

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

VOITMANOSTAJA

www.suomenuoimanolliitto.fi

JUNIOREIDEN PM-KISAT

Islanti, Reykjavik 23.2.2013

14



SM-kisaraportit

- Ylitornio
- Muurame
- Sotkamo
- Joensuu

n° 2/2013



- | | | |
|--|----|----|
| + Historian hauinaa - muistoja voimanolstouuosilta | 40 | 39 |
| + Uielä on virtaa - Olli Uento 80 vuotta | | |
| + Uoimanolstouuosi 1984 | 51 | |
| + Seurojen välinen lisenssinostajakilpailu | | |



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 voimanolnon eteenpäin viemiseksi ja uusien nostajien tuomiseksi lajin pariin. Tämä on seurojen yksi tärkeimmistä perustehtävistä!

Pisteitä jaetaan jäsenseuroille kilpailun edetessä seuraavasti:

- 10 pistettä voimanolnon 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. Voimanolnon 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.

LEOKO



Anabolisten steroidien mahdollisia haittavaikutuksia

HAITTA-VAIKUTUKSET MIEHILLÄ

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

YHTEISET HAITTA-VAIKUTUKSET MIEHILLÄ JA NAISILLA

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

- Maksa**
 - Maksaluvaurio
 - Keltaisuus
 - Hyvänlaatuiset kasvaimet
 - Pahanlaatuiset kasvaimet

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

- Muita**
 - Kasvun pysähtyminen
 - Päänsärky
 - Suurentunut urheiluvammojen riski
 - Heikentynyt elimistön immuunivaste
 - Epätavallisten neulojen välittämät infektiot

dopinglinkki.fi
Tarinoita vahvempaa

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

Kevään SM-kisat kisattu

Tämän vuoden SM-kisat on kisattu ja tässä lehdessä on aimo annos raportteja ja kuvia kisoista. Onnittelut kaikille kisoissa onnistuneille kilpailijoille! Osallistujia määrät, varsinkin raakakisoissa, hipoivat taas kattoa. Toivottavasti kisajärjestäjät jaksavat urakoida myös tulevina vuosina ja järjestää hienoja laadukkaita kisoja nostajille ja katsojille – niin varuste kuin klassisten nostojen puolella.

Dopingista on taas puhuttu viime aikoina kovasti. Lance Armstrong tunnusti medialle käyttäneensä huippuvuosinaan dopingia, Sinivalkoinen valhe dokumenttielokuva ja talven hiihtokisoja edeltänyt uutisointi vuosien takaisista dopingkohuista. Suomen Antidopingtoimikunnan mukaan vuonna 2012 tehtiin taas enemmän dopingtestejä kuin edellisenä vuotena. Mielestäni on hyvä, että asiasta puhutaan ja se nostetaan esiin, mutta vieläkin tärkeämpää on se, että joku myös asialle tekee jotain. Toivottavasti ADT:n sekä eittämättä Suomen Voimanostoliiton jo pitkään tekemä hieno työ puhtaan urheilun eteen jatkuu samalla tasolla myös tulevina vuosina.

Elinkeinoministeri Jan Vapaavuori kirjoittaa asiasta hyvin Puhtaasti Paras – blogissaan. Vapaavuori toteaaakin, että doping tulee aina pysymään urheilussa, mutta taistelua sitä vastaan ei pidä lopettaa. *”Houkutusten, mahdollisuuksien ja haaveiden ristiaallokossa sortuvia on aina ollut, on, ja tulee aina olemaan”*, kirjoittaa Vapaavuori. Onkin tärkeää, että dopingista puhutaan paljon ja mieluiten jo aikaisessa vaiheessa. Pääosassa tässä valituksessa ovat seurat ja valmentajat joiden esimerkkiä nuoret aloittelevat urheilijat seuraavat. On tärkeää saada dopingin vaarat ja haitat nuorille tietoon aikaisessa vaiheessa.

”Mitä suuremmat sankarit kaatuvat, mitä useampi vilpistä kärkehtää ja mitä systemaattisemmalta touhu tuntuu, sitä vaikeampi sitä vastaan on taistella. Mutta toisaalta: sitäkin tärkeämpää. Kaikilla elämänalueilla. Siksikin – myös sportissa”, Vapaavuori sanoo. Jokainen testi on tärkeä tässä taistelussa. Ilokseni olen huomannut, että monissa tämänkin vuoden voimanosto- tai penkkipunnerruskisoissa on ADT ollut paikalla toimittamassa testejä – mielestäni niitä ei ole koskaan liikaa. Ja on erittäin tärkeää, että ADT jatkaa testaamista myös lajimme kisoissa jatkossa sekä Voimanostoliitto tiedottamis- ja ennaltaehkäisevää työtä dopingin kitkemiseksi.

Lopuksi haluan toivottaa kaikille oikein mukavaa kevättä ja paljon treeni-intoa voimailun pariin!

Heikki Virtanen
päätoimittaja



LEOKO



VOIMANOSTAJA-lehti
37. vuosikerta,
5 numeroa vuodessa

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

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

Päätoimittaja
Voimanostaja nro. 2/2013
va. päätoimittaja
Heikki Virtanen

Kannessa
Sanna Apuli (Py-Pa)
kuva: Jari Rantapelkonen

Nro. 3/2013 va. päätoimittaja
Anni Vuohijoki
Juttuaineistot lähetetään
päätoimittajalle 18.5.2013
mennessä sähköpostilla:
anni@vuohijoki.com

Osoitteenmuutokset ja tilaukset
kirjallisena liiton sihteerille
Ilmoitusmyynti
Liiton sihteeri

Ulkoasu
Antti Savolainen

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

Tämän lehden avustajat

Jari Rantapelkonen, Heikki Orasmaa,
Timo Salminen, Samuel Lappalainen,
Aulis Saarela, Tero Hyttinen, Jaarli Pirkkiö,
Antti Avanne, Harri Nieminen, Annika Jutila,
Eira Pajuharju, Erkki Rajala, Tangon Taikaa

Painopaikka

FORSSA PRINT
Paino oikeilla asioilla.

Tässä lehdessä:

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 3 | Pääkirjoitus - Kevään SM-kisat kisattu | 34 | Veteraanit koolla Muuramessa, Veteraanien voimanoston SM-kisat |
| 5 | Sihteerin pääkirjoitus - ADT kaipaa keskustelua - EPF:n johto vastustaa klassista | 39 | Vielä on virtaa, Olli Venton haastattelu |
| 6 | Nuorten ja veteraanien klassisen voimanoston SM-kisat 2013 | 40 | Muistoja voimanostovuosilta Raimo Halvorsenin ja Heikki Orasmaan tarinat |
| 14 | Juniorien PM-Kisat, Islanti, Reykjavik 23.2.2013 | 42 | Voimanostovuosi 1984 |
| 20 | Voimanoston Suomen mestaruudet ratkottiin jälleen Ylitorniolla | 44 | In Memoriam |
| 26 | Penkkipunnerruksen junioreiden ja veteraanien SM-kilpailut | 45 | Lyhyesti pitkälle - Nopeat voimanostouutiset |
| 32 | Blogikirjoitus, Urheilun syöpä | 46 | Liitto tiedottaa |
| 33 | Klassista treenikassista - Tangon taikaa | 49 | tapahtumakalenteri |
| | | 51 | Seurojen välinen lisenssinostajakilpailu |

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 Voimanostaja-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.

ADT kaipaa keskustelua – EPF:n johto vastustaa klassista

sihteerin pääkirjoitus

Suomen Voimanostoliitolla on hyvät välit ADT:n kanssa vaikka käsiteltävät asiat vaikuttavat olevan vain murheellisia dopingrikkomusasioita.

Tämä on kuitenkin täysin yksipuolinen vaikka todennäköisesti jäsenistömme parissa vallalla oleva näkemys yhteistyöstämme. Liiton yhteistyö ADT:n kanssa on tätä huomattavasti laajempaa ja monipuolisempaa.

Yhteistyö on hedelmällistä, sillä liitossa ja ADT:ssa on selvät säännöt ja intressit yhteistoiminnan perustaksi. Meillä on sama päämäärä: oikeus puhtaaseen urheiluun. Tärkeää hyvässä yhteistyössä on myös kyky aitoon vuoropuheluun.

Kerron yhden hyvän esimerkin Suomen antidopingsäännösten uudistamistyöstä. Vuoden 2015 alusta astuu voimaan uusi Maailman antidopingsäännöstö. Suomen Voimanostoliitto, erityisesti puheenjohtajansa pitkäaikaisen kokemuksen ja osaamisen perusteella, on päässyt kommentoimaan ja sitä kautta vaikuttamaan antidopingsäännösten sisältöihin.

Yksi keskeisimmistä Suomen antidopingsäännösten kirjattavista muutoksista koskee dopingrikkomuksia. Rikkomusten seuraamuksia ollaan maailmalla koventamassa. Perusseuraamuksena tulee olemaan neljän vuoden toimintakielto. Lisäksi tapausten arviointi on monimutkaistumassa.

Keskustelu valmisteluvaiheessa on enemmän kuin tarpeen. Tämän vastustaa ADT:n pääsihteerin Pirjo Ruutu, joka on todennut, että ”dopingrikkomusten käsittelyssä tullaan tarvitsemaan entistä enemmän asiantuntemusta, jotta urheilijoiden oikeusturva ja yhdenvertainen kohtelu toteutuvat.”

