

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

VOIMANOSTAJA

n° 1/2013

www.suomenuoimanolitto.fi



VOIMANOSTON JOUKKUE-SM

TNT:stä Suomen vahvin seura
Kankaanpäässä 15.12.2012

06



- + Historian havinaa - muistoja voimanoloustouuosilta _____ 36
- + Uuden valmentaja - Juha Inkinen _____ 30
- + SUNL:n ensimmäisen puheenjohtajan, Jaakko Parviaisen haastattelu _____
- + Voimanoloustovalmentajat SM-tason valmennuksessa _____ 26



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 Voimanolliiton Lisenssinostajakilpailu 2013

Suomen Voimanolliitto julistaa jäsenseurojen välisen lisenssinostajakilpailun vuodelle 2013 alkaneeksi. Lisenssinostajakilpailun tarkoituksena on aktivoida seuroja tekemään työtä voimanolon eteenpäin viemiseksi ja uusien nostajien tuomiseksi lajin pariin. Tämä on seurojen yksi tärkeimmistä perustehtävistä!

Pisteitä jaetaan jäsenseuroille kilpailun edetessä seuraavasti:

- 10 pistettä voimanolon peruskurssin järjestämisestä (maks. 2 kurssia/seura/v)
- 2 pistettä jokaisesta uudesta juniorinostajasta
- 1 piste jokaisesta uudesta ei-juniorinostajasta

Uudeksi nostajaksi määritellään henkilö, joka on hankkinut SVNL:n lisenssin vuonna 2013 eikä hänellä ole koskaan aiemmin ollut SVNL:n lisenssiä. Voimanolon peruskurssien järjestämisestä yksittäinen jäsenseura voi saada maksimissaan 20 pistettä (järjestämällä kaksi kurssia vuoden aikana).

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



Anabolisten steroidien mahdollisia haittavaikutuksia

HAITTA-VAIKUTUKSET MIEHILLÄ

- Kivesten surkastuminen
- Lisääntynyt seksuaalinen halukkuus (käytön aikana)
- Impotenssi (käytön loputtua)
- Eturauhaseen liikkasvu
- Eturauhassyöpä
- Rintojen suurentuminen

YHTEISET HAITTA-VAIKUTUKSET MIEHILLÄ JA NAISSILLA

- Sydän ja verisuonet
- Sydänlihaskuivatukset
- 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 dopingainesten käytöstä. Kysymykset voivat liittyä omaan, läheisesi tai asiakkaasi dopingainesten käyttöön. Nimettömiä lähetettävien kysymyksiin vastaavat sosiaali- ja terveydenhuollon asiantuntijat. Lisäksi Dopinglinkin tietopankista löytyy tutkittua tietoa dopingaineista ja käytön motiiveista. Palvelu on maksuton ja sen tuottaa A-Klinikkästä.

Lasten ja murrosikäisten voimaharjoittelu

Lasten ja murrosikäisten voimaharjoittelusta ollaan kerätty paljon tietoa ja Suomessakin ollaan alettu tutkia oikeaa ikää aloittava aktiivinen harjoittelu. Koska monilla tutkijoilla on erilaisia käsityksiä turvallisesta harjoittelusta lapsena, olen valinnut lähteeksi tutkimuksen, joka eniten vastaa omia käsityksiäni.

Ihmisen biologia toimii siten, että ennen hormoonitoiminnan käynnistymistä ei voimaa ja lihasta pystytä hankkimaan lähes ollenkaan. Varsinkin nuorilla miehillä tämä testosteronin kehittyminen vaikuttaa voimanhankintaan paljon. Siksi ennen murrosikää harjoittelu pitäisi suorittaa tekniikan ja hermotuksen osalta. Lasten motoriikka kehittyy tekemällä ja juurikin keppijumput ja muut lajiharjoitteet ovat suotavia. Pitkät sarjat kevyillä painoilla vakiinnuttavat liikerataa ja opettavat elimistöä oikeisiin tekniikoihin suorituksen aikana. Vasta murrosiän alettua voidaan lisätä varsinaista lihasmassaa ja voimanhankinnan määrää. Jorma Haaranen toimii nuorten kiekonheittäjien harjoitteluringissä ja hänen mielipiteensä on, että jo nuorena, alle 12-vuotiaana pitää aloittaa liikunta. Alle 12-vuotiaana liikunnan tulee olla monipuolista. Alle 10-vuotiaalle taasen hyviä lihaksistoa ja luustoa parantavia harjoituksia ovat muun muassa paini, hyppy, kiipeily ja muu omalla painolla tehtävä liikunta. Monipuolisuutta tukemaan voidaan tehdä erilaisia permanto- ja telinevoimisteluharjoitteita, joilla saadaan kehon hallintaa parannettua. Harjoituksien tavoitteena tulee olla ensisijaisesti tuki- ja liikuntaelimistön voimistaminen ja nopeusvoiman kehittäminen. [1]

Myöhemmässä iässä eli 10-12 ikävuoden välissä voidaan muun muassa kuntopallojen painoa kasvattaa ja liikkeitä vaikeuttaa. Tyttöillä, joilla hartanseudun lihakset ovat luontaisesti heikot, voidaan aloittaa niiden huomioiminen jo tässä vaiheessa. Lisäksi on hyvä muistaa, että tytöt kehittyvät eri tahtiin poikien kanssa, joten tyttöillä voimaharjoittelu tulee asettaa ohjelmaan jo aikaisemmassa vaiheessa. 13-vuotiaana urheilijan alut ovat lähes poikkeuksetta valmiita aloittamaan ohjelmoidun voimaharjoittelun. [2]

Lapsi saavuttaa murrosiän noin 12-15 vuoden iässä. Lähtökohteisesti mitä myöhemmin miesten hormoonitoiminta alkaa, sitä kauemmin sen kehittyminen kestää ja sitä korkeammaksi se nousee. Siksi poikien ja nuorten miesten (18 ikävuotta ja 23 ikävuotta) tulosten vertaileminen on äärettömän haastavaa, sillä joillakin pojista on 18-ikävuodessa saavutettu se luontainen testosteronitaso, jota elimistö tulee tuottamaan. Osa 18-vuotiaista pojista taasen on vielä poikia.

Murrosiän alkuvaiheessa tapahtuu selvä kasvupyrähdys, jonka seurauksena kehon suhteet ovat hetkellisesti epätasapainossa. Tällöin vipuvarret ja niiden suhde lihasten suorituskykyyn tulevat entistä epäedullisemmiksi. Vaikka nivelet ja nikamat ovat kovilla,

osaavan valmentajan tulee osata hyödyntää murrosiän aikainen voiman tarttumisen herkkyyyskausi, jonka aikana saavutetaan suurin voiman nousu ihmisen elämän aikana.

Murrosikäisen voimaharjoittelun tulee pääasiassa painottua monipuoliseen nopeusvoimaharjoitteluun. Painonnosto on lajina itsessään jo nopeusvoimaa lisäävä. Lisäksi erilaiset heitot ja hyppyt lisäävät nopeusvoimaa. Nuoren urheilijan suunnatessa katseensa voimaharjoitteluun, erityisesti painon- ja voimannostoon, tulee hänen jo hyvin aikaisessa vaiheessa siirtää pääpaino levytankoharjoitteluun. Voimannoston suhteen tällä ei ole niin suurta merkitystä, sillä voiman hankintaa voi jatkaa vielä myöhemmällekin iälle elimistön kestäessä (Lääk. Toht. Raija Jurkko Arto Nybergin haastattelussa). Siten oikeiden liikeratojen, nopeusvoiman ja motoriikan lisääminen on äärettömän tärkeää, sen sijaan että aloitettaisiin junnaavan voimaharjoittelun tekeminen.

Levytankoliikkeiden lisäksi tulee punttisalilla tehdä runsaasti apuliikeharjoitteita, jotka kehittävät kaikkia lihasryhmiä. Useimmilla saleilla on runsaasti erilaisia voimaharjoittelulaitteita, joilla voi kohdennetusti vahvistaa koko vartaloa. Nuorten voimaharjoittelussa on erityishuomio suunnattava keskivartalon monipuoliseen ja lähes jokapäiväiseen kehittämiseen. Murrosiän aikana kannattaa myös painotetusti vahvistaa niitä lihaksia, jotka ovat tärkeitä lajille tyypillisten vammojen ennaltaehkäisyssä. Murrosiässä kehitetty sopusuhtainen vartalo mahdollistaa nopean ja tehokkaan kehityksen seuraavassa voimaominaisuuksien kannalta ratkaisevassa murrosiän jälkeisessä vaiheessa, joka on voimannostajalle tärkein vaihe matkalla kohti kansainvälistä kärkeä.

Tiivistetysti voidaan todeta, että jokaisen lapsen tulisi saada riittävä määrä monipuolista liikuntaa, joka sisältää myös fyysisiä harjoitteita. Vaikka voimannoston aloittaminen suositellaankin tehtävästi vasta murrosiän lopulla, voidaan oikeiden liikeratojen tai esimerkiksi painonnostoliikkeiden avulla saavuttaa mahdollisimman kehityskelpoinen alusta voimannostamiselle.

Lähteet:

- [1] http://www.slu.fi/lum/09_06/urheiluseuroille/kansallinen_liikuntatutkimus_suo/
- [2] Jorma Haaranen – Voimaharjoittelu (2003) http://personal.inet.fi/koti/anssi/valmennus/nuorten_voimaharj.htm 10.10.2012

Anni Vuohijoki
päätoimittaja





VOIMANOSTAJA-lehti
37. vuosikerta,
5 numeroa vuodessa

Julkaisija

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

Pankkiyhteys

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

Päätoimittaja

Voimannostaja nro. 1/2013
va. päätoimittaja
Anni Vuohijoki

Nro. 2/2013 va. päätoimittaja

Heikki Virtanen
Juttuaineistot lähetetään
päätoimittajalle 13.3.2013
mennessä sähköpostilla:
pikkuhessu82@gmail.com

Osoitteenmuutokset ja tilaukset
kirjallisena liiton sihteerille
Ilmoitusmyynti
Liiton sihteeri

Ulkoasu
Antti Savolainen

Tilaushinta

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

Tämän lehden avustajat

Kalevi Sorsa, Jari Rantapelkonen
Heikki Orasmaa, Marjaana Vähäsantanen,
Jaakko Parviainen, Raimo Halvorsen,
Risto Nieminen, Heikki Malkavaara,
Mika Honkaniemi, Arto Kettunen ja
Marko Parkkola.

Painopaikka

FORSSA & PRINT
Paino oikeilla asioilla.

Tässä lehdessä:

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 3 | Pääkirjoitus - Lasten ja murrosikäisten voimaharjoittelu | 33 | Tuomarivastaavan tiedote |
| 5 | Sihteerin pääkirjoitus - Urheilupolitiikan käytäntöihin tasa-arvoa | 34 | Arto Kettunen päättää uransa |
| 6 | TNT nousi mestariksi voimannoston joukkuekisassa Kankaanpäässä | 36 | Muistoja voimannostovuosilta Raimo Halvorsenin ja Heikki Orasmaan tarinat |
| 16 | Muistojen matkalaukusta - Jaakko Parviaisen haastattelu | 38 | Maahanmuuttajien liikuntaharrastukset - mielipidekirjoitus, Marko Parkkola |
| 26 | Voimannostovalmentajat SM-tason valmennuksessa | 40 | Voimannostaja-lehti pysyy ajassa uudistamalla - taittajien ajatuksia uudistuksesta |
| 29 | Olympiakomitean puheenjohtaja huolissaan rikollisuudesta urheilun ympärillä - blogikirjoitus | 41 | Liitto tiedottaa |
| 30 | Vuoden valmentaja Juha Inkinen | 46 | Tapahtumakalenteri |
| 32 | Puheenjohtajan palsta - Mikä nimeksi? | | |

VOIMANOSTAJA

Mediahinnat v. 2013

MUSTAVALKOINEN		Vuosisopimus	KILPAILUILMOITUKSET*	
Koko	Hinta	5 nroa + web-logo	1/1 s. mv	150 e
1/1 sivu	210 e	900 e	1/2 s. mv	100 e
1/2 sivua	120 e	500 e	1/4 s. mv	70 e
1/4 sivua	100 e	450 e	1/8 s. mv	60 e
1/8 sivua	80 e		Rivi-ilmoitus Tapahtumakalenterissa	50 e

4-VÄRI		Vuosisopimus
Koko	Hinta	5 nroa + web-logo
1/1 sivu		
Kansiarkilla*	500 e	1.500 e
Muilla sivuilla	350 e	1.300 e

* = sivu 2 / takakansi / takakannen sisäpuoli

Kilpailulupamaksu 50 e sisältää lyhyet perustiedot rivi-ilmoituksena Voimannostaja-lehden ja SVNL:n internet-sivujen Tapahtumakalenterissa. Alv 0 % (julkaisija ei peri arvonlisäveroa)

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

Urheilupolitiikan käytäntöihin tasa-arvoa

sihteerin pääkirjoitus

“Olemme maailman liikkuvien urheilukansa – 2020”. Se on valtakunnallisen liikunta ja urheiluorganisaatio Valon toiminnan visio. Valo haluaa olla suomalaisen liikunnan yhdistävä voima. Se on kova tavoite. Yhdistäminen vaatii taitoa sovitella, mutta tarvittaessa sitä meille tuttua voimaa.

Voimanosto on yksi suomalaisen urheilun menestyslajeista. 70-luvulta alkaen ovat voimanostajamme kahmineet arvokisamatteleita Suomeen. Kansainvälistä menestystä niitetään kultalajissamme edelleen. Tästä me voimanostourheilun ystävät hykertelemme innosta. Lajin parissa touhuavat arvostavat voimanostoa, onhan se ainut maksimivoimalaji, jossa voi urheilla, ja vielä raaimmasta päästä. Voimanosto on eittämättä Suomen vahvin laji. Tällä pohjalla Voimanostoliitto on menestynyt urheilujärjestö. Olemme saaneet ihmiset raudan pariin, ja näin tuemme Valon visioita ja tavoitteita.

Yhteinen tekeminen on tulevaisuudessa entistä tärkeämpää. Yhteistyö edellyttää kykyä, rohkeutta ja avointa ilmapiiriä nostaa vaikeita asioita yhteiseen keskustelupöytään. Valon pääsihteerin Teemu Japissonin mukaan “Onnistuneeseen kumppanuuteen kuuluu keskeisesti kumppanin ja tämän tavoitteiden sekä toimintatapojen ymmärtäminen ja arvostaminen.” Voimanostoa huolestuttaa yhteisessä tekemisessä juuri tuo arvostaminen. Urheilupoliittisten puheiden tulisi näkyä käytännössä, siis teoissa.

Jos lajeja arvostetaan, tulisi niiden näkyä tasapuolisesti esimerkiksi valtakunnallisilla TV-kanavilla. Huippu-urheilussa toki huippujen tulee saada enemmän näkyvyyttä. Mutta menestykseen nähden voimanosto ei ole saanut tasapuolisesti näkyvyyttä valtakunnallisessa mediassa. Ehkä voimanostoa ei mediassa arvosteta. Juuri tällä yhteisellä saralla Valolla ja Voimanostoliitolla on paljon tehtävää.

Jos lajeja arvostetaan, sen tulisi näkyä myös valtionavussa. Voimanosto on saanut valtionapua, mutta sen määrä on ollut suhteettoman pieni. Voimanostoa ei jäsenistömme mukaan kohdella reilusti. Sen sijaan liitto saa maksaa esimerkiksi Teostomaksuja suhteessa moninkertaisesti verrattuna valtionapuun. Ehkä voimanostoa ei rahanjaossa arvosteta, mutta pieniä ja kansainvälisesti menestyneitä lajiliittoja ei pitäisi suhteettomasti verottaakaan. Tällä saralla Valo ei toki lupaa lisää rahaa, mutta se voisi Voimanostoliiton kanssa olla valon näyttävä hämärässä, tiellä kohti tasa-arvoisempia talouskäytäntöjä sekä valtionapuja.

Voidaankin kysyä onko Valolla paukkuja toimia SLU:ta laadukkaammin urheilun tasa-arvon edistämiseksi vai ryhtyykö se byrokratian paperitiikeriksi? Näyttää sille, että nyt on aika vaatia voimanostolle Suomessa nykyistä äänekkäämmin tasa-arvoa. Tasa-arvoa ei voi eikä saa mieltää pelkästään erilaisten ihmisten kuten miesten ja naisten tai valkoisten, keltaisten ja mustien väliseksi tasa-arvoksi. Suomalainen urheilu Valon johdolla ja Voimanostoliiton tuella voi näyttää – niin halutessaan - tietä uudenlaiseen tasa-arvoon.

Urheilulajien välillä tulisi Suomessa olla tasa-arvoisempaa. Valaisen asiaa kahdella esimerkillä.

Taannoin tasa-arvovaltuutettu kiinnitti tiedotusvälineiden huomiota siihen, että naisten ja miesten urheilussa on tärkeä tiedottaa tasapuolisesti. Tiedotusvälineiden on todettu keskittyneen pääosin miesten kilpa- ja huippu-urheiluun. Mutta eikö juuri silloin voimanoston olisi syytä olla parrasvaloissa – mutta ei. Voimanostoa näkyy harvoin, jos koskaan valtakunnallisessa mediassa. Tasa-arvovaltuutetun muistutusta soveltaen, voidaan todeta, että tuloksia pitäisi verrata lajissa saatuun menestykseen. Yleisön on vaikea kiinnostua urheilusta, ellei se ole näkyvillä tiedotusvälineissä. Pientä lohtua tuo se, että paikallinen media ottaa yleensä avosylin vastaan voimanostosankarien saavutukset. Voimanostourheilusta kertominen ja sen arvostaminen tiedotusvälineissä, samassa määrin kuin paljon esillä olevien valtalajien, lisäksi tärkeältä osaltaan urheilun tasa-arvoa suomalaisessa yhteiskunnassa.

Valtionapua jaetaan Suomessa monin perustein. Yksi keskeisin on jaottelu auringossa kylpeviin ja hämärässä taapertaviin, siis se, onko laji olympialaji vai ei. Tämä jaottelu kertoo siitä, että Suomessa urheilu ei ole tasa-arvoista. Suomi ei ole urheilun tasa-arvon kärkimaa maailmassa. Ei tarvitse mennä kuin Ruotsiin ja Norjaan, niin tuollaista perustetta olympialajista ei valtionavun jaossa pidetä niin merkityksellisenä. Voimanosto on siellä tasa-arvoinen laji. Suomalainen tapa on suorastaan ei-olympialajeja syrjivää. Voimanosto ei ole olympialaji. Vaikuttaa sille, että siksi voimanostoa ei Suomessa kohdella tasa-arvoisesti eikä tasapuolisesti.

Kun urheilun näkyvyydestä tai valtionavusta päätetään, tulisi myös tasa-arvoon laajasti ymmärrettynä olevat näkökohdat ottaa avoimesti huomioon. Näyttää siltä, että urheilun uudistuksessa ei tästä ole edes keskusteltu, ainakaan avoimesti. Voimanostoliitto toivoo, että urheilun uudistuksessa ei linnoitauduta kylmän sodan aseisiin. On tarpeen keskustella – varsinkin nyt kun urheilukentän uudistus on meneillään ja moni asia täysin avoimena – urheilupoliittisista käytännöistä. Suomalaisille arvokkaan tasa-arvon tulee näkyä käytännössä.

Voimanostoliitto haluaa edistää urheilun tasa-arvoa sillä urheilulajien tasa-arvo on suomalaisessa urheilukulttuurissa edelleen haaste. Suurin ongelma on se, että voimanostolla ei ole yhtäläisiä mahdollisuuksia koska sitä ei kohdella tasa-arvoisesti.

Suomalaisessa yhteiskunnassa on vielä paljon tehtävää urheilun tasa-arvon eteen. Siinä Valolle ja Voimanostoliitolle työskarkaa.

Jari Rantapelkonen
Suomen Voimanostoliitto ry:n sihteerin





Anni Vuohijoki keskittyy,
Jani "Midaksen kosketus" Rainela
huoltaa.

TNT:stä Suomen vahvin seura Voimanoston joukkuekilpailussa Kankaanpäässä 15.12.2012

Teksti: Marjaana Vähäsantanen
Kuvat: Jari Rantapelkonen

Jälleen kerran oli osa Suomen raw-voimanoston parhaimmistoa saapunut kilpailemaan Kankaanpäähän. Koska järjestettävä seurajoukkue SM-kilpailu oli epävirallinen, oli järjestävällä seuralla mahdollisuus soveltaa olemassa jo olevia seurajoukkuekilpailun sääntöjä. Järjestävä seura halusi, että joukkueessa olisi oltava yksi nais-, ja yksi nuori alle 20-vuotias nostaja sekä kaksi yleisen sarjan nostajaa. Joukkueet valittaisiin finaaliin Wilks-pisteiden perusteella, ilman ylipainovähennyksiä. Tämä kokeilu onnistui järjestäjien mielestä hyvin ja pientä karsintaakin jouduttiin ilmoittautuneiden kesken tekemään.

Loppukilpailuun kutsun saivat; Team Nordic Thunder (TNT), Tapanilan Erä (Tap.Erä), Kuopion Painonostajat (KP), Tampereen Voimanostajat (TVN), Salon Voimailijat (SalVo), Rauman Ydinvoima (RAYVO), ja järjestävä seura Kankaanpään Voimailijat (KaVo). Ilmoittautuneiden Wilks-pisteiden perusteella mitali-taistosta tulisivat taistelemaan TNT, Tap.Erä, KP, SalVo ja TVN.



Maikun viimeisiä kyykkyjä Nylundina.

Naiset ja juniorit aloittivat kilpailun

Joukkueet jaettiin kahteen ryhmään, ensimmäisessä ryhmässä nostivat naiset ja nuoret ja sen jälkeen yleisen sarjan kaksi nostajaa.

Naisten osalta kilpailussa nähtiin monia jo kansainvälisestikin pärjänneitä nostajia, kun maajoukkueen vakiovarustukseen lukeutuvat Katariina Nokua, Johanna Kankus, Anni Vuohijoki ja Maria Lindberg esiintyivät lavalla. Lähes tyhjälle salille nostetut ensimmäiset kyykyt lähtivät kuitenkin hyvin käyntiin ja rankingkakkosen Lindberg nappasi kaikki otettavissa olevat kilot viimeisellä 112,5 kilon rutistuksellaan. Tapanilan Erän Johanna Kankus taas karsi tekniikkavioista ja tällä kertaa tyytyminen oli tulokseen 150 kiloa. Rankingykkösenä kisaan lähtenyt TNT laittoi kilpailuun nykyään painonnostoon panostavan Anni Vuohijoen, joka kyykkäsi oman henkilökohtaisen ennätöksensä 152,5 kiloa. Kovimmista raudoista vastasi Katariina Nokua nostaten 180 kiloa. TVN karsi kuitenkin harmittavan menetyksen juniorinostajan jäädessä Tampereelle.

Nuorten tahtipuikkoa heilutti Miika Hietanen, joka kyykkäsi kaksi nuorten Suomen ennätystä parantaen ensin sitä 201 kiloon ja vielä viimeisellään 205 kiloon. Jyri Taanila TNT kävi ottamassa lämmittelyrautoja ja tänään kyykättiin uusi oma ennätys 187,5 kiloa, joka olisi voinu olla hyvin Taanilan aloitusrauta.



