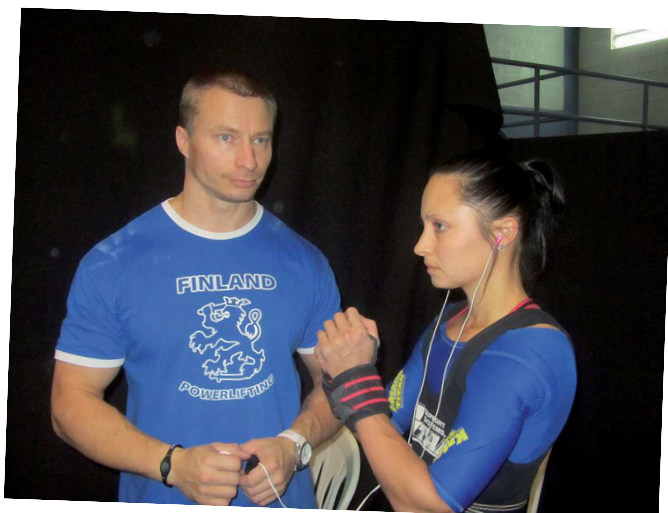
pronssinen mitali. Kulta matkasi Taiwaniin Chen Wei-Lingille 455 kilolla ja hopea Japaniin Fukushima Yukakolle 450 kilolla.

Sarjassa 52 kg Suomen Sanna Apuli teki loistavan kilpailun ja viimeisen kyykyn sekä penkin 2-1 hylkäävät tuomiot olivat harmittavia. Sijalle kahdeksan päätyneen Sanna teki kuitenkin hienon oman ennätyksensä 417,5 kiloa sarjalla 162,5 - 87,5 - 167,5. Onnistumisen iloa on aina nähdä. Hyvä Sanna!

Mervi Sirkkiä oli panostanut tähän kilpailuun todella paljon ja odotukset olivat siksi korkealla sekä nostajalla että henkilökohtaisel-



Joukkueenjohtaja Tommi Paavilainen ja huoltaja Seppo Sohlman avajaisissa.



Sanna Apuli onnistui hienosti, tuloksena oma yhteistulosennätys 417,5 kg MM-kisoissa. Seppo huoltamassa.



la avustajalla Raija Jurkolla. Viikolla sairasteltu poskiontelon tulehdus vei kuntohuipun kuitenkin harmittavasti pois ja sarjalla 155 - 90 - 160 = 405 kg Mervi oli yhteistuloksissa sijalla 11. Mervin viimeisen vedon jälkeen ei kuitenkaan luovutettu vaan ajatukset suunnattiin 2013 SM-kisoihin, jossa Mervi lupasi räjäyttää pankin. Turengin salilla käydään siis todellista taistelua seuraavat viikot, sillä Sannan noustua sarjaan 52 kg, on Sanna voittanut Mervin kisoissa joka kerta. Miten Kari Kurkon henkilökohtainen avustettava Milla Ylinen saa kuntonsa kohdilleen? Entä Marcela Sandvik? Siinä sarja jota ei kannata missata Yli-torniolla.

## Toinen World Games-lippu Suomeen, kiitos Mervi Rantamäen

Sarjaan naiset 57 kg Suomalaiset Rantamäki ja Lindberg. Mervin viime vuoden harmitus vaihtui Aguadillassa riemuun. Huolto yritti parhaansa ennen vetoa, sillä tekniikka on ollut muutoksen kourissa. Ekalla yrityksellä 170 kg oli kuin kaikkien parhaiden tekniikoiden tavoitteluveto, mutta vielä ei ollut voimaa niissä paikoissa. Epäonnistuminen. Huolto määräsi jättämään lantiota ylempään ja tokalla vedetty 170 oli jo vahvempi suoritus. Viimeisen kierroksen mitalitaistelun Mervi aloitti 180 kilon yrityksellä ja hiljaa mutta varmasti tanko saavutti loppuasennon. Allekirjoittanut luovutti mielessään jo kesken, mutta Mervi ei. On siinä taistelija parhaimmillaan! Mervi nousi sillä hetkellä toiseksi. Siitä siirryimme takahuoneeseen katsomaan kuinka käy. Seuraavaksi nostanut Prymenchuk Tetyana epäonnistui 182,5 kg vedossaan ja jäi neljänneksi samalla 502,5 kg yhteistuloksella. Taiwanin Hui-Chun Wu onnistui viimeisellään 195 kg vedolla ohittamaan Mepsun ja päätyi myös samaan 502,5 kg tulokseen. Loistava kilpailu! Kulta siirtyi Indonesiaan 545 kilon tuloksella. Kiitos ja Onnea Mervi Rantamäki ja henkilökohtainen avustaja Sami Hakkarainen. Tavoitteena ollut World Games-lippu saavutettiin ja 502,5 kg yhteistuloksella pronssinen mitali.



Maria Lindberg onnistui hienosti MM-kisoissa, tuloksena oma yhteistulosennätys 442,5 kg.



Seppo huoltamassa Johanna Kankusta.



Sanna ja Mervi sekä muita sarjan 52 kg nostajia.



Marko huoltamassa Mervi Rantamäkeä kohti MM-pronssia.

Maria Lindberg teki tasaisen varmaa työtä ja silmätulehduksen kourissa seitsemän onnistunutta takasi PR yhteistuloksen 442,5 kg. Niistä mainittakoon hyvä penkki tulos 102,5 kg. Rantamäki ja Lindberg taustavoimien suuntasivat lomalle seuraavana päivänä, joten suomalaiset jäivät odottamaan SANDY-myrskyn takia puoli maapalloa matkanneita Johanna Kankusta ja Sami Pullista.

Maanantaiaamuna matkaan lähteneet Alppilan Koneet saapuivat perille keskiviikkoiltana klo 21.00 paikallista aikaa Johannan punnituksen alkaessa torstaina klo 08.00. Niistä lähtökohdista sitten kisaan, jota Johanna taustoineen oli odottanut sekavin tuntein. Kyykky totteli varvaskiuvista huolimatta ja SE 225 kg näki päivänvalon. Penkki otettiin varmaakin varmemmin ja tuloksena kolme onnistunutta nostoa 145 kilon ollen isoin rauta. Näinkö hyvinolontunne hiipi kaikkien puseroon, mene ja tiedä, mutta vetorauta 180 kg jäi onnistumatta. Surullista, mutta totta. RAW-maailmanmestari taisteli vaikeuksien ja vammojen saattamana itsensä aina vetoon saakka ja se pahin tapahtui. Bomb and Out. Huollolla ei ollut sanoja siinä vaiheessa ja Johannan tuskan näkivät kaikki. Kuten valmentaja sanoi: Pää pysyy. Sitä me kaikki toivomme. Tsemppiä. Kyykyn SE ei siis myöskään jäänyt voimaan.

Miehistä Sami Pullinen odotteli matkatavaroitaan kuumeisesti kisa-paikalla ja samoissa vaatteissa neljä päivää ei ole parasta valmistautumista. Samilla oli ollut ongelmia pakaroiden kanssa ja kyykkyä oli otettu viimeisen 5 viikon aikana 260 kiloon asti. Aloitus 340 kiloa oli kuitenkin todella helppo ja hallittu nosto. 20 kilon korotus oli siis suunnitelman mukaan toteuttavissa. Koskaan 360 kiloa ei kuitenkaan saavuttanut loppuasentoa. Penkki tulokseksi kirjattiin 285 kiloa ja olikohan se seitsemäs kerta, kun Sami yritti 300 kg rajaa penkissä, siinä kuitenkaan onnistumatta. Vedon lämmittelyssä huomattiin mittatilausvetopuvun olevan hyödytön, joten penkkirikoot takaisin päälle, lavalle ja 295 kg vedolla Sami sai kasaan 920 kilon yhteistuloksen ja sijan seitsemän. Samin kisan jälkeen suurin osa suomalaisista suuntasi pois kisakaupungista ja paikalle jäivät Tommi, Seppo, Sanna ja Kenneth.