Suomen Voimanostoliitto on ylpeä siitä, että meillä on kokemuksen myötä – toisaalta hyvin valitettavaa – kertynyt osaamista liittoomme. Mutta kun ajatellaan suomalaisia lajiliittoja laajemmin, erityisesti pieniä, voidaan kysyä onko meillä jatkossa tarvittavaa asiantuntemusta käsitellä oikeudellisia ja monimutkaisia asioita riittävällä taidolla. Nykyisin Valvontalautakunta on päättänyt onko kysymyksessä dopingrikkomus vai ei ja on antanut suosituksen seuraamuksesta. Voimanostoliitossa on tämän jälkeen tehty hieman päällekkäistä työtä niin varsinainen päätös perusteluineen.

ADT on halunnut avata liittojen kanssa keskustelun siitä, tulisiko päätöksentekoa dopingrikkomuksissa siirtää kokonaan Valvontalautakunnalle. Suomen Voimanostoliitto edustaa näkemystä, että kyllä pitäisi. Kalevi Sorsa perusteli tässä eräs päivä minulle osuvasti miksi näin: ”Seuraamusten arviointi tulee olemaan nykyistä monimutkaisempaa ja vaatii oikeusperusteista harkintaa. Valvontalautakunnalla on siihen eväät, joita lajiliitoilla ei välttämättä ole. Olen sillä kannalla ja uskon, että se on myös liiton kanta.” Vaikka asian käsittely on kesken, ja keskustelu jatkuu, niin vaikuttaa vahvasti sille, että Suomen Voimanostoliitolla on halua siirtää dopingrikkomusten käsittelyä kokonaan Valvontalautakunnalle.

Hyvää vuoropuhelussa ADT:n kanssa on se, että sillä on aitoa halua kuunnella myös meitä, Voimanostoliittoa. Keskustelu yhteys on välitön. Ehkä vielä parempaa on se, että kun päätös tehdään, päätöksenteon perustelut ovat johdonmukaisia, ne pitävät ja niihin on siten kaikkien osapuolten helppo sitoutua.

Samaa ei välttämättä voi sanoa Euroopan Voimanostoliiton kanssa toimitessa. Totean kuitenkin selvästi, että ei jää liian yksipuolinen kuva, niin Voimanostoliitto on pääosin erittäin tyytyväinen EPF:n toimintaan.

Otan ajankohtaisen ja meille tärkeän valaisevan esimerkin mistä nyt kiikastaa. Suomen Voimanostoliitto on tehnyt virallisen esityksen, että EPF aloittaa klassisen penkki-punnerruksen kansainvälisten kilpailuiden järjestämisen. Tarkalleen olemme esittäneet EPF:n toukokuun vuosikokoukselle, että klassisen penkki-punnerruksen EM-kisat järjestettäisiin kaikille ikäluokille.

Esitimme jo pari vuotta sitten epävirallisemmin, että aloitetaan klassisen voimanoston arvokisat Euroopassa. Silloin saimme selkeän vastauksen,

että EPF odottaa ensin mitä IPF tekee. Se oli selvää viivytystaktiikkaa. Meille annettiin ymmärtää, että IPF:n päätöksen jälkeen EPF tulisi toimimaan IPF:n mallin mukaan.

Kuten tiedämme, IPF päätti, pienten lobbailujen puolesta ja vastaan jälkeen, ottaa ohjelmaan jo seuraavana vuonna 2014 klassisen voimanoston MM-kisat avoimille ja nuorten luokille. Veteraaniluokat eivät saaneet tarpeeksi kannatusta. IPF siis näytti mallia muille. Amerikassa ja Aasiassa klassisen nostotavan kansainvälisiä kisoja jo järjestetään. Urheilijat voivat nostaa mestaruuksista ja ennätyksistä.

Kun näin kävi, niin lähestyin sähköpostilla EPF:ää jotakuinkin näin: ”Hieno homma, IPF näytti tietä, lisätäänkö kalenteriin klassiset EM-kisat”. Alkoi kummallinen vuoropuhelu. Ensinnäkin IPF:n mallin seuraaminen unohtui eikä siitä enää puhuttu. Sitoutumisesta ei ollut tietoaakaan.

Myös perustelut ontuivat. Tilalle nousi klassisen nostotavan kieltämisen kummalliset piirteet. Yksi oli se, että kalenterissa ei ole tilaa. Samaan aikaan aiotaan perustaa EU:n mestaruuskisat, jotka nostetaan varusteilla. Siinä olisi ollut hyvä mahdollisuus klassiseen voimanostamiseen, mutta ei.

Toinen perustelu oli se, että ei ole kisajärjestäjiä. Mistä sitäkään tietää ennen kuin kalenteriin laitetaan kisat haettavaksi? Samaan aikaan tosin on vaikeuksia löytää varustekisojen järjestäjiä EPF:ssäkin, sillä parhaillaan hokutellaan esimerkiksi Islantia järjestämään junnujen varustemestikset. Jos ei ole kisajärjestäjiä, niin kisoja ei järjestetä, aika selvää.

Kolmantena perusteluna on käytetty sitä, että klassisiin kisoihin ei riitä tuomareita. No, ainakin varustekisoihin on riittänyt.

Kaikki nämä epäjohtamukaisuudet ja perustelujen ontuvuudet kertovat siitä, että EPF:n johto vastustaa klassisen voimanoston tuloa. Olemme hieman ihmetelleet tällaista, sillä vapaaehtoisessa toiminnassa tulisi antaa tilaa vapaaehtoiselle toiminnalle, kunhan se on järjestön päämäärän mukaista. EPF:ssä halutaan edistää voimanostoa, ei pelkästään varustenostoa. Jos joku maa haluaa järjestää klassiset EM-kisat ja nostajat haluavat nostaa ilman varusteita, niin miksi sellaista motivaatiota ei haluta tukea? Tämä kaikki kertoo siitä, vaikka Suomessa, Amerikassa ja Aasiassa klassinen tapa nostaa menee vauhdilla eteenpäin, on Euroopassa voimia, jotka eivät halua antaa sille tilaa. Kummallista.

Toiveemme kuitenkin elää. EPF:n toukokuun vuosikokouksessa on tavoitteemme, että EPF pääsisi edes jonkinlaiseen yhteisymmärrykseen ja kompromissiin klassisen voimanoston ja penkki-punnerruksen saamisesta kalentereihin. Klassisen nostotavan tulee saada edes mahdollisuus. Jos se osoittautuu huonoksi, niin luovutaan siitä, mutta jos klassiselle voimanostolle ja penkki-punnerrukselle ei anneta edes mahdollisuuksia, niin ainoaksi vaihtoehdoksi jää ostaa kyykkypuku ja penkkipaita, tai sitten nostaa kansallisista mestaruuksista. Villi idea on myös se, että voisihan sitä matkustaa Aasiaan tai Amerikkaan kisaamaan ilman varusteita. Voin selvittää mahdollisuuksia, jos EPF:n toukokuun kokous päättyy hylkäämään esityksemme.

Oljenkortemme on usko avoimuuteen, järkeen ja väistämättömään kehitykseen. Nimittäin EPF:n vuosikokouksessa lopulta jokaisella Euroopan maalla on yksi ääni. Lobbausta on varmasti liikkeellä puolesta ja vastaan. Pian näemme millaiseen tulokseen EPF:ssä päädytään. Varmaa on, että lajin kannalta parasta on antaa tilaa klassiselle voimanostolle. Se kun väijäämättä tulee. Itse asiassa klassinen voimanosto on jo palannut pysyvästi voimanostoon.

Jari Rantapelkonen
Suomen Voimanostoliitto ry:n sihteeri



Nuorten ja veteraanien klassisen voimanoston SM-kisat 2013

Teksti: Timo Salminen / So-Vi, Kuvat: Jari Rantapelkonen / SVNL

Sotkamon Visa sai järjestettäväkseen nuorten ja veteraanien klassisen voimanoston SM-kilpailut neljän vuoden hiljaiselon jälkeen. Edellisen kerranhan Sotkamossa kilpailtiin SM-tasolla seuran 100v juhluvuotena 2009. Visalaisilla oli aihetta pieneen juhlaan myös tällä kertaa, sillä koko viikonlopun kestänyt kolmipäiväinen tapahtuma oli järjestyksessään kymmenes SM-tason kilpailu, minkä Sotkamon väsymätön kisakoneisto järjesti. Talkooväen väsymättömyyttä ja periksi antamattomuutta tarvittiin tänäkin viikonloppuna, sillä kilpailuihin oli ilmoittautunut valtaiset 182 nostajaa. Tarjolla oli siis yhteensä 26 tuntia voimanostotapahtumia, joita tuli seuraamaan kiitettävä määrä yleisöä sekä paikanpäälle, että kotikatsomoihin internetin välityksellä.



Tero Seppänen (HuiVo) nosti odotetusti 40-vuotiaiden kovimman tuloksen.