Johanna Kankuksen jalkakyykyn tyylinäyte.

Midaksen kosketus 2:
Jyri Taanila.



Miehissä SE rautoja

Miehissä TNT jatkoi tasaista työtään ja Antti Savolainenkin selätti kaikki omat korotuksensa. Viimeisellä nostettu 187,5 kiloa oli lisäksi vielä Suomen ennätys. Tässä kisassa ei yli 300 rautoja nähty, mutta useita lähes neljännessostonin nostoja kuitenkin. Tapanilan Erän Timo Inkinen kyykkäsi 247,5 kiloa helpohkosti, Tuomas Mäkitalo TNT kyykkäsi oman ennätyksensä 240 kiloa kuin tyhjää ja KP:n Koivisto ja Saario tyylittelivät 250 ja 260 kiloa. TNT:n nostajat tekivät tasaista työtä ja onnistuivat kaikissa jalkakyykyissään ja menivät selkeään johtoon. Paljon huonommin ei Kuopionkaan nostajilla mennyt, vain yksi kyykkynosto hylättiin. Kyykyn jälkeen tilanne TNT, KP ja Tap.Erä.

Midaksen kosketus 3:
Antti Savolainen.



Midaksen kosketus 4:
Tuomas Mäkitalo.





Tapanilan Erän Timo Inkinen ilmeestä päätellen rautaa on jo mukavasti tangossa.

Tiukkaa kisaa penkkipunnerruksessa

Penkkipunnerruksessa TNT:n johto säilyi, Tap.Erän joukkue paranteli asemiaan ja lähestyi Kuopion joukkuetta. Naisissa Johanna Kankus nosti uuden SE:n 100 kiloa ja nosteli Erän asemia. Maria Lindberg KP tyytyminen oli tällä kertaa aloitusrautoihin ja TNT:n Anni Vuohijoki punnersi 85 kiloa. Nuorten osalta KP kiri TNT:tä Jere Savolaisen onnistuessa 125 kilon nostossaan Taanilan noston mennessä hylkyyn. Muita Suomen ennätyksiä oli Rauman Maritta Jaurolan oman ikäluokkansa SE 55 kiloa.

Miehissä oli jo ennakoitavaa, että kovimmat pisteet tulisi tekemään TNT:n penkkikone Antti Savolainen. Savolainen punnersikin oman ennätyksen 145 kiloa. KP:n nostajat jatkoivat tasaista työtä punnertaen 177,5 kiloa ja 175 kiloa. Timo Inkinen nosti jälleen Erän pisteitä pukaten 190 kiloa suorille käsille.



Tampereen Veikko Kuosa rutistaa kyykystä.

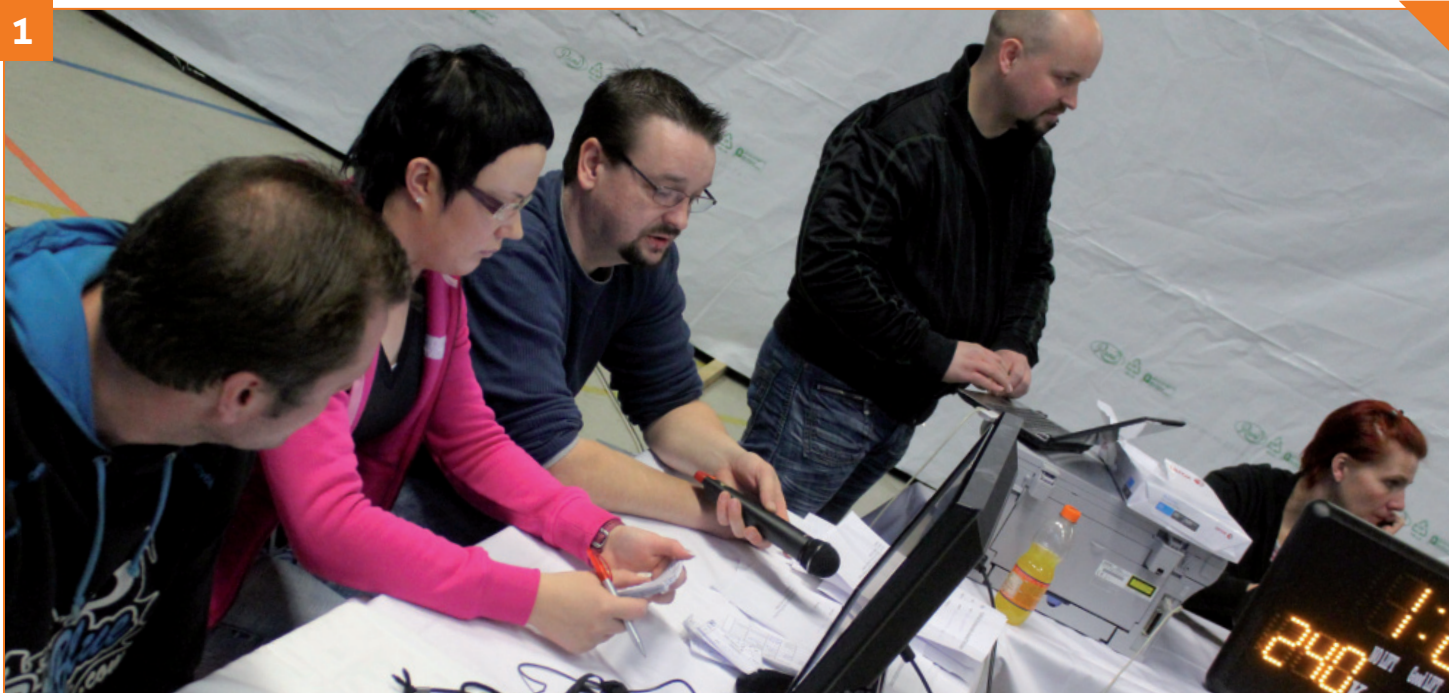


TVN:n Juho Kangasniemi riemuitsee Kuosan onnistuneesta kyykystä.



SalVo:n Jarno Ruuhonen on kova ilman varusteita.

1



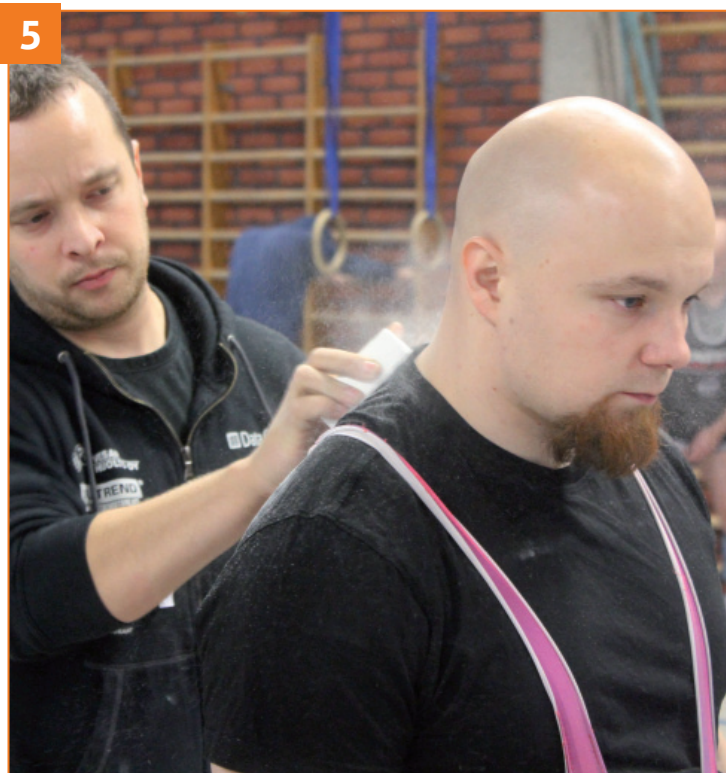
2



3



5



4



1. Kankaanpään kisakoneiston aivot.
2. Isä Marko ja poika Miika Hietanen.
3. Isä Antti ja poika Otto Osanen.
4. KP:n Jere Savolainen ja valmentaja Sami Hakkarainen.
5. KP:n Jyrki Koivisto.
6. KP:n Maria Lindberg iloitsee.
7. Tuomarit Jyrki Alastalo, Ilkka Seppälä ja Olli Skogberg.
8. Katariina Nokuan vahva veto.
9. KaVo:n Niko Ylistä kannustetaan.



Maastanostoon TNT:n lähes turvallisessa johdossa

Maastanostoon lähdetessä oli selvää, että omalla tulostasollaan TNT tulisi selvittämään tiensä kultaan. Maria Lindberg aloitti 142,5 kilosta Vuohijoen 160 kiloa vastaan. Erän Johanna Kankus pudotti alotuksensa 150 kiloon, ja kaikki naiset selvisivät nostoista kunnialla. Selkävivuista kärsinyt Lindberg korotti varovasti 147,5 kiloon, jonka selvitti niin ikään helposti. Kankus lastautti toiseen 162,5 kiloa, joka tuli edelleen mukavasti ylös ja Vuohijoella oli toisessa nostossa lastatuna 175 kiloa. Viimeisillä nostoillaan Lindberg keräsi jälleen kaikki jaossa olevat kilot selättäen 152,5 kilon nostonsa. Kankuksella oli valitettavasti epäonnea matkassa ja tällä kertaa 175 kilon nosto ei tullut ylös asti. Vuohijoki pääsi nostamaan viimeisen nostonsa salissa, jossa tunnelma oli jo noussut painonnoston Suomen Cupin nostajien kannustaessa. Tuloksena uusi Suomen ennätys 182,5 kiloa sarjaan 72 kiloa.

Miehissä TNT lähti katselemaan tilannetta ja Savolainen otti jälleen varman kolmen noston putken nostaan viimeisellään uuden Suomen ennätysten. Mäkitalon (TNT) viimeinen nosto meni loppuasennosta harmittavasti 2-1 hylkyyn, mutta ennen nostoa TNT oli jo lähes varma voittaja. Kuopion painonnostajista Koivisto kiskaisi 262,5 kilon romut ja Saario tyylytteli 310 kiloa maasta. Tapanilan Erän nostajien nostot olivat niin ikään myös onnistuneita Inkisen ja Juhalan tehden samat raudat 272,5 kiloa. Kisojen parhaksi joukkueeksi kruunattiin näin TNT (Vuohijoki, Taanila, Savolainen Mäkitalo) eikä KP:n vetokoneiden kiri riittänyt. Savolaisen yhteystulos oli myös uusi SE.

Tapanilan Erä piti kolmannen sijansa, Salo neljäs, Kankaanpää viides, Rauma kuudes ja TVN seitsemäs. Maastanostossa Kankaanpään Niko Ylinen veti uudet nuorten SE-raudat ylös, mutta nosto hylättiin reisikannatuksen vuoksi 2-1. Mitaleille olisi tamperelaisillakin ollut hyvä mahdollisuus, jos TVN:n neljäs nostaja olisi saapunut punnitukseen, mutta joukkueen toiveikas odottaminen urheilutalolla päättyi pettymykseen punnitussajan päätyttyä. Kuitenkin TVN nosti kolmihenkisellä



Kokenut Jarno Ruuhonen opettaa nostojen välillä nuorta Hietasta.



RAYVO:n Jalmari Meriluoto veti maasta 227,5 kg.



Jyrki Koivisto



Kari Kallinki



Janne Juhalalla suorilla jaloilla 272,5 kg.



Tuomas Mäkitalo sai 282,5 kg näin korkealle.



Timo Inkinen veti nämä raudat 272,5 kg ylös saakka.

joukkueella urheasti ja maastanostossa Tampereen Kari Kallinki teki uuden ikäluokansa SE:n.

Seurajoukkuekilpailun jälkeen alkoi painonnoston Suomen Cupin loppuottelu, jossa neljästä Cup-kilpailusta seitsemän eniten sinclair -pistettä saanutta Suomen parhaimpaa nais- ja miespainonnostajaa ratkoivat paremmuudestaan. Tässä loppukilpailussa myös TNT:n Anni Vuohijoki kilpaili, edustaen Tampereen Pyrintöä, Anni nosti hienosti neljänneksi, raskaan päivän päätteeksi.



Anni Vuohijoelle ei riittänyt yksi kisa päivään. Painonnoston Suomen Cup jatkui heti voimannostokisan jälkeen.



Kuopion iloisen veijarin, Jari "Paroni" Saarion käsissä rauta oli naurettavan kevyttä.

Voimanoston SM-joukkuekilpailun tulokset

Sij.	M/N	Sarja	Paino	Nimi (Etunimi Sukunimi / SV)	Seura	JALKAKYYKKY			JK tulos	PENKKIPUNNERRUS			PP tulos	MAASTANOSTO			MN tulos	Yht. tulos	Wilks pist.
						1.	2.	3.		1.	2.	3.		1.	2.	3.			

1. TNT

	N	72	66,65	Anni Vuohijoki / 88	TNT	<u>130,0</u>	<u>145,0</u>	<u>152,5</u>	152,5	<u>80,0</u>	<u>85,0</u>	<u>87,5</u>	85,0	<u>160,0</u>	<u>175,0</u>	<u>182,5</u>	182,5	420,0	432,60
	M	93	85,30	Jyri Taanila / 93	TNT	<u>165,0</u>	<u>180,0</u>	<u>187,5</u>	187,5	<u>110,0</u>	<u>120,0</u>	<u>125,0</u>	120,0	<u>205,0</u>	<u>220,0</u>	<u>222,5</u>	222,5	530,0	348,22
	M	66	65,90	Antti Savolainen / 78	TNT	<u>170,0</u>	<u>180,0</u>	<u>187,5</u>	187,5	<u>140,0</u>	<u>145,0</u>	<u>147,5</u>	145,0	<u>230,0</u>	<u>240,0</u>	<u>247,5</u>	247,5	580,0	455,98
	M	105	96,00	Tuomas Mäkitalo / 87	TNT	<u>220,0</u>	<u>235,0</u>	<u>240,0</u>	240,0	<u>135,0</u>	<u>147,5</u>	<u>155,0</u>	147,5	<u>245,0</u>	<u>265,0</u>	<u>282,5</u>	265,0	652,5	403,98

1640,78

2. KP

	N	57	56,20	Maria Lindberg / 73	KP	<u>105,0</u>	<u>110,0</u>	<u>112,5</u>	112,5	<u>75,0</u>	<u>80,0</u>	<u>80,0</u>	75,0	<u>142,5</u>	<u>147,5</u>	<u>152,5</u>	152,5	340,0	398,93
	M	93	90,25	Jere Savolainen / 95	KP	<u>185,0</u>	<u>192,5</u>	<u>192,5</u>	192,5	<u>117,5</u>	<u>125,0</u>	<u>125,0</u>	125,0	<u>205,0</u>	<u>215,0</u>	<u>227,5</u>	227,5	545,0	347,44
	M	105	95,75	Jyrki Koivisto / 80	KP	<u>220,0</u>	<u>240,0</u>	<u>250,0</u>	250,0	<u>165,0</u>	<u>177,5</u>	<u>185,0</u>	177,5	<u>250,0</u>	<u>262,5</u>	<u>272,5</u>	262,5	690,0	427,69
	M	120	119,10	Jari Saario / 85	KP	<u>230,0</u>	<u>245,0</u>	<u>260,0</u>	260,0	<u>175,0</u>	<u>185,0</u>	<u>185,0</u>	175,0	<u>275,0</u>	<u>300,0</u>	<u>310,0</u>	310,0	745,0	429,08

1603,13

3. Tap.Erä

	N	84	72,50	Johanna Kankus / 84	Tap.Erä	<u>150,0</u>	<u>150,0</u>	<u>157,5</u>	150,0	<u>95,0</u>	<u>100,0</u>	<u>100,0</u>	100,0	<u>150,0</u>	<u>162,5</u>	<u>175,0</u>	162,5	412,5	400,78
	M	74	66,75	Otto Osanen / 94	Tap.Erä	<u>110,0</u>	<u>120,0</u>	<u>130,0</u>	130,0	<u>100,0</u>	<u>105,0</u>	<u>107,5</u>	105,0	<u>140,0</u>	<u>150,0</u>	<u>160,0</u>	160,0	395,0	307,30
	M	105	97,50	Timo Inkinen / 82	Tap.Erä	<u>232,5</u>	<u>237,5</u>	<u>247,5</u>	247,5	<u>182,5</u>	<u>187,5</u>	<u>190,0</u>	190,0	<u>262,5</u>	<u>272,5</u>	<u>277,5</u>	272,5	710,0	436,63
	M	120	107,00	Janne Juhala / 82	Tap.Erä	<u>205,0</u>	<u>217,5</u>	<u>227,5</u>	217,5	<u>150,0</u>	<u>157,5</u>	<u>160,0</u>	160,0	<u>250,0</u>	<u>265,0</u>	<u>272,5</u>	272,5	650,0	385,91

1530,63

4. SalVo

	N	72	64,70	Tarja Uppala / 65	SalVo	<u>77,5</u>	<u>85,0</u>	<u>90,0</u>	85,0	<u>70,0</u>	<u>75,0</u>	<u>77,5</u>	75,0	<u>110,0</u>	<u>117,5</u>	<u>122,5</u>	122,5	282,5	297,39
	M	93	87,20	Miika Hietanen / 95	SalVo	<u>185,0</u>	<u>201,0</u>	<u>205,0</u>	205,0	<u>120,0</u>	<u>125,0</u>	<u>127,5</u>	127,5	<u>210,0</u>	<u>225,0</u>	<u>238,0</u>	210,0	542,5	352,12
	M	105	104,45	Jarno Ruohonen / 75	SalVo	<u>225,0</u>	<u>240,0</u>	<u>250,0</u>	250,0	<u>185,0</u>	<u>192,5</u>	<u>192,5</u>	192,5	<u>257,5</u>	<u>267,5</u>	<u>277,5</u>	277,5	720,0	431,04
	M	105	102,95	Jukka Mikkonen / 81	SalVo	<u>190,0</u>	<u>200,0</u>	<u>200,0</u>	190,0	<u>160,0</u>	<u>170,0</u>	<u>170,0</u>	160,0	<u>220,0</u>	<u>240,0</u>	<u>265,0</u>	265,0	615,0	370,12

1450,67

5. KaVo

	N	63	60,10	Marjaana Nylund / 76	KaVo	<u>117,5</u>	<u>120,0</u>	<u>122,5</u>	120,0	<u>65,0</u>	<u>67,5</u>	<u>70,0</u>	67,5	<u>120,0</u>	<u>125,0</u>	<u>130,0</u>	130,0	317,5	353,52
	M	83	80,85	Niko Ylinen / 94	KaVo	<u>140,0</u>	<u>150,0</u>	<u>160,0</u>	160,0	<u>115,0</u>	<u>122,5</u>	<u>130,0</u>	130,0	<u>200,0</u>	<u>220,0</u>	<u>237,5</u>	220,0	510,0	345,88
	M	83	82,40	Teemu Vähäkoski / 80	KaVo	<u>155,0</u>	<u>165,0</u>	<u>165,0</u>	155,0	<u>152,5</u>	<u>157,5</u>	<u>0,0</u>	0,0	<u>160,0</u>	<u>170,0</u>	<u>182,5</u>	182,5	337,5	226,26
	M	105	97,85	Pekka Karilahti / 94	KaVo	<u>185,0</u>	<u>195,0</u>	<u>200,0</u>	195,0	<u>130,0</u>	<u>130,0</u>	<u>135,0</u>	130,0	<u>185,0</u>	<u>195,0</u>	<u>205,0</u>	205,0	530,0	325,44

1251,11

6. RAYVO

	N	72	70,35	Maritta Jaurola / 50	RAYVO	<u>70,0</u>	<u>80,0</u>	<u>90,0</u>	80,0	<u>55,0</u>	<u>60,0</u>	<u>60,0</u>	55,0	<u>100,0</u>	<u>115,0</u>	<u>120,0</u>	120,0	255,0	252,82
	M	83	82,50	Johannes Kuusisto / 93	RAYVO	<u>140,0</u>	<u>150,0</u>	<u>150,0</u>	140,0	<u>100,0</u>	<u>105,0</u>	<u>110,0</u>	105,0	<u>200,0</u>	<u>220,0</u>	<u>220,0</u>	200,0	445,0	298,11
	M	93	91,70	Jalmari Meriluoto / 95	RAYVO	<u>180,0</u>	<u>190,0</u>	<u>195,0</u>	190,0	<u>127,5</u>	<u>132,5</u>	<u>137,5</u>	132,5	<u>220,0</u>	<u>227,5</u>	<u>237,5</u>	227,5	550,0	347,86
	M	105	100,55	Antti Kempainen / 94	RAYVO	<u>170,0</u>	<u>185,0</u>	<u>195,0</u>	195,0	<u>125,0</u>	<u>132,5</u>	<u>137,5</u>	137,5	<u>200,0</u>	<u>220,0</u>	<u>230,0</u>	230,0	562,5	341,59

1240,37

7. TVN

	N	84+	100,10	Katariina Nokua / 73	TVN	<u>170,0</u>	<u>180,0</u>	<u>187,5</u>	180,0	<u>97,5</u>	<u>100,0</u>	<u>102,5</u>	100,0	<u>175,0</u>	<u>185,0</u>	<u>192,5</u>	185,0	465,0	387,04
	M	120+	133,45	Kari Kallinki / 60	TVN	<u>230,0</u>	<u>250,0</u>	<u>250,0</u>	250,0	<u>165,0</u>	<u>175,0</u>	<u>185,0</u>	175,0	<u>260,0</u>	<u>275,0</u>	<u>282,5</u>	282,5	707,5	398,35
	M	120+	121,50	Veikko Kuosa / 78	TVN	<u>240,0</u>	<u>250,0</u>	<u>260,0</u>	250,0	<u>155,0</u>	<u>162,5</u>	<u>167,5</u>	167,5	<u>275,0</u>	<u>285,0</u>	<u>295,0</u>	295,0	712,5	408,48

1193,86

Ennätykset:

Anni Vuohijoki, sarja 72 kg, MN 182,5 kg raw SE
 Johanna Kankus, sarja 84 kg, PP 100,0 kg raw SE
 Antti Savolainen, sarja 66 kg, JK 187,5 kg, MN 247,5 kg, YT 580,0 kg raw SE
 Miika Hietanen, sarja 93 kg, JK 205,0 kg M17 raw SE
 Kari Kallinki, sarja 120+ kg, MN 282,5 kg M50 raw SE

Tuomarit:

Olli Skogberg / 1186
 Jyrki Alastalo / 6041
 Ilkka Seppälä / Int.Cat I

Ennätyksissä

Jari Rantapelkonen / Int.Cat II



1

1. Maikun jakama kulta tekee TNT:n nostajat iloisiksi. Vasemmalta Mäkitalo, Taanila, Vuohijoki ja Savolainen.

2. Kuopiolaisille maistui hopea: Saario, Koivisto, Savolainen ja Lindberg.

3. Tapanilan Erän veikeä pronssineliko: Inkinen, Juhala, Kankus ja Osanen.

Tuomas Mäkitalon mietteitä:

Viiden päivän varotusajalla kesken peruskuntokauden lähdettiin hakemaan joukkueelle mahdollisimman kovaa tulosta, vaikka oma kunto ei ollut kovin hyvin tiedossa.