PL.	Cls	BWT	Name	YOB	NAT	SQ1	SQ2	SQ3	Result	BP1	BP2	BP3	Result	DL1	DL2	DL3	Result	TOT	Wpts	Pts	
1.	47,0	46,29	Wei-Ling Chen	1982	TPE	177,5	185,0	190,0	190,0	80,0	85,0	87,5	85,0	170,0	180,0	190,0	180,0	455,0	618,64	12	
									WR												
2.	47,0	45,67	Yukako Fukushima	1970	JPN	165,0	175,0	180,0	175,0	117,5	117,5	117,5	117,5	150,0	157,5	167,5	157,5	450,0	617,68	9	
3.	47,0	46,52	Ratja Jurkko	1963	FIN	162,5	170,0	-----	170,0	90,0	95,0	97,5	95,0	145,0	150,0	157,5	157,5	422,5	572,42	8	
4.	47,0	46,14	Maria Luisa Vasquez	1983	PUR	162,5	167,5	170,0	167,5	85,0	90,0	92,5	90,0	145,0	152,5	157,5	152,5	410,0	558,74	7	
5.	47,0	46,03	Bénédicte Le Panse	1978	FRA	145,0	155,0	162,5	155,0	85,0	90,0	92,5	92,5	145,0	152,5	157,5	157,5	405,0	552,85	6	
-	47,0	46,72	Ilka Schwengl	1965	AUT	135,0	140,0	142,5	135,0	107,5	107,5	107,5	-----	-----	-----	-----	-----	-----	out		
1.	52,0	51,24	Natalia Satnikova	1986	RUS	180,0	192,5	200,0	200,0	120,0	125,0	130,0	125,0	165,0	175,0	180,0	180,0	505,0	636,73	12	
									ER									WR			
2.	52,0	51,88	Vilma Ochoa	1980	ECU	200,0	210,0	215,0	215,0	92,5	97,5	100,0	97,5	167,5	177,5	185,0	177,5	490,0	611,94	9	
									WR												
3.	52,0	51,39	Anastasiya Derevyanko	1987	UKR	165,0	175,0	185,0	175,0	100,0	107,5	112,5	112,5	170,0	177,5	177,5	177,5	465,0	584,98	8	
4.	52,0	51,84	Mailebis Oquendo	1987	VEN	175,0	182,5	190,0	182,5	87,5	92,5	95,0	95,0	175,0	185,0	185,0	175,0	452,5	565,45	7	
5.	52,0	51,63	Irani Rodrigues Barbosa	1986	BRA	172,5	180,0	180,0	172,5	97,5	97,5	100,0	97,5	150,0	160,0	167,5	167,5	437,5	548,42	6	
6.	52,0	50,82	Yi-Ju Chou	1980	TPE	165,0	172,5	172,5	165,0	75,0	80,0	82,5	82,5	180,0	187,5	195,5	187,5	435,0	551,94	5	
7.	52,0	51,49	Suzanne Hartwig-Gary	1968	USA	157,5	167,5	167,5	167,5	87,5	92,5	97,5	92,5	150,0	160,0	167,5	167,5	427,5	537,00	4	
8.	52,0	50,78	Sanna Apuli	1981	FIN	155,0	162,5	167,5	162,5	82,5	87,5	90,0	87,5	155,0	162,5	167,5	167,5	417,5	530,06	3	
9.	52,0	50,79	Miia Liimatainen	1986	SWE	165,0	175,0	182,5	182,5	80,0	85,0	85,0	80,0	155,0	165,0	167,5	155,0	417,5	529,98	2	
10.	52,0	51,45	Vanessa Martin	1976	FRA	150,0	160,0	162,5	160,0	87,5	90,0	92,5	92,5	145,0	150,0	152,5	152,5	405,0	509,04	1	
11.	52,0	51,84	Mervi Sirkiä	1972	FIN	155,0	155,0	160,0	155,0	90,0	92,5	92,5	90,0	155,0	160,0	167,5	160,0	405,0	506,09	1	
12.	52,0	51,83	Mika Teramura	1962	JPN	135,0	142,5	152,5	142,5	92,5	95,0	100,0	95,0	142,5	150,0	157,5	150,0	387,5	484,29	1	
													WR W50								
13.	52,0	50,76	Louise Edwards	1978	GBR	122,5	130,0	135,0	135,0	60,0	65,0	67,5	67,5	140,0	147,5	152,5	152,5	355,0	450,84	1	
14.	52,0	51,71	Frances Baez	1988	PUR	120,0	120,0	125,0	125,0	60,0	65,0	70,0	65,0	130,0	135,0	135,0	130,0	320,0	400,65	1	
1.	57,0	56,38	Sri Hartati	1984	INA	205,0	215,0	222,5	215,0	130,0	135,0	140,5	135,0	180,0	190,0	195,0	195,0	545,0	637,86	12	
2.	57,0	56,21	Hui-Chun Wu	1986	TPE	180,0	180,0	187,5	187,5	120,0	127,5	127,5	120,0	185,0	192,5	195,0	195,0	502,5	589,51	9	
3.	57,0	56,88	Mervi Rantamäki	1974	FIN	195,0	200,0	205,0	205,0	112,5	112,5	117,5	117,5	170,0	170,0	180,0	180,0	502,5	584,06	8	
4.	57,0	56,94	Tetyana Prymenchuk	1972	UKR	187,5	200,0	205,0	200,0	122,5	127,5	130,0	127,5	175,0	182,5	182,5	175,0	502,5	583,58	7	
									WR W40				ER W40					WR W40			
5.	57,0	56,90	Adriana Cuta	1986	VEN	182,5	190,0	195,0	190,0	90,0	90,0	90,0	90,0	195,0	202,5	202,5	195,0	475,0	551,95	6	
6.	57,0	56,33	Chien-Yu Chou	1982	TPE	170,0	175,0	177,5	175,0	90,0	97,5	102,5	97,5	185,0	192,5	195,0	185,0	457,5	535,82	5	
7.	57,0	55,79	Sara Gutierrez	1975	PER	175,0	182,5	187,5	187,5	82,5	90,0	90,0	90,0	165,0	170,0	177,5	177,5	455,0	536,93	4	
8.	57,0	56,20	Maria Lindberg	1973	FIN	162,5	170,0	175,0	170,0	97,5	100,0	102,5	102,5	165,0	170,0	177,5	170,0	442,5	519,19	3	
9.	57,0	56,00	Pamela Bartz	1987	USA	167,5	177,5	185,0	185,0	80,0	85,0	85,0	80,0	150,0	160,0	165,0	165,0	430,0	505,94	2	
10.	57,0	56,91	Yukie Terada	1974	JPN	160,0	160,0	170,0	160,0	90,0	95,0	95,0	90,0	160,0	167,5	175,0	175,0	425,0	493,78	1	
11.	57,0	56,78	Sandra Wildeman	1979	NED	135,0	142,5	145,0	145,0	80,0	87,5	90,0	87,5	130,0	135,0	135,0	130,0	362,5	421,92	1	
12.	57,0	55,84	Jannitzi Tapia	1994	PUR	125,0	132,5	145,0	132,5	60,0	65,0	70,0	65,0	130,0	140,0	147,5	140,0	337,5	398,00	1	
-	57,0	56,93	Xeniya Khan	1987	KAZ	190,0	195,0	197,5	190,0	115,0	117,5	122,5	117,5	187,5	187,5	187,5	-----	-----	out		
1.	63,0	62,87	Larysa Solovyova	1978	UKR	210,0	220,0	227,5	227,5	150,0	160,0	165,5	165,5	220,0	240,0	245,5	240,0	633,0	680,88	12	
													WR					WR			
2.	63,0	60,40	Noviana Sari	1984	INA	210,0	220,0	230,0	220,0	125,0	132,5	142,5	142,5	215,0	225,0	230,0	225,0	587,5	651,64	9	
3.	63,0	62,49	Irina Poletaeva	1982	RUS	210,0	215,0	215,0	215,0	150,0	157,5	162,5	157,5	182,5	195,0	200,0	200,0	572,5	618,64	8	
4.	63,0	62,80	Tetyana Akhmamyetyeva	1985	UKR	220,0	230,5	230,5	220,0	145,0	150,0	152,5	152,5	185,0	197,5	202,5	197,5	570,0	613,63	7	
5.	63,0	62,72	Mayumi Kitamura	1967	JPN	185,0	197,5	207,5	207,5	150,0	150,0	157,5	157,5	180,0	190,0	192,5	192,5	557,5	600,76	6	
													WR W40					WR W40			
6.	63,0	62,12	Alyssa Hitchcock	1984	USA	195,0	205,0	212,5	205,0	105,0	112,5	117,5	112,5	205,0	220,0	220,0	220,0	537,5	583,46	5	
7.	63,0	62,06	Annamaryuth Amaya	1980	VEN	200,0	210,0	220,0	210,0	105,0	110,0	112,5	112,5	200,0	210,0	212,5	210,0	532,5	578,46	4	
8.	63,0	61,97	Cícera Tavares	1976	BRA	197,5	197,5	197,5	197,5	95,0	100,0	102,5	102,5	205,0	210,0	210,0	205,0	505,0	549,19	3	
9.	63,0	62,87	Hege Berge	1982	NOR	162,5	170,0	177,5	177,5	110,0	115,0	117,5	115,0	165,0	172,5	177,5	177,5	470,0	505,55	2	
10.	63,0	61,11	Linda Høiland	1979	NOR	165,0	175,0	180,0	175,0	85,0	90,0	92,5	90,0	170,0	180,0	185,0	185,0	450,0	494,65	1	
11.	63,0	62,80	Maria Guðsteinsdóttir	1970	ISL	160,0	167,5	172,5	172,5	97,5	102,5	102,5	97,5	160,0	172,5	180,0	180,0	450,0	484,45	1	
12.	63,0	62,91	Mary Ann Kaczor	1976	CAN	160,0	170,0	170,0	170,0	92,5	97,5	102,5	102,5	150,0	160,0	170,0	170,0	442,5	475,74	1	
13.	63,0	62,01	Jeren Tuliyeva	1991	TKM	150,0	162,5	162,5	162,5	75,0	80,0	-----	80,0	130,0	140,0	145,0	140,0	382,5	415,77	1	
14.	63,0	60,99	Rebeca Diaz	1985	PUR	135,0	145,0	152,5	152,5	45,0	52,5	60,0	52,5	125,0	137,5	145,0	137,5	342,5	377,05	1	

Suomen Kenneth Sandvik oli viimeisen kisapäivän suomalaisnostaja ja Kentan kyykyn alkupaino 390 kiloa oli kuuman ryhmin pienin. Uskomaton taso! Kentan viimeisellä kyykäty 412,5 kiloa oli uusi SE, jota säästi loistava penkki 342,5 kg ja lajiohopeaa. Vedossa oli alusta asti vaikeuksia ja 310 kg oli itse asiassa tahto rutistus, joka vei kaikki voimat. Yhteistulokseksi koottiin kuitenkin 1065 kg, joka oli sekä SE että oma PR. 600 Wilksiä olisi rikkoutunut noin 320 kilon vedolla, mutta se jäi vielä tulevaisuuteen sijoituksena 7. 600 pisteen rajaa ei vielä ole rikkonut kuin Ove Lehto. Superissa kyykättiin uusi ME 460 kiloa ja penkattiin uusi ME 357,5 kiloa. Mitalit menivät tuloksilla 1147,5 kg, 1145 kg ja 1132,5 kg. Martikaisen Jarihan voitti MM-kultaa 2008 tuloksella 1007,5 kg. Siitä osvittaa koko kilpailun tasosta lukijoille.

Mainitsevan arvoiseksi koen, että IPF:n isot herrat pysyivät allekirjoittaneen lavalle superin kyykyihin takavarmistajaksi ja kiittelivät banketissa hyvästä työstä. Palkkioksi sain reiden mustaksi, kun USA:n Blayne Summer suorastaan ala-arvoisella tekniikalla yritti kyykiä 160 kilon omalla painollaan 440 kilon rautaa kaatu- en taaksepäin hallitsemattomasti. Muut lavamiehet olivat reipinä nostossa mukana ja suuremmat vammat jäi kokematta kaikilta. Jenkinostaja sai USAn valmentajilta isot nuhteet. Kyseisen nostajan kyykytyylissä tanko rullaa alaspäin sellaiset 20 cm kyykyn mennessä. Tuomarina kisoissa toiminut Jari Rantapelkonen on kyllä yksi parhaista tuomareista, joita olen nähnyt eli huomaa- maton, rehellinen ja asiansa osaava. Kunniotusta ansaitsevaa toi- mintaa. Jari hoiti moitteettomasti muutkin työnsä ja hoiti tiedon kulkua ihailtavasti.



Banketti oli taas luokkaa ala-arvoisen ala-arvoinen ja sai muutamien IPF-johtohenkilöiden päät punaiseksi ja suut puhtaaksi. On se kumma kyllä, että kisojen lopetusjuhlat ruokailuineen on kuin jostain mielisairaiden kevätjuhlista. Musiikki huutaa ja ruokailua ei osata vieläkään järjestää. Ensi kerralla uskon, että Ukrainan suosimat verkkarit ja lenkkarit ovat parhaat vaatetukset juostessa kilpaa kohti ruokatarjoilua.

Nostolava, lavamiehet, aamupalat, kisakuljetukset olivat tämän tason kisan vastaiset. Aikatauluissa oli hämminkiä ja kuumuus sekä kosteus tekivät suuria vaikeuksia. Homeiset hotellihuoneet, pitkät välimatkat eivät helpottaneet kenenkään olotilaa. Hirmumyrsky SANDY vaikeutti todella monien saapumista paikalle ja kotiinlähtöä. IPFn kisojen laajentaminen on hyvä juttu, mutta 2009 Intia, 2012 Ukraina ja 2012 Puerto Rico kuuluvat samaan kastiin eli epäonnistunut yritys. Nostajat tekevät lavalla parhaansa lajin edistämiseksi, vaikka ylilyöntejäkin tulee mutta päättävien elimien uskomattomat ”edistystoimenpiteet” säännöistä ja kisapaikoista lähtien ovat nostajata-solta katsottuna vielä kehitysmää-tasolla. Suomalaisten loppujoukkokin suuntasi lomalle muiden suomalaisten tavoin ja matka kohti uusia kilpailuja oli taas alkamassa. Puerto Rico kiittää ja kiittää, viimeinen uintipäivä takana ja siten on aika kiittää kaikkia suomalaisia paikalla olleita.

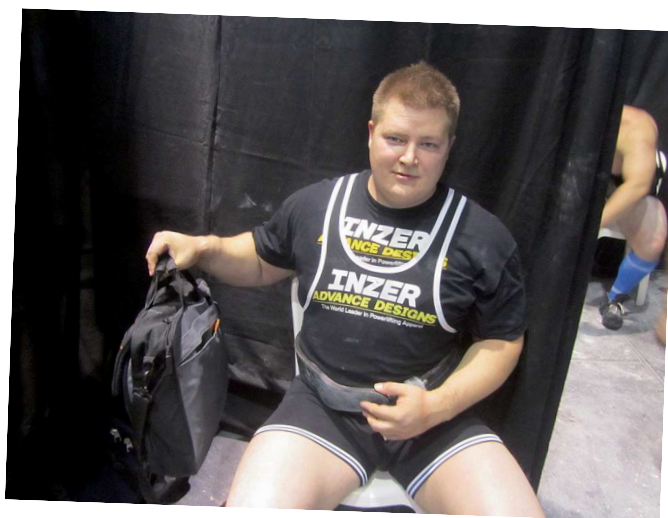


Jari Rantapelkonen ja kollega tuomarointihommissa.