Perjantai M60, M70

Ensimmäinen kilpailupäivä starttasi käyntiin perjantai-iltana miesveteraanien M60 ja M70 ikäryhmillä. Leppoisan kisailun ohella tehtiin iso läjä uusia SE-tuloksia. Kuuskymppisten parhaana nostajana palkittiin Pyhäjoen Veli Nevala, joka taituroi 93-kilon sarjaan 550 kg ja 346,30 wilksin pistettä. 70-vuotiaissa ikäryhmän laadukkaimmasta tuloksesta vastasi Kesälahden Urheilijoiden Tapani Pulkkinen 74-kilon sarjassa. Hattua tulee myös nostaa kisan vanhimmalle osallistujalle Olli Ventolle, joka nousi kisalavalle kunnioitettavassa 79-vuoden iässään.

Lauantai Naiset

Lauantai aamuna lavalle nousivat naisten ikäryhmät. Kotilavalle astui myös Sotkamon oma tyttö Krista Määttä (57 kg), joka oli juuri palannut Islannista nuorten PM-kilpailuista. Viikon takainen kilpailu painoi vielä hieman kainuulaisnuoren suoritusta, mutta tästäkin huolimatta päivän saldoksi tuli uusi jalkakyykyyn SE sekä ikäryhmän N20 parhaan nostajan pokaali yhteistuloksella 270,5 kg. Nuorimpien naisten N17 ikäryhmän pisteissä paras oli Sipoon Susanna Törrönen (84 kg) tuloksella 350 kg ja varttuneimmissa 23-vuotiaissa naisissa wilksin pisteiden kärkisijalle ylsi Helsingin Tarmon Jaana Hiltunen (57 kg) tuloksella 283 kg.

Naisveteraanien kilpailussa päivän kovimmasta tuloksesta vastasi 40-vuotiaiden ikäryhmässä Sipoon Susanna Virkkunen (72 kg) tuloksellaan 397,5 kg. Yli 50-vuotiaiden ikäryhmän 57 kilon sarjassa nähtiin jännittävä mestaruuskamppailu Elimäen Eija Auvisen sekä HPV:n Irmeli Vaulakorven välillä. Naisten päätyessä tasatulokseen sarjan voitto matkasi kevyempänä kilpailleen Auvisen matkaan, joka samalla nappasi ikäryhmänsä parhaan nostajan palkinnon. Yli 60-vuotiaissa ainoana kilpaillut Ranuan Eila Kumpuniemi (52 kg) tehtiin yhteensä kuusi uutta Suomen ennätystä ja päätyi SE-yhteistulokseen 222,5 kg.

Lauantai M50, M40

Nuoremman polven miesveteraanit kilpailivat lauantain päivä- ja iltakisassa. Yli 50-vuotiaiden jännittävin mitalitaistelu nähtiin 105-kiloisten sarjan Harri Hagforsin (MY-Power) ja Sipoon Henrik Winterin välillä. Kovempaa maastanostajana tunnettu Hagfors aloitti vedon 17,5 kilon takaa-ajo asemasta ja lastautti viimeisessä sarjan voittoon vaadittavan määrän rautaa. Hyväksytyin noston sekä SE-yhteistuloksen 650 kg siivittämänä sarjan kultamitali asetettiin Hagforsin kaulaan. Ikäryhmän parhaat pisteet tehtiin odotetusti Kiteen Hannu Malinen tuloksellaan 655 kg.

Ikäryhmän M40 parhaimmasta jännitysnytelmästä vastasivat 105-kiloisten sarjassa nostaneet Joni-Pekka Nylund (TamRy), Joensuun Petri Heikkinen sekä Oulun PowerTeamin uusin tulokas Mika Hautaniemi. Hautaniemi debytoi Sotkamossa ensimmäiset viralliset voimanostokilpailunsa ja aloitti urakkansa näyttävästi jalkakyykyn SE-tuloksella 242,5 kg. Heikkinen loukkasi itseään hieman viimeisessä epäonnistuneessa kyykyssä, mutta ei tästä

huolimatta antanut tuumaakaan periksi penkillä ja siirtyi kilpailun kärkeen 160 kg punnerruksellaan. Päätöslajiin siirryttäessä asetelma oli äärimmäisen mielenkiintoinen, johon kolmikon kovin vetomies Nylund lähti reilusti muita jäljessä. Nylund jätti kylmän viileästi toisen nostonsa käyttämättä ja määräsi viimeisensä SE-lukemat 293 kg. Tyylipuhtaasti ylös taisteltu nosto toi Nylundille mestaruuden lisäksi Heikki Orasmaan ojentaman kuuluttajan kunniapalkinnon.

Myös 83-kiloisissa nähtiin mielenkiintoinen taistelu, kun Elimäen Vauhdin Vesa Hartikainen ja Hartolan Voiman Hannu Hakala saivat kamppailulle ratkaisun vasta viimeisissä nostoissa. Hakalalla oli mahdollisuus viedä mestaruus kotiin, mutta päätösnoston epäonnistuttua Hartikainen kruunattiin kevyempänä mestariksi tasatuloksin 542,5 kg. 120-kiloisissa Keravan Jani Ylisoini antoi hyvän vastuksen Tampereen Voimanostajien Mika Kurjoselle, joka maastanosti viimeisellään kultamitaliin oikeuttavan yhteistuloksen 645 kg. Nelikymppisten kovimmasta suorituksesta vastasi odotetusti Haukiputaan Tero Seppänen (120+ kg) tehtailemalla 842,5 kg. Varoja jäi tosin kahteen ensimmäiseen lajiin siinä määrin, että tähän tulokseen on odotettavissa reipasta parannusta kunhan kyykyyn saadaan vielä muutama sentti syvyyttä lisää. Myös sarjan alle 74 kiloa Sami Siltala (Py-Pa) onnistui kilpailussaan erinomaisesti, parantaen omissa nimissään olleen yhteistuloksen Suomen ennätyksen 567,5 kiloon.



Krista Määttä (So-Vi) kyykkäsi uuden SE-tuloksen 88 kg.

Joni-Pekka Nylund (TamRy) tuulettaa onnistunutta SE-maastanostoansa 293 kg.



Sotkamon kisa-areena.



Kilpailunjohtajat Niskanen ja Salminen.



Kilpailun vanhin nostaja Olli Vento täyttää toukokuussa pyöreät 80-vuotta.



Nuorten ja veteraanien klassisen voimanoston SM-kisat 2013 tulokset

N17

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	J.pist
1.	84	81,35	Susanna Törrönen	1998	S-V	100,5	105,0	110,0	110,0	85,0	88,0	90,0	90,0	140,0	145,0	150,0	150,0	350,0	317,34	24
2.	84	81,50	Aino Autio	1997	Huima	90,0	102,5	110,0	110,0	55,0	65,0	70,0	65,0	110,0	120,0	125,0	120,0	295,0	267,21	18

N20

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	J.pist
1.	57	55,45	Krista Määttä	1995	So-Vi	80,0	85,0	88,0	88,0	50,0	55,0	55,0	50,0	125,0	132,5	-----	132,5	270,5	320,74	24
1.	63	61,20	Melisa Heinonen	1995	TNT	87,5	95,0	100,0	95,0	55,0	60,0	62,5	62,5	110,0	120,0	-----	120,0	277,5	304,69	24

N23

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	J.pist
1.	57	55,45	Jaana Hiltunen	1991	HeTarmo	97,5	105,0	106,0	106,0	57,5	64,0	67,0	67,0	97,5	105,0	110,0	110,0	283,0	335,57	24
1.	63	62,15	Jenni Ouni	1990	VarpVi	67,5	75,0	82,5	75,0	35,0	40,0	42,5	40,0	90,0	100,0	105,0	105,0	220,0	238,72	24
1.	72	71,00	Anna-Kaisa Kostiainen	1991	SaJy	90,0	105,0	115,0	105,0	50,0	55,0	-----	55,0	150,0	160,0	-----	160,0	320,0	315,28	24

N40

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	J.pist
1.	57	56,70	Kirsi Raatikainen	1971	Huima	75,0	82,5	87,5	87,5	40,0	45,0	42,5	45,0	105,0	117,5	117,5	117,5	250,0	291,30	24
1.	63	62,15	Pirjo Palosaari	1970	KaVo	95,0	102,5	102,5	102,5	52,5	55,0	57,5	57,5	115,0	122,5	-----	122,5	282,5	306,54	24
2.	63	60,50	Anu Göös	1968	EV	65,0	70,0	70,0	70,0	45,0	47,5	50,0	47,5	85,0	95,0	107,5	107,5	225,0	249,24	18
1.	72	70,60	Susanna Virkkunen	1973	S-V	100,0	107,5	115,0	115,0	105,0	110,0	112,5	112,5	150,0	160,0	170,0	170,0	397,5	393,14	24
2.	72	69,50	Heidi Sailola	1973	LVK-Team	90,0	100,0	105,0	100,0	65,0	67,5	70,0	67,5	110,0	115,0	-----	110,0	277,5	277,44	18
1.	84	82,55	Piia Valkonen	1973	SVV	90,0	105,0	115,0	115,0	65,0	70,0	80,0	70,0	100,0	120,0	137,5	137,5	322,5	290,15	24
1.	84+	105,65	Katariina Nokua	1973	TVN	175,0	185,0	187,5	187,5	97,5	97,5	102,5	97,5	175,0	180,0	192,0	180,0	465,0	381,53	24