Kyykky toimikin ok, painonnostajana penkkiä ei reenailla, mutta viimeisestä maastanostosta jäi paljon hampaan koloon. Joukkuekisa oli muutoin mukava ja oli hienoa nostaa ensimmäistä kertaa joukkueen eteen.

Antti Savolaisen mietteitä:

Henkilökohtaisena tavoitteena joukkuekisan lisäksi oli tulosrajan tekeminen tammikuun varuste SM-kisoihin sarjaan alle 66 kg.

Suunnitelmallisen painonvedätyksen jälkeen, vaaka näyttikin tarpeeksi alhaisia lukemia. Pieni kysymysmerkki oli kuinka paljon painonvedätys oli vaikuttanut voimiin.

Oma kisa meni lähes täysin suunnitelman mukaan. Vain penkissä jäi vika nosto vajaaksi. SE:t kyykyssä, vedossa ja yhteistuloksessa, joten pitää olla tyytyväinen.

Onnistuneen kisan kruunasi tietenkin koko joukkueen hieno onnistuminen ja TNT:n voitto.



2



3

Muistojen matkalaukusta

JAAKKO PARVIAINEN

Voimanostoliiton ensimmäinen puheenjohtaja

Haastattelu: Jari Rantapelkonen

Maaillalle pienen matkalaukun kera matkannut Jaakko Parviainen asteli lumisen tuiskun tuiverruksessa. Suomen Voimanostoliiton ensimmäinen puheenjohtaja saapui Amerikan länsirannikolta rikkaiden muistojensa kanssa Mikkelin klubille. Vaikuttava miljöö yhteiselle tapaamiselle korosti tilaisuuden ainutkertaisuutta.

Tunnistin ulko-ovella pitkän huiskean voimanostolegendamme vaikka en häntä koskaan aiemmin ollut tavannut. Mikä onni, että saimme Parviaisen haastateltavaksi. Tervehdin ja sain pian huomata vaatimattoman suurta, (niin liitolle kuin ihmisenä) mutta rohkeaa miestä, jonka tunnusomaiset piirteet; terävä katse, viikset ja ryhdikkyys, eivät vuosien kuluessa olleet juurikaan kuluttaneet. Sen todistaa muutama 70-luvulta säilynyt voimanoston valokuva-aarre, joita onnistuin liittomme kunniajäsen Raimo Halvorsénin avulla katselemaan ennen tapaamista. Raimo kuvasi ystäväänsä Jaskaa sanoilla "komea, sympaattinen ja vähän boheemi". Näihin kuvauksiin myös Jaskan toinen kaveri 70-luvulta, radiosta ja televisiosta tuttu Klaus Thomasson yhtyi, kun yritin saada materiaalia liittomme historian taltioimiseksi.

Suomen Voimanostoliiton ensimmäisten vuosien aktiivinen tekijä ja kantava voima seiso i edessäni, ja pian tarinoimassa pyöreän pöydän äärellä. Nyt hänen muistonsa on vihdo in vuosikymmenten jälkeen, ainakin osin saatu Voimanostajan kansiin. Mitä 70-luvulla, itsenäisen voimanostoliiton historian ensimmäisinä vuosina, oikein tapahtui? Jaakko "Jaska" Parviainen kertoo siitä näillä riveillä.

Jaska, Voimanostoliiton ensimmäinen puheenjohtaja vuodelta 1976 kysyi heti ensimmäisenä, mitä kuuluu Heikki Saloselle, joka perusti Suomen Kehonrakennus- ja Voimanostoliiton vuonna 1971.



Samalla Jaska pahoitteli, että hän ei päässyt liiton 40-vuotisjuhliin, olisi varmasti ollut Heikin kanssa muistelutavaa. Vaikka emme klubilla Raimoa lukuun ottamatta olleet aiemmin nähneet Jaakkoa, tuntui sille, että meitä kaikkia neljää, Jaskaa, Ramia, Kalevi Sorsaa ja minua yhdisti jokin. Eihän muuten juttu olisi lähtenyt niin mukavasti ja rennosti käyntiin. Yhdistävä tekijä on tietenkin voimanosto.

Pöytään istahtaessamme muistelimme alkuun muutamia värikkäitä voimailupersoonia 70-luvulta. Huomasimme, että aikalauskavereista osa oli jo kuollut. Jaakko oli saanut Los Angelesissa 80-luvun puolella kuulla liiton silloiselta sihteeriltä, Bror Holmilta naisten MM-kisoissa suru-uutisen. Monilla reissuilla Jaskan hyvä kaveri ja usein kämppäkaverina ollut MM-mitalisti Unto Honkonen oli lähtenyt traagisesti täältä ikuisuuteen.

Kysyin alkuun siitä miten Jaska, innokas voimanostaja ja erittäin aktiivinen puuhamies päätyi Suomesta Amerikkaan.

Amerikkaan kuntosalin johtajaksi

Jaska alkoi kertoa. "Minullahan oli oma kuntosali silloin 70-luvun lopulla Turussa. Olin ensin Ikituurin uimahallin yhteydessä vuokralla. Omistajat päättivät, että ottavat itselle tuon kuntosalin, koska siitä tuli aika kivasti rahaa. Rakensin sitten oman kuntosalin Turkuun. Sitten tämä amerikkalainen Mike Lambert, Powerlifting USA:n päätoimittaja, joka on mun hyvä kaveri, otti yhteyttä. Miken eräs tuttu rakensi kuntosalia jenkkeihin Camarilloon, Los Angelesin länsipuolelle. Hän halusi apua, koska ei tiennyt asiasta mitään. Mike sanoi tutulleen, että hän tuntee Suomesta erään miehen, joka tietää voimailusta ja on kansainvälinen tyyppi. Mike siis suositteli minua. Mike sitten soitti minulle asiasta ja vastasin, että milloin olisi tarkoitus tulla. Myin oman salin nopeasti pois. Viikko sen jälkeen olin jenkeissä kuntosalin johtajana.", Jaska myhäilee.

Se oli rohkea teko. Elämä muuttui aikalailla. Matkajärjestelyt taisivat jäädä vähiin, tuumasin. Mitä siinä ehti ottamaan edes mukaan. Jaskan mukaan ei paljoa: "Kun muutin jenkkeihin yli 30 vuotta sitten vuonna 79, niin minulla ei ollut mitään mukana muuta kuin pieni matkalaukku."

Matkaan lähti vain välttämättömin, mui-
tojen "matkalaukku".

Amerikassa Jaska teki monenlaisia töitä. Aikaa ja energiaa tuntui riittävän, ja työt vaihtuivat. Kuntosalitoiminnan jälkeen Jaska päätti seuraavaksi lentää yksityisen lentolupakirjan. "Sen jälkeen aloin lentää taitolentoa. Päätin lentää myös mittarilentokelpuutuksen sekä ansiolentolupakirjan yksimoottorisille että myöhemmin monimoottorisille lentokoneille. Olin lennon opettajana näiden jälkeen. Taitolentoa harrastin myös. Sen opettaminen oli mukavampaa, koska oppilaat olivat motivoituneita."

Jaska jäi Amerikkaan pysyvästi. 80-luvun alussa presidentti Ronald Reagan armahti kaikki maassa laittomasti olevat siirtolaiset. Heidän tuli kuitenkin todistaa, että olivat asuneet jenkeissä jo vuosia. Näin Jaskallekin myönnettiin oleskelulupa. Kahdeksan vuoden Amerikkaolon jälkeen Jaakko Parviaisesta tuli myös Yhdysvaltain kansalainen. Siitä lähtien Jaskalla on ollut kaksoiskansalaisuus.

"Suomen kieli on säilynyt hyvin, vaikka alkuvuosien aikaan se ruostui. Kaksi kertaa vuodessa puhuin äitini kanssa puhelimes-
sa, mutta se ei meinannut riittää kieli-
taidon säilyttämiseksi. Kun sitten vuonna 89 rupesin tuomaan vanhoja autoja Suomeen, niin kieli tuli takaisin. Silloin kun ei ollut sähköposteja ja puhelimesta piti asioida paljon hoitaa."

Voimanostohommat alkoivat hiljalleen jäädä. Kuitenkin Jaska touhusi vielä muutaman voimanostovuoden verran rapakon takana. "Olin silloin kansainvälisten tuomareiden kouluttaja Yhdysvalloissa. Kaikki, jotka halusivat saada kansainvälisen tuomarikortin, niin kaikkien kirjalliset kokeet tuli mulle. Ja sitten joko hylkäsini tai hyväksyin ne. Olin pari vuotta siinä hommassa. Kävin myös USA:n mestaruuskisoissa kovin monta kertaa. Edustin kerran USA:ta naisten MM-kisoissa tuomarina. Kisat oli silloin Los Angelesissa. Sitten minulla loppui aika

muiden töiden takia, niin se voimanosto sitten jäi."

Kirjallisuuden parista voimanostoon

Jaakko Parviainen oli päässyt ja jäi Amerikkaan. Kysyin seuraavaksi miten hän löysi aikoinaan Suomessa voimanoston pariin. "Koko ikäni olen reenaillut. Mitä olin, jotain 13–14 vuotta, kun isä teki omatekoiset puntit. Siinä oli traktorin vaihdelaatikon osia ja valettuja sementtipainoja. Tais olla silloin alkuun peräti 70 kiloa painoja. Nostelin niitä kotona, ihan summamutikassa mitä oli kuullut joltakin. Sitten rupes voimaa tulemaan. Talvelakin reenasin ja pihalla. Aluksi reenasin yksinään. Sitten rupesin käymään täällä Mikkelissä salilla. Oli Mikkelin Voima vai mikä se painonnostokerho oli. Siellä oli muutamia nostajia ja he opettivat nostamaan."

"Sitten menin Turkuun opiskelemaan yliopistoon, kirjallisuuden maisterikoulutukseen vuonna 1963. Pääaineena olivat englanti ja teoreettinen filosofia, jossa tein teesini Spinozasta. Nyrkkeilin vielä siihen aikaan. Kun käsissä ei ollut tarpeeksi voimaa, menin salille, jossa toisessa päässä oli nyrkkeilijät ja toisessa

painonnostajat. Pikkuhiljaa aloin niiden painonnostajien kanssa enemmän nostelevaan. Painoin siihen aikaan noin 67 kg. Kun harjoittelin painoilla, alkoi se painokin nousta ylemmäksi ja ylemmäksi. Se nyrkkeilypuoli sitten jäi, kun kiinnostuin enemmän ja enemmän siitä paino-
harjoittelusta."

Voiman kertymisen salat kiinnostivat todella ja veivät miestä. "Olin ekaa kertaa USA:ssa joskus 72. Katselin ja tutkin kaikkia mahdollisia ohjeita mitä sain käsiini. Luin paljon. Kyselin paljon.", kertoi Jaska innostuneesti. Harjoitusohjelmien kehittäminen alkoi kiinnostaa.

"Muistan kun Jaska lähetti minulle amerikkalaisista voimailulehdistä leikattuja kuvia apuliikkeistä kirjeessä. Kuvia oli ehkä jotain seitsemästä kymmeneen. Erilliseen lappuseen Jaska kirjoitti

Kahdeksan vuoden Amerikkaolon jälkeen Jaakko Parviaisesta tuli myös Yhdysvaltain kansalainen. Siitä lähtien Jaskalla on ollut kaksoiskansalaisuus.



apuliikkeen nimen ja mitä sillä vahvistettiin. Erityisesti hack-kyykky jäi kaikessa iljettävydessään mieleeni. Sieltä jenkeistä saatiin paljon vaikutteita. Penkissä jenkit käyttivät valtavasti apuliikkeitä.”, muisteli Raimo.

Huhun, joka liikkui vielä 2000-luvulla, mukaan Jaakko Parviainen olisi ollut kova vetämään leukoja. Riihimäkeläinen Jari Nieminen kertoi minulle, että sinä Jaska olisi ollut leuanvedossa Suomen ykkönen ja veti ykkösenä 75 kg. Pitääkö tämä huhu paikkaansa? ”Kyllä se oli sellainen leipälaji mulle. 195 paunalla (88,45 kg) vedin jenkeissä ykkösen kun itse painoin 193 paunaa (87,54 kg). Paransin leu-kavetoja vielä siitäkkin.”, kertoi Jaska.

Maastaveto kiinnosti voimanoston lajeista eniten. ”Maasta vedin Suomessa 285 kg. Jenkeissä sain parhaimmillaan voimanostossa 305 kg maasta. Minulla oli lyhyt ja vahva selkä. Lisäksi tanko jäi aika alas. Voitin pari kertaa Kaliforniassa ikämiesten mestaruuden. Harjoittelin kaksi kertaa viikossa, joista toinen oli kevyt. Apuliikkeitä tein alkuun paljon, mutta kisan lähetessä ne jäi. Menin 15 viikon ohjelmalla. Siitä löytyy ensimmäiset rungot vanhoista Voimanostaja-lehdistä. Muutinsitit ohjelmaa niistä vielä kuitenkin jonkin

verran.”

Liiton puheenjohtajaksi

Jaska Parviainen kirjoitti ensimmäiseen Voimanostaja-lehteen: ”Suomalainen voimanosto on saavuttanut historiansa toisen virstanpylväänsä. Ensimmäinen merkkitapaus oli se hetki kun seitsemisen vuotta sitten perustettiin Suomen Kehonrakennus- ja Voimanostoliitto, ja järjestäytyneet voimanostotoiminta sai alkunsa maassamme.” Jaska jatkoi pääkirjoitusta: ”Toisena virstanpylväänä voidaan pitää Suomen Voimanostoliiton ensimmäistä vuosikokousta 19.1.1977, jolloin voimanostajien ikioma liitto aloitti virallisesti täysin itsenäisen toimintansa.”

Jaska kehui Kehonrakennus- ja Voimanostoliiton toimintaa: ”SKVL hoiteli hommansa esimerkillisesti, varsinkin kun otetaan huomioon se tosiasia, että liitolla oli huolehdittavanaan kaksi urheilulajia.” Vielä tänä päivänä Jaska muistaa hyvähenkisen toiminnan ja erinomaisen lämpimät suhteet kehonrakentajiin. ”Se ei ollut vihamielinen ero vaan me oltiin hyviä kavereita silloin. Kaikki johtui valtionavusta. Me keskustelimme keskenään asiasta vakavasti ja päätettiin erottaa liitot. Siitä alkoi voimanostolle valtionapu.”

Miten Jaskasta tuli Voimanostoliiton ensimmäinen puheenjohtaja? ”En hakenut siihen. Voimanosto kiinnosti minua silloin kovasti. Toimin silloin Turun Atleettiklubissa, ja myös Suomen Kehonrakennus- ja Voimanostoliitossa. Touhusin molempien johtokunnassa. Turkulaiset lähetti minut edustajakseen kokoukseen. Jotenkin sitten ensimmäisessä perustamiskokouksessa siinä vain kävi niin.” Näin Jaakko Parviaisen tulo liiton puheenjohtajaksi muistutti jotenkin hänen opiskeluaikansa filosofisen isänsä Spinozan ajatusmaailmaa. Spinoza on todennut: ”Kaikki tapahtuu välttämättä mikä tapahtuu.” Eli mikään ei voi tapahtua toisin kuin se tapahtuu. Kaikki se miten käy, niin vain tapahtuu eikä sille juuri voi oikein mitään.

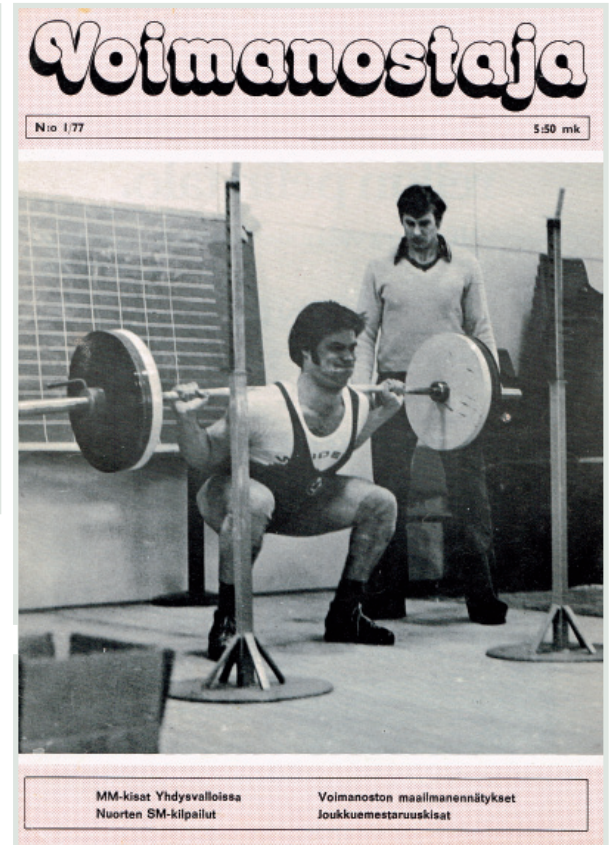
Millaista oli Voimanostoliiton vetäminen? ”Mulla ei ollut mitään kiinteätä työpaikkaa. Olin täysin riemuin voimanostossa mukana. Kiersin paljon leirejä pitämässä eri puolella Suomea.” Jaska ehti tekemään myös uutta Voimanostaja-lehteä. ”Tein ensimmäisen Voimanostaja-lehden vuonna 1976. Mulla oli tosiaan aikaa, kun muut olivat töissä ja porukka hajallaan.”



1. Raimo Halvorsen ja Jaska.

2. Kari Kempainen ja Jaakko Parviainen Havaijilla.

3. Jaska ja Pentti Nikkanen Lontoossa 1975.



MM-kisat Yhdysvalloissa
Nuorten SM-kilpailut

Voimanoston maailmanennätykset
Joukkueestaruuskisat

Jaska veti Voimanostoliittoa 3. heinäkuuta 1976 alkaen vuoteen 1978 saakka. Liiton ensimmäiseksi varapuheenjohtajaksi valittiin – tässä haastattelussa Jaskan vieressä parhaillaan istuva – Raimo Halvorsen.

“Käytiin paljon kilpailuissa”

“Ensimmäisinä vuosina käytiin paljon kilpailuissa. Raikan kanssa käytiin Euroopan mestaruuskilpailuissa. Meillä oli myös vuotuinen maaottelu Ruotsin kanssa. Joka toinen vuosi menttiin Tukholmaan ja joka toinen oli Turussa, kun Turun Atleettiklubi järjesti kisan.”

Myös suomalaisten käynnit ensimmäisissä MM-kisoissa Parviainen muistaa kiertäneensä aktiivisesti. Birminghamissa 1975 suomalaiset esiintyivät ensimmäistä kertaa MM-lavalla. Sieltä tuli ne ensimmäiset MM-mitalit ja vieläpä kaikille matkaan lähteneille. Yhdysvaltain Yorkissa 1976 oli ikimuistoinen IPF:n vuosikokous. Siitä hieman myöhemmin lisää.

Australiassa 1977 touhuttiin isolla maa-joukkueella. YouTubesta näkee kuinka Vince Anellon maastanoston ME:n jälkeen päätuomarina toiminut Jaska marssii

tarkistamaan “Vinsin” varusteita. “Doug Young jäi Australian MM-kisasta erityisesti mieleen. Hänen piti nostaa superissa, mutta pari viikkoa ennen kisaan oli päätetty, että Doug laihduttaa 15-20 kiloa eli menee sarjaan 110 kg, jossa kisasi myös Suomen Hannu Saarelainen. Youngilla oli vatsahaava, ja se laihdutus oli vaikea yhtälö. Olimme baarissa Saarelaisen Hanskin kanssa ja hän totesi, että lähellä ollaan mestaruudesta. Sitten Doug Young ilmestyi seisomaan oviaukkoon. Hän oli mahtavan näköinen mies. Kun Doug astui baariin sisään, niin katseet kohtasivat. Doug katsoi suoraan Hanskia silmiin, ival-lisen näköisenä. Terry Todd kuiskasi silloin mulle, että sillä on paino kunnossa.” Doug voitti sitten dramaattisten käännteiden jälkeen maailmanmestaruuden, ja Hannu Saarelainen sai MM-pronssia.

Havaijin reissulta 1978 jäi mieleen myös mukavia muistoja. Kisaa oli lupailtu ja julistettu “kaikkien aikojen suurimmaksi voimanostojuhlaksi”. Suomalaiset allekirjoittivat tuon julistuksen. Kisapaikalla oli suuri amerikkalainen TV-kanava NBC ja väkeä kuin pipoa, yli 4000 katsojaa. Jaska oli joukkueen johtaja. Taito Haara ja Kari Kempainen saivat kutsun saapua Havaijille kilpailemaan. “Se oli oikein hyvä reissu. Oli pitkä lento. Siinä lentoemännät

ehtivät rakastua Haaraan ja Kempaiseen. Molemmat olivat isoja raskaan sarjan poikia ja he istuivat koneessa vierekkäin. Siihen ei kukaan halunnut kolmanneksi istua poikien väliin. Kun tuli ruokailu, niin lentoemännät kutsuivat Karia nimellä Tiny (pieni). Pojat saivat kaksinkertaiset annokset ja heiltä kysyttiin, että otatteko vielä lisää. Toivat heti suoraan kaksi annosta ilman kysymistä.”, Jaska naurahtaa.

Leirejä ympäri maan

Suomessa vedettiin maasta aluksi vain perinteisellä painonnostotyylillä. Sumo-veto tuli joskus 70-luvun lopulla Suomeen.

“Kun olin puheenjohtaja, niin kiersin paljon myös leirejä. Yksi leireistä oli Rovaniemellä. Veli Kumpuniemi tuli sinne. Kumpuniemi kysyi multa välistävedosta. Sanoin, että teoreettisesti se on paljon parempi veto, koska vedettävä matka lyhenee. Se riippuu tietenkin sitten tyyppistä, miten pitkä selkä ja jalat ovat. Selitin asiaa perin pohjin mitä tietoa olin saanut hankittua. Mulla oli mukana myös filmi eräästä välistävetäjästä. Käytiin se tekniikka siinä havainnollisesti läpi.”, kertoo Jaska.

“Kumpuniemi katsoi tarkkaan ja kysyi, että hän ei tiedä näistä paljon mitään, mutta hänellä on semmoinen kuva, että voisi tehdä paljon enemmän. Hän kysyi, että voisinko tehdä hänelle ohjelman. Eka kysymys mulla oli, että miten ehdit harjoittelemaan. Kumpuniemi sanoi, että ei ole mitään hätää, olen vahtimestari. Kysyin, että voitko reenata kaksi kertaa päivässä ja kuusi kertaa viikossa. Kumpuniemi sanoi, että mitä kovempi sitä parempi. Tein ohjelman. Kumpuniemi veti sitten lopulta ME:n. Oisko ollut sitten 79 vuoden SM-kisoissa, kun olin katsomon puolella ja näin Kumpuniemen. Kumpuniemi tuli kyyneleet silmissä, että ilman sun apua ei olisi tullut mitään.”, muisteli Jaska.

Veli Kumpuniemi vahvistaa puhelinsoiton päästä, että “Jaska oli innokas ja se oli paras sen ajan voimanostotietäjistä. Se kävi täällä Ranualla asti meitä ohjaamassa. Oikein mukava kansanmies. Ainut asia mitä me ihmeteltiin, oli se, miten Jaska sytytti tupakan, se oli kummallinen liike”, naurahtaa Veli Kumpuniemi puhelemissä.