1.	72,0	66,86	Yulia Medvedeva	1986	RUS	220,0	<del>237,5</del>	<del>242,5</del>	220,0	160,0	170,0	175,0	175,0	202,5	215,0	222,5	222,5	617,5	634,57	12
													WR							
2.	72,0	70,99	Ana Rosa Castellain	1985	BRA	232,5	<del>248,0</del>	248,0	248,0	150,0	157,5	<del>162,5</del>	157,5	195,0	205,0	210,0	210,0	615,5	606,48	9
													WR							
3.	72,0	71,19	Priscilla Ribic	1972	USA	210,0	225,0	<del>235,0</del>	225,0	125,0	<del>135,0</del>	<del>135,0</del>	125,0	<del>145,0</del>	215,0	247,5	247,5	597,5	587,62	8
													WR W40							
4.	72,0	72,00	Yelizaveta Byruk	1988	UKR	<del>225,0</del>	225,0	232,5	232,5	450,0	150,0	157,5	157,5	<del>207,5</del>	<del>207,5</del>	207,5	207,5	597,5	583,18	7
5.	72,0	69,16	Galina Potselueva	1980	RUS	230,0	<del>240,0</del>	<del>240,0</del>	230,0	155,0	<del>165,0</del>	165,0	190,0	<del>202,5</del>	<del>202,5</del>	190,0	190,0	585,0	586,88	6
6.	72,0	71,73	Inger Blikra	1961	NOR	200,0	215,0	<del>220,0</del>	215,0	130,0	135,0	<del>140,0</del>	135,0	195,0	205,0	<del>212,5</del>	205,0	555,0	543,06	5
7.	72,0	71,51	Rhaea Stinn	1988	CAN	200,0	210,0	217,5	217,5	<del>140,0</del>	140,0	145,0	145,0	177,5	190,0	<del>202,5</del>	190,0	552,5	541,73	4
8.	72,0	71,04	Yosleiny Fernández	1984	VEN	210,0	217,5	222,5	222,5	120,0	127,5	<del>132,5</del>	127,5	200,0	<del>205,0</del>	200,0	200,0	550,0	541,68	3
9.	72,0	71,73	Anette Pedersen	1968	DEN	195,0	207,5	<del>215,0</del>	207,5	117,5	122,5	<del>125,0</del>	122,5	200,0	210,0	<del>215,0</del>	210,0	540,0	528,38	2
10.	72,0	71,77	Ankie Timmers	1986	NED	<del>195,0</del>	195,0	<del>200,0</del>	195,0	<del>132,5</del>	132,5	<del>132,5</del>	132,5	202,5	212,5	<del>217,5</del>	212,5	540,0	528,19	1
11.	72,0	70,88	Sarah Leighton	1979	CAN	180,0	195,0	207,5	207,5	115,0	120,0	<del>127,5</del>	120,0	165,0	175,0	187,5	187,5	515,0	507,98	1
12.	72,0	68,76	Nicole Steger	1981	GER	<del>182,5</del>	182,5	190,0	190,0	107,5	<del>115,0</del>	<del>115,0</del>	107,5	195,0	202,5	207,5	207,5	505,0	508,69	1
13.	72,0	71,61	Veronica Opdal	1985	NOR	187,5	<del>195,0</del>	195,0	195,0	107,5	<del>112,5</del>	<del>112,5</del>	107,5	177,5	187,5	<del>192,5</del>	187,5	490,0	480,00	1
14.	72,0	72,00	Lady Monica Burgos	1989	PUR	<del>177,5</del>	<del>177,5</del>	177,5	177,5	85,0	90,0	92,5	92,5	175,0	182,5	<del>187,5</del>	182,5	452,5	441,66	1
15.	72,0	70,40	Mahriban Zhumaniyazova	1988	TKM	150,0	160,0	<del>170,0</del>	160,0	100,0	<del>110,0</del>	<del>110,0</del>	100,0	<del>120,0</del>	130,0	<del>140,0</del>	130,0	390,0	386,47	1
-	72,0	71,37	Johanna Kankus	1984	FIN	210,0	<del>220,0</del>	225,0	225,0	130,0	137,5	145,0	145,0	<del>180,0</del>	<del>180,0</del>	<del>180,0</del>	-----	out		
1.	84,0	78,89	Olena Kozlova	1990	UKR	<del>250,0</del>	252,5	260,0	260,0	140,0	145,0	150,0	150,0	<del>230,0</del>	230,0	250,5	250,5	660,5	609,15	12
													WR W23							
2.	84,0	83,55	Ielja Strik	1973	NED	245,0	250,0	252,5	250,0	160,0	167,5	172,5	172,5	<del>215,0</del>	215,0	220,0	215,0	637,5	570,02	9
3.	84,0	81,71	Liane Blyn	1972	USA	215,0	227,5	237,5	237,5	157,5	<del>167,5</del>	<del>167,5</del>	157,5	205,0	215,0	220,0	220,0	615,0	556,29	8
4.	84,0	81,78	Heidi Hille Arnesen	1970	NOR	230,0	235,0	240,0	240,0	137,5	142,5	145,0	145,0	205,0	215,0	220,0	220,0	605,0	547,00	7
5.	84,0	78,22	Svetlana Tsvetkova	1980	RUS	225,0	232,5	<del>237,5</del>	232,5	135,0	140,0	145,0	145,0	205,0	215,0	<del>222,5</del>	215,0	592,5	549,13	6
6.	84,0	73,11	Karol Jimenez	1985	VEN	190,0	200,0	210,0	210,0	130,0	135,0	140,0	140,0	200,0	<del>205,0</del>	205,0	205,0	555,0	536,28	5
7.	84,0	83,82	Charlotte Shotton-Gale	1983	GBR	<del>185,0</del>	185,0	<del>195,0</del>	185,0	<del>125,0</del>	125,0	130,0	130,0	180,0	187,5	192,5	192,5	507,5	453,04	4
8.	84,0	83,75	Min-Chu Hung	1983	TPE	175,0	-----	-----	175,0	150,0	157,5	170,0	170,0	130,0	<del>150,0</del>	<del>150,0</del>	130,0	475,0	424,21	3
9.	84,0	78,97	Joan Baez	1986	PUR	<del>160,0</del>	160,0	<del>170,0</del>	160,0	100,0	110,0	<del>120,0</del>	110,0	140,0	<del>155,0</del>	155,0	140,0	425,0	391,73	2
10.	84,0	75,73	Maria Abarca Elizondo	1981	CRC	<del>150,0</del>	150,0	<del>170,0</del>	150,0	60,0	<del>75,0</del>	<del>75,0</del>	60,0	150,0	160,0	<del>175,0</del>	160,0	370,0	349,63	1
1.	84+	88,17	Ya-Wen Chang	1984	TPE	225,0	245,0	255,0	255,0	135,0	142,5	147,5	147,5	205,0	222,5	235,0	235,0	637,5	555,70	12
2.	84+	106,72	Inna Orobets	1971	UKR	235,0	242,5	<del>250,0</del>	242,5	160,0	170,0	177,5	177,5	190,0	205,0	217,5	217,5	637,5	521,82	9
3.	84+	112,31	Brenda v.d. Meulen	1978	NED	205,0	220,0	<del>227,5</del>	227,5	165,0	175,0	180,0	180,0	180,0	190,0	<del>195,0</del>	190,0	597,5	483,74	8
4.	84+	108,23	Ágnes Szabó	1988	HUN	210,0	220,0	230,0	230,0	175,0	175,0	<del>180,0</del>	175,0	160,0	175,0	<del>185,0</del>	175,0	580,0	473,24	7
5.	84+	98,30	Elizabeth West	1986	USA	217,5	230,0	240,0	240,0	107,5	<del>117,5</del>	122,5	122,5	190,0	200,0	<del>210,0</del>	200,0	562,5	470,76	6
6.	84+	99,60	Giselle Costas	1980	PUR	185,0	<del>200,0</del>	210,0	210,0	122,5	132,5	140,0	140,0	185,0	200,0	212,5	212,5	562,5	468,88	5
7.	84+	86,78	Judith Reitmann	1967	URU	<del>222,5</del>	222,5	<del>235,0</del>	222,5	120,0	125,0	<del>130,0</del>	125,0	170,0	180,0	<del>190,0</del>	180,0	527,5	463,11	4
-	84+	123,02	Jie-Wen Chen	1990	TPE	245,0	245,0	<del>252,5</del>	245,0	<del>135,0</del>	<del>135,0</del>	<del>135,0</del>	-----	145,0	160,0	<del>170,0</del>	160,0	out		