N50

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	J.pist
1.	57	55,65	Eija Auvinen	1961	EV	70,0	75,0	80,0	80,0	42,5	45,0	47,5	47,5	100,0	107,5	120,0	120,0	247,5	292,64	24
2.	57	56,35	Irmeli Vaulakorpi	1954	HPV	65,0	72,5	75,0	75,0	57,5	62,5	65,0	62,5	97,5	102,5	110,0	110,0	247,5	289,79	18
1.	63	62,05	Sinikka Näslund	1960	TNT	40,0	45,0	50,0	50,0	50,0	55,0	57,5	55,0	70,0	75,0	80,0	80,0	185,0	200,99	24
1.	72	68,55	May-Gun Grönholm	1955	PV	75,0	85,0	87,5	85,0	45,0	45,0	47,5	45,0	105,0	117,5	122,5	117,5	247,5	249,85	24

N70

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	J.pist
1.	52	48,45	Eila Kumpuniemi	1942	RaPe	65,0	67,5	70,0	70,0	40,0	45,0	47,5	45,0	95,0	105,0	107,5	107,5	222,5	292,66	24

M17

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	J.pist
1.	53	52,00	Timo Mikkonen	1998	KEV	50,0	60,0	75,0	75,0	42,5	50,0	55,0	55,0	85,0	95,0	105,0	105,0	235,0	230,60	24
2.	53	52,40	Samuel Kaikkonen	1998	KaVo	75,5	80,0	82,5	82,5	42,5	45,0	47,5	45,0	90,5	98,0	98,0	90,5	218,0	212,21	18
1.	59	58,40	Juuso-Ville Rautiainen	1996	RAYVO	95,0	105,0	117,5	117,5	97,5	100,0	102,5	100,0	130,0	132,5	135,0	135,0	352,5	308,25	24
1.	66	65,10	Frans Simula	1996	KK-V	130,0	140,0	147,5	147,5	95,0	100,0	100,0	95,0	155,0	165,0	175,0	175,0	417,5	331,57	24
2.	66	65,50	Juho Naapuri	1997	TNT	105,0	117,5	125,0	117,5	65,0	72,5	77,5	77,5	135,0	152,5	162,5	162,5	357,5	282,48	18
3.	66	63,50	Tomi Kuusisto	1997	MeVo	107,5	115,0	120,0	120,0	77,5	85,0	90,0	90,0	125,0	135,0	145,0	145,0	355,0	287,94	16
4.	66	60,35	Aleksi Meriläinen	1997	KajKu	80,0	90,0	95,0	90,0	55,0	62,5	65,0	65,0	110,0	120,0	130,0	120,0	275,0	233,30	14
1.	74	72,15	Aapo Ylä-Autio	1996	LaPo	130,0	140,0	150,0	150,0	105,0	110,0	115,0	115,0	180,0	190,0	240,5	190,0	455,0	333,33	24
2.	74	73,20	Peetu Heikkinen	1997	KajKu	130,0	140,0	147,5	140,0	75,0	80,0	85,0	80,0	170,0	175,0	185,0	185,0	405,0	293,59	18
3.	74	73,60	Jesse Ahvenkoski	1996	KK-V	105,0	115,0	130,0	130,0	95,0	100,0	102,5	102,5	150,0	162,5	172,5	172,5	405,0	292,45	16
4.	74	73,50	Jerry Pöllänen	1996	TNT	120,0	127,5	132,5	132,5	75,0	80,0	82,5	82,5	155,0	170,0	180,0	180,0	395,0	285,51	14
5.	74	73,60	Valtteri Nurmi	1996	MeVo	117,5	125,0	130,0	125,0	60,0	65,0	70,0	65,0	130,0	142,5	150,0	150,0	340,0	245,51	12

1.	83	77,50	Otto Saarela	1996	KaVo	130,0	137,5	137,5	137,5	87,5	90,0	92,5	90,0	150,0	160,0	160,0	387,5	270,03	24
2.	83	82,10	Antti Okuloff	1997	KajKu	100,0	120,0	120,0	120,0	65,0	70,0	72,5	72,5	140,0	150,0	162,5	162,5	355,0	238,51	18
3.	83	74,30	Joni Moilanen	1996	KajKu	110,0	120,0	125,0	120,0	55,0	62,5	62,5	62,5	120,0	135,0	142,5	142,5	325,0	233,11	16
1.	93	92,15	Mikael Kettunen	1996	PyY	130,0	132,5	142,5	142,5	110,0	120,0	125,0	120,0	150,0	162,5	175,0	175,0	437,5	276,04	24
2.	93	91,90	Pekka Mykrä	1996	KK-V	125,0	137,5	150,0	137,5	82,5	87,5	92,5	92,5	170,0	185,0	192,5	185,0	415,0	262,19	18
3.	93	87,45	Miika Linna	1998	JP 2000	70,0	80,0	90,0	80,0	60,0	70,0	75,0	75,0	90,0	100,0	110,0	110,0	265,0	171,74	16
1.	105	99,00	Markus Kämäräinen	1997	KiurU	140,0	150,0	155,0	155,0	75,0	80,0	82,5	80,0	170,0	185,0	185,0	420,0	256,65	24	

M20

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	J.pist
1.	66	65,15	Otto Osanen	1994	Tap.Erä	130,0	140,0	150,0	150,0	95,0	100,0	105,0	100,0	152,5	165,0	172,5	172,5	422,5	335,33	24
2.	66	65,05	Toni Hyttinen	1995	OPT	120,0	122,5	135,0	122,5	90,0	100,0	105,0	105,0	150,0	165,0	172,5	165,0	392,5	311,92	18
3.	66	65,75	Teemu Siltala	1993	Vivo	100,0	110,0	115,0	115,0	60,0	67,5	72,5	72,5	145,0	155,0	162,5	162,5	350,0	275,68	16
4.	66	63,00	Antti Kaipainen	1995	KajKu	90,0	105,0	112,5	105,0	75,0	85,0	87,5	87,5	130,0	145,0	155,0	145,0	337,5	275,62	14
5.	66	62,75	Joni Niskanen	1994	So-Vi	100,0	107,5	107,5	100,0	77,5	82,5	82,5	77,5	140,0	155,0	140,0	317,5	260,18	12
1.	74	73,25	Teemu Hällfors	1995	YlöR	160,0	172,5	177,5	177,5	130,0	141,0	145,0	145,0	170,0	180,0	190,0	190,0	512,5	371,34	24
2.	74	73,75	Henri Kaikkonen	1993	KaVo	182,5	187,5	182,5	90,0	95,0	95,0	190,0	210,0	225,0	210,0	487,5	351,51	18
3.	74	72,10	Leo Leppävuori	1995	So-Vi	130,0	140,0	147,5	140,0	107,5	115,0	120,0	120,0	150,0	160,0	170,0	170,0	430,0	315,17	16
4.	74	71,20	Sami Kokko	1995	Ols-Ta	120,0	130,0	130,0	120,0	70,0	77,5	80,0	77,5	130,0	140,0	152,5	140,0	337,5	249,69	14
1.	83	82,80	Niko Ylinen	1994	KaVo	180,0	190,0	195,0	195,0	127,5	132,5	135,0	135,0	230,0	230,0	240,0	240,0	570,0	381,02	24
2.	83	82,30	Sami Lehtonen	1995	YK-V	180,0	192,5	192,5	180,0	120,0	127,5	130,0	127,5	232,5	252,5	262,5	252,5	560,0	375,69	18
3.	83	82,45	Verner Ylimäki	1993	Huima	165,0	175,0	180,0	180,0	100,0	100,0	110,0	100,0	240,0	245,0	255,5	245,0	525,0	351,83	16
4.	83	80,10	Vili Kuisma	1993	LeVo	170,0	185,0	190,0	185,0	130,0	137,5	137,5	130,0	200,0	207,5	212,5	200,0	515,0	351,31	14
5.	83	83,00	Lauri Laalo	1993	TVN	150,0	165,0	172,5	165,0	105,0	112,5	112,5	112,5	200,0	220,0	242,5	220,0	497,5	332,08	12
6.	83	81,30	Olli Törrönen	1995	KajKu	170,0	180,0	185,0	180,0	110,0	115,0	120,0	120,0	190,0	205,0	205,0	190,0	490,0	331,18	10
7.	83	82,40	Johannes Kuusisto	1993	RAYVO	140,0	150,0	152,5	140,0	100,0	107,5	107,5	100,0	200,0	220,0	220,0	220,0	460,0	308,38	8
1.	93	92,40	Olli Lehti	1994	Py-Pa	205,0	215,0	225,0	225,0	135,0	142,5	147,5	142,5	220,0	235,0	245,0	235,0	602,5	379,66	24
2.	93	90,00	Kristian Kerola	1993	PV-81	175,0	185,0	187,5	187,5	120,0	137,5	140,0	137,5	225,0	245,0	250,0	250,0	575,0	367,08	18
3.	93	89,65	Jere Savolainen	1995	KP	185,0	200,0	205,0	205,0	120,0	125,0	127,5	125,0	215,0	230,0	242,5	242,5	572,5	366,21	16
4.	93	87,40	Miika Hietanen	1995	SalVo	200,0	205,0	210,0	210,0	122,5	127,5	130,0	130,0	215,0	230,0	230,0	230,0	570,0	369,51	14
5.	93	92,70	Jalmari Meriluoto	1995	RAYVO	190,0	200,0	205,0	200,0	130,0	135,0	140,0	135,0	220,0	230,0	240,0	230,0	565,0	355,47	12
6.	93	88,95	Tenho Salo	1995	OPT	160,0	170,0	180,0	170,0	115,0	122,5	127,5	127,5	215,0	225,0	230,0	230,0	527,5	338,79	10
7.	93	92,00	Niko Salminen	1995	KK-V	165,0	180,0	195,0	180,0	125,0	130,0	132,5	130,0	190,0	205,0	215,0	215,0	525,0	331,52	8
8.	93	88,70	Niko von Flittner	1993	Vivo	145,0	155,0	170,0	155,0	120,0	125,0	130,0	125,0	200,0	215,0	230,0	230,0	510,0	328,03	6
9.	93	88,70	Janne Marttila	1995	KaVo	172,5	180,0	185,0	185,0	115,0	120,0	125,0	120,0	190,0	202,5	210,0	202,5	507,5	326,43	4
10.	93	84,85	Niko Tuovinen	1994	VarpVi	120,0	130,0	140,0	130,0	92,5	92,5	92,5	100,0	170,0	180,0	190,0	190,0	420,0	276,78	2
1.	105	103,30	Niko Nurmi	1995	M-Club	220,0	240,0	240,0	220,0	130,0	140,0	140,0	130,0	265,0	275,0	285,0	275,0	625,0	375,67	24
2.	105	102,10	Antti Kempainen	1994	RAYVO	185,0	200,0	210,0	200,0	130,0	140,0	142,5	142,5	220,0	230,0	235,0	235,0	577,5	348,63	18
3.	105	104,15	Juuso Korhonen	1994	JoPuPo	190,0	200,0	210,0	210,0	112,5	122,5	130,0	122,5	200,0	220,0	250,0	220,0	552,5	331,10	16
4.	105	100,65	Ville Vikman	1993	S-V	170,0	170,0	182,5	182,5	125,0	135,0	140,0	140,0	180,0	200,0	212,5	212,5	535,0	324,76	14
5.	105	95,50	Joonatan Kaikkonen	1995	KaVo	172,5	180,0	180,0	180,0	102,5	107,5	107,5	215,0	220,0	225,0	225,0	512,5	318,04	12
6.	105	95,25	Jarkko Bärholm	1994	TamRy	160,0	160,0	160,0	160,0	130,0	140,0	140,0	170,0	185,0	190,0	185,0	485,0	301,33	10
1.	120	116,35	Petrus Nurminen	1994	RAYVO	180,0	190,0	190,0	180,0	105,0	110,0	117,5	110,0	200,0	210,0	210,0	200,0	490,0	283,85	24
1.	120+	133,40	Gökhan Aziz	1994	RAYVO	60,0	60,0	90,0	90,0	70,0	90,0	95,0	90,0	80,0	110,0	140,0	140,0	320,0	180,18	24