Jaakko Parviaisen maastaveto-ohjelmat on julkaistu Voimanostajassa. Myös Mike Lambert julkaisi ohjelmista artikkelin Powerlifting USA-lehdessä.

Nostajat suuria persoonia

Jaakko Parviaisen parhaita voimanostokavereita oli Unto Honkonen. “Se oli 1980 Arlingtonissa. Olin saanut mitaritilentoluvan ja lennettiin Bob Packerin kanssa pikkukoneella Arlingtoniin. Myöhästyttiin hieman IPF:n vuosikokouksesta, koska oli ukkosmyrsky. Se oli Arlingtonissa viimeinen kerta, kun näin Unto Honkosen.”

Nostajat olivat suuria persoonia. Jaska muistaa hyvän ystävänsä Unto Honkonen. Eräs tarina palaa mieleen muistojen syövereistä. Oli erä kesäinen yö. “Suomalaiset olivat leirillä Ruotsissa jossain

maaseudulla. Oli kesäaika, heinäkuuta. Majoituimme jossain koululla, ja porukka yritti nukkua. Mutta nukkumisesta ei oikein tullut mitään kun juttua riitti. Siten kuitenkin hiljennytettiin ja yritettiin nukkua. Sitten siinä jossain vaiheessa yötä, osa oli vielä hereillä, kuului maantieltä helvetinmoinen räminä ja auton ääni. Hetken kuluttua pimeästä kuului Unton ääni: “Lumiaura menee”. Kaikki rämähtivät nauruun.”

Raimo Halvorsén muistaa Untosta myös hauskan ja hyvän jutun: “Untolta sai valtavan hienoja vastauksia. Kun sinne heitti jotain, niin sai valtavan hienoa palautetta. Siinä oli sitten porukkaa ja minä heitin löylyä. Sanoin, että kerropas Unto mille

Mutta niin, missä pidetään sitten kisat 78? Arnold Boström, joka oli Ruotsin liiton johtaja, tuli istumaan mun viereen, ja sanoi, että te otatte kisat Suomeen. Mulla meni suu ihan auki ja olin ulkona koko hommasta.



tuntuu, kun paransit minun Suomenenätystä. Unski sanoi, että niin, silloin kun sitä paransin, oikeastaan en tuntenut mitään. Mutta sitten kun muutama kuukautta myöhemmin paransin omaa ennätystäni, silloin tunsin tehneeni jotain suurta.” Kalevi Sorsan kanssa Mikkelin klubilla tarinoita kuunnelleina myös me rämähdimme nauruun.

MM-kisat Turkuun ruotsalaisen ehdotuksesta

Mistä ja kenen ajatus oli järjestää MM-kisat 1978 Suomessa, kysyi Raimo Halvorsén, joka oli itsekin järjestelyissä tiiviisti mukana.

“Mä voin kertoa. MM-kisat taisi olla Yorkissa 76. Siellä oli sitten IPF:n kokous ja alettiin seuraavan vuoden maailmanmestaruuskisoja katsomaan, niin seuraavat olisivat 77 Australiassa. Mutta niin, missä pidetään sitten kisat 78? Arnold Boström, joka oli Ruotsin liiton johtaja, tuli istumaan mun viereen, ja sanoi, että te otatte kisat Suomeen. Mulla meni suu ihan auki ja olin ulkona koko hommasta. Sanoin Boströmille, että eikun te otatte Ruotsiin, että herrajumala eihän me tiedetä näistä asioista yhtään mitään; rahasysteemeistä ja miten ne pidetään, että eikun te otatte. No se oli Boströmin idea ja minä sitten sanoin, että okei. Boström oli käsi pytyssä ja sanoi että Suomi ottaa. Bror Holm istui toisella puolella ja Holm sanoi, että

mitäs nyt just tapahtui. Sanoin, että taidettiin juuri saada MM-kisat, että mitäs tehdään”, naurahti Jaska kertoessaan miten ensimmäiset MM-kisat sitten Suomeen tulivat.

Raimo täydentää: “Yorkissa 76 tehty päätös järjestää MM-kilpailut Suomessa on enemmän kuin erinomainen esimerkki siitä valtavasta palosta tehdä mitä tahansa voimanoston hyväksi. Osaan nähdä Bror Holmin hämmästyksen silmissäni. Brussin katse oli varmasti kirkas, katsoi Jaskaa suoraan silmiin ja toteaa: “Joo, kyllä me

sen hoidamme.” Keskinäinen luottamus oli meillä uskomattoman kova.”

“Sitten mentiin takas Suomeen ja mietittiin, että missä ne pidetään. Siinä vaiheessa tuli mieleen Turun Ikituuri, hotelli joka ei ollut vielä pystyssäkään. Oli nähty piirustukset siitä. Mä menin sinne rakennusryhmään ja neuvoteltiin Ikituurin johon kanssa, että pidettäisiin kisat siellä. Ja sinne ne sitten meni”, kertoi Jaska joka asui siihen aikaan vielä hetken Turussa.

Jaska jatkoi: “Pidimme Ikituurissa kenraaliharjoituksen ennen MM-kisoja. Järjestimme maaottelun Englantia vastaan. Muistan sen siitä, kun Englannin joukkueessa nosti sadassakymppiä, mikäs sen

MAASTANOSTO-OHJELMA SENIOREILLE

Voimanostaja julkaisee uudelleen lehdessä 2/78 olleen Jaska Parviaisen laatiman maastanosto-ohjelman, jota mm. Kumpuniemi on kertonut käyttäneensä.

Ohjelma on jaettu kolmeen jaksoon, kuuden viikon peruskuntokauteen, kuuden viikon voimanhankintakauteen ja kuuden viikon tulokseen tähtäävään kauteen. Kullakin kaudella harjoitellaan maastavetoa, tai siinä tarvittavia lihaksia yhden pääliikkeen ja yhden tai useamman apuliikkeen avulla. Harjoitukset suoritetaan kaksi kertaa viikossa, esim. maanantaisin ja torstaisin. Pääliike on kussakin jaksossa aina sama ja sitä tehtäessä noudatetaan ennalta laadittua progressiivista taulukkoa. Apuliikkeitä voidaan sensijaan vaihdella tuntuman mukaan. Tätä erikoistumisohjelmaa läpi viettäessä on muistettava, että nyt keskitytään nimenomaan maastanostoon ja muita lajeja harjoitetaan vain sen verran, että ne eivät pääse heikkenemään.

Painot on laskettu vetäjälle, jonka maastanostoennätys on 230 kg. Ohjelma päättyy 18 viikon

kuluttua vedettävään 250 kiloon. Parannus on siis melkoinen. Peruskuntokauden pääliike on suoriin polvin maastanosto. Liike tehdään pukin päältä tai penkiltä, siten että veto tulee varpaista asti. Viisi sarjaa ja kymmenen toistoa kussakin sarjassa. Suurin sallittu paino on puolet "rekasta" eli tässä tapauksessa 115. Totuteltaessa ensimmäisiä kertoja liikkeeseen ei ole syytä mennä niinkään korkealle, vaan totutella kevyillä raudoilla, kunnes päästään tulokseen 5x10x115. Apuliikkeeksi voidaan ottaa esim. raaka rinnalle veto. Myös leuanveto lisäpainon kanssa soveltuu hyvin tähän vaiheeseen. Kuuden viikon kuluttua siirrytään sitten voimanhankintakauteen. Pääliikkeeksi otetaan maastaveto pukilta. Jalkojen alle astetaan koro-ke, niin, että varpaat juuri ja juuri mahtuvat tangon alle. Sarjojen määrä lisätään kuuteen ja toistoja vähennetään viiteen eli 6x5. Veto pyritään tekemään tavallisena maastavetona, so. lähdössä takapuoli alhaalla, mutta romuja ei lasketa lattialle, vaan kun tanko hipoo varpaita, lähdetään ylösve-

toon. Ohessa kuuden viikon taulukko, jota pyritään noudattamaan. Kullekin päivälle merkittyä maksimia ei saa missään tapauksessa ylittää, sen sijaan alitus on sallittu. Alitus otetaan takaisin seuraavalla kerralla.

Hyvä apuliike voimanhankintakaudella on kulmasoutu tangolla. Kannattaa tehdä silloin tällöin myös tavallista selänojenusliikettä.

Sitten siirrytäänkin loppukirivaiheeseen, eli tulokseen tähtäävään kauteen. Pääliikkeenä on tavallinen maastanosto. Sarjat ovat lyhyitä ja käytetyt painot isoja. Nostot tehdään edelleen kaksi kertaa viikossa. Ensimmäinen harjoituskerta on aina kevyt ja toinen raskas. Kunkin päivän annos selviää alla olevasta taulukosta.

Apuliikkeitä ei tällä kaudella saa ottaa raskaasti. Kannattaa käyttää pari, kolme liikettä tavallaan loppulämmittelyksi ja tehdä kutakin 1—3 sarjaa.

Siitä vain rautoihin käsiksi, ja lykkyä tykö.

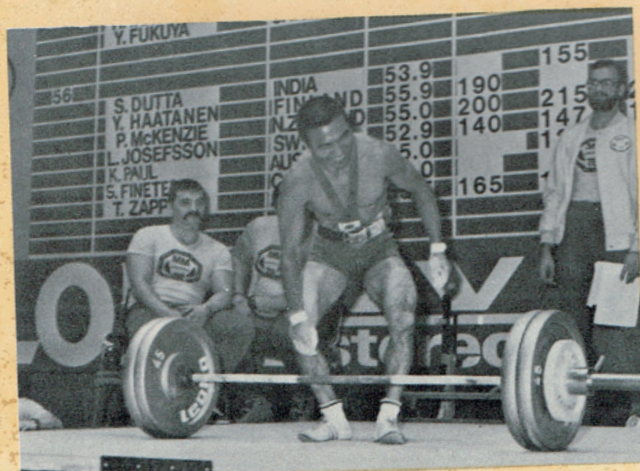
Jaska Parviainen

VOIMAKAUSI

I viikko	ma	5x100, 5x110, 5x120, 5x130, 5x140, 5x100
	to	5x100, 5x120, 5x130, 5x140, 5x150, 5x100
II viikko	ma	5x100, 5x110, 5x120, 5x130, 5x140, 5x120
	to	5x100, 5x120, 5x140, 5x150, 5x160, 5x100
III viikko	ma	5x100, 5x120, 5x130, 5x140, 5x150, 5x130
	to	5x110, 5x130, 5x150, 5x160, 5x170, 5x110
VI viikko	ma	5x110, 5x120, 5x130, 5x140, 5x150, 5x110
	to	5x110, 5x130, 5x150, 5x170, 5x180, 5x110
V viikko	ma	5x110, 5x125, 5x135, 5x145, 5x155, 5x135
	to	5x110, 5x135, 5x155, 5x175, 5x185, 5x110
VI viikko	ma	5x110, 5x120, 5x130, 5x140, 5x150, 5x140
	to	5x110, 5x140, 5x170, 5x190, 5x150, 5x130

TULOKSEEN TÄHTÄÄVÄ KAUSI

I viikko	ma	3x140, 2x170, 2x185, 2x200, 1x210, 5x110
	to	3x140, 2x170, 2x190, 2x205, 1x220, 5x110
II viikko	ma	3x140, 2x165, 2x180, 2x195, 1x205, 5x100
	to	3x140, 2x170, 2x190, 2x205, 1x225, 5x110
III viikko	ma	3x140, 2x170, 2x190, 2x200, 2x215, 5x110
	to	3x145, 2x175, 2x195, 2x210, 2x235, 5x120
IV viikko	ma	3x140, 2x170, 2x190, 2x210, 1x220, 5x130
	to	3x150, 2x180, 2x200, 2x220, 1x240, 5x100
V viikko	ma	3x140, 2x170, 2x190, 2x210, 2x230, 5x130
	to	3x150, 2x180, 2x200, 2x225, 1x245, 5x130
VI viikko	ma	3x140, 2x170, 2x190, 2x210, 1x235, 5x120
	to	2x140, 2x180, 1x210, 1x230, 1x250



Inaba siinä naureskelee vaikka rauta ei noussutkaan.



Kenneth Mattson Euroopan mestari, sarja 90 kg.

kaverin nimi oli...”. “Dave Carter”, vastasi Raimo. “Pitkä kaveri, joo, se katkas tässä kisassa polvijänteensä ja joutui sairaalaaan. Mutta tää kenraaliharjoitus meni muuten hyvin, ja Ikituurissa oli siitä sitten hyvä mennä syksyllä nostaa MM-kisat”, muistaa Jaska.

Järjestelyistä pulpahtaa seuraavaksi mieleen erityisesti kaksi asiaa. “Jarmo Paunu ja sen isä olivat tärkeitä henkilöitä rakentamassa kisapaikkaa ja lavarakenteita. Myös mainostoimistoa käytettiin erilaisten plakaattien ja sellaisten tekemiseen. Mutta kun korkea lava oli saatu juuri valmiiksi, niin mietittiin, että kestäkö se. Paunun isä sanoi, että kestä se. Me tuotiin jalkakyykkylinjat sinne korkealle ja tanko kans. Lastattiin jotain 250 lähes 300 kiloa rautaa. Ja nyt testataan pojat. Mutta miten me testataan, kun Jarmo Paunu oli semmonen 70 kiloinen. Mutta raudat oli siellä jo ja sattui niin, että Doyle Kennedy, se superraskaan sarjan jenkki, käveli siitä ohi maitopurkki kädessä. Mä huusin, että “Hey Doyle, come over here.” Ja Doyle tuli ja kysyi että mitäs nyt. Mä sanoin, että meidän täytyy testata tää lava ja otas toi paino tosta ja tiputa tuohon lavalle. No se meni siihen ja puhisi ja heitti raudat. Ja niin se lava kesti, että testattiin se etukäteen.”

“Ja yks homma muistuu mieleen. Se oli ensimmäinen kisa missä meillä oli kunnan kello lavan taakse. Siinä oli summerit ja kaikki. Mä menin Turussa semmoiseen firmaan, joka teki elektroniikka. Seltiin niille minkälainen me halutaan. He tekivät tilaustyönä kellon. EM-kisat olivat seuraavana vuonna Ruotsissa. Ruotsista soittivat ja kysyivät voivatko he lainata sitä ja tuommeko sen mukana. Se oli niin hyvä.”

Kisojen onnistumiseksi lavamiesten osaaminen oli tärkeä tekijä osana onnistuneita MM-kisoja. “Kyllähän Birminghamissa avustajajoukko toimi varsin hyvin tämän Brianin johdolla. Mutta Suomessa Turun avustajajoukko, silloin alkoi tiimityöskentely..., oli hyvin valmiina...”, muistaa Raimo, ja Jaska jatkaa: “Joo se oli... mä niin kuin käsin valitsin sen porukan. Tunsin kaikki ne ihmiset, miten niillä oli vapaita ja miten ne pystyy töitä. Niitä oli iso liuta, oli niitä yli 20 varmaan. Ja sitten pidettiin vielä koulutustilaisuus. Joka ainoalle selitettiin, mitä tehdään. Jaettiin ohjeet ja kaikki tiesivät mitä teh-

dään ja mitä velvollisuuksia kelläkin on.” Raimo täydensi, että “siinä korostettiin, että avustajien täytyy aina olla valmiina, ja olettaa, että nostaja epäonnistuu. Jos siinä yhtäkkiä huomaa, että katos ei se saakaan, niin silloin se on aivan liian myöhäistä. Mutta Turun MM-kilpailuiden avustajat olivat siis “tuplakoulutettuja” ja siksi kisat onnistuivat heidänkin osaltaan erinomaisesti.”

Turun MM-kisan banketti jäi kaikille ikuisesti mieleen. Raimo Halvorsén oli touhunnut Lapista asti muistoesineitä: “Liiton johtokunta hyväksyi ajatuksen. Porontaljat tuli sarjojen voittajille, ja sarvet tuli IPF:n pampuille.” Jaakko ja Raimo muistavat samaan hengen vetoon Australiasta, kun voittajat saivat komeat mestareiden vyöt Frank Lampin ranchilla 1977. Tapahtuma näkyy liveinä myös Taito Haarasta tehdyllä DVD:llä, jonka voi vielä hankkia liitosta.

Euroopan liiton puheenjohtajaksi

EPF:n perustivat Englannin, Ruotsin, Norjan ja Suomen edustajat Turussa 14. toukokuuta 1977. Jaakko Parviainen valittiin Euroopan Voimanostoliiton (EPF) ensimmäiseksi puheenjohtajaksi. Jaska toimi Euroopan liiton puheenjohtajana toukokuuhun 1980 saakka.

“Mä en muista mikä siinä oli ideana, ja mun mielestä se ei mitenkään hyvä idea ollut, kun sitä ei oikein tarvinnut ollenkaan. Meillähän oli Ruotsin kanssa näitä kisoja ja muidenkin maiden kanssa, Englannin kanssa oli myös kisat. Kun siis kuitenkin kilpaillaan keskenään eikä amerikkalaisten eikä australialaisten kanssa. Silloin tuli se ajatus, että perustetaisiin Euroopan liitto. Näin voitaisiin pitää Euroopanmestaruuskilpailut.”

IPF:n alueellisista liitoista Euroopan Voimanostoliitto on nykyisin vahvin liitto. Sitä selittää Neuvostoliiton hajoaminen, jonka myötä itäblokki tuli voimanostoon täysillä mukana.

“Silloin kun meillä oli Turussa kenraaliharjoitus MM-kisoja varten, niin sitä kautta minut valittiin sitten puheenjohtajaksi. Paikalla siellä oli Vic Mercer, ja taisi olla Boström Ruotsista. Pidimme kokouksen ja siellä se sitten tapahtui, Euroopan Voimanostoliiton perustaminen ja puheenjohtajan valinta.”

Pohjoismaiden Voimanostoliitto (NPF) perustettiin 1975. Ruotsi ei ollut perustamisvaiheessa mukana vaan liittyi myöhemmin toimintaan mukaan. Jaska toimi sielläkin hetken puheenjohtajana.

Haluttiin IPF:n pj:ksi, potkittiin Suomesta

Parviainen haluttiin myös IPF:n puheenjohtajaksi. Ainakin englantilaiset olivat ajamassa Parviaista kansainvälisen katojärjestön johtoon. Tarina ei kuitenkaan saanut hyvää, kaunista loppua.

“Siinä kävi sitten niin, että minut potkittiin pois Suomen Voimanostoliitosta jostakin syystä. Sain tietää ennen liiton kokousta, että minua ei enää haluta äänestää liiton johtoon.”

Raimo hieman hämmästy: “Kaikenlaisia huhuja sitä meistä kaikista aina liikkui, mutta tuota en itse kunnolla muista. Minun korviini oli kyllä kantautunut huhu, jonka mukaan liiton johtoon haluttiin uusi mies Ville Aroniemä. Kokous oli Otaniemessä.”

Jaakko Parviaista ei kotimaassa enää kannatettu johtotehtäviin, joka sinänsä oli kovin kummallista kaikkien aikojen MM-kisojen jälkeen joista vieläkin puhutaan. Siihen voimanosto kotimaassa Jaskalta sitten jäikin. “Kun menin Amerikkaan, ja näin kavereita, niin kysyivät että mitenkäs on mennyt. Sanoin, että mut potkittiin liitosta pois Turun MM-kisojen jälkeen. Niillä lokshti suu auki. Ilmeisesti tein niin huonosti homman. Minulle jäi se kuva, että olin tehnyt liian nopeasti ja yksin päätöksiä, mutta tuollaisessa tilanteessa on toimittava, jos meinaa saada homman hoidettua. Ja ajoin härkämäisesti tietyt asiat läpi. Mutta isäukko sanoi aikanaan, että se joka vanhoja muistelee sitä tikulla silmään.”

Raimo Halvorsén, Voimanostoliiton ensimmäinen varapuheenjohtaja haluaa sanoa tähän haastattelun loppuun vielä jotain hyvin henkilökohtaista. Sellaista, joka kertoo samalla 70-luvun voimanoston suurista ihmisistä sekä tekemisen hengestä, sellaista mikä ei ole vielä voimanostohistoriasta kiinnostuneille tarpeeksi selväksi käynyt: “Kohtalo ilmeisesti halusi voimaurheilun lähtevän Suomessa mukavasti käyntiin. Se johdatti Heikki Salosen SKVL:n ja Jaakko Parviais-

en SVNL:n puheenjohtajiksi. He loivat sen hengen, jota on turha edes yrittää kuvailla. Karl Böhm, legendaarinen kapellimestari 1900-luvun alkupuolella totesi: "Jos Beethoven tulee minua vastaan, niin nostan hattuni korkealle. Jos Mozart tulee minua vastaan, lankean polvilleni." Minulla on samanlaisia tunteita Heikki Salosta ja Jaakko Parviaista kohtaan."

Kysyn vielä Jaskalta yhden kysymyksen; mitä voimanostohistorian tekemisestä on jäänyt hänelle, Voimanostoliiton ensimmäiselle puheenjohtajalle päällimmäisenä mieleen? "Se oli yks parhaita vaiheita mun elämässä silloin kun toimittiin. Positiivisia muistoja on paljon." Jaska jatkaa: "Se oli iso pettymys se MM-kisojen jälkeen tapahtunut. Kun kisat onnistuivat täydellisesti, ja kaikki kehuivat, niin potkittiin sitten pois liitosta. Mietin, että mitä mä olen tehnyt väärin. Se oli ainut negati-

ivinen muisto." Raimo totesi tähän, että "Siellä oli vallanhalu muualla niin valtava eikä osattu asettua Jaskan taakse riittävän voimakkaasti niin kuin olisi pitänyt." Jaakko Parviainen vakavoituu: "Se oli yksi suurin syy miksi lähdin Amerikkaan", ja lopuksi naurahtaa "että lähdän eläkkeelle sinne."

Suomen Voimanostoliitto luovutti tilaisuudessa Jaakko Parviaiselle ansioistaan kultaisen kunniamerkin. Haastattelu tehtiin 17.2.2012 kunniakkaalla Mikkelin klubilla. Haastattelu ei olisi onnistunut ilman liiton kunniajäsen Raimo Halvorsénin ansiokasta apua, kiitos Raimolle.





Uoimamalja 2012 RAYUO:lle

Kuva: Jari Rantapelkonen



VOIMANOSTOVALMENTAJAT SM-TASON VALMENNUKSESSA



Lundahl ja muuta porukkaa 2010 leiriltä.

Teksti: Jari Rantapelkonen

SM-tason valmennuskoulutuksessa opiskelee parhaillaan kolme seurataso voimanostovalmentajaa. Teemu Ahtiainen, Tampereen Voimanostajista, Kaj Mattila Pornaisten Heavy Teamista ja Samuel Lappalainen Suomen Voimanostoliitosta puurtavat paremman voimanostovalmentamisen jalan jäljillä.

Koulutuksen on Vierumäellä Suomen Urheiluopistolla järjestänyt Suomen Painonnostoliitto yhdessä Suomen Voimanostoliiton kanssa. SPNL johtaa sekä verkossa tapahtuvan oppimisen että urheiluopistolla toimeenpantavan koulutuksen. Tasokoulutuksessa on Voimanostoliitosta alan asiantuntija, valmentaja Arto Hannolin.