PL.	Cls	BWT	Name	YOB	NAT	SQ1	SQ2	SQ3	Result	BP1	BP2	BP3	Result	DL1	DL2	DL3	Result	TOT	Wpts	Pts
1.	59,0	57,03	Sergey Fedosienko	1982	RUS	260,0	280,0	295,0	295,0	425,0	175,0	185,0	185,0	237,5	257,5	270,0	257,5	737,5	659,63	12
									WR									WR		
2.	59,0	58,41	Carlos García	1980	VEN	240,0	250,0	257,5	250,0	165,0	170,0	172,5	172,5	235,0	245,0	250,0	245,0	667,5	583,62	9
3.	59,0	58,77	Dariusz Wszola	1978	POL	245,0	250,0	257,5	257,5	165,0	170,0	175,0	170,0	205,0	215,0	227,5	227,5	655,0	569,41	8
4.	59,0	58,80	Franklin León	1983	ECU	240,0	252,5	260,0	260,0	160,0	167,5	170,0	167,5	215,0	227,5	230,0	227,5	655,0	569,14	7
5.	59,0	58,73	Pawel Osmiatowski	1977	POL	240,0	250,0	255,0	255,0	140,0	150,0	155,0	155,0	210,0	220,0	225,0	225,0	635,0	552,37	6
6.	59,0	58,80	Etienne Lited	1979	FRA	240,0	240,0	250,0	240,0	145,0	145,0	145,0	145,0	235,0	247,5	252,5	247,5	632,5	549,59	5
7.	59,0	58,51	Patrick Constantine	1969	GBR	240,0	250,0	252,5	240,0	127,5	137,5	140,0	140,0	225,0	225,0	232,5	232,5	612,5	534,67	4
8.	59,0	58,92	Ivan Cancel	1982	PUR	220,0	227,5	232,5	232,5	150,0	155,0	160,0	155,0	205,0	212,5	220,0	212,5	600,0	520,36	3
9.	59,0	58,92	Takahiro Iimura	1990	JPN	230,0	240,0	240,0	230,0	130,0	145,0	145,0	130,0	210,0	230,0	240,0	230,0	590,0	511,69	2
-	59,0	58,67	Frédéric Tinebra	1978	FRA	235,0	240,0	245,0	-----	450,0	450,0	150,0	150,0	215,0	225,0	230,0	225,0	out		
1.	66,0	65,94	Sergey Gladkikh	1989	RUS	300,0	310,0	315,0	315,0	185,0	195,0	205,0	205,0	280,0	290,0	300,0	290,0	810,0	636,48	12
									WR M23				ER M23				WR M23	WR		
2.	66,0	65,88	Hassan El Belghitti	1975	FRA	285,0	290,0	300,0	290,0	155,0	155,0	160,0	155,0	295,0	310,0	313,0	313,0	758,0	596,07	9
																	WR			
3.	66,0	64,55	Konstantin Danilov	1986	RUS	300,0	300,0	315,0	300,0	175,0	182,5	190,0	182,5	260,0	260,0	272,5	272,5	755,0	603,89	8
4.	66,0	65,94	Lenin La Rosa	1985	VEN	260,0	272,5	280,0	272,5	177,5	177,5	182,5	182,5	260,0	272,5	277,5	277,5	732,5	575,59	7
5.	66,0	64,88	Tsung-Ting Hsieh	1982	TPE	200,0	220,0	240,0	240,0	195,0	205,0	210,0	210,0	240,0	250,0	255,0	255,0	705,0	561,48	6
6.	66,0	65,65	Yoshihiro Sato	1982	JPN	240,0	255,0	262,5	255,0	190,0	197,5	202,5	202,5	220,0	235,0	242,5	235,0	692,5	546,14	5
7.	66,0	65,78	Jean-Sebastien Rheau	1974	CAN	230,0	242,5	255,0	255,0	175,0	180,0	175,0	175,0	225,0	235,0	242,5	235,0	665,0	523,59	4
8.	66,0	64,88	Ming-Hui Lin	1983	TPE	230,0	230,0	245,0	245,0	195,0	200,0	200,0	195,0	200,0	210,0	220,0	220,0	660,0	525,64	3
9.	66,0	65,60	Jonathan Bareng	1983	USA	237,5	245,0	247,5	245,0	160,0	165,0	170,0	165,0	225,0	232,5	242,5	242,5	652,5	514,92	2
10.	66,0	65,96	Lewis Noppers	1970	CAN	220,0	230,0	242,5	230,0	142,5	147,5	150,0	147,5	250,0	270,0	275,0	275,0	652,5	512,60	1
																	WR M40			
11.	66,0	65,69	Karel Ruso	1965	CZE	235,0	255,0	265,0	265,0	95,0	102,5	105,0	102,5	210,0	232,5	240,0	240,0	607,5	478,86	1
12.	66,0	65,01	Cruz Rodriguez	1959	PUR	200,0	240,0	245,0	200,0	142,5	142,5	145,0	142,5	190,0	200,0	200,0	200,0	542,5	431,34	1
-	66,0	64,86	Robi Sujanto	1985	INA	240,0	265,0	270,0	265,0	195,0	195,0	195,0	-----	250,0	250,0	250,0	-----	out		
1.	74,0	73,54	Rostislav Petkov	1988	BUL	300,0	315,0	322,5	322,5	220,0	230,0	241,0	241,0	290,0	302,5	327,5	327,5	891,0	643,76	12
													WR				WR			
2.	74,0	72,99	Jarostaw Olech	1974	POL	335,0	355,0	372,5	355,0	200,0	210,0	217,5	210,0	300,0	310,0	327,5	310,0	875,0	635,63	9
3.	74,0	73,72	Maliék Derstine	1988	USA	287,5	300,0	310,0	310,0	200,0	215,0	222,5	222,5	265,0	285,0	295,0	295,0	827,5	596,84	8
4.	74,0	73,91	Lung-Hsin Huang	1983	TPE	275,0	285,0	290,0	285,0	200,0	210,0	210,0	210,0	295,0	305,0	307,5	305,0	800,0	575,95	7
5.	74,0	72,95	Eric Oishi	1979	BRA	295,0	312,5	312,5	312,5	197,5	200,0	207,5	207,5	260,0	272,5	272,5	260,0	780,0	566,84	6
6.	74,0	73,85	Eriek Nickson	1975	USA	255,0	272,5	285,0	285,0	182,5	187,5	212,5	182,5	292,5	307,5	320,5	307,5	775,0	558,27	5
7.	74,0	74,00	Kim-Raino Roelvaag	1986	NOR	265,0	272,5	280,0	280,0	225,0	225,0	230,0	230,0	250,0	260,0	265,0	265,0	775,0	557,47	4
8.	74,0	73,64	Kader Baali	1968	FRA	277,5	277,5	282,5	282,5	185,0	190,0	192,5	190,0	272,5	272,5	282,5	272,5	745,0	537,75	3
9.	74,0	72,39	Yi-Hsin Kuan	1982	TPE	265,0	275,0	275,0	265,0	165,0	170,0	-----	170,0	295,0	302,5	305,0	305,0	735,0	537,14	2
10.	74,0	72,76	Antoni Mastrolorenzo	1982	FRA	290,0	300,0	300,0	290,0	185,0	192,5	197,5	192,5	240,0	262,5	262,5	240,0	722,5	526,05	1
11.	74,0	73,35	Merdan Nursahedov	1976	TKM	200,0	-----	-----	200,0	212,5	217,5	222,5	222,5	220,0	240,0	-----	240,0	662,5	479,56	1
12.	74,0	69,49	Oliver Weissenbacher	1986	AUT	245,0	245,0	245,0	245,0	160,0	165,0	170,0	165,0	245,0	215,0	230,0	215,0	625,0	471,01	1
13.	74,0	73,69	David Salgado	1974	MEX	225,0	235,0	240,0	235,0	155,0	165,0	165,0	155,0	225,0	225,0	235,0	235,0	625,0	450,92	1
14.	74,0	71,74	Alvaro Mauricio Mejia	1981	CRC	205,0	212,5	222,5	222,5	145,0	145,0	150,0	150,0	230,0	240,0	240,0	230,0	602,5	443,24	1
15.	74,0	73,68	Isaac Laboy	1989	PUR	180,0	190,0	195,0	190,0	122,5	130,0	130,0	122,5	215,0	232,5	242,5	232,5	545,0	393,24	1
-	74,0	73,75	Norihiro Otani	1980	JPN	297,5	297,5	297,5	-----	190,0	200,0	215,0	200,0	250,0	260,0	270,0	260,0	out		



Sami Pullinen ja varustelaukku sekä Samin viimeinen maastaveto.







Yllä: Kenneth Sandvik viimeisessä vedossa.

Vas. kisat takana, Kenta, Tommi ja Seppo tutkimassa tulostaulua.

1.	83,0	82,68	Eugeny Vasyukov	1985	RUS	340,0	350,0	360,0	360,0	230,0	240,0	245,0	245,0	315,0	320,0	<del>335,0</del>	320,0	<b>925,0</b>	618,86	12
																		WR		
2.	83,0	82,32	Andriy Naniev	1984	UKR	<del>345,0</del>	345,0	360,0	360,0	230,0	240,0	247,5	247,5	300,0	307,5	<del>312,5</del>	307,5	<b>915,0</b>	613,77	9
3.	83,0	82,33	Volodymyr Rysyev	1982	UKR	345,0	352,5	357,5	357,5	225,0	<del>235,0</del>	235,0	235,0	310,0	317,5	<del>325,0</del>	317,5	<b>910,0</b>	610,37	8
4.	83,0	83,00	José Castillo	1986	ECU	325,0	<del>345,0</del>	350,0	350,0	215,0	225,0	230,0	230,0	295,0	310,0	322,5	322,5	<b>902,5</b>	602,42	7
5.	83,0	82,00	Kjell Bakkelund	1988	NOR	325,0	337,5	342,5	342,5	235,0	240,0	245,0	245,0	300,0	312,5	<del>317,5</del>	312,5	<b>900,0</b>	605,13	6
6.	83,0	82,83	Alexey Sorokin	1985	RUS	350,0	365,0	<del>372,5</del>	365,0	215,0	225,0	<del>230,0</del>	225,0	300,0	310,0	<del>322,5</del>	310,0	<b>900,0</b>	601,48	5
									ER											
7.	83,0	82,87	Robert Palmer	1982	GBR	315,0	325,0	332,5	332,5	<del>225,0</del>	225,0	230,0	230,0	285,0	295,0	<del>302,5</del>	295,0	<b>857,5</b>	572,91	4
8.	83,0	82,07	Randolph Morgan	1978	GUY	285,0	300,0	<del>305,0</del>	300,0	195,0	210,0	220,0	220,0	320,0	327,5	330,0	330,0	<b>850,0</b>	571,21	3
9.	83,0	82,53	Todor Vasilev	1978	BUL	310,0	<del>320,0</del>	325,0	325,0	192,5	<del>200,0</del>	200,0	200,0	307,5	317,5	325,0	325,0	<b>850,0</b>	569,30	2
10.	83,0	82,91	Knute Douglas	1989	USA	317,5	330,0	340,0	340,0	190,0	<del>200,0</del>	<del>200,0</del>	190,0	307,5	320,0	<del>327,5</del>	320,0	<b>850,0</b>	567,74	1
11.	83,0	82,53	Masahiro Mori	1972	JPN	285,0	297,5	305,0	305,0	225,0	237,5	<del>245,0</del>	237,5	270,0	<del>280,0</del>	<del>280,0</del>	270,0	<b>812,5</b>	544,18	1
12.	83,0	82,20	Romain Picot Gueraud	1987	FRA	<del>305,0</del>	305,0	317,5	317,5	200,0	<del>207,5</del>	207,5	207,5	285,0	<del>300,0</del>	<del>300,0</del>	285,0	<b>810,5</b>	543,81	1
13.	83,0	82,13	Eduard Tepper	1979	GER	280,0	<del>300,0</del>	<del>300,0</del>	280,0	<del>225,0</del>	225,0	<del>230,0</del>	225,0	285,0	<del>300,0</del>	300,0	300,0	<b>805,0</b>	540,73	1
14.	83,0	83,00	Marcelo da Silva	1984	BRA	275,0	290,0	305,0	305,0	225,0	240,0	<del>247,5</del>	240,0	260,0	<del>275,0</del>	<del>275,0</del>	260,0	<b>805,0</b>	537,34	1
15.	83,0	82,22	Luis Tapia	1968	PUR	325,0	<del>337,5</del>	340,0	340,0	190,0	197,5	<del>202,5</del>	197,5	255,0	265,0	<del>272,5</del>	265,0	<b>802,5</b>	538,70	1
16.	83,0	82,54	Marcos Sánchez	1974	ECU	285,0	305,0	<del>315,0</del>	305,0	200,0	<del>207,5</del>	<del>207,5</del>	200,0	225,0	<del>227,5</del>	-----	225,0	<b>730,0</b>	488,89	1
17.	83,0	82,65	Christopher Seville	1984	AUS	270,0	280,0	<del>285,0</del>	280,0	<del>160,0</del>	160,0	<del>165,0</del>	160,0	245,0	255,0	<del>262,5</del>	255,0	<b>695,0</b>	465,08	1
18.	83,0	80,16	Ricardo Vicenteno	1983	MEX	225,0	235,0	242,5	242,5	137,5	147,5	152,5	152,5	260,0	267,5	275,0	275,0	<b>670,0</b>	456,83	1
19.	83,0	82,03	Ahmed Kurbanov	1992	TKM	260,0	<del>270,0</del>	<del>280,0</del>	260,0	<del>170,0</del>	<del>170,0</del>	170,0	170,0	<del>240,0</del>	240,0	<del>252,5</del>	240,0	<b>670,0</b>	450,38	1
-	83,0	82,62	Robert Mihailov	1977	BUL	<del>315,0</del>	315,0	<del>330,0</del>	315,0	<del>225,0</del>	<del>225,0</del>	<del>225,0</del>	-----	280,0	<del>305,0</del>	<del>322,5</del>	280,0	out		
-	83,0	82,98	Jaider Espinoza	1982	VEN	<del>340,0</del>	<del>352,5</del>	<del>352,5</del>	-----	240,0	<del>242,5</del>	<del>242,5</del>	240,0	-----	-----	-----	-----	out		
1.	93,0	92,92	Mykhaylo Bulanyy	1975	UKR	365,0	<del>375,0</del>	377,5	377,5	<del>245,0</del>	245,0	<del>247,5</del>	245,0	317,5	327,5	337,5	337,5	<b>960,0</b>	603,31	12
2.	93,0	92,52	Sergiy Bilyi	1990	UKR	<del>362,5</del>	<del>362,5</del>	362,5	362,5	247,5	255,0	260,0	260,0	315,0	322,5	<del>332,5</del>	322,5	<b>945,0</b>	595,11	9
3.	93,0	92,66	Zdravko Sarafimov	1984	BUL	340,0	<del>352,5</del>	352,5	352,5	240,0	247,5	255,0	255,0	330,0	337,5	<del>352,5</del>	337,5	<b>945,0</b>	594,68	8
4.	93,0	92,44	Patrik Turesson	1974	SWE	345,0	<del>362,5</del>	362,5	362,5	225,0	232,5	<del>237,5</del>	232,5	305,0	320,0	<del>327,5</del>	320,0	<b>915,0</b>	576,45	7
5.	93,0	92,36	Jan Wegiera	1965	POL	340,0	<del>360,0</del>	<del>360,0</del>	340,0	280,0	290,0	300,0	300,0	270,0	<del>282,5</del>	<del>282,5</del>	270,0	<b>910,0</b>	573,54	6
														WR				WR M40		
6.	93,0	92,26	Jan Bast	1977	GER	315,0	<del>322,5</del>	325,0	325,0	260,0	265,0	<del>270,0</del>	265,0	<del>285,0</del>	290,0	297,5	297,5	<b>887,5</b>	559,65	5
7.	93,0	91,63	David Ricks	1959	USA	<del>332,5</del>	332,5	345,0	345,0	215,0	<del>225,0</del>	225,0	225,0	292,5	305,0	<del>317,5</del>	305,0	<b>875,0</b>	553,61	4
8.	93,0	91,59	David Coimbra	1983	BRA	305,0	325,0	335,0	335,0	207,5	<del>220,0</del>	<del>220,0</del>	207,5	300,0	320,0	<del>337,5</del>	320,0	<b>862,5</b>	545,82	3
9.	93,0	92,80	Ramon Burgos	1987	PUR	310,0	<del>320,0</del>	320,0	320,0	165,0	172,5	180,0	180,0	312,5	325,0	<del>337,5</del>	337,5	<b>837,5</b>	526,65	2
10.	93,0	92,83	Pavol Varchola	1978	SVK	315,0	325,0	<del>337,5</del>	325,0	<del>200,0</del>	200,0	<del>205,0</del>	200,0	290,0	302,5	312,5	312,5	<b>837,5</b>	526,57	1
11.	93,0	87,76	Takayuki Arakawa	1978	JPN	280,0	300,0	310,0	310,0	215,0	225,0	<del>235,0</del>	225,0	270,0	290,0	<del>300,0</del>	290,0	<b>825,0</b>	533,64	1
12.	93,0	92,20	Henrik Nielsen	1984	DEN	315,0	330,0	<del>335,0</del>	330,0	205,0	<del>212,5</del>	212,5	212,5	265,0	277,5	282,5	282,5	<b>825,0</b>	520,41	1
13.	93,0	92,72	Kyohei Kubo	1987	JPN	330,0	345,0	355,0	355,0	190,0	205,0	215,0	215,0	220,0	235,0	<del>257,5</del>	235,0	<b>805,0</b>	506,42	1
14.	93,0	92,70	Robert Love	1977	GBR	300,0	317,5	325,0	325,0	170,0	180,0	187,5	187,5	270,0	280,0	<del>287,5</del>	287,5	<b>800,0</b>	503,33	1
15.	93,0	90,82	Gabriel Garcia	1975	MEX	285,0	295,0	<del>305,0</del>	295,0	207,5	215,0	<del>220,0</del>	215,0	280,0	<del>290,0</del>	<del>290,0</del>	280,0	<b>790,0</b>	502,03	1
-	93,0	92,35	Ruslan Yarullin	1982	KAZ	<del>350,0</del>	<del>350,0</del>	<del>350,0</del>	-----	230,0	240,0	<del>247,5</del>	240,0	<del>320,0</del>	<del>320,0</del>	<del>320,0</del>	-----	out		
-	93,0	92,75	Andreas Jandorek	1985	AUT	<del>315,0</del>	320,0	332,5	332,5	<del>235,0</del>	<del>237,5</del>	<del>240,0</del>	-----	285,0	<del>307,5</del>	<del>307,5</del>	285,0	out		
-	93,0	92,78	Pjotr v.d. Hoek	1972	NED	<del>335,0</del>	<del>335,0</del>	<del>335,0</del>	-----	<del>257,5</del>	<del>257,5</del>	<del>257,5</del>	-----	-----	-----	-----	-----	out		
-	93,0	92,82	Hernán Ron	1981	VEN	<del>370,0</del>	380,0	<del>390,0</del>	380,0	245,0	245,0	<del>250,0</del>	-----	<del>290,0</del>	-----	-----	-----	out		
-	93,0	92,84	Andreas Hentschel	1984	GER	<del>320,0</del>	<del>320,0</del>	<del>320,0</del>	-----	<del>232,5</del>	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	out		
-	93,0	92,98	Margus Silbaum	1976	EST	345,0	<del>360,0</del>	360,0	360,0	225,0	<del>225,0</del>	<del>225,0</del>	-----	<del>340,0</del>	340,0	<del>355,0</del>	340,0	out		