Sunnuntai Miesjuniorit

Sunnuntaina lavalle päästettiin miesjuniorit, joita kilpailuun oli ilmoittautunut erittäin kiitettävästi. Esimerkillisestä nuorisotyöstä voitaneen nostaa esiin ainakin Kajaanin Kuohu, Rauman Ydinvoima sekä Kankaanpään Voimailijat, jotka kukin marsšittivat kisalavalle kokonaista kuusi junioriedustajaansa.

Alle 17-vuotiaissa sarjan kärki erottui selvästi kaikissa painoluokissa. Tiukka hopeamitalikamppailu sitä vastoin nähtiin kahdessa sarjassa. Ensimmäinen taistelu nähtiin 66-kiloisissa Juho Naapurin (TNT) sekä Tomi Kuusiston (MeVo) toimesta. Parempana maastanostajana etua saanut Naapuri onnistui vetämään jokaisella nostollaan kilpakumppaninsa kiinni ja saalisti ansaitun

hopeamitalin tuloksella 357,5 kg. Painoluokkaa ylempänä 74-kiloisissa nähtiin kuin uusinta edellisestä. Vastakkain olivat tällä kertaa Kajaanin Kuohun Peetu Heikkinen ja Kokemäen Jesse Ahvenkoski. Molempien nuorukaisten kolmen onnistuneen maastanostosuorituksen jälkeen tulostaulu näytti tasalukemaa 405 kg joista Heikkinen sijoittui kevyempänä hopealle. Sarjan mestaruus meni odotetusti Lapuan Aapo Ylä-Autiolle tuloksella 455 kg, joka oli myös ikäluokkansa paras wilksin pisteillä mitattuna.

Alle 20-vuotiaissa ainoa kultamitalimitelö nähtiin 83-kiloisissa, jonka mestaruudesta Kankaanpään Niko Ylinen ja Ylistaron Kilpa-Veljen Sami Lehtonen kävivät ankaran taistelun. Kahdessa ensimmäisessä lajissa Ylinen oli kuronut itselleen jo hyvän kaulan, jota Lehtonen lähti määrätietoisesti kuromaan umpeen päätöslajissa.

Pientä valoa alkoi jo kajastaa Lehtosen mitalitunnelin päässä, kun Ylinen epäonnistui maastanoston aloituksessaan. Ylinen kokosi itsensä kuitenkin esimerkillisesti ja lastasi viimeiseensä 240 kg jota kilpakumppani ei enää saanut kiinni. Sarjan kultamitali ojennettiin SE-yhteistuloksen tehtailleelle Yliselle yhdessä ikäryhmän parhaan nostajan pokaalin kanssa. Alle 66-kiloisten Otto Osanen (Tap.Erä), 74-kiloisten Teemu Hällfors (YLöR), 93-kiloisten Olli Lehti (Py-Pa) sekä 105-kiloisten Niko Nurmi kruunattiin kukin sarjojensa mestareiksi omilla satalu-vuillaan.

Alle 23-vuotaiden alle 74 kg sarjassa Toni Väisänen (VarpVi) ja Eero Mäki (LaPo) kävivät äärimmäisen tiukan kilpailun, jossa panoksina olivat sarjan mestaruus sekä maastanoston Suomen ennätys. Mäki paransi toisella maastanostollaan SE-tuloksen 245,5 kiloon, jonka Väisänen riisti kuitenkin välittömästi itselleen viimeisellä 246 kg nostollaan varmistaen samalla sarjan mestaruuden. Tiukka maastanostokisa ratkaisi mestaruuden myös sarjaa ylempänä 83-kiloisissa, jossa TNT:n Jan Lipponen ohitti kilpakumppaninsa Lauri Tamminsen (Huima) viimeisissä 235 kilon nostoissa, jonka molemmat nuorukaiset vetivät hyväksytysti ylös.

Nuorten sarjojen odotetuin suoritus oli 120-kiloisten Tuomas Hautalan päätöslaji, jossa yleisö suorastaan janoi SE-tuloksen rikkomista. Sekä katsomo että Hautala itse saivat mitä tulivat hakemaan ja päivän päätteeksi taulussa komeili SE-yhteistuloksen uusi sataluku 800 kg, jonka Lapualainen viimeisteli SE-maastanostollaan 345 kg. Tällä suorituksella kenellekään ei jäänyt epäselväksi, kenelle ikäryhmän parhaan nostajan palkinto ojennettiin.



M23

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Pist.	J.pist
1.	74	73,80	Toni Väisänen	1991	VarpVi	190,0	197,5	203,0	203,0	120,0	127,5	132,5	127,5	220,0	237,5	246,0	246,0	576,5	415,48	24
2.	74	73,70	Eero Mäki	1992	LaPo	170,0	190,0	190,0	190,0	120,0	127,5	130,0	127,5	220,0	245,5	250,5	245,5	563,0	406,15	18
3.	74	73,35	Andreas Holmnäs	1992	JP 2000	150,0	160,0	170,0	160,0	105,0	110,0	115,0	110,0	180,0	200,0	210,0	200,0	470,0	340,21	16
1.	83	82,10	Jan Lipponen	1991	TNT	187,5	200,0	207,5	200,0	115,0	122,5	127,5	122,5	220,0	235,0	235,0	235,0	557,5	374,57	24
2.	83	82,75	Lauri Tamminen	1992	Huima	175,0	190,0	200,0	190,0	115,0	125,0	130,0	130,0	225,0	235,0	235,0	235,0	555,0	371,13	18
1.	93	92,90	Jami Saarela	1991	KaKa	200,0	215,0	220,0	220,0	170,0	180,0	185,5	180,0	230,0	250,0	262,5	250,0	650,0	408,53	24
2.	93	92,25	Perttu Bärholm	1992	TamRy	170,0	185,0	192,5	192,5	150,0	165,0	165,0	150,0	180,0	190,0	200,0	200,0	542,5	342,12	18
1.	105	104,25	Markus Reijonen	1990	TiKa	210,0	215,0	225,0	225,0	140,0	150,0	160,0	150,0	260,0	270,0	275,0	275,0	650,0	389,40	24
2.	105	104,10	Tatu Tuominen	1992	M-Club	200,0	210,0	225,0	210,0	140,0	147,5	152,5	147,5	270,0	280,0	292,5	280,0	637,5	382,11	18
3.	105	104,20	Markus Ahonen	1990	VarpVi	190,0	205,0	210,0	210,0	185,0	192,5	192,5	185,0	220,0	240,0	250,0	240,0	635,0	380,48	16
4.	105	102,40	Toni Nykänen	1990	TiKa	210,0	210,0	220,0	220,0	130,0	140,0	145,0	140,0	250,0	265,0	275,0	265,0	625,0	376,89	14
5.	105	102,50	Ilari Kaartinen	1990	KPU	175,0	180,0	185,0	185,0	117,5	122,5	125,0	125,0	207,5	220,0	227,5	227,5	537,5	324,00	12
6.	105	95,40	Juuso Rautiainen	1991	JoPuPo	175,0	185,0	192,5	192,5	115,0	122,5	122,5	122,5	190,0	205,0	215,0	215,0	530,0	329,05	10
1.	120	120,00	Tuomas Hautala	1992	LaPo	255,0	275,0	275,0	165,0	175,0	180,0	180,0	315,0	345,0	345,0	800,0	459,94	24
2.	120	115,50	Niko Tolvanen	1990	KesU	200,0	215,0	215,0	215,0	135,0	142,5	147,5	142,5	220,0	242,5	255,0	242,5	600,0	348,23	18