Valmentajakoulutuksen yhteistyö ja voimanostovalmentajien kurssittaminen potkaistiin käyntiin liiton sihteerin aloitteesta tammikuussa 2010. Koulutettuja valmentajia seuratasolle on liiton jäsen-seuroissa jo yli 20. Liiton jäsen-seuroista

löytyy enemmänkin valmentajia, jotka ovat saaneet oppinsa joskus aiemmin, esimerkiksi 80-luvulla opiskelu oli suosittua.

Valmennusjärjestelmä perustuu tasokoulutukseen

Kehitteillä oleva voimanoston nykyinen valmennusjärjestelmä perustuu tasokoulutukseen.

”I-tasolla koulutetaan valmentamisesta kiinnostuneita. Näiden aloittelijoiden on tarkoitus kasvaa valmentajiksi urheiluseuroissa. II-tasolla tavoitellaan SM-tason urheilijoiden valmennusta, sellaisten, jotka harjoittelevat ympärivuotisesti.”, kertoo koulutuksista vastaava Karoliina Lundahl Suomen Painonnostoliitosta.

I-tasolla (seurataso) opiskellaan ainakin 40 h. Koulutus on toteutettu etä- ja lähijaksoina. Etäjaksoilla tehdään kotite-

htäviä verkossa. Lähijaksoilla opiskellaan Vierumäellä, Suomen Urheiluopistolla. I-tason kurssi maksaa kaikkine kuluineen noin 400 euroa henkilökohden.

II-tasolla (SM-taso) opiskellaan vähintään 60 h ja se maksaa noin 600 euroa. Koulutus toteutetaan myös etä- ja lähijaksoina.

Mikä on tasojen ero käytännössä sitten? Karoliina Lundahl valaisee: ”Tasokoulutuksissa on jokaisella lajilla oma lajimateriaali. Sille ei ole erityistä ohjenuoraa muuta kuin täyttää valmennustason tavoitteen. Esimerkiksi alkavilla seurataso eli I-tason koulutuskursseilla ei puhuta selänkulman muutoksesta ja siitä miten tanko ohittaa polven vaan siellä puhutaan enemmänkin siitä miten aloitetaan painonnostoharjoittelu. Lähtökohtana on kuitenkin aina huippu-urheilu.”

”Painonosto, alppilaji ja voimainosto ovat nyt toista kertaa yhdessä. Kun saamme vähintään 15 osallistujaa kokoon, niin silloin järjestämme kurssin, sillä ei meistä kukaan saa yksin tällaista kokoon”, kertoo Lundahl Vierumäellä.

Ahtiainen, Lappalainen ja Mattila.



III-tason valmennuskoulutuksen järjestäminen tai järjestämättä jättäminen riippuu lajiliitoista itsestään. Moni pieni lajiliitto ei ole sellaiseen ryhtynyt.

”Painonostoliitosta lajissa ei ole tarpeeksi porukkaa, eikä liitolla ole resursseja tarpeeksi. Lisäksi hinta tulisi liian isoksi, ainakin tonnin keikka se osallistujalle olisi. Lisäksi kakkostason jälkeen voi suoraan osallistua ammattivalmennuskoulutukseen”, Lundahl miettii.

Ammattivalmentajatutkintoon tähtäävä koulutus on mahdollista urheiluopistoissa. Se kestää yleensä noin vuoden ja maksaa noin 2500 euroa. Tällaiseen ei voimainostopuolella ole lähtenyt tietääksemme kukaan vielä mukaan.

Valmennusyhteistyö toimii hyvin

Yhteistyö eri lajiliittojen kanssa toimii hyvin.

”Painonosto, alppilaji ja voimainosto ovat nyt toista kertaa yhdessä. Kun saamme vähintään 15 osallistujaa kokoon, niin silloin järjestämme kurssin, sillä ei meistä kukaan saa yksin tällaista kokoon”, kertoo Lundahl Vierumäellä.

Voimainostoliiton valmennuskouluttaja Arto Hannolin on samaa mieltä: ”On erittäin tärkeä, että voimainosto on mukana muiden lajien kanssa valmennuskoulutuksessa. Se antaa yllättävän paljon omalle lajille. Me ei saataisi ikinä rakennuttua valmentajakoulutusta jos itse vain tehtäisiin. Näin menemme enemmän ammattisuuntaan ja saadaan ammattitaitoisia valmentajia tehtyä.”

”Tämä on tosiaan toinen kakkostason valmennuskurssi. Ensimmäiselle osallistui lisäksi Teijo Kare ja Ismo Parkkinen.”, sanoo Arto Hannolin Voimainostoliitosta.

”Vierumäki on koulutuspaikkana puitteiltaan aivan unelma. Salikin on hyvä vaikka välineet on suunniteltu lähinnä painonostolle ja kuntosaliharjoitteluun. Voimainostolle on hieman kehitettävää lähinnä tankojen ja telineiden osalta, mutta tosiaan unelma paikka täällä on oppia valmennukseen.”

Hannolin kutsuu lajitalkoisiin

Mitä Arto Hannolin näkee tarpeelliseksi kehittää voimainostovalmennuksen saralla?

”Meillä on paljon vielä tehtävää, sillä olemme saaneet koulutuksen vasta alkuun. Meidän tulee asiasisältöjen osalta kehittää esimerkiksi enemmän lajinomaisia testejä sekä lajiansalyysejä mietittävä. Lisäksi urheilijan polku tulee rakentaa. Nämä on meidän lajin must-juttuja.”

Hannolin tähdentää myös asenteen merkitystä. ”Joskus sain yhdeltä pohjoisen mieheltä palautetta, kun Facebookissa heitin, että tulkaahan oppimaan ja kehittämään voimainostovalmennusta. Siihen tämä pohjoisen mies sanoi, että ne on ihan huuhaa juttuja. Ne, jotka ovat reenanneet kauan tietää kyllä. Minun mielestä tällaiset asenteet on väärä, sellaiset porukat ei tajua kuinka tärkeää on oppia suunniteluilla valmennuskurssilla. Täällä on paljon sellaista tietoa, jota ei saleilla ole ja joka on valmentajille tärkeää. Mää sanon, että kannattaa ainakin tutustua, että huomaa mitä tää on. Oikeesti tää on hyvin rakentavaa.”, Hannolin jyrähtää.



Arto Hannolin
kutsuu lajitalkoisiin.

“Ja jos halutaan lajia viedä eteenpäin, meidän on kehitettävä valmennusjärjestelmää sekä saatava kouluttajia ja valmentajia, jotka tietää asioista lajiin. Mun mielestä paras yhdistelmä on ihminen, joka reenannut paljon, käynyt valmentajakurssin ja joka osaa asennoitua toisen ihmisen tilalle. Usein kantapään kautta asioita käynyt tietää. Usein vammat kouluttaa eniten jos haluaa oppia ja jatkaa opiskelua. Valmentamisesta voi nykypäivänä tehdä itselle jopa ammatin.”, pohtii Artsi.

Arto Hannolin peräänkuuluttaa lajitalkoita. “Meidän pitäis rakentaa kimpassa II-tasoa eteenpäin, Kutsunkin kaikki lajin parissa olevat valmentajat ja halukkaat osaajat rakentamaan lajillemme valmennustietoa. Ottakaa yhteyttä. Ainakin näillä koulutettavilla täällä on hyviä ideoita.”

Opiskelijat intona

Istun Samuel Lappalaisen vieressä perjantai-iltana. Nuorukainen on kurssilla liiton mandaatilla osallistunut etäjaksojen lisäksi kahteen lähijaksoon: 7.-9.9.2012 (I jakso) ja meneillään olevalle II lähijaksolle (23.-25.11.2012). Kolmas

ja tason II viimeinen jakso toimeenpannaan helmikuussa 2013.

Vierumäelläkin on jo pimeä, kun kello raksuttaa pian iltakuutta. Aulaan astelee Teemu Ahtiainen ja Kaj Mattila. Muutama alppinisti on myös odottelemassa ADT:n tietopakettitunnin alkua. Kysyn opiskelijoilta heidän motivaatiostaan, miksi he ovat kurssille lähteneet.

Ahtiainen vastaa ensin: “Näin voisin antaa omalle seuralle takaisin. Olen saanut seuralta niin paljon, päässyt kansallinen kakkostason tuomariksi ja paljon muuta. On välillä tehtävä seuralle eikä aina odotettava seuralta. Tekijöitä tarvitaan. Tältä kurssilta voin jo sanoa, että koulutus menee jo syvemmälle. Sitä joutuu miettimään. Odotan paljon enkä mitään puuta heinää. On totta, että tehtävät menevät hieman päällekkäin ensimmäisen tason kanssa. Silloin ei vielä kauheasti joutunut pinnisteleään.”

Mattila jatkaa: “Meillä on Pornaisissa hyvä harjoittelupaikka, joka on ilmainen. Siellä ei ole vielä kaupallista toimintaa. Siksi siellä voisi perustaa nuorille ringin, jossa voisi alkaa valmentaa. Olen ko-

kenut kurssin hyvänä. Täällä kakkosella on enemmän keskustelua. Se on tärkeä juttu, vaihtaa erilaisia kokemuksia ja vertailla. Tässä kun on vielä alppiryhmäkin mukana.”

Joensuun Lappalainen pistää huumoria heti peliin. “Ai miksi lähdin tänne? Kun liiton sihteeri pakotti...”. Lappalainen vakavoituu: “Ei vaan mitähän tuohon sanoisi. Olen pyörinyt junnujen kanssa useamman vuoden. Tämä kiinnostaa. Aina on kiehtonut tuommainen niin kuin ihmiskeho ja sen toiminta. Aina se on plussaa, kun tiedot karttuvat. Ja jos täällä saisi vietyä nuorten maajoukkue-toimintaa eteenpäin, niin hyvähän se on. Kurssina nämä ovat tosi positiivisia juttuja, varsinkin tämä kakkonen. Ylipäätään on hyvä miettiä ja pohtia näitä asioita välillä syvällisesti vaikka aikataulu on tiukka. Hyvä vaan, että on muita lajeja mukana, tulee ja pitää olla erilaisia näkökulmia ja on tosi hyviä keskusteluja.”



Olympiakomitean puheenjohtaja huolissaan rikollisuudesta urheilun ympärillä

Olympiakomitean puheenjohtaja kirjoittaa nettiblogissaan kuinka huolissaan hän on rikollisuudesta urheilun ympärillä. Varsinkin dopingiin liittyy usein rikollisuutta. Puheenjohtaja Nieminen peräänkuuluttaa etiikkaa, jota Suomen Voimanostoliitto haluaa myös toimillaan edistää. Kirjoitus on aiemmin julkaistu ADT:n Puhtaasti Paras blogikirjoituksena <http://blog.puhtaastiparas.fi/>

Ehdotus urheilun etiikan pelastamiseksi

Kymmenen vuotta sitten näihin aikoihin – tai ehkä siitä sentään on vain kuusi vuotta – puhuin Urheilutoimittajien liiton synttärjuhilla. Esitin, että urheilun toimesta valmisteltaisiin antidopingsertifikaatti. Sellaisen saisivat urheiluliitot, jotka todistettavasti harjoittavat antidopingtyötä tehokkaasti, systemaattisesti ja kaikilla tasoilla – sanalla sanoen hartiavoimin, tosissaan ja aikuisten oikeesti.

Sertifikaattia ei saisi noin vain, vaan toiminnan taso auditoitaisiin samaan tapaan kuin esimerkiksi laatusertifikaateissa ammattimaisten arvioitsijoiden avulla hyvin tarkasti, perusteellisesti ja kriittisesti.

Antidopingsertifikaatin hyöty olisi kahdensuuntainen. Ensinnäkin sertifikaatin saanut liitto vapautuisi sanktioista yksittäisen urheilijan dopingtapauksissa (muun muassa yhteistyösopimusten dopingehdot). Toiseksi tehokas auditointi johtaisi antidopingtyön järjestelmällisyyden lisääntymiseen.

Ehdotus sai mielestäni jopa innostuneen vastaanoton, niin urheilun toimijoiden piirissä kuin mediassa. Kiitos siitä. Ja se siitä. Siihenhän se sitten jäi. Tai anteeksi: kyllähän asian kimpussa hieman "askarreltiin", jos sallitte sanonnan. Varmaan yksi tai kaksi kokousta pidettiin, jokin liitto älysi hakea (ja saada) valtionapua hankkeen kehittelyyn. Ja se siitä.

Hyödyt olisivat olleet ilmeiset. Asia merkityksellinen. Järjestelmä tehokas ja toimiva, ja (ainakin) pitemmän päälle kustannuksiltaan

urheilulle edullinen. Ilmeisesti urheilussa oli käynnissä niin monia merkityksettömiä, tehotomia, toimimattomia ja pitemmän päälle kalliita yhteistyöhankkeita, ettei uskoa minkään uuden aikaansaamiseen tai toimuuteen ollut.

Luulenpa, että tilanne on muuttumassa. Urheilun sisällä monilla eri tasoilla on lisääntynyt käsitys siitä, että on pakko uskaltaa ajatella – ja toimia – uusin tavoin. Siksi soisin, että antidopingsertifikaatti olisi uudistusten ja kehitystyön listalla.

Risto Nieminen valittiin Suomen olympiakomitean johtoon

21.11.2012 17:58 [Suosittele](#)
HELSINGIN SANOMAT



Risto Nieminen valittiin Suomen olympiakomitean puheenjohtajaksi.

Veikkauksen entinen toimitusjohtaja Risto Nieminen, 61, on valittu Suomen olympiakomitean uudeksi puheenjohtajaksi. Valinnan teki lajiliitosta koostuva Olympiakomitean valtuuskunta tänään keskiviikkona.

Näin HS uutisoi tuoreesta olympiakomitean puheenjohtajasta marraskuussa 2012.

Mutta kymmenessä vuodessa, vai oliko se kuusi, nykyurheilussa ehtii tapahtua paljon, myös ratojen ja kenttien ulkopuolella. Aika yleisesti on jo havahduttu riskiin, jonka järjestäytyneet rikollisuudet on iskenyt urheilun kylkeen. Urheilun taloudellisten arvojen räjähdettyä kosmisella vauhdilla ylöspäin on urheilusta tullut äärettömän houkutteleva kohde talousrikollisuudelle, rahanpesulle ja sitä kautta urheilun tulosmanipulaatiolle ja korruptiolle. Urheiluhistoriasta tietysti tutun piskuisen mittakaavan vilpinyrityksestä on siirrytty massiiviseen uhkaan koko urheilun integriteetille. Ja siten koko urheilun tulevaisuudelle. Olisi ikävä todeta kymmenen vuoden kuluttua mahdollisista vastavoimista

ja vastatoimista, että "siihenhän se sitten jäi".

Onneksi on olemassa antidopingtyö. Samankaltaiselle perustalle – ehkäpä suorastaan samalla perustalle – on nyt heti luotava uusi urheilun pelastamiseen tarvittava työskä. Sillä on kaksi väylää, sekä kansallisella että kansainvälisellä tasolla.

Ensinnäkin selkeä työ antimatchfixing-alueella. Uskomattoman syvälle jo urheilun ytimeen tunkeutunut rikollisuus on kahlittava. Vaikea tehtävä, mutta keinoina ovat urheilun omat säännöt ja yhteiskunnallinen lainsäädäntö, poliisitutkinnan ja erilaisten monitorointijärjestelmien tiukka yhteistyö sekä aivan uudensuuntaan nostettu viestintä ja tietoisuuden lisääminen.

Toiseksi urheilu – edelleen kansallisesti ja kansainvälisesti – tarvitsee nykyistä paljon vahvemmat ja yksiselitteiset selkeät good governance -säännöt, joiden noudattamista valvotaan (vertaa antidoping-sertifikaatti) armottomasti. Jo urheilun talouden mittakaava edellyttää selkeitä säännöksiä yhteiselle hallintotavalle, päätöksenteolle, valinnoille ja johtamiselle sekä läpinäkyviä ja avoimia kontrollimenetelmiä. Tästä hyötyvät kaikki!

Ehkäpä nyt on hetki yhdistää ja organisoida yhteen paikkaan työ antidopingin, antimatchfixingin ja urheilun integriteetin puolustamisen sekä hyvien hallintotapojen kehittämisen ja valvonnan alueella.

Well! Seppo Rehunen haastoi minut tähän blogiin Veikkauksen toimitusjohtajana. Ja sellaisessa roolissa aikoinaan esitin antidopingsertifikaattia. Tätä äsken tekemääni ehdotusta en enää teekään "katsomosta", vaan Olympiakomitean puheenjohtajana.

Eli jos "siihen se sitten jäi" toteutuu, ei syytä tarvitse hakea muualta kuin itsestään!

Risto Nieminen
Suomen Olympiakomitean puheenjohtaja

Uuoden valmentaja Juha Inkinen

Teksti: Heikki Malkavaara

Jo 1980-luvulla perusti raumalainen voimahahmo Juha Inkinen kuntosalin nimeltä Jumppix Raumalle Karjalankadun varteen. Samalla perustettiin myös samanniminen voimantostoseura, joka liittyi sitten Suomen Voimantostoliiton jäseneksi. Alkuaikojen suuria nimiä olivat Juhan lisäksi Pekka Landvik ja Aki Lindroos. Jumppixlaisten erikoistempauksista muistetaan pääsy Quinnesin ennätyskirjaan ME-ryhmäpunnerruksessa sekä Juhan tunnin ME-punnerruksessa.

1997 perustettiin Jumppix uudestaan uudella nimellä Rauman Kunto-Clubi (samannimisen kuntosalin mukaan), vetäjinä Juha Inkinen ja Heikki Malkavaara. Motiivina ihka omalle seuralle oli tuolloin ehdoton puhtaan urheilun periaate, josta seuran vetäjät ovat menestyksellisesti jaksaneet saarnata vuodesta toiseen. 1997-1998 alkoi nuorison valtava harjoitte-

lubeumi vetäjien innostamana. Perustamisvuotta seuraavana vuonna 1998 voittikin seura ylivoimaisesti Voimantostoliiton Voimamalljakilpailun. Raumalla oli siis tuolloinkin Suomen paras voimantostoseura. Vuonna 2000 tuli jälleen nimenvaihdos ajankohtaiseksi treenien siirryttyä Raumalla Kuntosumpuun ja seuran nimeksi tuli Sumpun Voima 2000. Sumpun Voiman aikakausi oli vahvan kansainvälistymisen aikaa seurassa. Useat seuran nostajat pääsivät edustamaan Suomea ulkomailla, etunenässä Juha Inkinen. Kansainvälistä menestystä hankkivat tuoloin Kaisa Karvonen, Olli Suominen, Janne Taipalus, Erkkä Helander, Mikko Räsänen, Mikko Ojala, Juha Inkinen, Heimo Törmä ja Heikki Malkavaara.

Sumpun Voiman aikana alkoi seuran historiassa myös ennätysmurskajaisten kausi ja jälleen

etunenässä Juha Inkinen. Juhalla on tästä ajasta lukien kymmenittäin punnerruksen MM-, EM-, PM-, ja SM mitaleja sekä useita EE:iä sekä laumoittain SE:iä (tämän kirjoittaja mennyt jo kauan sitten laskuissa sekaisin). Seuralle saatiin myös kaksi ME-punnertajaa (Ojala, Poskiparta). SM-mitaleja ovat seuran nostajat kahmineet useita satoja (myös tässä eivät exell-taulukot enää riitä).

2007 tapahtuivat raumalaisilla saleilla omistajanvaihdokset. Tuolloin otettiin saleista riippumaton selkeä nuorten ehdottama nimi Rauman Ydinvoima. Ydinvoima sopiikin monella tapaa seuran nimeksi, Olkiluoto on tuossa nurkan takana ja nimensä mukaisesti ydinvoima on fysiikassakin nykYTEKNIKALLA toteutettuna eniten energiaa tuottava prosessi. Niin myös voimantostossa. Eli ydinhabaa löytyy.

2010 oli Ydinvoima hopealla Voimam-
aljakilpailussa ja 2011 sitten taas
kertaalleen selkeästi Suomen paras.
2012 tulee seura olemaan huikean
ylivoimainen Voimamaljakilpailussa.
Jos on nimettävä joku yksittäinen
henkilö, niin kaikesta tästä saamme
kiittää katajaisen sitkeää Juha Inkistä.
Teräsvaijerista väännetty väsymätön

innostaja on samanlainen myös nos-
tajana. Junnaa, junnaa väkisin asioita
eteenpäin ja ylöspäin samoin kuin
rautaa. Hitauden MM-kisoissakin tulisi
sijoitus aika korkealle. Pari minuuttia
pressistä rackiin ei ole mitään, mutta
aina kuitenkin taululle ilmestyy kolme
valkoista.

Raumlaissi jaarituksi osaava Juha
hallitsee paitsi hervottoman huulen-
heiton myös kadehdittavan silmän
uusien kykyjen metsästäjänä. Kaikki
alkaa pienestä sanailusta salilla ja
hups kohta onkin poika tai tyttö SM-
kisoissa ja palkintopallilla. Ja kaikki
nostavat grammalleen sen painon,
minkä "pappa" sanoo, ja kun "pappa"
tietää mitä sanoo, on tuloksena aina
palkintopallipaikka.

Juhaa on joskus kohdeltu myös
joskus kaltoin. Euroopanmestaruus
vietiin kerran Juhalta virheellisesti
jyryn toimesta (video todisti juryn
tehneen virheen kaikkien tuomarien
valkoisesta piittaamatta). Penkkipun-
nerruksessakin ovat säännöt vuosien
myötä seilanneet edes takaisin,
eivätkä aina kravateista huolimatta
ole uudet säännöt menneet maail-
malla "kaaliin". Kovan onnen ritari,
Juha, on tämänkin monesti katkerasti
kokenut (ja taas on otettu Buranaa).

Yksi tärkeimpiä asioita kuitenkin
kaikessa toiminnassa on ehdoton
nostajien puhtaus ja tätä totuutta
ovat monet yrittäneet "koetella"
(huonolla menestyksellä). Seuraan
ei noin vain kävellä vaikka rautaa
nousisi kuinka. Vuosien mittaan on
silmä "harjaantunut" tässäkin asiassa.
Seuran jäseneltä vaaditaan myös
rautaista sitoutumista treenaamiseen
– vähintään SM-kisat tähtäimessä.
Huvikseen nostelevalle ei seurassa
ole tilaa (resurssit eivät riitä sellai-
seen).

Juhalle raudan taltuttaminen on
elämäntapa. Muuten ei monikym-
menvuotinen toiminta voimanoston/
penkkipunerruksen hyväksi sekä
nuorison terveiden elämäntapo-
jen edistämiseksi olisi onnistunut.
Menestyjän takana on aina nainen:
Pirkko Inkinen on, paitsi kansain-
välisestikin menestynyt punnertaja,
hyvä taustavoima Juhalle sekä koko
seuralle.



Teräsvaijerista väännetty väsymätön innosta-
ja on samanlainen myös nostajana. Junnaa,
junnaa väkisin asioita eteenpäin ja ylöspäin
samoin kuin rautaa.

Mikä nimeksi?