1.	105,0	104,39	Anibal Coimbra	1972	LUX	380,0	400,0	400,0	400,0	255,0	260,0	262,5	260,0	340,0	355,0	387,5	387,5	1047,5	627,23	12	
									WR M40							WR		WR			
2.	105,0	104,74	Konstantin Lebedko	1981	RUS	385,0	400,0	400,0	400,0	280,0	290,0	295,0	295,0	345,0	345,0	352,5	352,5	1047,5	626,48	9	
3.	105,0	104,42	Vadym Dovganyuk	1987	UKR	390,0	402,5	410,0	410,0	300,0	310,0	315,0	315,0	310,0	320,0	320,0	310,0	1035,0	619,68	8	
													WR								
4.	105,0	103,93	José Mencias	1987	VEN	347,5	355,0	360,0	355,0	245,0	252,5	257,5	252,5	325,0	332,5	337,5	332,5	940,0	563,75	7	
5.	105,0	104,23	Stian Valgermo	1988	NOR	355,0	365,0	365,0	365,0	242,5	247,5	250,0	242,5	307,5	315,0	320,0	320,0	927,5	555,68	6	
6.	105,0	104,93	Tomas Sarik	1975	CZE	332,5	345,0	352,5	345,0	232,5	240,0	240,0	232,5	310,0	327,5	335,0	335,0	912,5	545,40	5	
7.	105,0	104,42	Tomas Harsany	1982	SVK	330,0	340,0	345,0	345,0	245,0	215,0	230,0	230,0	310,0	325,0	335,0	335,0	910,0	544,84	4	
8.	105,0	104,45	Peter Ovsonka	1982	SVK	370,0	392,5	400,0	370,0	210,0	220,0	225,0	220,0	305,0	305,0	322,5	305,0	895,0	535,80	3	
9.	105,0	104,30	Sune Bak	1974	DEN	320,0	330,0	335,0	330,0	237,5	245,0	250,0	250,0	295,0	305,0	312,5	312,5	892,5	534,58	2	
10.	105,0	104,96	John McDonald	1983	CAN	322,5	332,5	340,0	340,0	225,0	230,0	230,0	225,0	305,0	322,5	340,0	322,5	887,5	530,40	1	
11.	105,0	104,66	Luis Jaimes	1989	USA	330,0	340,0	340,0	330,0	265,0	275,0	295,0	265,0	250,0	265,0	280,0	280,0	875,0	523,46	1	
12.	105,0	101,37	Takahito Akutsu	1982	JPN	340,0	310,0	325,0	325,0	235,0	240,0	245,0	245,0	260,0	280,0	300,0	300,0	870,0	526,65	1	
13.	105,0	104,70	Johan Smith	1991	RSA	320,0	332,5	337,5	337,5	215,0	225,0	232,5	225,0	280,0	290,0	300,0	300,0	862,5	515,91	1	
14.	105,0	101,77	Ildefonso Pardo	1973	MEX	295,0	307,5	312,5	307,5	230,0	242,5	247,5	247,5	260,0	270,0	275,0	270,0	825,0	498,66	1	
15.	105,0	104,10	David Jame	1981	AUS	320,0	320,0	332,5	320,0	175,0	180,0	180,0	175,0	280,0	300,0	315,0	315,0	810,0	485,50	1	
16.	105,0	96,00	Jaromir Srsen	1974	CZE	300,0	310,0	310,0	300,0	245,0	215,0	227,5	215,0	270,0	290,0	300,0	290,0	805,0	498,40	1	
17.	105,0	98,91	Antonio Gonzales	1971	PUR	307,5	307,5	317,5	307,5	190,0	200,0	205,0	200,0	262,5	270,0	270,0	270,0	777,5	475,28	1	
-	105,0	104,10	Sofiane Belkesir	1984	FRA	360,0	360,0	372,5	360,0	235,0	235,0	235,0	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	out
-	105,0	104,37	Jacek Wiak	1975	POL	385,0	385,0	395,0	385,0	260,0	260,0	260,0	-----	300,0	320,0	342,5	320,0	-----	-----	-----	out
-	105,0	104,74	Heber Sena	1973	URU	340,0	340,0	340,0	-----	240,0	210,0	215,0	210,0	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	out
1.	120,0	119,91	Maxim Barkhatov	1981	RUS	400,0	400,0	410,0	410,0	270,0	277,5	282,5	282,5	340,0	360,0	360,0	360,0	1052,5	605,21	12	
2.	120,0	118,31	Ivaylo Hristov	1979	BUL	375,0	395,0	405,0	405,0	292,5	300,0	305,0	305,0	320,0	340,0	345,0	340,0	1050,0	605,71	9	
3.	120,0	118,92	Valeriy Karpov	1984	UKR	380,0	395,0	405,0	405,0	280,0	287,5	295,0	295,0	320,0	332,5	352,5	332,5	1032,5	594,87	8	
4.	120,0	117,89	Tor Herman Omland	1977	NOR	385,0	397,5	397,5	397,5	290,0	295,0	295,0	295,0	310,0	317,5	327,5	327,5	1020,0	588,91	7	
5.	120,0	119,52	Jorgen Hansen	1986	NOR	375,0	392,5	402,5	402,5	257,5	262,5	267,5	267,5	320,0	330,0	342,5	342,5	1012,5	582,65	6	
6.	120,0	119,74	Steve Mann	1975	USA	365,0	382,5	392,5	392,5	272,5	287,5	287,5	287,5	275,0	290,0	305,0	305,0	985,0	566,58	5	
7.	120,0	119,90	Sami Pullinen	1983	FIN	340,0	360,0	360,0	340,0	280,0	285,0	302,5	285,0	280,0	295,0	320,0	295,0	920,0	529,03	4	
8.	120,0	117,11	Benjamin Banks	1984	GBR	320,0	335,0	335,0	320,0	240,0	250,0	260,0	260,0	300,0	320,0	327,5	327,5	907,5	524,83	3	
9.	120,0	118,56	Carlos Rivera	1982	PUR	335,0	347,5	350,0	350,0	230,0	245,0	250,0	245,0	280,0	300,0	312,5	312,5	907,5	523,24	2	
10.	120,0	114,75	Marco Porras	1982	MEX	342,5	360,0	360,0	360,0	230,0	235,0	242,5	235,0	290,0	310,0	320,0	310,0	905,0	526,16	1	
11.	120,0	118,86	Zbynek Krejca	1974	CZE	330,0	340,0	340,0	340,0	275,0	285,0	285,0	275,0	285,0	295,0	295,0	285,0	900,0	518,60	1	
12.	120,0	113,45	Franz Leberwurst	1969	AUT	345,0	360,0	360,0	345,0	210,0	230,0	230,0	210,0	295,0	310,0	317,5	310,0	865,0	504,47	1	
13.	120,0	118,95	Jean-Luc Collart	1959	BEL	320,0	335,0	350,0	350,0	200,0	230,0	220,0	220,0	280,0	295,0	302,5	295,0	865,0	498,34	1	
14.	120,0	116,95	Libardo Vargas	1979	COL	300,0	300,0	305,0	305,0	160,0	180,0	180,0	160,0	220,0	230,0	232,5	230,0	695,0	402,07	1	
-	120,0	109,92	Tatsuma Yamamoto	1980	JPN	305,0	305,0	315,0	305,0	255,0	255,0	255,0	-----	250,0	260,0	265,0	265,0	-----	-----	-----	out
-	120,0	118,92	Tony Cliffe	1984	GBR	365,0	377,5	377,5	365,0	277,5	277,5	277,5	-----	320,0	340,0	345,0	345,0	-----	-----	-----	out
1.	120+	137,94	Viktor Testsov	1989	UKR	410,0	425,0	435,0	435,0	345,0	345,0	357,5	357,5	345,0	352,5	355,0	355,0	1147,5	642,67	12	
													WR					WR			
2.	120+	162,45	Andrey Kononov	1986	RUS	440,0	455,0	460,0	460,0	325,0	335,0	340,0	340,0	335,0	345,0	355,0	345,0	1145,0	626,28	9	
									WE												
3.	120+	163,47	Carl Yngvar Christensen	1990	NOR	422,5	437,5	445,0	445,0	317,5	325,0	330,0	330,0	345,0	357,5	375,0	357,5	1132,5	618,86	8	
4.	120+	160,06	Volodymyr Svistunov	1987	UKR	420,0	442,5	450,0	442,5	310,0	320,0	327,5	320,0	330,0	357,5	370,0	330,0	1092,5	598,89	7	
5.	120+	146,47	Milan Spingl	1980	CZE	425,0	425,0	440,0	440,0	290,0	302,5	310,0	310,0	320,0	342,5	342,5	320,0	1070,0	594,02	6	
6.	120+	158,27	Blaine Sumner	1987	USA	440,0	440,0	450,0	440,0	295,0	295,0	320,0	295,0	315,0	332,5	337,5	332,5	1067,5	586,15	5	
7.	120+	140,22	Kenneth Sandvik	1975	FIN	390,0	405,0	412,5	412,5	330,0	337,5	342,5	342,5	310,0	347,5	347,5	310,0	1065,0	594,99	4	
8.	120+	138,83	Audunn Jónsson	1972	ISL	390,0	412,5	417,5	412,5	262,5	272,5	275,0	275,0	335,0	362,5	375,0	362,5	1050,0	587,49	3	
																					ER M40
9.	120+	144,65	Jewgenij Kondraschow	1983	GER	345,0	365,0	375,0	375,0	245,0	250,0	265,0	265,0	305,0	320,0	345,0	345,0	985,0	547,80	2	
10.	120+	137,06	William Schouten	1975	ISV	402,5	422,5	437,5	422,5	230,0	240,0	250,0	240,0	295,0	320,0	330,0	320,0	982,5	550,81	1	
11.	120+	131,96	Ryan Stinn	1981	CAN	305,0	317,5	327,5	327,5	245,0	260,0	267,5	267,5	285,0	295,0	305,0	295,0	890,0	502,06	1	
12.	120+	141,09	Eumenes L. Souza Junior	1972	BRA	330,0	350,0	360,0	350,0	225,0	240,0	250,0	240,0	270,0	290,0	302,5	290,0	880,0	491,18	1	
13.	120+	126,98	Lazaro Nieves	1977	PUR	305,0	317,5	317,5	317,5	240,0	225,0	235,0	235,0	300,0	317,5	325,0	317,5	870,0	494,22	1	
14.	120+	125,94	Carlos Manuel Campos	1979	CRC	310,0	325,0	335,0	335,0	220,0	230,0	230,0	220,0	340,0	310,0	330,0	310,0	865,0	492,18	1	
15.	120+	138,29	Niels Rook	1988	NED	325,0	335,0	335,0	325,0	215,0	220,0	220,0	215,0	285,0	285,0	290,0	290,0	830,0	464,67	1	
-	120+	156,52	Hans M. Bårtvedt	1983	NOR	395,0	395,0	407,5	407,5	340,0	340,0	345,0	-----	335,0	347,5	360,0	360,0	-----	-----	-----	out