M40

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Pist.	J.pist
1.	66	65,30	Mika Vaaksio	1966	Tap.Erä	135,0	145,0	155,0	155,0	92,5	97,5	100,0	100,0	180,0	195,0	202,5	202,5	457,5	362,41	24
2.	66	65,90	Jari Huuskonen	1966	HeTarmo	150,0	162,5	170,0	162,5	75,0	80,0	82,5	80,0	145,0	155,0	155,0	397,5	312,51	18
1.	74	73,75	Sami Siltala	1972	Py-Pa	175,0	182,5	182,5	132,5	137,5	142,5	142,5	220,0	242,5	255,0	242,5	567,5	409,19	24
2.	74	72,45	Jonas Enkvist	1970	PV	155,0	160,0	165,0	165,0	135,0	140,0	142,5	140,0	195,0	200,0	205,0	205,0	510,0	372,48	18
3.	74	73,55	Timo Leminen	1968	K-UV	140,0	145,0	150,0	150,0	110,0	115,0	117,5	115,0	200,0	205,0	210,0	205,0	470,0	339,55	16
4.	74	73,70	Seppo Raittila	1973	TNT	175,0	175,0	175,0	175,0	77,5	82,5	87,5	87,5	200,0	207,5	212,5	207,5	470,0	339,06	14

Nuorten ja veteraanien klassisen voimanoston SM-kisat 2013 tulokset

1.	83	81,85	Vesa Hartikainen	1969	EV	155,0	162,5	170,0	170,0	147,5	152,5	155,0	152,5	200,0	210,0	220,0	220,0	542,5	365,16	24
2.	83	82,70	Hannu Hakala	1973	HartVo	160,0	175,0	185,0	185,0	130,0	137,5	142,5	142,5	200,0	215,0	222,5	215,0	542,5	362,90	18
3.	83	80,85	Mika Granbacka	1973	PV	165,0	175,0	185,0	185,0	110,0	117,5	122,5	122,5	185,0	195,0	212,5	212,5	520,0	352,67	16
4.	83	82,80	Vesa Kovalainen	1971	KajKu	170,0	185,0	190,0	185,0	115,0	120,0	125,0	120,0	215,0	230,0	230,0	215,0	520,0	347,60	14
5.	83	81,20	Lars-Håkan Öting	1968	PTVAK	160,0	170,0	180,0	170,0	125,0	130,0	130,0	130,0	175,0	185,0	200,0	185,0	485,0	328,05	12
6.	83	81,90	Toni Salminen	1973	HyKe	130,0	140,0	140,0	130,0	105,0	110,0	115,0	110,0	200,0	-----	-----	200,0	440,0	296,06	10
1.	93	92,75	Timo Nieminen	1973	Tap.Erä	175,0	190,0	200,0	200,0	140,0	150,0	155,0	150,0	225,0	245,0	-----	245,0	595,0	374,25	24
2.	93	91,80	Harri Nieminen	1972	JoPuPo	170,0	185,0	200,0	200,0	130,0	137,5	142,5	137,5	190,0	200,0	215,0	215,0	552,5	349,25	18
3.	93	92,55	Matti Piirainen	1967	TVN	160,0	175,0	190,0	190,0	125,0	132,5	137,5	132,5	190,0	207,5	232,5	207,5	530,0	333,71	16
4.	93	91,50	Pentti Räisänen	1965	KajKu	140,0	147,5	150,0	150,0	135,0	140,0	140,0	135,0	190,0	195,0	197,5	197,5	482,5	305,49	14
5.	93	91,05	Kimmo Röppänen	1970	KiimU	150,0	155,0	160,0	155,0	107,5	112,5	115,0	115,0	190,0	200,0	212,5	200,0	470,0	298,30	12
6.	93	92,90	Janne Göös	1971	EV	150,0	155,0	155,0	150,0	110,0	115,0	115,0	115,0	190,0	200,0	200,0	190,0	455,0	285,97	10
1.	105	101,65	Joni-Pekka Nylund	1971	TamRy	200,0	215,0	222,5	222,5	120,0	130,0	135,0	135,0	272,5	225,0	293,0	293,0	650,5	393,36	24
2.	105	100,90	Petri Heikkinen	1973	JoPuPo	225,0	240,0	247,5	240,0	150,0	160,0	165,0	160,0	230,0	245,0	250,0	250,0	650,0	394,19	18
3.	105	103,00	Mika Hautaniemi	1968	OPT	220,0	235,0	242,5	242,5	145,0	155,0	160,0	155,0	230,0	245,0	250,0	250,0	647,5	389,61	16
4.	105	102,85	Jarmo Putkonen	1965	KesU	215,0	225,0	230,0	225,0	140,0	150,0	155,0	150,0	250,0	260,0	260,0	260,0	635,0	382,29	14
5.	105	102,60	Mika Paasonen	1972	MY-Power	210,0	215,0	217,5	210,0	150,0	155,0	160,0	155,0	250,0	270,0	277,5	250,0	615,0	370,59	12
6.	105	103,80	Jan Liljeström	1971	ViVo	190,0	200,0	205,0	205,0	120,0	122,5	-----	120,0	225,0	235,0	240,0	235,0	560,0	336,00	10
7.	105	99,20	Martin Salin	1966	KK-Eken	147,5	162,5	170,0	170,0	145,0	152,5	155,0	152,5	180,0	195,0	200,0	200,0	522,5	319,02	8
8.	105	100,75	Timo Mylläri	1965	SeiVo	150,0	160,0	165,0	165,0	100,0	110,0	115,0	110,0	200,0	215,0	220,0	215,0	490,0	297,33	6
9.	105	100,85	Petri Aittolampi	1964	RAYVO	140,0	150,0	160,0	160,0	120,0	125,0	130,0	125,0	180,0	190,0	200,0	200,0	485,0	294,18	4
1.	120	112,60	Mika Kurjonen	1965	TVN	210,0	225,0	230,0	230,0	155,0	160,0	165,0	160,0	240,0	250,0	255,0	255,0	645,0	376,96	24
2.	120	105,15	Jani Ylisoini	1973	KeBo	230,0	237,5	242,5	242,5	140,0	147,5	150,0	147,5	230,0	242,5	252,5	252,5	642,5	383,74	18
3.	120	113,30	Tommi Virtanen	1971	EV	192,5	200,0	205,0	200,0	175,0	180,0	182,5	180,0	225,0	237,5	267,5	237,5	617,5	360,26	16
1.	120+	137,90	Tero Seppänen	1972	HuiVo	280,0	300,0	300,0	280,0	220,0	230,0	237,5	237,5	300,0	325,0	335,0	325,0	842,5	471,88	24
2.	120+	142,30	Teijo Hytönen	1969	Huima	200,0	215,0	225,0	225,0	155,0	170,0	180,0	180,0	245,0	260,0	275,0	275,0	680,0	379,08	18
3.	120+	131,50	Jari Nurminen	1971	RAYVO	205,0	215,0	222,5	222,5	135,0	142,5	147,5	142,5	250,0	260,0	265,0	265,0	630,0	355,60	16
4.	120+	127,85	Pasi Kähkönen	1970	So-Vi	175,0	182,5	190,0	182,5	115,0	122,5	127,5	122,5	210,0	220,0	227,5	227,5	532,5	302,11	14