Voimanosto on nyt hieman oudossa tilanteessa. Lajissa pidetään ainakin lähivuosina kahdet maailmanmestaruuskisat vuosittain, kun klassisen (raw) voimanoston kisat saivat IPF:n viime yleiskokouksen päätöksellä MM-statusen. Nyt siis pidetään varustevoimanoston ja klassisen voimanoston MM-kisat nuorille ja avoimelle luokalle joka vuosi. Veteraanit eivät vielä pääse kilpailemaan klassisen voimanoston MM-tittleistä, mutta eiköhän sekin aika koitane ennen pitkää. Joka tapauksessa ainakin kahdet voimanoston MM-kisat pidetään vuosittain vuoden 2015 loppuun saakka, johon asti kisat ovat jo myönnetty. En usko, että jo myönnettyjen kisojen statusta muutettaisiin. Eikä kukaan tiedä vielä tässä vaiheessa, tapahtuuko mitään muutosta tässä asiassa heti vuoden 2015 jälkeenkään.



Hyvällä lapsella on monta nimeä - niin voimanostollakin. Onhan meillä varaa mistä valita: voimanosto, klassinen voimanosto, raw-voimanosto, raakavoimanosto ja mitä muita nimiä lieneekään. Olen kuullut joidenkin "vanhan liiton" nostajien ihmettelevän, miksi varustevoimanostoa kutsutaan voimanostoksi ja alkuperäistä voimanostoa milloin milläkin muulla nimellä? Eikö olisi selkeintä ja yksinkertaisinta ryhtyä kutsumaan alkuperäistä voimanostoa voimanostoksi ja vuosien mittaan varusteurheiluksi muuttunutta voimanostoa jollakin muulla, sitä paremmin kuvaavalla nimellä? Nimi voisi olla varustevoimanosto tai voimanosto (varusteilla). Alkuperäiselle voimanostolle palautettaisiin näin sille kuuluva nimi ja samalla voitaisiin jättää englanninkieliset ja muut liitteet pois lajin suomenkielisestä nimestä.

IPF käyttää kuitenkin ainakin toistaiseksi varustevoimanostosta nimeä voimanosto (Powerlifting) ja perinteistä voimanostoa kutsutaan nimellä Classic Powerlifting. Yhdenmukaisuuden vuoksi lienee meilläkin, paras noudattaa IPF:n käytäntöä sillä erotuksella, että perinteistä voimanostoa tarkoittavan "Classic" sanan tilalla käytämme hallituksen joulukuussa tekemän päätöksen mukaisesti suomenkielistä vastinetta "klassinen".

Mitä tulee alussa mainittuun outoon tilanteeseen muutoin, on ymmärrettävää, että IPF on tässä meneillään olevassa murrosvaiheessa kieli keskellä suuta ja varoo ottamasta ehdotonta kantaa suuntaan tai toiseen sen kummemmin voimanoston (klassinen) kuin varustevoimanostonkaan puolesta. Molemmilla on äänekkäät kannattajansa ja vasta lähivuodet näyttävät, miten ne, joita tämä asia eniten koskee eli urheilijat, äänestävät jaloillaan. Jos jalat veisivät selkeästi jompaankumpaan suuntaan, olisi lopulliselle suunnan määrittelylle paremmat perustelut siihen tilanteeseen verrattuna, että selkeää eroa ei saataisi aikaiseksi näiden kahden "lajin" välille. Viimeksi mainitussa tilanteessa kaksista MM-kisoista johtuva outo tilanne saattaisi jatkua vielä pitkäänkin.

Tässä on käynyt mielessä myös se, että molempien lajien pysyessä kansainvälisessä kisakalenterissa saattaisi olla paras ehdottaa IPF:lle sitä, että klassiset ja varuste MM-kisat pidettäisiin vuorovuosin ja maanosien mestaruuskisat (esim. EM-kisat) pi-

dettäisiin päinvastaisessa järjestyksessä. Eli klassisen voimanoston MM-kisat olisivat esimerkiksi vuonna 2016 ja varustevoimanoston MM-kisat vuonna 2017. Vastaavasti varustevoimanoston EM-kisat olisivat vuonna 2016 ja klassisen voimanoston EM-kisat vuonna 2017. Tässä systeemissä olisi siten jokaiselle jotakin joka vuosi. Mutta katsellaan nyt kuitenkin ensin, miten urheilijat äänestävät jaloillaan ja mihin suuntaan sen perusteella tehtävät päätökset lajia vievät.

Tarvitaanko mitään rajoja?

Postmodernismi tuntuu olevan jollakin tavalla nykyaikaa. Tämä filosofia nyt ei vaan – monestakin syystä – sovi sellaisenaan urheiluun sen kummemmin kuin muuhunkaan yhteisölliseen toimintaan. Jotkin säännöt ja rajat pitää olla. Muussa tapauksessa edessä on hallitsematon tilanne.

Postmodernismista on kuitenkin jonkinlaisia viitteitä jo nähty voimanostossakin. Suomen Voimanostoliitossa on viime vuosina ollut käsiteltävänä jos jonkin sortin tapauksia, jotka johtunevat siitä, että tänä päivänä jotkut haluavat sanoa ja tehdä kaikkea postmodernisti ilman rajoituksia. Tämä ei kuitenkaan käy, sillä tämä maailma ei sentään niin postmoderni ole, että kaikki voisi olla sallittua. Yhtenä esimerkkinä siitä, mikä ei ole sallittua urheilussa, on doping. Sen kitkemiseksi urheilusta on tehty ja tehdään työtä maailmanlaajuisesti ja kansallisella tasolla. Rajoja on siis asetettava. Ilman niitä tässä tehtäisiin vain turhaa työtä.

Voimanoston ainoa virallinen kansainvälinen kattojärjestö, IPF, on hyväksynyt WADA:n antidopingsäännösten ja on sitoutunut noudattamaan sitä. Myös IPF:n kansalliset jäsenliitot, Suomen Voimanostoliitto mukaan lukien, noudattavat toiminnassaan WADA:n säännöstöä ja sen perusteella laadittuja IPF:n antidopingsääntöjä. Suomen Voimanostoliitossa, joka on ainoa virallinen voimanoston lajiliitto Suomessa, noudatamme lisäksi ADT:n ylläpitämää Suomen antidopingsäännöstöä ja OKM:n urheilupoliittisia linjauksia, antidopingtyö mukaan lukien.

Voimanostossa on kuitenkin lukuisa määrä pääosin USA:sta lähtöisin olevia viljejä liittoja ja muita niihin kuuluvia yhteisöjä – Suomessakin. Useimmissa niistä doping on sallittua ja hyväksyttyä. Ja dopingin vuoksi urheilun toimintakiellossa olevat henkilöt voivat, päinvastaisista puheista huolimatta, kilpailla ja kilpailevat niiden järjestämissä kilpailuissa. Postmodernia, mutta ei kuitenkaan uskottavaa urheilua vaan kaukana siitä, sanoisin.

Yllättävää on, että noiden villien liittojen ja niihin kuuluvien yksittäisten toimijoiden toimintaa tuetaan Suomessa tavalla tai toisella myös julkisin varoin. Tätä tapahtuu mm. sallimalla niiden pitävän kilpailuja julkisin varoin rakennetuissa tai ylläpidettävissä tiloissa.

Kuitenkin Suomi on valtiona ratifoinut muun muassa 1.2.2007 voimaan astuneen hallitustenvälisen antidopinginstrumentin: Unescon kansainvälisen dopinginvastaisen yleissopimuksen. Sen ratifioineet maat ovat sitoutuneet edistämään maailmanlaajuisesti urheilun dopingin vastaista toimintaa sekä WADA:n roolin tunnustamista urheilun kansainvälisen antidopingtoiminnan koordinoijana.

Suomi on sitoutunut yhteistyöhön myös Euroopan neuvoston dopingin vastaisen yleissopimuksen ja lisäpöytäkirjan velvoittamana. Sopimuksessa on tavoitteet valtioille ja urheilujärjestöille antidopingtyön kehittämiseksi. Valtion vastuulla on antidopingtyön taloudellinen tukeminen ja lainsäädännön kehittäminen. Vastaavasti urheilujärjestöillä on velvoitteet kasvatukselliseen ja

valistukselliseen toimintaan.

Tässä olisi ehdottomasti paikka pitää kiinni noista sitoumuksista ja niiden periaatteista. Ainakaan minun ymmärrykseni mukaan julkisin varoin ei tulisi millään tavoin - välillisesti eikä välittömästi - tukea sellaista kestävämmän perustein urheiluksi kutsuttua toimintaa, jossa tietoisesti viitataan kintaalla antidopingtyölle.

Yllättävää on myös se, että noiden villien liittojen lukuisiin MM- ja muihin kilpailuihin osallistuvien henkilöiden "saavutukset" saavat palstatilaa suomalaisessa mediassa. Suorastaan absurdi esimerkki on tätä kirjoittaessani muutaman viikon takaa, jolloin dopingin vuoksi elinikäisessä urheilun toimintakiellossa oleva kävi voittamassa rapakon takana pidetyssä jonkun epämääräisen liiton "MM-kisassa" ja siitä uutisoitiin näyttävästi ainakin eräässä Varsinais-Suomen sanomalehdessä. Ei ole vaikeaa kuvitella, millälaisen signaalin tällaiset jutut antavat erityisesti nuorille.

Voi olla, että urheilutoimituksissa ei ole tietoa siitä, että noihin viljeihin MM- ja muihin vastaaviin kilpailuihin osallistuvat henkilöt edustavat tahoa, jota ei parhaalla tahdollakaan voida määritellä ainakaan reilun pelin urheiluksi. Jos tuota tietoa olisi nykyistä enemmän, niin muuttaisiko se mitään? En tiedä. Medialla kun ei taida olla muuta vastuuta kuin tulostavuu.

Kalevi Sorsa
Suomen Voimanostoliiton puheenjohtaja

Tuomariuastaavan tiedoite

Mika Honkaniemi
SVNL:n tuomariuastaava

Tuomarikaudesta 2012 - 2015 on jo vuosi takana ja viime vuonna aktiivisia tuomareita oli reilut 110. Kansallisista tuomareistamme 14 varmisti tuomarikortin voimassaolon myös jo kaudelle 2016 - 2019.

Jäsenseurojen johtohenkilöiden olisi hyvä valvoa, että kisoja riittäisi tasapuolisesti kaikille seuran tuomareille, sekä itse tuomareiden muistaa oma-aloitteisuus, josta kaikki lähtee. Osallistukaa tuomaritoimintaan säännöllisin väliajoin, niin säilytätte parhaan tuntuman käytännön tuomaritoimintaan.

Vuoden 2013 alusta on tullut voimaan uusia sääntöjä, jotka tuomareiden on hyvä muistaa. Muun muassa nostajan läimäytetään yleisön ja median edessä on vuoden alusta lähtien kielletty. Juryn poissa ollessa päätuomari antaa varoituksen sopimattomasta käytöksestä sekä nostajalle että tämän huoltajalle/valmentajalle.

Penkkipunnerruksessa niin sanotut vatsanostot eivät ole enää kiellettyjä. Vatsalle laskettaessakin tangon on oltava liikkumatta ennen press-komentoa ja noston helpottamiseksi vauhdinotto ja tangon upottaminen vatsalla tai rinnalla press-komennon jälkeen johtaa noston hylkäämiseen. Tanko ei saa koskettaa vyötä noston aikana. Mikäli nostaja laskee tangon vyönsä päälle, antaa päätuomari viiden sekunnin kuluttua "replace" komennon. Nostaja yhdessä lava-avustajien kanssa palauttaa tangon telineelle ja nosto tuomitaan epäonnistuneeksi. Muut sääntömuutokset löytyvät liiton sivuilta ladattavissa olevasta päivitetyistä sääntökirjasta.



Edelleen on syytä muistuttaa tuomareita sääntöjen mukaisesti pukeutumisesta. Jos tuomarit vaativat nostajilta sääntöjen mukaista pukeutumista, tulee myös tuomareiden muistaa omaa lajia edustava pukeutuminen. Tuomareiden tulee myös muistaa, että lupautuessa tuomariksi tulisi myös olla selvillä kellonajat. Tuomarit tulevat kisapaikalle ennen punnituksen alkua, eikä ennen nostojen alkamista. Punnitusta hoitaa vähintään kaksi tuomaria.

Kiitokset menneestä vuodesta ja kiitokset kaikille tuomareille jotka ovat omalla panoksellaan mahdollistaneet SM-kisojen läpiviemisen. Yhteistyömme jatkuu myös vuonna 2013.

ARTO KETTUNEN

PÄÄTTÄÄ URANSA

Teksti: Heikki Orasmaa
Kuvat: Arto Kettunen ja SVNL arkisto

Marraskuun alussa Helsingin Poliisi-Voimailijat järjesti Helsingissä kansalliset penkki-punnerruskisat. Kisojen alussa tuli kirjoittajan luo kisoihin nostamaan tullut Arto Kettunen kättelemään ja kertomaan, että nyt nostojen osalta alkavat kisat ovat hänen viimeiset voimanostokilpailut. "Oho, oho" ajattelin olipas tämä aika paukku, eikä ollut edes aprillipäivä. Siinä hieman utelin Artolta syytä, varmasti hänellekin vaikeaan päätökseen.

"Terveystieteelliset syyt ovat tämän vaikean päätökseni takana. Penkki-punnerrusta voisin jatkaa, mutta se ei yksinään motivoi minua jatkamaan" kertoi Arto totisin ja ehkä hieman haikaisin silmin tilannettaan. Sen verran kirjoittajana uskallan paljastaa, että Arton selkä ei anna myöden täystehoista jatkamista voimanoston parissa.

Siilinjärvellä asuva 23-vuotias Arto on ammatiltaan CNC-koneistaja ja on koko uransa aikana edustanut Kuopion Painonnostajia. Sami Hakkarainen on toiminut Arton valmentajana koko ajan ensikisojen jälkeen, vuoden 2008 lopusta alkaen. Hänen nostonsa ovat tyylikkäämpiä, vaikkei voimanosto mikään tyyli laji olekaan, mutta 158 sentin pituus ja siihen paljon voimaa oli tuloksetta hyvä väliyksellinen yhdistelmä. Todella harmi, kun Arto näin joutuu lyhyeksi jääneen nousujohteisen uraputkensa päättämään. Lyhyen keskustelumme loppuun heitin Artolle esityksen, että saavuttamallasi kokemuksella on ainakin valmennuspuolella kysyntää.

Ylhäällä oikealla: Arton SE-kyykky
250 kg sarjaan 66 kg.
Oikealla: Arto kisaamassa nuorten
MM-kisoissa Kanadassa 2011.



"No, katsotaan sitäkin asiaa sitten myöhemmin" tokaisi Arto poistuessaan nostotouhuihinsa. Täytyy tunnustaa, että liikuttunein tuntein kuulutin Arton päätösnoston. Tuon saman tunteen olen kokenut, aina kun tiedossa on, että nyt on tulossa jonkun nostajan uran päätösnosto. Se ei ole mukava tunne.

YHTEENUETO ARTON SAAUUTUKSISTA ARUOKISOISSA:

2009 M20 SM 1. 60 kg (495)
 2009 M23 EM 3. 60 kg (532,59)
 2009 joukkue SM 2. 60 kg (562,5)
 2010 avoin SM 1. 60 kg (565)
 2010 M23 MM 4. 60 kg (577,5)
 2011 avoin SM 1. 66 kg (585)
 2011 M23 EM 3. 66 kg (612,5)
 2011 M23 MM 6. 66 kg (610)
 2012 avoin SM 1. 66 kg (635)

ARTON ENNÄTYKSET 11/2012:

Jalkakyykky sarja 66 kg M23 + avoin 250 kg
 Yhteistulos sarja 66 kg M23 635 kg
 Sarja 60 kg (vanha sarjapaino) M20:
 Jalkakyykky 215 kg ja yhteistulos 582,5 kg

Muistoja voimanostovuosilta

Voimanostajassa käynnistyy uusi palsta "Muistoja voimanostovuosilta". Palsta julkaistaan, kun joku lukijoistamme lähettää tälle sopivaa materiaalia. Kaikki te, joilla on lyhyitä tarinoita, voivat lähettää juttuja voimanostosta tai siihen liittyvistä sattumuksista päätoimittajille. Palsta käynnistyy kahden herrasmiehen, Raimo Halvorsénin ja Heikki Orasmaan tarinoilla.

RAMIN VOIMANOSTO- JA PAINONNOSTOMUISTO 60-LUVULTA

Perustimme nykyisen Suomen Voimanostoliiton jäsenseuran, Kotkan Hektorin vuonna 1967 voimailun erikoisseuraksi. Paikkakunnalla oli myös Kotkan Voimailijat, joka oli lähinnä nyrkkeilyseura. Kotkasta löytyi myös Kotkan Voima-Veikot (TUL), jossa harrastettiin painia, nyrkkeilyä ja painonnostoa.

Itse harrastin monipuolisesti urheilua, mutta innostuin voimanostosta ja siten vei mukanaan. Se sai aikaan myös sen, että voimanosto otettiin virallisesti Hektorin lajivalikoimaan. Harrastajamäärät alkoivat noista suurin määrin.

Käytimme siihen aikaan töissä kravattia ja puvuntakkia, koska olin töissä kodinkoneliikkeessämme. Siihen aikaan minulle ja kavereilleni olivat tärkeintä musiikki, treenit ja tyytykät – ja siinä järjestyksessä. Töistä päästyäni menin suoraan Työskille punttisalille jo vuosia ennen Hektorin perustamista. Takki naulaan ja solmio paidan sisään heilumasta ja selälleen penkille. Siinä sitten 5-6 sarjaa, ja sitten kiireesti kotiin, musiikkia kuuntelemaan ja kavereita tapaamaan. Tein tätä lähes päivittäin ja tulokset paranivat.

Salilla oli välillä Kotkan Voima-Veikojen painonnostotreenit ja muistan vieläkin, kun heidän johtajansa alkoivat luoda kiusaantuneita katseita minuun. Romut alkoivat olla liian suuria katsella, kaverilta joka ei ollut seuran jäsen.

Sitten petti seuran puheenjohtaja Pentti Turuselta kantti: "Älä sinä Halvorsén tule tänne näyttämään voimiasi! Liity seuraan ja treenaa niin kuin muutkin!" Vastasin takaisin saman tien, vähän kyllä satuttaen, koskapa osasin odottaa jotain tällaista. Itse en kuitenkaan provosoinut yhtään, mutta romut tangossa olivat liikaa, ja heidän omat eivät pystyneet samaan.

Myöhemmin meistä tuli Pentin kanssa hyvät ystävät. Minä koulutin hänet voimanostotuomariksi, ja itse olin myös painonnostokilpailuissa usein tuomarina. Hän oli muuten erinomainen tuomari, siis todella puolueeton.

Näin painonnosto ja voimanosto elivät rintarinnan, olihan usein samat henkilöt molemmissa lajeissa mukana. Tosin on esimerkkejä, että kahden lajin harrastamista ei siedetty, siksi perustettiin erikoisseuroja.



Olen edelleen hieman ihmeissäni siitä, että valmentajani Sakari Puuras hyväksyi ehdoitta voimanoston, vaikka itsellä hänellä oli menestyksellinen painonnostoura takana. Se oli hyvä aikaa urheilla ja nostaa voimanostoa.

Raimo Halvorsén
SVNL:n kunniajäsen



HESSUN KERÄYSUIMMA JA MUISTO HIDEAKI INABALTA

Olen ollut koko elämäni kaikenlaisten muistojen kerääjää, liikakin. Voimaston piiristä on vuosien mittaan keräytynyt erilaisia muistoja hyvin paljon. Olen jo pyörinyt lajin parissa vuodesta 1975, jolloin muutimme Elisan (silloin Helsingin Puhelinyhdistys) Käpylän uuteen keskuskiinteistöön asumaan. Talon kellaritiloihin muutti samaan aikaan silloisen TIK:n voimanosjaosto, joiden piirissä silloin treenailivat muun muassa Antti Närvänen, Viljo Karvinen, Viljo Härkönen ja niin edelleen. Kuulutustehtävissäni, joissa tulee tänä vuonna täyteen 30 vuotta, on ollut mahdollista saada talteen voimanoistohistoriaa. Keräysvimmani on saanut osakseen myös salimme seinät, jotka on tapetoitu täyteen kisareissuilta tuoduilla kisajulisteilla. Vapaata seinäpintaa ei tahdo löytää uusille julisteille nykyisin. Nyt ajattelin, että lehdessä ajoittain kerron jostakin arkistossani olevista kohteista, joista ensimmäisenä tarina Hideaki Inaban nimikirjoituksesta.

Eräs miellyttävän ja ystävällisin nostaja, jonka olen tavannut oli japanilainen Hideaki Inaba. Ennen vuoden 1985 Espoon MM-kisoja olin seurannut Inaban menestystä ja odotin näkeväni joskus tämän "pikkujättiläisen" liveinä nostamassa. Tämä toiveeni sitten toteutuikin Otahallin nostolavalla.



Mieleen jäi silloin hänen lavalle tulonsa, sillä aina nöyrällä kummarruksella kuormatulle tangolle ennen nostoa hän osoitti kunnioitusta raudalle ja sama kummarrus aina suorituksen jälkeen kiitokseksi yleisölle. Eräs piirre hänessä oli myös aina hymyssä olevat kasvat. Näissä Espoon MM-kisoissa Inaba otti 11. mestaruutensa tulossarjalla 235-

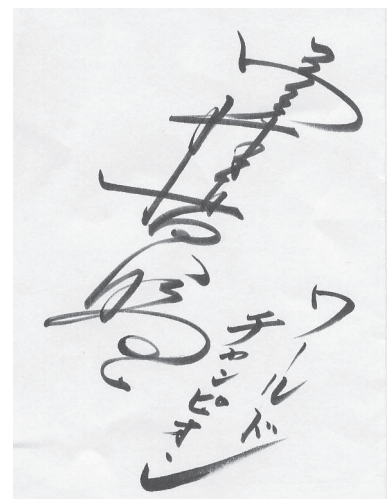
97,5-230-562,5. Koko uransa aikana hänen kaulalleen ripustettiin peräti 17 kertaa MM-kultamitalia ja kaikki mestaruuskisat hän kilpaili silloisessa sarjassa 52 kiloa. Tätä mestaruuksien määrää voidaan pitää mahtavana saavutuksena lajista riippumatta. Hän oli ensimmäinen voimanoistaja, joka on kyykännyt nelinkertaisena oman kehon painonsa. Inaban ennätykset olivat nostettu sarjassa 52 kiloa ja luvuiksi saatiin jalkakyykyky 243 kiloa, penkkipunnerrus 120 kiloa, maastanosto 237,5 kiloa ja yhteistulos 587,5 kiloa. Penk-

kipunnerrusta lukuun ottamatta kaikki tulokset jäivät vanhojen sarjapainojen listoille ME-tuloksi M40 ikäluokassa sarjassa 52 kiloa

Olen nähnyt valokuvassa hänen askeettisen treenipaikkansa kotinsa takapihalla olevan nurmikon päällä, jossa oli jonkinlaiset vanerilevyt. Siellä kuitenkin tämä menestys luotiin. IPF arvosti Inaban menestyksen jo vuonna 1979, jolloin hänet nimettiin Hall of Famen kunniagalleriaan ollen sen ensimmäisiä jäseniä.

Henkilökohtaisena muistona häneltä jäi minulle, Inaban hymyjen ja kohteliaisuuden lisäksi, kirjoittamansa nimikirjoitus japanilaisin kirjaimin 27 vuotta sitten. Olkoon se nyt tämän sarjani ensimmäinen arkistoaarre, jonka esitän.