Kenta ja poliisimopo.



Joukkeenjohtaja ja huoltovastaava "terrible twins".



# Resultat från Bänkpress SFIM i Mariehamn

TEXT OCH BILDER JOHAN LEHTO



Kenta, Freddi och Ove.

I samband med att Svenska Finlands Idrottsförbund (SFI) firade 100år den 8 september i år så hölls SFI-tävlingar i friidrott, simning, cykling och kraftsport i Mariehamn på Åland. Kraftsporten bjöd på mästerskap i bänkpress med tjugofem deltagare och domare med licens för att döma finska rekord fanns på plats.

Fyra damer deltog, varav tre av dessa med framstående internationella framgångar på meritlistan. Mångfaldige världsmästarinnan i styrkelyft, KK Ekens Raija Jurkko, tävlade i damernas 47kg klass där hon redan i sitt första lyft satte nytt finskt rekord med ett lyft på 95,5kg. Hon klarade även sina två följande lyft på 97,5kg och 100kg, en förbättring av hennes egen finska rekord med hela fem kilo. ÅK-Ks Marcela Sandvik, VM-silver och EM-guld i år, tävlade i 52kg klassen, dock var hon inte riktigt i stor form och fick nöja sej med ingångsviken på 110kg efter två bommar på 112,5kg. I damernas +84kg klass tävlade ÅK-Ks Sandra Lönn, bland annat VM-guld 2011, hennes mål för dagen var att försöka slå sitt eget finska rekord på 202,5kg. Hon gick in gaska lätt på 170kg och tog sedan 182,5kg i andra lyftet för att sedan i sista lyftet göra ett

försök på rekordvikten 203kg. Tyvärr orkade hon inte pressa det hela vägen, men hon bjöd i alla fall publiken på något utöver det vanliga.

Dagens största klass i alla bemärkelsen var +120kg klassen med sju deltagare. Det var upplagt för en intressant kamp i och med att de tre lyftare som tagit hem VM guldet i tungvikten de senaste tio åren nu ställdes mot varandra, ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik, 137,45kg och Ove Lehto, 123,4kg samt Malaxs IFs Fredrik "Freddi" Smulter, 145,25kg. Inför tävlingen så var det Freddi som var något av en favorit i form av regerande världsmästare och innehavare av det finska rekordet på 345kg. Publiken bjöds också på en riktigt fin tävling, alla tre inledde med säkra vikter, Ove på 290kg, Kenta på 325kg och Freddi på 332,5kg. Ove valde att gå på 307,5kg till sitt andra lyft för att bättra på sitt egen finska veteranrekord i klassen vilket han klarade. Kenta gick på 332,5kg för att få upp i ledning före Freddi på lättare kroppsvikt och klarade också han. Freddi i sin tur begärde hela 350,5kg till sitt andra lyft, vilket alltså skulle innebära nytt finskt rekord om han klarade men också ett inofficiellt världsrekord! För att så ett officiellt världsrekord så krävs det att det är en tävling med internationell status i stil med VM

eller EM. Freddi fick dock problem med vikten och orkade inte riktigt räta ut båda armarna och lyftet underkändes. Till sista rundan valde Ove att gå på 320kg för att förbättra på sitt rekord ytterligare men bommade hårfint. Kenta såg chansen att plocka det finska rekordet av Freddi och begärde upp 345,5kg och med publikens stöd så tryckte han vikten hela vägen med tre vita lampor av domarna. Detta satte naturligtvis press på Freddi som gick om på 350,5kg i sista lyftet och nu såg det bättre ut, han klarade vikten utan några problem. Guldet gick alltså till Freddi, silvret till Kenta och bronset till Ove, alla tre med varsitt finskt rekord att lägga till meritlistan. Bakom de tre så gjorde ÅKK junioren Emil Sundberg en fin tävling där han satte alla tre lyft med 237,5kg i sista vilket var nytt SFI-rekord för juniorer U23.

I 93kg klassen deltog fyra lyftare, vann gjorde före detta landslagslyftaren Stefan Westerholm från Hangö på fina 220kg.

Det var en del publik på plats och de fick se lyftning av absolut världsklass! I och med 100års jubileet så hölls prisutdelningen på Idrottsplan där friidrotten höll på som allra bäst vilket naturligtvis innebar en ovanligt stor publik som gjorde det hela extra roligt.



# ★ SERGEY ★ FEDOSIENKO

7-kertaisen, ylivoimaisen maailmanmestarin pikahaastattelu

Sergei Fedosienko on valittu voimanoston MM-kilpailuissa neljä kertaa, vuosina 2004, 2007, 2009 ja 2010 koko MM-kisan parhaaksi nostajaksi.





## Kuka olet?

Sergei Fedosienko, 30 vuotias voimanostaja Venäjältä.

## Missä asut?

Novosibirskissä, Venäjällä. (Matkaa Moskovaan lähes 3000 km).

## Mitä seuraa tai kerhoa edustat Venäjällä?

Novosibirskin maatalousyliopistoa.

## Mitkä ovat ennätöksesi?

Ilman varusteita olen nostanut jalkakyykystä 221 kg, penkiltä 162,5 kg, maasta 272,5 kg ja yhteistulokseksi 651 kg, joka on ME. Ennätökseni raakana on 576 kiloa. Varusteilla nostin nyt MM-kisoissa kyykystä 295 kg, penkiltä 187,5 kg ja maasta 272,5 kg. Yhteistuloksen ennätökseni on 750 kg, joka teki 670 kiloa.

## Milloin aloitit voimanoston?

Noin 15 vuotiaana ja 15 vuotta sitten Novosibirskissä. Alkuun teimme 20 kaverin kanssa paljon hauiskäntöä. Kaikista 20 kaverista on enää voimanosto parissa vain minä.

Liiton sihteeri haastatteli Sergei Fedosienkoa Karibian meren saarella, kuumassa ja kosteassa Puerto Ricossa 3. marraskuuta 2012.

## Kuka on valmentajasi?

Igor Belyaev on valmentanut minua 10 vuotta.

## Miten treenaat?

Harjoittelen neljä kertaa viikossa. Harjoituspäivät ovat maanantai, keskiviikko, perjantai ja lauantai. Harjoittelen joka ikinen kerta kaikki lajit, jalkakyykyn, penkkipunnerruksen ja maastanoston. Apuliikkeitä en tee oikeastaan juuri ollenkaan. Kyykkyyntä menee yleensä noin 1,5 h, penkkiin ja vetoon yhteensä noin tunti.

## Mitä olet saavuttanut ja mitä arvostat eniten?

Seitsemän MM-kultaa voimanostossa vuosina 2003, 2004, 2007, 2009, 2010, 2011 ja 2012. Ensimmäinen MM-kulta vuonna 2003 on jäänyt erittäin mieluisana mieleen. Kilpailin silloin tasaväkisesti Andrzej Stanaszekin kanssa ja se on paras voittoni. Lisäksi voitoin Ruotsissa Classic World Cupin 2012, jossa minut valittiin kisojen parhaaksi nostajaksi.

## Mitä tavoittelet jatkossa?

World Games 2013-kisat ovat tähtäimessä.

## Mikä voimanostossa on parasta?

Ihmiset, parasta ovat ihmiset.