M50

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Pist.	J.pist
1.	74	73,85	Pekka Turunen	1960	LVK-Team	150,0	161,0	162,5	162,5	120,0	130,0	132,5	132,5	180,0	190,0	190,0	190,0	485,0	349,37	24
2.	74	73,35	Markku Viitala	1954	KarKa	130,0	140,0	147,5	140,0	110,0	117,5	122,5	122,5	180,0	200,0	222,5	200,0	462,5	334,78	18
3.	74	73,20	Pauli Linna	1957	JP 2000	130,0	140,0	140,0	140,0	90,0	100,0	100,0	90,0	150,0	180,0	-----	180,0	410,0	297,22	16
1.	83	81,20	Asko Kajanoja	1961	PiKe	175,0	180,0	190,5	190,5	115,0	122,5	125,0	125,0	210,0	220,0	225,0	225,0	540,5	365,59	24
2.	83	82,20	Keijo Pasanen	1963	I-HV	155,0	165,0	170,0	170,0	135,0	140,0	145,0	145,0	190,0	207,5	215,0	215,0	530,0	355,83	18
3.	83	80,35	Jukka Hakonen	1963	K-UV	160,0	180,0	190,0	190,0	110,0	120,0	125,0	125,0	180,0	205,0	215,0	205,0	520,0	354,03	16
4.	83	83,00	Antero Juntunen	1954	KajKu	150,0	162,5	167,5	162,5	85,0	95,0	97,5	95,0	200,0	215,0	220,5	215,0	472,5	315,39	14
5.	83	82,85	Antti Timonen	1961	PV	140,0	150,0	-----	140,0	115,0	120,0	-----	115,0	180,0	185,0	190,0	185,0	440,0	294,02	12
6.	83	82,80	Aarre Laurila	1963	OV-86	120,0	130,0	135,0	135,0	100,0	105,0	107,5	107,5	170,0	180,0	190,0	180,0	422,5	282,42	10
1.	93	91,80	Hannu Malinen	1955	PaPu	215,0	215,0	235,0	215,0	155,0	160,0	165,0	160,0	260,0	260,0	280,0	280,0	655,0	414,04	24
2.	93	93,00	Jorma Hietämäki	1955	SiSi	200,0	210,0	220,0	210,0	100,0	110,0	115,0	115,0	240,0	260,0	280,5	260,0	585,0	367,49	18
3.	93	92,75	Seppo Norpila	1963	K-UV	155,0	162,5	170,0	170,0	130,0	135,0	137,5	135,0	205,0	215,0	225,0	225,0	530,0	333,37	16
4.	93	92,50	Arto Tuovinen	1960	JoPuPo	170,0	180,0	190,0	190,0	110,0	120,0	120,0	120,0	205,0	212,5	225,0	212,5	522,5	329,07	14
5.	93	92,50	Olli Skogberg /59	1959	TamRy	160,0	170,0	170,0	160,0	150,0	155,0	155,0	150,0	200,0	207,5	212,5	207,5	517,5	325,93	12
6.	93	91,00	Kari Pihlajamäki	1959	PV	140,0	145,0	-----	145,0	117,5	117,5	117,5	117,5	240,0	245,0	250,0	245,0	515,0	326,95	10
7.	93	90,45	Eino Antila	1955	SeiVo	150,0	160,0	165,0	165,0	110,0	120,0	125,0	120,0	180,0	190,0	195,0	190,0	475,0	302,47	8
1.	105	101,30	Harri Hagfors	1961	MY-Power	210,0	215,0	220,0	220,0	145,0	152,5	157,5	157,5	250,0	260,0	272,5	272,5	650,0	393,58	24
2.	105	104,10	Henrik Winter	1962	S-V	220,0	230,0	233,0	230,0	160,0	160,0	165,0	165,0	240,0	250,0	255,0	255,0	650,0	389,60	18
3.	105	100,90	Veijo Räsänen	1957	I-HV	180,0	190,0	200,0	200,0	150,0	155,0	157,5	157,5	255,0	260,0	275,5	260,0	617,5	374,48	16
4.	105	104,45	Tapani Laitala	1963	HeTarmo	200,0	210,0	220,0	220,0	135,0	140,0	140,0	140,0	240,0	255,0	260,0	240,0	600,0	359,20	14
5.	105	98,65	Kari Jämsä	1962	JP 2000	130,0	130,0	155,0	155,0	135,0	145,0	145,0	135,0	170,0	180,0	195,0	195,0	485,0	296,80	12

1.	120	108,20	Kari Vähämäki	1962	VilpVe	165,0	172,5	175,0	175,0	130,0	135,0	137,5	137,5	195,0	207,5	217,5	207,5	520,0	307,61	24
2.	120	112,05	Jukka Lehtinen	1954	KoVo	165,0	175,0	182,5	175,0	135,0	140,0	140,0	135,0	180,0	200,0	230,0	200,0	510,0	298,48	18

M60

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Pist.	J.pist
1.	66	64,25	Rauno Lamberg	1947	I-HV	80,0	90,0	92,5	92,5	75,0	80,0	85,0	80,0	105,0	120,0	-----	120,0	292,5	234,88	24
2.	66	65,30	Juha Inkinen	1946	RAYVO	45,0	-----	-----	45,0	95,0	100,0	102,5	102,5	85,0	-----	-----	85,0	232,5	184,18	18
1.	74	70,15	Keijo Kuisma	1952	OutVe	125,0	140,0	150,0	150,0	95,0	100,0	105,0	100,0	155,0	180,0	205,0	180,0	430,0	321,71	24
2.	74	71,95	Aimo Kiiski	1952	SaJy	100,0	115,0	120,0	115,0	90,0	100,0	105,0	105,0	170,0	185,0	190,0	190,0	410,0	300,97	18
3.	74	73,85	Jorma Niemi	1949	I-HV	130,0	137,5	145,0	145,0	85,0	90,0	-----	90,0	155,0	172,5	197,5	172,5	407,5	293,54	16
4.	74	73,20	Markku Lehtinen	1945	Tap.Erä	80,0	85,0	90,0	85,0	85,0	92,5	95,0	95,0	105,0	115,0	120,0	120,0	300,0	217,48	14
1.	83	78,30	Pauli Vehmasto	1952	PP	155,0	162,5	170,0	170,0	60,0	75,0	77,5	77,5	180,0	190,0	200,0	200,0	447,5	309,75	24
2.	83	80,70	Eero Vasamaa	1952	HuiVo	120,0	125,0	130,0	130,0	102,5	107,5	107,5	102,5	185,0	195,0	200,0	200,0	432,5	293,66	18
3.	83	82,75	Matti Kangasmäki	1949	PV	125,0	140,0	140,0	140,0	60,0	65,0	-----	65,0	200,0	215,0	-----	215,0	420,0	280,85	16
1.	93	92,55	Veli Nevala	1953	Py-Pa	160,0	180,0	200,0	200,0	105,0	110,0	115,0	110,0	200,0	220,0	240,0	240,0	550,0	346,30	24
2.	93	89,70	Markku Koivukari	1952	PV-81	150,0	170,0	175,0	170,0	90,0	95,0	97,5	95,0	180,0	205,0	207,5	205,0	470,0	300,56	18
3.	93	91,75	Tapio Kähäri	1946	Huima	150,0	160,0	165,0	165,0	95,0	102,5	102,5	102,5	160,0	175,0	180,0	180,0	447,5	282,95	16
1.	105	95,55	Vilho Määttä	1952	OPT	150,0	160,5	165,0	160,5	120,0	125,0	127,5	127,5	200,0	220,0	230,5	230,5	518,5	321,69	24
2.	105	95,25	Reijo Lamminparras	1945	HYV	135,0	150,0	162,5	162,5	90,0	95,0	100,0	95,0	150,0	165,0	165,0	165,0	422,5	262,50	18
3.	105	95,00	Pekka Ahonen	1946	VilpVe	115,0	125,0	135,0	125,0	80,0	87,5	87,5	80,0	160,0	170,0	175,0	175,0	380,0	236,37	16
4.	105	93,20	Tapani Puhakka	1944	KP	80,0	90,0	95,0	95,0	80,0	90,0	90,0	90,0	160,0	175,0	182,5	182,5	367,5	230,63	14

M70

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Pist.	J.pist
1.	74	70,00	Tapani Putkinen	1940	KesU	120,0	135,0	135,0	120,0	60,0	65,0	-----	65,0	162,5	172,5	-----	172,5	357,5	267,91	24
2.	74	72,60	Olli Vento	1933	I-HV	75,0	85,0	105,0	105,0	70,0	80,0	85,0	80,0	95,0	120,0	130,0	130,0	315,0	229,72	18
-	83	81,70	Leevi Pehkoranta	1937	I-HV	135,0	143,0	145,0	143,0	55,0	60,0	-----	60,0	185,0	-----	-----	-----	out		
1.	120	109,70	Muisto Marjamäki	1938	MY-Power	90,0	100,0	120,0	120,0	80,0	90,0	100,0	90,0	75,0	100,0	150,0	100,0	310,0	182,59	24
1.	120+	120,05	Raimo Sandelin	1940	PTVAK	100,0	120,5	-----	120,5	100,0	110,0	-----	100,0	130,0	150,0	-----	150,0	370,5	212,99	24



Sotkamon Visan talkooväkeä.

Koko porukalla roadtripillä.



Juniorien PM-Kisat, Islanti, Reykjavik 23.2.2013

Teksti ja kuvat: Samuel "Colt" Lappalainen

Tänä vuonna PM-kilpailuihin lähdettiin kahdeksan nostajan voimin. Huoltohommissa allekirjoittanut, Seppo Sohlman sekä pyyteetöntä ja arvokasta apua tarjonnut Jarmo Virtanen. Ilman "Jallun" apua lämmittelyistä olisi tullut vaikeaa, sillä lämmittelytilat oli kisa hallin toisessa päässä ja kaiken lisäksi kerrosta alempana. Iso käsi "Jallulle" arvokkaasta työstä ja avusta lämpäreissä, tänks! Pitkän päivää tuomaroimassa olivat myös Suomesta Margetta Salminen sekä Tero Hyttinen.

Itse kilpailu käytiin yksipäiväisenä ja sähinää riitti siis aamusta iltaan. Päivä oli jaettu neljään nostoryhmään joista kaksi aloitti nostot aamulla kymmeneltä ja iltapäiväryhmä puoli neljältä. Meillä oli kaikissa ryhmissä nostajia ja myös menestyjiä.