Heikki Orasmaa



MAAHANMUUTTAJIEN LIIKUNTAHARRASTUKSET

Teksti: Marko Parkkola

Voimanostaja 5/2012 oli lyhyt artikkeli Tuomas Zacheuksen, Pasi Kosken, Risto Rinteen ja Juhani Tähtisen tutkimuksesta Maahanmuuttajat ja liikunta – Liikuntasuhteen merkitys kotoutumiseen Suomessa, sekä artikkelissa sivuttiin hieman Helsingissä järjestettyä Monikulttuurisen liikunnan foorumia. Tämä on vastine kyseiselle artikkelille.

Olen perehtynyt maahanmuuttajien asioihin jo pitkän aikaa lukemalla samanmoisia artikkeleita, käymällä maahanmuuttajien asioita koskevissa seminaareissa ja vaalitulaisuuksissa, sekä osallistumalla kansalaiskeskusteluun aiheesta. Ero minun ja tutkijoiden välillä onkin se, että tutkijoille tämän kaiken on kustantanut, ainakin tässä tapauksessa, opetus- ja kulttuuriministeri, itse toimin täysin omalla rahoituksella.

Kerron vastineessani ensin hieman maahanmuuttopolitiikasta ja – bisneksestä, sen jälkeen mielipiteitäni itse tutkimuksesta ja lopuksi maahanmuuttajien liikuntaharrasteista ja haasteista niissä. Otan vastaan mielelläni kommentteja ja kritiikkiä ja erityisen kiinnostunut olisin itse maahanmuuttajien kommentteista asiaan. Palautetta voi lähettää sähköpostilla marko.parkkola@hotmail.com



Marko Parkkola on 35 vuotias tamperelainen voimanostaja ja kahden lapsen isä. Marko oli myös Perussuomalaisten kunnallisvaaliehdokkaana 2012 kunnallisvaaleissa.

Maahanmuuttobisnes

Maahanmuuton ympärille on kerääntynyt rahallisesti suuri bisnes. Onkin tärkeä ymmärtää tämä, kun lukee tutkimuksia maahanmuutosta. Suomessa bisneksen arvioidaan olevan useita miljardeja, joista osa on julkisen talouden tulonsiirtoja ja osa härskiä rahastusta erinäisten yhdistysten ja yritysten toimesta. Ruotsissa bisnes on vielä kovempaa ja siihen on osallistunut muun muassa suuret pohjoismaiset yksityiset terveydenhuoltoyritykset. Voidaan sanoa, että Ruotsissa ollaan jo ammatillisuudessa, kun Suomessa näperrellään vielä seuratasolla. Maahanmuutto ei todellakaan ole pyyteetöntä hädässä olevien auttamista.

Kun lukee listaa ammattinimikkeistä, joita maahanmuuton ympärille on muodostunut, kertoo se jo yksinään jotakin. Löytyy toista sataa erilaista koordinaattoria, projektipäälliköitä, sihteeriä ja erityisesti tutkijaa. Ei olekaan ihme, että näin suuresta bisneksestä myös köyhä tutkija haluaa omansa. Maahanmuuton tutkiminen ja positiivisessa valossa esittäminen on myös tutkijalle nopea tie uralla etenemiseen.

Tutkimustulokset kulkevat aina samaa rataa. En ole tätä kyseistä tutkimusta lukenut, mutta muutamia aikaisempia, ja kuvio on aina sama. Ympäripyöreää käsiheiluttelua, jossa todetaan a) tarvitaan lisää resursseja b) ongelmat esiintyvät suomalaisessa kantaväestössä c) aihetta tulee tutkia lisää. Oleellinen kohta onkin c; Tutkimuksen olisikin aina hyvä loppua johtopäätökseen, asiaa tulee tutkia lisää.

Tutkimukset ovat monesti mielestäni myös tarkoitustaan vas-

taan. Tässäkin tutkimuksessa esiintyy asioita, joita käsittelen myöhemmin, jotka ovat omiaan luomaan entisestään huonompaa ilmapiiriä maahanmuuttajia kohtaan ja jopa maahanmuuttajaryhmien välille. Maahanmuuttajat eivät ole yksi iso ryhmä, kuten tutkimuksessa ilmeisesti oletetaan, vaan he jakautuvat pienempiin ryhmiin, joista tärkeimmät ovat työperäiset maahanmuuttajat, YK:n pakolaisstatuksen saaneet ja humanitaariset. Yleensä kun puhutaan "maahanmuuttajista", tarkoitetaan tätä viimeistä ryhmää ja siihen niputetaan kaksi edellistä. Periaatteessa mikään laki tai kansainvälinen sopimus ei velvoita meitä ottamaan humanitaarisia vastaan.

Urheilija on urheilija

Tutkimuksen ensimmäinen ongelma on se, että siinä nähdään pakosti maahanmuuttajataustainen urheilija maahanmuuttajataustaisena urheilijana ja hänet kategorisoidaan erilleen kantasuomalaisesta urheilijasta. Kysyn vain, meillä on SVNL:ssä maahanmuuttajataustaisia urheilijoita, nähdäänkö heidät maahanmuuttajataustaisina urheilijoina vai voimanostajina? Toivon jälkimmäistä vastausta. Itse en näe tarvetta urheilijan luokitte- luun taustansa mukaan. Sitä kutsuttaisiin rasismiksi.

Toinen suuri ongelma tutkimuksessa on se, että kun urheilija on kategorisoitu "taustaiseksi", hänet nähdään tästä eteenpäin jonkinlaisena infanttiilisen ominaisuuden omaavan ryhmän jäsenenä, jota tulee paapoa samalla nostaan hänet jalustalle, esimerkkeinä mm. maksuttomuuden ehdottaminen, urheilijan taustan ottaminen "huomioon eri tavoin" ja urheilijan taustan rikastava vaikutus urheilukulttuuriimme. Pureudun näihin kol-

meen kohtaan enemmän.

En tiedä, missä määrin tutkijat ehdottavat maahanmuuttaja-taustaisen urheilun ja liikunnan maksuttomuutta, mutta siinä ei ole mitään järkeä, sillä sille ei ole mitään perustetta. Maahanmuuttaja saa väitetysti valtiolta saman verran rahaa, kuin kantasuomalainen, tai sitten hän on töissä tai koulussa, kuten kantasuomalainen. Seurassamme on mm. kantasuomalainen opiskelija. Hän pystyy harrastamaan voimannostoa ilman erityistä tukea tai maksuttomuutta. Luulen, että urheilijoistamme löytyy kantasuomalaisia työttömiäkin. Ainut asia mitä maksuttomuus tekisi, olisi eriarvoisuuden lisääntyminen vastoin perustuslain tasa-arvon henkeä. Tämä voisi sotia jopa yhdistyslakia vastaan, jos maksuttomuudessa otettaisiin huomioon seurojen jäsenmaksut. Kysymys siis kuuluu, miksi maahanmuuttaja tarvitsisi maksutonta liikkumista, mutta kantasuomalainen ei.

Urheilijan taustan ottamista huomioon en edes ymmärrä. Voimannostossa tanko ei välitä urheilijan taustasta. Se tottelee voimaa, jos tottelee. Se ei erottele urheilijan syntymämaata, uskontoa tai ihonväriä. Ehkä tällä tarkoitetaan sääntöjä? En tosin näe minkään valtakunnan järkeä lähettä muokkaamaan sääntöjä ottamaan urheilijan taustan huomioon. Tästä syntyisi niin monta ongelmaa, että en ala edes luettelemaan niitä. Luulenkin, että tällä on jotain tekemistä joidenkin uskontojen määräyksillä koskien naisten pukeutumista. Me asumme kuitenkin Suomessa ja Suomessa naiset pukeutuvat kuten haluavat. Olisi perin outoa alkaa muuttaa voimannoston sääntöjä sallimaan esimerkiksi burkhan käytön kyykyssä.

Yllä oleva kappale on puoleltani melkoista spekulointia, sillä en todellakaan ymmärrä mitä taustan huomioon ottamisella haetaan.

Rikastava vaikutus. Tämä on sellainen lausahdus jota käytetään silloin, kun ei oikein tiedetä mitä muutakaan voisi sanoa. On kuitenkin totta, että jotkut haluavat oppia vieraista kulttuureista ja heille se ilo suotakoon. Sitä ei kuitenkaan tarvitse tuoda urheiluun tällä tapaa suunnitelmallisesti, vaan uskon, että vieraista kulttuureista voi oppia esimerkiksi matkustelemalla kisoihin ja juttelemalla kanssakisaajien kanssa. Itse käyn omilla rahoillani ulkomailla lomalla, en edes halua muiden veronmaksajien osallistuvan kulttuurimatkailuni kustannuksiin.

Henkilökohtaisesti en näe mitään järkeä liikunnan harrastajien kategorisoinnilla taustaisiin ja ei-taustaisiin. Salilla me kaikki nostamme samaa rautaa samalla tavalla.

Maahanmuuttajien liikunnasta

Tämä on mielenkiintoinen aihe. Olin kunnallisvaaliehdokkaana viime syksynä ja kävin monissa vaalipaneeleissa, jotka koskivat maahanmuuttoasioita. Maahanmuuttajanuorten liikuntaharrastukset nousivat esille jokaisessa paneelissa, mutta ei kenellekään, edes maahanmuuttajilla, tuntunut olevan selvillä mikä niissä on ongelmana ja mitä ongelmalle pitäisi tehdä. Ainoat sanat, mitkä vilahdivat keskustelussa eri muodoissa, olivat, että tarvitaan lisää resursseja, suomeksi sanottuna rahaa.

Tämän vuoksi kirjoitan näistä asioista. Olen veronmaksaja, kuten kaikki muutkin Suomessa, enkä halua verorahojani kulutettavan näin epämääräisesti, että jonnekin pitää laittaa lisää rahaa ja tulokset ovat... Ei kukaan tiedä.

Olen kuitenkin sitä mieltä, että liikuntaharrastukset ovat erit-

täin hyvä asia nuorille. Ne – vanhaa lausahdusta lainatakseni – pitävät nuoret pois pahanteosta. Liikuntaharrastuksissa ja voimannostossa varsinkin joutuu myös sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden harrastajien kanssa, joka on omiaan lisäämään maahanmuuttajan kotoutumista. Tästä olen samaa mieltä tutkijoiden kanssa.

Kaikki ovat siis sitä mieltä, että liikuntaharrastukset ovat hyvästä. Missä siis vika, kun maahanmuuttajanuori ei liiku? – Ei missään! Ongelmat ovat aivan samat kuin kantasuomalaisella. Jos urheilu ei kiinnosta, se ei kiinnosta. Joskus se ”steissillä notkuminen” vain on kivempaa. Tai sitten jotkut muut, ei liikunnalliset harrastukset.

Yhdeksi syyksi on esitetty harrastamisen kalleutta ja siksi rahaa vaaditaan johonkin, jokin summa. Yllä jo todistin, että tämä ei pidä paikkaansa. Listaan tässä halpoja harrastuksia, joita minä harrastin nuorena:

Jokaiselta löytyy lenkkarit kotoa. Jalkapallo maksaa kaupassa kymppiä, pari. Nurmi- ja hiekkakenttiä löytyy joka puolelta. Jalkapallo on käytännössä katsoen ilmaista.

Talvisin on lunta maassa. Sukset maksavat reilun satasen ja monet toisen satasen. Alkupanostuksen jälkeen harrastusmahdollisuudet ovat kiinni vain ilmojen herrasta.

Kesällä järvässä on vettä. Yöllä voi käydä uimassa vaikka alasti. Hintaa 0 euroa, mahdollisuudet ovat rajattomat.

Punntisali Tampereella halvimmillaan mitä tiedän 1,50€/kerta. Varusteeksi käy shortsit tai verkkarit. Mahdollisuudet ovat valtavat, jopa MM-tasolle asti kuulemma.

Urheiluseuroja on maa täynnä eri lähtöön. En ole kuullut, että yhtäkään maahanmuuttajaa olisi käännytty suoraan seuran ovelta pois. Urheiluseuran edustaja langan päähän ja harrastus voi alkaa.

Loppukaneetti

Yllä olevin perustein: Väitän, että kyseinen tutkimus on vain populistista haihattelua, jolla tutkijat saivat nostetta uralleen ja sopivalla aiheen rajauksella rahoitusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä. Väitän, että maahanmuuttajat eivät tarvitse erityiskohtelua liikuntaharrastuksissa, samat säännöt käyvät kaikille. Väitän, että rahoitusta ei tarvitse lisätä ja maahanmuuttajien liikuntaa tehdä maksuttomaksi.

Väitän, että voimannostossa urheilija on urheilija ja meitä jakaa vain sukupuoli ja painoluokka.



Voimanostaja-lehti pysyy ajassa uudistumalla

Haastattelu: Jari Rantapelkonen

Viestintävaliokunta päätti uudistaa Voimanostaja-lehteä. Uudistuksen aivot on lehden taittäjä Antti Savolainen. Antti tavoitettiin, mistäpä muualta kuin tietokoneen takaa uutta lehteä taittamasta.

Mitä uudistuksella tavoitellaan?

Uudistamisen tavoitteena on parantaa lehden luettavuutta. Ensisijaisesti tavoitteena on tehdä lehdestä entistä miellyttävämpi lukea. Samalla rakennamme lehden yhtenäisen linjan ulkoasuun ja typografian suhteen.

Millä tavalla uudistus näkyy lukijoille?

Näkyvin muutos on lehden koon muuttuminen. Muutamme siis lehden formaattia. Koon muuttaminen selkeyttää ja helpottaa tahtotyötä ja tuo uusia mahdollisuuksia juttujen palstoittamiseen ja kuvien käyttöön.

Onko uudistuksesta muuta etua?

Uudistamisella pyritään myös osaltaan parantamaan mielikuvaa hienosta lajistamme sekä tuomaan lajia paremmin yleisön tietoisuuteen.

Mitä toivot lehden kirjoittavilta?

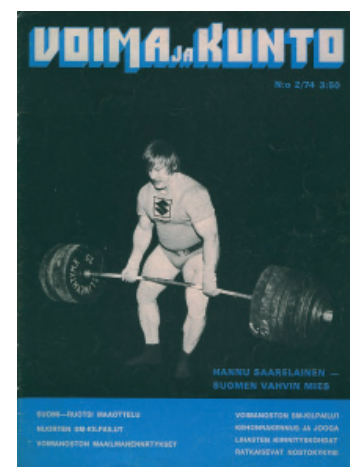
Lähetkää päätoimittajille juttuja. Varsinkin lyhyet jutut kiinnostavat. Lisäksi koskaan ei kirjoittajia ole liikaa, joten antaa kynän heilua. Kisaraporttien ja muiden juttujen kirjoittajilta toivon lehden taittäjana uusia näkökantoja myös kirjoittamiseen. Esimerkiksi kisaraporttia kirjoittaessa kannattaa muistaa, että juttua mahdollisesti lukee myös sellaiset lukijat joille laji ja nostajat eivät ole ennalta tuttuja. Myös kirjoituksen sävyyn kannattaa kiinnittää huomiota.

Onko lukijoille toiveita?

Palautte uudistuneesta lehdestä on tervetullutta. Näin pystymme kehittämään päätoimittajien ja liiton sihteerin kanssa lehteä myös jatkossa parempaan suuntaan. Palautetta voi lähettää osoitteeseen: antti.savolainen@limeon.fi tai liiton sihteerille: sihteer@suomenuoimanolliitto.fi

Kiitos Antti.

Ei mitään, mukavia lukuhetkiä.





Liitto tiedottaa

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

Liiton pankkitilit

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

Maksuista liitolle

Suomen Voimastoliitolle osoitetut maksut on maksettava seuraavasti:

Jäsenmaksu. Muistetaan, että Suomen Voimastoliiton jäsenmaksu urheiluseuroille on 200 euroa.

Kilpailulisenssi. Voimastotajan ja penkkipunnertajan kilpailulisenssi (70 euroa tai alle 17v. 35 eur) tulee maksaa viimeistään kolme viikkoa ennen kilpailua.

Kilpailumaksu. Jäsenseuran tulee ilmoittaa kilpailu liittoon vähintään 3 viikkoa ennen kilpailua. Kilpailulupamaksu 50 euroa on maksettava samalla kertaa liiton yleisille.

Voimastotaja-lehti. Voimastotaja-lehden tilaajien tulee maksaa vuosikerrasta 30 euroa sekä irtonumeroista 7 eur / lehti. Maksun viestikenttään lehden saajan nimi ja osoite.

Liiton tilinumerot ovat seuraavat:

Jäsenmaksu (yleistili) FI18 5680 0020 2315 32
Lisenssi FI93 5680 0020 2315 40
Lehtitilaukset FI22 5680 0020 2315 57

Antidopingsopimuksesta

Sopimus tulee olla liitossa viimeistään kolme viikkoa ennen ensimmäistä kilpailua. Sopimuksen saa lähettää aiemminkin. Ne joilla on sopimus mallia Antidopingsopimus 2009- tehty, ei tarvitse lähettää uutta. Sopimukset lähetetään vain seurojen yhteyshenkilöille, 2013 vuoden alusta sähköisenä.

SUNL mukana Tuplaturuassa

SLU:n ja vahinkovakuutusosakeyhtiö Pohjolan sopima urheilun Tuplaturvavakuutus on voimassa Suomen Voimastoliitossa.

- Olemme taanneet liitossa mukana oleville seuroille näin Tuplaturvan kattamat toiminnanvastuuvakuutuksen sekä vapaaehtoistyöntekijöiden tapaturmavakuutuksen, kertoo sihteeri. Vakuutus on voimassa ollut 2012 sekä 1.1.2013-31.12.2013.

Tammikuussa päivitetään vakuutusehdot.

Vapaaehtoistyöntekijöiden tapaturmavakuutus korvaa liittojen ja urheiluseurojen toimeksiannosta vapaaehtoistyötä tekeville sattuvia tapaturmia.

Toiminnanvastuuvakuutus korvaa liiton tai seuran kolmannelle osapuolelle aiheuttamat henkilö- ja esinevahingot, joista vakuutettu on korvausvastuussa. Vakuutus korvaa niin työsuhteisen kuin vakuutetun toimeksiannosta vapaaehtoistyötä tekevän aiheuttamat vahingot. Vakuutus kattaa myös järjestäjän vastuun esimerkiksi leireillä ja kilpailuissa.

Millaisia asioita Tuplaturva kattaa ja millaisin ehdoin?

- Vapaaehtoistyöntekijän ei tarvitse olla seuran jäsen, vakuutus on silti voimassa.
- Tapaturma voi sattua esimerkiksi talkoissa, valmennus-, koulutustapahtumissa, kilpailujen järjestelytehtävissä.
- Myös matkalla "vapaaehtoistyöhön" sattuneet tapaturmat kuuluvat vakuutuksen piiriin.
- Vakuutuksesta ei korvata tapaturmaa, jos se on sattunut kilpaurheilussa tai sen harjoittelussa.
- Tapaturmavakuutuksessa on vuodesta 2007 eteenpäin vakuutettuna kaikki alle 75-vuotiaat entisen 70 ikävuoeden sijaan.
- Tapaturman sattuessa täytetään tapaturmailmoituslomake.

Vahingon sattuessa täytetään vahinkoilmoitus, joka löytyy <http://www.slu.fi/jasenjarjestoille/vakuutukset/tuplaturva/> sivuilta. Sieltä löytyy myös tarkat sopimuksen sisällöt ja ehdot.

Vakuutusnumerot: Tapaturmavakuutus 06-71000 ja Vastuuvakuutus 16-223-684-8.

Lisätietoja SLU: Niina Majamaa, niina.majamaa(@)slu.fi, p. 09-3481 2065 tai Pohjola: p. 03030303, www.pohjola.fi
Vastuuvahinkoilmoitus palautetaan:
SLU/ Niina Majamaa, 00093 SLU

SUHL:n kisoissa voi esittää musiikkia julkisesti

SVNL on mukana järjestäytyneessä liikuntatoiminnassa julkisesti esitettävän musiikin tekijänoikeuskorvauksien sopimuksessa, joka on hoidettu SLU:n, Teoston ja Gramexin solmimilla sopimuksilla.

Teosto on säveltäjien, sanoittajien, sovittajien ja musiikinkustantajien tekijänoikeusjärjestö, joka myöntää musiikin käyttöön luvat musiikin tekijöiden ja kustantajien puolesta. Gramex puolestaan on esittävien taitelijoiden ja äänitteiden tuottajien tekijänoikeusyhdistys, joka kerää korvaukset äänitemusiikin käytöstä musiikin esittäjien ja tuottajien puolesta.

Sopimus kattaa noin 9 000 liikunta- ja urheiluseuraa sekä kaikki SLU:n varsinaiset jäsenjärjestöt. Musiikin julkinen esittäminen järjestäytyneen liikuntatoiminnan osalta on vapaata.

Sopimuksen keskeiset kohdat

1. Liikunta- ja urheiluseurat voivat vapaasti sopimuksen puitteissa esittää musiikkia eri urheilutilaisuuksissa ja -tapahtumissa sekä liikuntatunneilla.

2. Sopimus kattaa tapahtumat joiden osallistuja- tai katsojamäärä on alle 15 000.

3. Sopimukseen ei kuulu elinkeinotoiminnan yhteydessä tapahtuva musiikin esittäminen.

4. Sopimuksen edellytyksenä on, että tapahtuman, toiminnan tai tilaisuuden järjestäjä on SLU:n lajiliitto, seura tai joukkue.

Vuoden 2009 alusta alkaen sopimus muuttui tallentamisen osalta. Ennen joillakin lajiliitoilla oli muutaman tallenteen tallennusoikeus. Uudessa sopimuksessa sitä ei enää ole. Jatkossa kaikesta tallentamisesta pitää sopia erikseen Teoston ja Gramexin kanssa. Gramex mm. tarjoaa kätevää netin kautta hoidettavaa ohjaajakohtaista tallentamissopimusta.

Veteraanivaliokunta tiedottaa

Veteraaninostajille tiedoksi koskien vuoden 2013 MM ja EM kilpailuja seuraavaa. MM- ja EM-kilpailuihin valintoja tehdessä on aina etusijalla sarjavoittaja Veteraanien SM-kilpailuista. Halukkuutta tiedustellaan kirjallisesti SM-kilpailujen yhteydessä penkkipunnerruksessa ja voimanostossa. Naisten ja Miesten yleisissä SM-kilpailuissa tehdyt tulokset huomioidaan valintoja tehdessä. Lisäksi huomioidaan menestymismahdollisuudet edellisten arvokilpailujen tulosten perusteella.

Loukkaantumis- tai sairastumistapauksessa poisjänti SM-kilpailuista on todistettava lääkärintodistuksella, mikäli aikoo silti tulla valituksi MM- tai EM-joukkueeseen. Voimanoston MM- ja EM-joukkue valitaan Voimanoston SM-kilpailuiden tulosten perusteella. Penkin MM- ja EM-joukkue valitaan Penkin SM-kilpailuiden tulosten perusteella.

MM- ja EM-kilpailuiden kilpailu- ja dopingmaksut ovat vuonna 2013 seuraavat:

MM 50 € + 50 € yht 100 €
EM kilp 40 € + 50 € yht 90 €

Veteraanivaliokunnan tili on Lammin Osuuspankissa ja tilinnumero on FI82 4712 0010 0338 36.