# Vuosi pulkassa

## Hessun katsaus voimanostovuoteen 2012

TEKSTI JA KUVAT HEIKKI ORASMAA



**Usein sanotaan, että päivä on pulkassa, mutta eiköhän sitä samaa voi sbamlaa vuodestakin. Omalta osaltani kuluva vuosi on ollut kuulutuksien osalta mielenkiintoinen ja on siihen sisältynyt paljon kliffoja skaboja. Kaikista kisoista ei ole muutakuin hyvää sanottavaa tai paremminkin nyt kirjoitettavaa. Vuotta on voimanostollisesti uudistanut RAW nostojen (tai jota kansainvälisesti nykyään kutsutaan "Classic Powerlifting") vahva mukaan tulo voimanostolämäään niin kansallisella kuin kansainväliselläkin tasolla. Lajia tuntemattomalle kyseessä on lajin kilpailumuoto ilman tukea antavia varusteita.**

Vuoden alku alkoi loppaisviikonloppuna Viron Pärnussa, jossa jälleen tuttu järjestelyduo Flink ja Ahlroth ornaaneet neljännen keran onnistuneet "Pärnun Penkkarit". Reissu oli taas tosi mukava ja nyt oli kilpailun lisäksi runsaasti aikaa talviseen Pärnuun tutustumiseen, hotlan kylpylän palveluiden nauttimiseen, ostoksiin niin Pärnussa kuin tulomatkalla Tallinnassa. Viides kisareissu näitä kisoja kuuluttamaan on taas tulevan vuoden ekanä viikonloppuna Viron kesäpäätkaupungissa Pärnussa. Sitä ventataan.

Viikko himassa ja sitten olikin meno Lopelle perinteisiin Jussin penkkareihin. Kuten olen todennut useasti niin nämä järjestelyiltään ei häpeä lajin SM-kisoja. Mukava fiilis ja aina runsaasti populaa tsiikaamassa skaboja. Näitäkin kisoista on tullut kliffa perinne, joiden eteen uusi kunnanvaltuutettu Markku Savolainen talkooväkineen tekee kotsan nostamisen arvoista duunia. Toivottavasti perinne jatkuu, näin toivoo ainakin kirjoittaja, entinen kesäloppilainen.

Helmikuun alussa aktiivinen kisajärjestäjä Tampereen Voimanostajat piti veteraanien ja nuorten penkkipunnerruksen SM-kisat. Kisapaikkana oli monen lajin treenipaikka Nääs-halli lähellä Särkänniemeä. Kisasali ei buli, mutta paikan etuna on hyvä lämmittelytila. Pommarissa on myös kahvio ja olipa jopa tilaa blisareiden pöydille. Ihan toimiva kokonaisuus, vaikka Mansen hemmot sitä vähätteleekin.

Muutama päivä Stadissa ja sitten seuraavana perjantaina flygarilla pohjoiseen, Ylitorni-oon. Tuttu ja toimiva yhdistelmä monien kisojen ajalta Helenan Kievari ja Kuntotalo. Kisapaikka on ollut jo monien arvokabojenkin näyttämö. Kisoista tehtiin myös tiivistetty TV-kooste. Kokemus tehokkaasta kisajärkkäilyistä on Aavasaksan Kisan jäbien tavaramerkki. Usein etelän jengi purnaa, että taas täytyy lähteä sinne ylös longan matkan päähän skabaamaan, mutta niin pohjoisen lyttaajat joutuu



Ylitornion kuntotalo on ollut monien kansallisen ja kansainvälisten arvokisojen näyttämö.

tulemaan sieltä alapäin. Joten tasapuolisuutta siinäkin asiassa, etenkin kun on fiffattu ettei näitä kisajärkkäjiä ole ruuhkaksi asti.

Ylitorniosta himaan sunnuntaina, niin sitten seuraavana perjantaina, nyt stogella, kohti Pietarsaarta. Siellä on aina perjantaina hotellin saapumisen jälkeen tapanani mennä Pietarsaaren viihtyisään uimahalliin simmaamaan, niin nytkin. Vuorossa oli nuorten voimanoston SM-kisat. Kisapaikkana JeppisGym, jonka kahdessa kerroksessa olevat salin harjoittelutilat sijaitsevat entisessä Strengbergin tupakkatehtaan saneeratussa talossa, jossa JeppisGym oli ensimmäinen hyyraaja. Röökkitehdas oli aikoinaan maailman tokaksi vanhin alan tehdas, jonka pyöreä klokkutorni on ollut tunnettu Pietarsaaren kaupungin maamerkinä jo pitkät ajat. Kisasali oli snadi, mutta tähän kisaan aivan sopiva. Kisapaikalle dallaten oli lyhyt matka Kaupunginhotellista. Täällä tein sen, mikä on eläkemiehelle mahdollista, että en lähtenyt

millään yöstogella kohti Stadia vaan koisasin kunnolla yön ja maanantaina, kun brekkarin olin skruudannut lähdin himaan.

Taas skjordat pesuun ja muutama yö himassa, kun oli lähteminen Kuusamoon veteraanien voimanoston SM-kisoihin helmikuun viimeisellä viikonloppuna. Kuusamon Erä-Veikot oli ottanut näiden kilpailuiden ornaamisen Kuusamon viihtyisään liikuntakeskukseen. Jyrkkä katsomo sekä suurehko lämmittelytila jäivät tästä kisa-areenasta mieleen. Silloin olla aika kalsa ilma ulkosalla, mutta lämmin fiilis inessä.

Nyt sai vetää happea voimanostosta liki kuu-kauden, kun oli vuorossa Kankaanpää. Ensikertaa siellä ja vuorossa uusi SM-kisa; raakavoimanosto, RAW, Classic vai klassillinen voimanosto. Millä nimellä sitä aletaan kutsua? Vai onko se pelkkä voimanosto ja varustevoimanostolle tulee keksiä uusi nimi? Aika näyt-



tää. Tätä kirjoittaessani IPF on antanut tälle nostomuodolle oman MM-kisastatuksen ja myöntänyt lajin MM-skabat Suomeen 2015 – hienoa. Paljon osanottajia ja pitkät päivät jäivät hyvinä muistoina tästä kisasta bollaan. Kolmessa vuorokaudessa on 72 timmee ja siitä oli 32 timmee kuulutusta, mutta kliffaa oli ja homma skulasi erinomaisesti.

Oli toukokuun puoliväli ja Kontulan pommarissa voimanoston Etelä-Suomen mestaruuskisat HPV:n järkkäiminä. Sinne ajelin Tammi-saaresta, jonne olin jo flyttanut.

Elokuun puolivälissä oli Äänekosken tutussa liikuntatalossa RAW-penkkipunnerruksen SM-kisojen vuoro. Täälläkin on aina saapumisen jälkeen tapana mennään uimaan liikuntatalon uimahalliin, mutta nyt se oli bosessa ja eikä simmaamista tullut mitään. Tulihan siitä annettua snadi nootti Huiman kundeilla, joi-



Hartolan liikuntamaja on ollut perinteisten Kunkkulan kisojen pitopaikka monesti.

den kisajärjestelyt vörkki jälleen onnistuneesti. Siellä budjattiin tutussa kisahotelli Hirvissä.

Kalenteria pitkä matka eteenpäin lokakuulle, kun Kontulassa voimanoston Helsingin aluemestaruuskisat RAW-muodossa. Kisojen pääosan esittäjiä olivat kisajärjestäjien (PSS) suostumuksella kisaan päässeet ulkopuoliset, jotka lyftasivat SE-jerkkuja urakalla. Hyviä tuloksia tehtiin myös varsinaisten kisailijoiden toimesta. Populaa oli aika vildesti tsiikamassa, olihan kisailmoitus Hesarissa ja yleensä se tuo muutaman katsoja aina lisää.

Pyhäinpäivän lauantaina bilikalla kohti Hartolan Kunkkulan kisoja. Tuttu idyllinen Hartolan Voiman liikuntamaja oli kisamesta. Näissä mittelöissä on aina jotenkin sellainen ihmeellinen fiilis, jonka varmaan luo se hirsinen maja ja sen henki. Paikkahan poikkeaa niin paljon normaaleista kisa-areenoista. En osaa sitä sen



Kuusamon liikuntakeskuksen saliin oli varattu oma huutoaika huoltajalle jalkakyykyn syvyyden tarkkailuun.

paremmin kertoa, se pitää vaan koklaa.

Marraskuun alun HPV:n Kontulassa, missä muualla, HPV:n järkkäämät kansalliset penkkipunnerruskisat Raw- ja varustemuodossa päätti tämän vuoden kisaputkeni. Laskin, että 29 päivää matkapäivineen tuli vietettyä lajin parissa, messissä myös liiton syyskokouspäivä Riihimäellä eli Riksuissa. Täytyy käyttää sitä jo kulunutta sanontaa: "Päivääkään en vaihtaisi pois", on tämä niin kliffaa.



Suomen Voimanolliitto ry. sekä Muuramen Yritys Power jaos järjestävät

## VOIMANOSTON SM-KILPAILUT VETERAANEILLE MUURAMESSA 23.-24.2.2012



Mäkelänmäenkoulu, Mäkelänmäentie 10, (uimahallin Sali)

### Ilmoittautumiset

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat hallituksen jäsen Antti Avanteelle sähköpostilla tiistaihin 29.1.2013 mennessä (viimeinen ilmoittautumispäivä = sähköpostin lähettämispäivä) Antti Avanne sp: antti.avanne@gmail.com

Ilmoittautumislomakkeessa (jotka saa liiton verkkosivuilta) tulee näkyä selkeästi: Sarja, Etunimi, Sukunimi, Syntymävuosi kahdella numerolla, Seura, Tehty tulos sekä onko lisenssi maksettu ja antidoping-sopimus voimassa.

### Avajaiset

Lauantaina 23.2.2013 kello 10.50 alkaen.

### Lauantai 23.2.2013

Punnitus klo 09.00  
Kilpailu alkaa klo 11.00

### Sunnuntai 24.2.2013

Punnitus klo 09.00  
Kilpailu alkaa klo 11.00

### Osallistumismaksu

Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittamisen yhteydessä 50,00 e/kilpailija. Seuran tulee maksaa se viimeistään 29.1.2013 mennessä SVNL:n yleistilille: OP FI18 5680 0020 2315 32

### Tervetuloa Muurameen!

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulu-muutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.

### Kilpailuhotellit

Ei varsinaista kisahotellia. Hotellit esim. Jyväskylässä: Jyväshovi, Alba, Cumulus-hotelli

### Lisätietoja

MY-Power. Pentti Rimpi pentti.rimpi@johncrane.fi puh. 050-521-5987

SVNL Jari Rantapelkonen, sihteeri@suomenvoimanolliitto.fi



# Liitto tiedottaa

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

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

## Suomesta 2 + 2 World Gameseihin Kolumbiaan

IPF on valinnut kaksi voimanolstajaa Raija Jurkon ja Mervi Rantamäen vuoden 2013 World Games-kilpailuihin.

Lisäksi varasijalle on valittu Sanna Apuli ja Kenneth Sandvik. World Games käydään Kolumbian Calissa 25.7.-4.8.2013.



## Voimanolliitto erotti Ii-Bodyn

Suomen Voimanolliiton (SVNL) hallitus on päättänyt erottaa iisalmelaisen jäsenseuransa Ii-Body ry:n jäsenistöstään 9.11.2012 alkaen.

Ii-Body ry on järjestänyt 29.9.2012 Iisalmessa Arto Lyytikäisen muistokilpailun voimanolstossa. Kilpailu on kuulunut 26.9.2012 julkaistun lehtijutun perusteella antidopingtyöhön sitoutumattoman yhteisön, FPO, toimintaan.

Suomen Voimanolliitto (SVNL) korostaa toiminnassaan eettisesti ja moraalisesti kestäviä elämäntarvoja ja tekee dopingin vastaista työtä urheilijoiden ja heidän tukihenkilöidensä fyysisen ja moraalisen terveyden suojelemiseksi sekä dopingista vapaan voimanolstourheilun parhaan edun puolesta. Valtionapua saavana lajiliittona SVNL on sitoutunut valtion urheilupoliittisiin linjauksiin. Lisäksi opetus- ja kulttuuriministeriö seuraa eettisten toimintaperiaatteiden toteutumista. Erityisen tarkkailun kohteena on antidopingtyö.

Hallitus katsoo, että Ii-Bodyn säännölliseksi tarkoitettu toiminta

antidopingtyöhön sitoutumattomassa yhteisössä (FPO) - sen lisäksi että sen katsotaan olevan liiton tarkoituksena vastaista - heikentää huomattavasti SVNL:n mainetta uskottavaa antidopingtyötä tekevänä lajiliittona ja saattaa uhanalaiseksi mm. SVNL:n saaman valtionavun.

ISALMEN SANOMAT Tiistaina 13. marraskuuta 2012

UR

## Ii-Body sai hatkat Voimanolliitosta

Syyskuun lopussa Iisalmessa järjestetyssä voimanolstokisassa oli Voimanolliiton mukaan kilpailijoita antidopingtyöhön sitoutumattomasta yhteisöstä.

Arto Lyytikäinen IISALMI Ii-Body ry. järjesti syyskuun 29. päivänä Iisalmessa Arto Lyytikäisen muistokilpailun voimanolstossa. Kilpailussa oli mukana FPO:n (Finnish Powerlifting Organisation) kuuluvia nostajia. Voimanolliiton mukaan FPO ei ole kuitenkaan sitoutunut antidopingtyöhön, joten kisat järjestäytyi Iisalmessa erillisessä voimanolstossa. Voimanolliiton hallitus katsoo, että Ii-Bodyn säännölliseksi tarkoitettu toiminta

antidopingtyöhön sitoutumattomassa yhteisössä (FPO) - sen lisäksi että sen katsotaan olevan liiton tarkoituksena vastaista - heikentää huomattavasti SVNL:n mainetta uskottavaa antidopingtyötä tekevänä lajiliittona ja saattaa uhanalaiseksi mm. SVNL:n saaman valtionavun.

Murto-mäki lisää, että FPO:n alaisuudessa saa mahdollisesta dopingkärsyt kahden vuoden kilpailukiellon.

-Etenkin ulkomailta nostajia testataan, mutta Suomessa vähemmän, sillä testaus menee suoraan järjestäjän pussista, Murto-mäki kertoo.

Voimanolliitto korostaa toiminnassaan eettisesti ja moraalisesti kestäviä elämäntarvoja ja tekee dopingin



Ii-Body järjestääne tulevaisuudessaakin voimanolstokisoja, vaikkei kuuluukaan enää Voimanolliittoon.

vastaista työtä urheilijoiden ja heidän tukihenkilöidensä fyysisen ja moraalisen terveyden suojelemiseksi sekä dopingista vapaan voimanolstourheilun parhaan edun puolesta. -Valtionapua saavana lajiliittona SVNL on sitoutunut valtion urheilupoliittisiin linjauksiin. Lisäksi opetus- ja kulttuuriministeriö seuraa eettisten toimintaperiaatteiden toteutumista. Erityisen tarkkailun kohteena on antidopingtyö, sanoo Voimanolliiton sihteeri Jari Rantapelkonen.

## Uusia voimanolstotuomareita

Viisi kokeista selvitti onnistuneesti kansallisen II-luokan tuomarikokeen 17.11.2012 Lempäälässä pidetyssä tuomariko-keessa:

Matias Holopainen, Kari Rintala, Juha Nygren, Jyri Roth, Seppo Korpinen, Lempäälän Voimailijat, Lempäälän Voimailijat, Lempäälän Voimailijat, Lempäälän Voimailijat, Lempäälän Voimailijat

Onnittelut uusille tuomareille !

## SM-kisoihin ilmoittautuminen

Vuoden 2013 alkuvuoden SM-kisoihin ilmoitetaan urheilijat kisakutsun mukaisesti. Tässä tiivistys ajankohdista ja ilmoittautumisista.

Viimeinen ilmoituspäivä	Mihin sähköpostiin ilmoituslomake	SM-kisa	Aika	Paikka
1.1.2013	<a href="mailto:sihteeri@suomenvoimanolliitto.fi">sihteeri@suomenvoimanolliitto.fi</a>	Voimanolsto	26.-27. tammikuuta	Ylitornio
8.1.2013	<a href="mailto:sihteeri@suomenvoimanolliitto.fi">sihteeri@suomenvoimanolliitto.fi</a>	Penkkipunnerrus	2. helmikuuta	Turku
15.1.2013	<a href="mailto:sihteeri@suomenvoimanolliitto.fi">sihteeri@suomenvoimanolliitto.fi</a>	Nuorten ja veteraanien penkkipunnerrus	9.-10. helmikuuta	Joensuu
29.1.2013	<a href="mailto:antti.avanne@gmail.com">antti.avanne@gmail.com</a>	Veteraanien voimanolsto	23.-24. helmikuuta	Muurame
5.2.2013	<a href="mailto:antti.avanne@gmail.com">antti.avanne@gmail.com</a>	Nuorten ja veteraanien voimanolsto (raw)	2.-3. maaliskuuta	Sotkamo
12.2.2013	<a href="mailto:sihteeri@suomenvoimanolliitto.fi">sihteeri@suomenvoimanolliitto.fi</a>	Voimanolsto (raw)	9.-10. maaliskuuta	Helsinki





# Tapahtumakalenteri

## VOIMANOSTO JA PENKKIPUNNERRUS

### Kansainvälinen kisakalenteri 2013

Pvm	Kilpailu	Järj.	Kaupunki	Maa
23.-24.02.	Nordic Sub Juniors & Juniors Championships	EPF	Reykjavik	Iceland
09.-13.04.	European Sub-Junior & Junior Championships	EPF	Prague	Czech Republic
18.-21.04.	World Masters Bench Press Championships	IPF	Prague	Czech Republic
07.-11.05.	Men's and Women's European Championships	EPF	Plzen	Czech Republic
22.-26.05.	World Bench Press Championships Open & Juniors	IPF	Kaunas	Lithuania
11.-16.06.	IPF RAW Classics Powerlifting World Championships	IPF	Suzdal	Russia
09.-13.07.	European Masters Powerlifting Championships	EPF	Hamm	Luxembourg
08.-10.08.	European Bench Press Championships	EPF	Bratislava	Slovakia
27.08.-01.09.	World Sub-Junior & Junior Championships	IPF	Killeen / Texas	USA
13.-14.09.	Western European Championships	EPF	Blanquefort	France
23.-30.09.	World Masters Championships	IPF	Orlando / Florida	USA
17.-19.10.	European Masters Bench Press Championships	EPF	Sofia / Varna	Bulgaria
05.-10.11.	Men's and Women's World Championships	IPF	Stavanger	Norway

### SM-KILPAILUT 2013

Osa SM-kilpailujen ajankohdista ja paikoista on siirtynyt, joten SM-kilpailuihin kannattaa valmistautua tämän aikataulun mukaisesti. Seuroja pyydetään vielä harkitsemaan mahdollisuutta ottaa järjestettäväkseen avoimena olevat SM-kisat. Kilpailukutsut löytyvät lähempänä kisaa liiton verkkosivuilta.

26.-27.01.	Nuorten ja avoimen voimano-	AavKi	Ylitornio
02.02.	Penkkipunnerrus, avoin luokka	PaiVo ja LaVo	Turku
09.-10.02.	Veteraanien ja nuorten penkkipunnerrus	JoPuPo	Joensuu
23.-24.02.	Veteraanien voimano-	MY-Power	Muurame
02.-03.03.	Nuorten ja veteraanien voimaston (raw)	So-Vi	Sotkamo
09.-10.03.	Voimano- (raw) avoin luokka	TNT	Helsinki
17.-18.08.	Penkkipunnerrus (raw), kaikki ikäluokat	PV	Pietarsaari
16.-17.11.	Voimano- ja penkkipunnerrusjoukkueet (raw)		Haettavana

### 12.1.2013 Voimano- (raw), Muurame (MY-Power)

Paikka: Muuramen kulttuuri-keskuksen voimailutilat.  
Nisulanmäentie 1,  
MUURAME.

Kilpailu alkaa klo 12.00  
Punnitus: klo 10.15-11.30

Sarjat ja ikäluokat: Kaikki

Osallistumismaksu: 30€  
Tilille: MY-Power. K-S OP.  
508953-210418. 04.01.2013  
mennessä. Pitää näkyä nos-  
tajan/nostajien nimet.

Nostajamäärä: 30.

Ilmoittautuminen: 04.01.2013  
mennessä: Pentti Rimpi.  
pentti.rimpi@elisanet.fi

Muuta: Halukkaat tuomarit, ot-  
takaa yhteys Pentti Rimpiin.

Järjestäjällä oikeus muuttaa  
aikataulua ilmoitusajan jälkeen.  
Foorumille tieto mahdollisista  
muutoksista.

Lisätietoja:  
Pentti Rimpi 050-521 5987

### 12.1.2013 VII Jussin Penkkarit (LVK-Team)

Paikka: Loppisali,  
Opintie 2-4, 12700 LOPPI

Kilpailu alkaa klo 11.00  
Punnitus: klo 9.00-10.30

Sarjat ja ikäluokat: Kaikki

Osallistumismaksu: 25€,  
Nordea 126430-109341

Nostajamäärä: Ei rajattu

Ilmoittautuminen:  
05.01.2013 mennessä:  
Pekka Kiiänmies,  
pekka.kiiänmies@gmail.com  
tai +358 40 765 2790.

Muuta: Jussin malja jaetaan  
varustekilpailun voittajalle!

Lisätietoja: Pekka Kiiän-  
mies, puh. 040 765 2790

### 12.1.2013 Voimano- (raw) Sotkamo (SoVi)

Paikka: Terveyskeskuksen  
voimailutilat, keskuskatu 9,  
Sotkamo

Punnitus: 11.30-12.30  
Kilpailu: 13.00 alkaen  
Sarjat ja ikäluokat: yleinen,

naiset ja miehet (kaikki paino-  
luokat)

Osallistumismaksu: 30€,  
maksetaan punnituksen yhte-  
ydessä

Osanottomäärä: Ei rajattu

Ilmoittauduttava: 5.1.2013  
mennessä: Pekka Tervo,  
040-7586544 /  
pekka.tervo@hotmail.com

Muuta: Lyhyt punnitus

Lisätietoja: Pekka Tervo, 040-  
7586544 / pekka.tervo@hot-  
mail.com

### 12.1.2013 VII Jussin raw-penkkarit (LVK-Team)

Paikka: Loppisali,  
Opintie 2-4, 12700 LOPPI

Kilpailu alkaa klo 13.30  
Punnitus: klo 11.30-13.00

Sarjat ja ikäluokat: Kaikki

Osallistumismaksu: 25€,  
Nordea 126430-109341  
Nostajamäärä: Ei rajattu

Ilmoittautuminen: 05.01.2013  
mennessä:  
Pekka Kiiänmies,  
pekka.kiiänmies@gmail.com  
tai +358 40 765 2790.

Muuta: Kilpailun aikataulu  
saattaa muuttua varuste-  
kilpailun osallistujamäärän  
perusteella, mahdollisista aika-  
taulumuutoksista tiedotetaan  
Suomen voimastoliiton kes-  
kustelupalstalla ja LVK-Teamin  
kotisivuilla www.lvkteam.net

Lisätietoja: Pekka Kiiänmies,  
pekka.kiiänmies@gmail.com  
tai 040 7652790.

Jos en pysty vastaamaan  
puheluusi, soitan takaisin kui-  
tenkin viimeistään klo 22:00  
mennessä



# 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