Terveisin veteraanivaliokunnan pj, Risto Mäki

Uoimanostoliiton uudet jäsenet

Suomen Voimanostoliiton jäseniksi on hyväksytty seuraavat urheiluseurat: Merikarvian Voimailijat (MeVo), Nummelan Voimailijat (NuVo), Pyhtään Yritys (PyY), Virkkalan Voima (ViVo) ja Ylistaron Kilpa-Veljet (YKV).

MeVon yhteyshenkilö on Jussi Yli-Yrjänäinen (040 586 1673),
NuVon Harri Helin (0400 941 848),
PyY:n Olavi Pohjanpalo (040526 3759),
ViVon Jarno Kärkkäinen (040 547 2368)
ja YKV:n Pasi Lehtonen (0400 797365).

Urheiluseurojen toimintaan voi tutustua verkkosivuilla

NuVo <http://nummelanvoimailijat.blogspot.fi/>
PyY <http://www.pyhtaanyritys.fi/>
ViVo <http://www.virkkalanvoima.com/>
YKV <http://www.ykv.fi/>

Seurasiirrot

Seuraavat seurasiirrot astuvat voimaan 1.1.2013:

Jussi Harmaala,	LeVo -> NoVo
Raimo Harmaala,	LeVo-> NoVo
Rami Huovinen,	EV -> SalVo
Juha Koivisto,	ViTa -> HYV
Niko Kuorikoski,	KP-V -> PV
Petri Niemi,	HU -> TVN
Pekka Penttilä,	KP-V -> PV
Jyri Roth,	LeVo -> NoVo
Kauko Savonen,	SalVo -> NoVo
Milla Ylinen,	PV -> YJ
Petri Kouvalainen,	KiuJä -> KiurU
Markus Kämäräinen,	KiuJä -> KiurU
Samuli Kämäräinen,	KiuJä -> KiurU
Juha Makkonen,	KiuJä -> KiurU
Riikka Rajaniemi,	KiuJä -> KiurU
Jari Saastamoinen,	KiuJä -> KiurU
Jukka Sahlström,	KiuJä -> KiurU
Marko Siponen,	KiuJä -> KiurU
Elisa Säisä,	KiuJä -> KiurU

Seurat huomioikaa, että siirrot tulee tehdä kirjallisesti vain 1. luokan ja sitä korkeamman tason urheilijoista.

SUHL:n hallitus vuonna 2013

Puheenjohtaja on Kalevi Sorsa ja sihteeri Jari Rantapelkonen.

Hallituksen jäseniä ovat Antti Avanne, Tero Hyttinen, Risto Mäki, Margetta Salminen ja Seppo Sohlman.

Varajäseniä ovat 1. vj Arto Hannolin ja 2. vj Timo Heiskanen.

SVNL:n hallituksen yhteystiedot löytyvät liiton verkkosivuilta www.suomenvoimanostoliitto.fi

Stipendit parhaista saavutuksista

Maailman parhaiksi yltäneet urheilijat saivat liitolta 750 euron stipendin. He ovat Fredrik Smulter (penkkipunnerruksen MM-kulta), Yury Pellya (nuorten voimanoston MM-kulta) ja Johanna Kankus (Classic PL World Cup kulta).



Treenipäivyreistä tunnustuksia

Tomi Muhonen, Eero Mäki, Niko Nurmi ja Mikko Ronkainen ovat saaneet liitolta 150 euron stipendin aktiivisuudesta pitää treenipäiväkirjoja Suomen Voimanostoliiton foorumilla.

Gaston Parage IPF:n presidentiksi

Luxemburgilainen Gaston Parage valittiin IPF:n presidentiksi Puerto Ricossa marraskuussa 2012.

Gaston pitämässä puhetta.



Eero Mäki (yllä), Niko Nurmi (alla) ja Mikko Ronkainen palkittiin 150€ stipendeillä aktiivisesta treenipäivyrin pitämisestä liiton foorumilla.



Uuden 2012 parhaat

Suomen Voimanostoliitto on valinnut parhaat urheilijat ja toimihenkilöt sekä erityismaininnan vuoden 2012 ansioista.

- | | |
|--|---|
| • Voimanosto, miehet, | Kenneth Sandvik |
| • Voimanosto, naiset, | Mervi Rantamäki |
| • Voimanosto (raw), miehet, | Sami Nieminen |
| • Voimanosto (raw), naiset, | Johanna Kankus |
| • Voimanosto, nuoret miehet, | Yury Pellya |
| • Voimanosto nuoret naiset, | Mirella Laukkanen |
| • Penkkipunnerrus, miehet, | Fredrik Smulter |
| • Penkkipunnerrus, naiset, | Marcela Sandvik |
| • Penkkipunnerrus, nuoret miehet, | Eero Peuraniemi |
| • Veteraaninostaja, | Sami Siltala |
| • Valmentaja, | Juha Inkinen |
| • Seura, | Kankaanpään Voimailijat |
| • Tuomari, | Harri Hagfors |
| • Erityismaininta voimanoston medianäkyvyyden edistämisestä, | Aavasaksan Kisa ja Pasi Miettinen (TNT) |

Suomen Voimanostoliitto onnittelee parhaita!

Vuoden 2012 parhaana penkkipunnertaja miehenä palkittiin Fredrik Smulter.



Alla: vuoden 2012 parhaina palkitut Johanna Kankus ja Kenneth Sandvik sekä Mervi Sirkkiä.



Valiokuntien kokoonpanot

Nuorisovaliokunnan pj on Samuel Lappalainen (colt-lappalainen@hotmail.com) sekä jäsenet Jari Rantapelkonen ja Seppo Sohlman ja Anni Vuohijoki.

Tuomarivastaava Mika Honkaniemi (mikahonkaniemi@hotmail.com ja puhno 050380 6054) sekä Arto Hannolin, Tero Hyttinen, Margetta Salminen ja Kalevi Sorsa.

Valmennusvaliokunnan pj on Arto Hannolin (arto.hannolin@kolumbus.fi) sekä jäsenenä Tommi Paavilainen. Valiokunta voi täydentää itseään tarpeiden ja mahdollisuuksien mukaan.

Viestintävaliokunnan pj on Anni Vuohijoki (anni@vuohijoki.com) sekä jäseninä Jari Rantapelkonen, moderaattori, Antti Savolainen ja Heikki Virtanen.

Veteraanivaliokunnan pj on Risto Mäki (risto.maki@hamk.fi ja puhno 040825 3876) sekä jäseninä Voitto Ahopelto, Seppo Flink, Harri Hagfors, Rami Huovinen, Annika Jutila, Jorma Roininen ja Mervi Sirkiä.

Voimanostaja-lehden päätoimittajat ovat Anni Vuohijoki (anni@vuohijoki.com) ja Heikki Virtanen (pikkuhessu82@gmail.com)

SM-kisojen kuuluttaja 2013

Heikki Orasmaa on ilmoittanut halukkuudestaan jatkaa SM-kisoissa kuuluttajan tehtävissä.

Päätettiin, että Orasmaa jatkaa kuuluttajan tehtävässä liiton puolesta. Todettiin kuitenkin, että SM-kisat järjestävällä seuralla on oikeus järjestää kuuluttaja seuran puolesta. Liitto maksaa tarvittaessa kuuluttajasta aiheutuvat, liiton matkustusohjesäännön mukaiset matka- ja majoituskulut sekä päivärahan. Orasmaalle tulee ilmoittaa hyvissä ajoin ennen kisaa, jos kuuluttaja tulee järjestävän seuran puolesta.

Liitolle uusi tilastointijärjestelmä

Suomen voimanostoliitto on ottanut käyttöön uuden tietojärjestelmän ennätystulosten sekä rankingtilastoinnin tehostamiseksi. Tilastoinnissa käytetään hyväksi Timo Salmisen (So-Vi) tekemän livescoresheet.com- palvelun tulostietokantaa.

Tilastointijärjestelmä tarjoaa suomen- sekä suuralueiden ennätykset kaikille ikä- ja painoluokille. Ennätyksien lisäksi järjestelmä tarjoaa kokonaisvaltaisen ranking tilastoinnin sekä nostajakohtaiset tilastot ennätystuloksineen.

Tilastointi on tehty perinteisesti käsin, joka on vaatinut paljon työtä ja on ollut hidasta sekä virhealtista. Massiivisen työmäärän vuoksi on ollut myös sula mahdollisuus ylläpitää esimerkiksi suuralueiden tilastoja. Käyttöön otetussa tietojärjestelmässä kisatulokset syötetään tietokantaan, josta järjestelmä laskee halutut tilastot automaattisesti ja ajantasaiset tulokset ovat saatavilla välittömästi.

Tilasto- ja rankingtulokset löytyvät liiton www-sivuilta "tilastot" menuvalikon alta.

Kaikki esitykset ja mahdolliset korjaukset rankingeista ja ennätystilastoista pyydetään lähettämään ylläpitäjille Timo Salmiselle (timbe.salminen@gmail.com) tai Ville Niskaselle (villenisk@gmail.com)

Nuorisovaliokunnan Anni Vuohijoki, Seppo Sohlman ja puheenjohtaja Samuel Lappalainen.



Vas. veteraanivaliokunnan pj. Risto Mäki ja liiton varapuheenjohtaja Tero Hyttinen.



Kuvaselostus: Esimerkki "rankings"-sivusta (klassinen)

1. Tason valinta, suomen ennätykset tai suuralue
2. Vuosiluvun valinta
3. Ikäluokan valinta
4. Nostomuodon ja painoluokan valinnat
5. Valintojen mukainen ranking - taulukko.

Nimet toimivat myös linkkeinä urheilijan tuloksiin.

rankings > FIN language: en

FIN Powerlifting Rankings (classic) M TOT							
ALL TIME 2012 2011							
Men: M17 M20 M23 M M40 M50 M60 M70							
Women: F17 F20 F23 E F40 F50 F60							
TOT SQ BP DL							
ALL 59kg 66kg 74kg 83kg 93kg 105kg 120kg 120+kg							
#	Name	Club	Weight	Kg	Wilks	Date	City (*raw)
1.	Tero Seppänen / 72	HuiVo	136.95	850.0	476.60	14.01.2012	Sotkamo *
2.	Tomi Muhonen / 83	OPT	104.80	790.5	472.72	23.03.2012	Kankaanpää *
3.	Sami Nieminen / 75	KPU	73.20	650.0	471.18	12.06.2012	Stockholm *
4.	Ove Lehto / 72	ÄKK	119.60	810.0	466.07	23.03.2012	Kankaanpää *
5.	Mikko Ronkainen / 87	OPT	92.30	735.0	463.42	12.06.2012	Stockholm *
6.	Mikko Muttonen / 87	SaJy	100.95	755.0	457.68	14.01.2012	Sotkamo *
7.	Antti Savolainen / 78	TNT	65.90	580.0	456.00	15.12.2012	Kankaanpää *
8.	Sami Pullinen / 83	Tap.Erä	119.55	790.0	454.57	23.03.2012	Kankaanpää *
9.	Antti Saastamoinen / 80	JoPuPo	73.90	622.5	448.20	23.03.2012	Kankaanpää *
10.	Teemu Mutikainen / 88	SaJy	92.80	710.0	446.45	14.01.2012	Sotkamo *
11.	Tuomas Hautala / 92	LaPo	117.90	772.5	446.04	01.12.2012	Pietarsaari *

Voimanostaja-lehden päätoimittajat ja aikataulut

Voimanostaja-lehden päätoimittaja:
nro. (1/2013, 3/2013, 5/2013) Anni Vuohijoki
nro. (2/2013, 4/2013) Heikki Virtanen

VN 2/2013

Aineisto päätoimittajalle 13.3.

Aineisto taittajalle 17.3.

Aineiston tarkastus: päätoimittajat ja liiton sihteeri 7.4.

Aineisto painoon 11.4.

Lehti lukijoilla 26.4.

VN 3/2013

Aineisto päätoimittajalle 18.5.

Aineisto taittajalle 25.5.

Aineiston tarkastus: päätoimittajat ja liiton sihteeri 15.6.

Aineisto painoon 19.6.

Lehti lukijoilla 4.7.

VN 4/2013

Aineisto päätoimittajalle 14.8.

Aineisto taittajalle 21.8.

Aineiston tarkastus: päätoimittajat ja liiton sihteeri 11.9.

Aineisto painoon 15.9.

Lehti lukijoilla 30.9.

VN 5/2013

Aineisto päätoimittajalle 18.11.

Aineisto taittajalle 21.11.

Aineiston tarkastus: päätoimittajat ja liiton sihteeri 4.12.

Aineisto painoon 7.12.

Lehti lukijoilla 23.12.

Voimamalja-tilaston ylläpito

Voimamaljatilastoa ylläpitää Timo Heiskanen. Timon saa parhaiden kiinni sähköpostista heiskantimo@gmail.com

Lisenssinostajakilpailun 2013 säännöt

Suomen voimanostoliitto julistaa jäsenseurojen välisen lisenssinostajakilpailun vuodelle 2013 alkaneeksi. Lisenssinostajakilpailun tarkoituksena on aktivoida seuroja tekemään työtä voimanoston eteenpäin viemiseksi ja uusien nostajien tuomiseksi lajin pariin. Tämä on seurojen yksi tärkeimmistä perustehtävistä!

Pisteitä jaetaan jäsenseuroille kilpailun edetessä seuraavasti:

10 pistettä voimanoston peruskurssin järjestämisestä (maks. 2 kurssia/seura/v)

2 pistettä jokaisesta uudesta juniorinostajasta

1 piste jokaisesta uudesta ei-juniorinostajasta

Uudeksi nostajaksi määritellään henkilö, joka on hankkinut SVNL:n lisenssin vuonna 2013 eikä hänellä ole koskaan aiemmin ollut SVNL:n lisenssiä. Voimanoston peruskurssien järjestämisestä yksittäinen jäsenseura voi saada maksimissaan 20 pistettä (järjestämällä kaksi kurssia vuoden aikana).

Voimanoston peruskurssin järjestämiseen seurat saavat vapaat kädet kunhan seuraavat perusedellytykset toteutuvat:

1. Kurssin minimikesto on 10 tuntia, josta perustekniikoiden harjoittelua 8 h, perusteet ravinnosta ja antidoping 1h, voimanostosäännöt ja kilpailamisen aloittaminen 1h.

2. Kurssin on oltava avoin ja julkinen ja siellä on oltava osallistujia. Tämä vaatii käytännössä ilmoitusta kurssin järjestämisestä esimerkiksi paikallislehdessä, urheilutalolla/salilla, tai vastavassa paikassa, sekä vähintään viittä lisenssitöntä osallistujaa jotka eivät ole aiemmin olleet mukana voimanostotoiminnassa.

3. Lyhyt raportti kurssin toteutumisesta. Raportoinnin voi hoitaa minulle sähköpostitse tai puhelimitse.

Peruskurssin voi järjestää esimerkiksi viitenä kahden tunnin treenikertana, joiden alussa on lyhyt luento. Kurssit on tarkoitus järjestää hyvässä hengessä siten, että perusedellytykset todella toteutuvat ja niillä oikeasti pyritään viemään voimanostoa eteenpäin ja tuomaan lajia tutuksi uusille mahdollisille harrastajille. Vaaditut perusedellytykset kiteytyvät kokonaisuudessaan tähän asiaan. Huomioikaa, että mitä paremmin kurssi järjestetään, sitä suuremmat mahdollisuudet kurssilta on myös saada uusia lisenssinostajia seuraan.

Apuja ja ideoita saa allekirjoittaneelta antti.avanne@gmail.com tai 050347 7929. Olkaa rohkeasti yhteydessä.

Kilpailun palkinnot jaetaan jäsenseurojen 1.1. – 31.12.2013 välisenä aikana keräämien pisteiden perusteella seuraavasti. Lahjakortit ovat Metalin, Fillari-centerin ja Voimapuodin tuotteisiin.

1. Leoko voimanostotanko + 300 e arvosta lahjakortteja
2. 250 e arvosta lahjakortteja
3. 200 e arvosta lahjakortteja
4. 150 e arvosta lahjakortteja
5. 100 e arvosta lahjakortteja

Tsemppiä jäsenseuroille kisaan!

Uuuden 2014 SM-kisat haettavana

Seurat, vuoden 2014 SM-kisat ovat haettavana. Hakuaika päättyy 7.6.2013. Hakemukset tulee lähettää liiton sihteerille.

- Voimanosto, avoin ja nuoret, 25.-26.1.
- Penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 8.-9.2.
- Voimanosto, veteraanit, 22.-23.2.
- Voimanosto (klassinen), nuoret, 1.-2.3.
- Voimanosto (klassinen), avoin, 22.-23.3.
- Voimanosto (klassinen), veteraanit 29.-30.3.
- Penkkipunnerrus (klassinen), kaikki ikäluokat, 16.-17.8.
- Voimanosto (klassinen) ja penkkipunnerrus (klassinen), seurajoukkuefinaalit, 22.-23.11.

Uusia kansallisen 1-luokan tuomareita

Teemu Ahtiainen (TVN) ja Marcela Sandvik (ÅKK) läpäisivät kansallisen 1-luokan käytännönkokeen nuorten ja avoimen luokan voimanoston SM-kilpailuissa Ylitorniolla.



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 RAWClassics PowerliftingWorld 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.

23.-24.02.	Veteraanien voimasto	MY-Power	Muurame
02.-03.03.	Nuorten ja veteraanien voimaston (raw)	So-Vi	Sotkamo
09.-10.03.	Voimasto (raw) avoin luokka	TNT	Helsinki
17.-18.08.	Penkkipunnerrus (raw), kaikki ikäluokat	Pietarsaari	
16.-17.11.	Voimasto- ja penkkipunnerrusjoukkueet (raw)	Haettavana	



Suomen Voimastoliitto ry. sekä Team Nordic Thunder ry. järjestävät

KLASSISEN VOIMANOSTON AVOIMET SM-KILPAILUT

HELSINGISSÄ 9.-10.3.2013

Helsingin Messukeskuksessa GoExpo-messujen yhteydessä.



Lauantai 9.3.2013

Naiset: punnitus klo 08.00-09.30
kilpailu alkaa klo 10.00

Miehet 105-120+ kg, punnitus klo 11.30-13.00
kilpailu alkaa klo 13.30

Sunnuntai 10.3.2013

Miehet 59-83 kg, punnitus klo 08.00-09.30
kilpailu alkaa klo 10.00

Miehet 93 kg, punnitus klo 12.30-14.00
kilpailu alkaa klo 14.30

Hotelli ja majoitus

Holiday Inn Helsinki Messukeskus, Puh: 09 150 900, fax: 09 150 901 tai sähköposti: helsinki.holiday-inn@restel.fi | helsinki.aluemyynti@restel.fi Osoite: Holiday Inn Helsinki Exhibition & Convention Centre -Messukeskus, Messuaukio 1, 00520 Helsinki

Hinnat:
1-hengen standard huone: 95 Eur / huone / vrk
2-hengen standard huone: 120 Eur / huone / vrk

Huonehintaan sisältyy runsas buffet-aamiainen, aamu- ja iltasauna, kuntosalin vapaa käyttö ja alv. Maksutapa: Käteinen tai luottokortti. Jokainen maksaa itse paikan päällä.

Varaukset: Jokainen osallistuja varaa huoneensa itse suoraan hotellista ja mainitsee varatessaan "Suomen voimastoliitto tarjous".

Huomioitethan ystävällisesti, että tarjoushintoaisia huoneita on tarjolla rajoitetusti. Varattu majoitus on vieraiden käytössä tulopäivänä kello 14:00. Huoneenluovutus on lähtöpäivänä kello 12:00.

Lisätietoja: TNT & kilpailuiden johtaja Pasi Miettinen 040 519 8451 tai SVNL Jari Rantapelkonen 050 434 2222 sihteeri(at)suomenvoimastoliitto.fi

23.3.2013

Tuomarikoulutusta ja 2. Luokan Koe, Lohja

Halukkaat pääsevät osallistumaan 2. luokan kansalliseen tuomarikoulutukseen sekä tuomarikokeeseen.

Aika: Lauantai 23.3.2013 klo 12.00.

Paikka: Järnefeltin koulu, Helsingin-
uksentie 56, 08700 Lohja

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:
info@virkkalanvoima.com tai Jan
Liljeström 045 6352001

6.4.2013

Penkkipunnerrus (klassinen), Pietarsaari

Järjestäjä: Pietarsaaren Voimailijat

Penkkipunnerruksen kaupunginme-
staruuskilpailut (klassinen)

Osoite: Jeppis Gym, Koulukatu 25,
Pietarsaari

Punnitus: 11-12.30
Kilpailu: Klo 13.00

Sarjat ja ikäluokat: Kaikki

Osanottomäärä: Ei rajaa

Osanottomaksu: 25€ maksetaan
2.4 mennessä PV:n IBAN tilille FI59
5567 07400 39866

Ilmoittautuminen: 2.4 mennessä:
Sähköpostitse osoitteeseen
pv1977@yahoo.com Ilmoittau-
tumisessa mukana nostajien nimet
sekä syntymävuodet ja ilmoittajan/
yhdyshenkilön puhelinnumero

Lisätietoja: Mika Honkaniemi
050380 6054 / Mika Granbacka
045 3266565 / Tapio Hepokangas
050 3490506

11.5.2013

Jari Nurmen Muistokilpailu - Etelä-Suomen mestaruus voimanostossa, Helsinki (HPU)

Paikka: Kontulan Kuntokellari,
Ostoskuja 4, Helsinki

Aika: 11.5.2013 klo 11.00,
punnitus 09.00 - 10.30

Sarjat: Yleinen, juniorit ja veter-
aanit, kaikki painoluokat.

Muuta: Kilpailtava sarjassa johon
on ilmoittautunut. Paikalla 1.luok-
kan tuomarit.

Kilpailijat ja ryhmät löytyvät liiton
foorumien kautta HPV:n verkkosi-
vuilta ilmoittautumisajan loputtua.

Ilm./Tied.: 5.5.2013 mennessä
Heikki Virtanen,
044 536 2097,
sp: pikkuhessu82@gmail.com

Osallistumismaksu 30e makset-
tava tilille IBAN-muodossa FI18
1454 3000 0432 84 maksettava
5.5.2013 mennessä.

Ilmoittautumiset mieluiten sähkö-
postitse tai tekstiviestillä.

2.6.2013

Etelä-Suomen mestaruuskil- pailut klassisessa penkkipun- nerruksessa

Paikka: Riihimäki, tarkempi
paikka ilmoitetaan myöhemmin

Paino- ja ikäluokat: Kaikki nuorista
veteraaneihin.

Punnitus: Klo 10.00-11.30
Kilpailu: Klo 12.00

Riippuen osallistujamäärästä,
voidaan järjestää tarvittaessa kaksi
punnistusta.

Tuomarit: SE-nostot mahdollisia.

Ilmoittautumiset: voimanostaja@
hotmail.com 26.5.2013 mennessä.





The World Games
2013 CALI
Los Juegos Mundiales

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

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

SVNL lähettää huoltajiksi Caliin Aimo Jurkon ja Tommi Paavilaisen.

Kuva vuoden 2011 SM-kilpailuista Salosta.
Kuva: Antti Savolainen