Sub-Juniorit:

Krista Määttä 57 kg

Sotkamossa voimanosto-oppinsa ammentanut tyttö näytti vahvaa tekemistä myös arvokisa debyyttissään. Vaikka paino oli aika tiukilla, niin Krista ei antanut sen menoa haitata. Vakuuttavat kolme onnistunutta kyykyssä ja viimeisellä ennätyksellä sekä SE 137,5kg keviästi! Penkissä aloituksen kanssa oli hieman ongelmia, mutta toiseen kaulusta hieman alemmaksi ja varma 67,5 kg:n punnerrus. Vedossa

kolme varmaa perus nostoa joista viimeisenä 145 kg. Yhteistulos parani 2,5 kg ja uusi SE tulos on 350 kg. Kultaa kaulaan ja uutta matoa koukkuun.

Mirella Laukkanen 84 kg

Mirella jatkoi vahvoja esityksiään jälleen kerran. Kovasti lisäpotkua kyykyyn saanut voimamimmi hätyytteli jo 195 kg PE rautoja viimeisellään. Kuitenkin toisella nostettu PR 182,5 kg antoi osviittaa, että siteillä on ruvettu harjoittelemaan nostamista entistä enemmän, hyvä! Penkissä

hyvä tulos 80 kg. Vaikka penkiltä ei ennätystä tällä kertaa tullutkaan niin kakkosraudalla tehty tulos antoi hyvän pohjan yhteistulosta ajatellen. Vedossa liikkeelle lähdettiin 135 kg raudalla. Toiseen femma lisää, mutta puvulla nostaminen tuotti ongelmia ja nosto jäi kuolleeseen kulmaan. Viimeiseen vetoon Mirella päätti ottaa nostopuvun pois ja nostaa RAW-nostona. Päätös oli hyvä sillä viimeisellä sama 140 kg tuli loppuasentoon. Hieman lisää potkua keskivartaloon ja lantioon niin vetoonkin saadaan samanlainen pomppu kuin kyykyyn. Kuitenkin kultaa

Seppo huoltamassa Kristaa.



Säpinää lämmittelytiloissa.



kaulaan Mirellallekin - jo toistamiseen PM-kilpailuista.

Juuso-Ville Rautiainen 59 kg

“Jani-Petteri”, nuorempi kaksonen teki varmaa jälkeä jokaisessa lajissa. Kyykyssä varma aloitus 120 kilosta. Toisella 135 kg jäi vähän pintaan, mutta rauta ei painanut juuri mitään. Viimeiseen korotettiin femma hyvin luottavaisin mielin. 140 kg kyykky, joka oli myös SE tulos oli paras kyykky kolmesta, liekö siteet potkinut normaalia enemmän. Penkiltä kaksi onnistunutta joista 117 kg oli ennätys. Vedossa lähdettiin tekemään varmaa sarjaa ja hyvää yhteistulosta. Ensimmäisellä helppo 120 kg ja toiseen kymppi lisää. Samaa valuuttaa myös toisella ja kolmanteen laskettiin tasalukuun 400 kg yhteistulokseen oikeutettava vetorauta. Siihen vaadittiin 142,5 kg ja se oli juuri sopiva viimeisen noston rauta. Yhteistulos SE parani pikkusarjaan huimat 15 kg! Koke-musta lisää ja tulevaisuus näyttää hyvälle. Ruokaa navan alle saman tahtiin kuin banketissa muutamien kehotuksien jälkeen niin pykälää ylemmässä sarjassa tulee rumaa jälkeä.



Juuso-Ville Rautiainen ja SE-tehtailua.

Pedro Björkstед 83 kg

Sotkamolainen voimanoston tilastokeskus. Pedrolla on huikkea määrä tietoa voimanostosta nuoresta iästään huolimatta. Myös tiedon ohella voima on tarttunut kiitettävästi. Teknisesti kypsä nostaja ikäisekseen ja potentiaalia koviin tekoihin kun jaksaa vaan painaa duunia. Kyykyssä kolme onnistunutta nostoa ja viimeisellä näyttävä nosto 225 kg raudasta missä paranneltiin myös henkilökohtaisia ennätyksiä. Penkiltä oman tason varmoja suorituksia joista viimeinen 135 kg meni hylkyy. Tulokseksi jäi 132,5 kg. Vedossa oli havaittavissa seuran sisäistä kilpailua Niskasen Villen kanssa, siitä kummalla on kovempi vetotulos Islannissa. Alku näyttikin hyvälle kun kaksi ensimmäistä 215 kg ja 227,5 kg tuli vaivatta ylös. Viimeiseen korotus 242,5 kiloon, jolla omia ennätyksiä olisi rikottu reilusti. Kuitenkin lavalle astellessa mieleen juolahtanut käsiotteen muuttaminen koitui hyvän veto-romun kohtaloksi. Lähes valmis nosto tippui näpeistä ja kaikki avaimet seuran sisäisen kilpailun voittoon oli tarjottu toisessa ryhmässä nostavalle Vilelle. Kuitenkin YT ennätys 585 kg ja hopeaa kaulaan. Tulos ei kuitenkaan miellyttänyt itse sankaria. Se tietää kovaa nälkää jatkossa ja rumia lukemia seuraavissa SM-kilpailuissa!

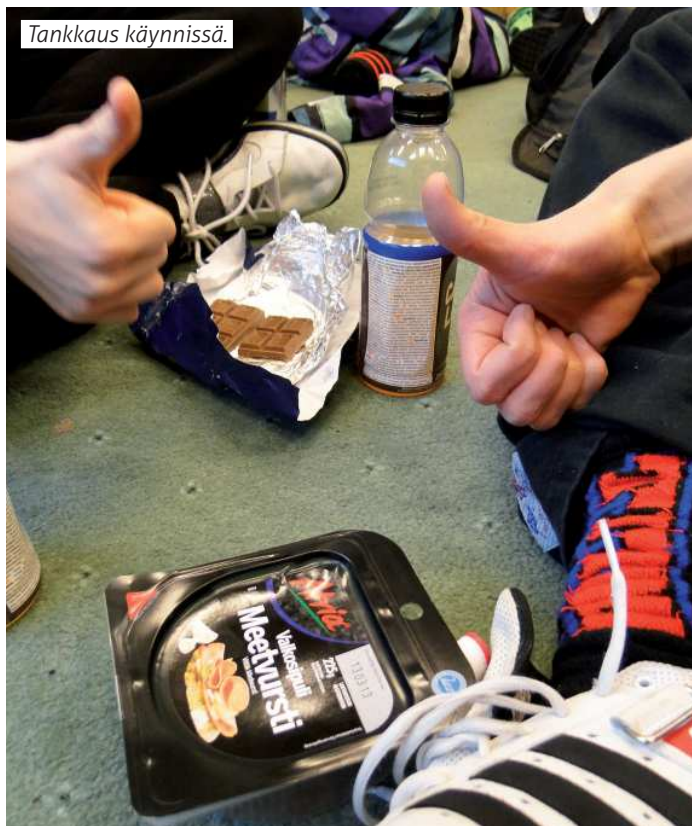


Mirella Laukkanen ja 165 kg.

Pedro valmistautuu kyykkyyän ja Seppo psyykkää.



Tankkaus käynnissä.



Pedro ja 215 kg kyykky.



Ville ja Coltti.



Juuso-Ville "Jani-Petteri" Rautiainen.



Ville Niskanen 93 kg

Ville nosti sarjaa ylempänä kuin normaalisti vaikka täydet massat vielä ylempään sarjaan ei olekaan. Kuitenkin taktikointi sarjaa yleemmäksi ei ollut huono idea. Nipin napin sarjaan päästiin muutaman seisovan pöydän kautta. Kilpailu lähti hyvin käyntiin helpolla 185 kg aloituksella. Toiseen henkilökohtainen ennätys tasaraha 200 kg mikä oli hyvä rutistus ja ennätysparannus. Viimeiseen vielä femma lisää, mutta hyvän taistelun jälkeen valmis nosto horjahti loppuasennossa telineisiin. Penkissä markka oli mennyt rikki SM-kilpailuissa ja sitä lähdettiin ehdottomasti rikkomaan hyvän 90 kg avauksen jälkeen. Toiseen suoraan 102,5 kg mikä teknisesti kuitenkin epäonnistui. Nosto lähti linjaltaan pois ja Ville "tippui" noston alta pois. Viimeisellä tilanne korjattiin ja nosto tuli ylös, mutta liian kevyt takakontti aiheutti punalamppujen syttymisen. Vetomiehenä Ville uhkui kovaa itseluottamusta lämmittelyjen jälkeen. 215 kg aloituksen kanssa ei ollut ollenkaan ongelmia niin

kuin ei pidäkään olla. Toiseen löylyä lisää ja 227,5 kg mikä takasi sen, että seuran sisäinen titteli kovempana vetomiehenä ratkeaa viimeisellä ja epäonnistusaankin tulos on sama. Viimeiseen 235 kg millä olisi niin veto kuin YT tuloskin parantunut. Huikean taistelun jälkeen nosto oli lähes valmis ja hetken näyttikin siltä että rutistus palkitaan. Kuitenkin loppuasento ei miellyttänyt tuomareita ja nosto meni hylkyyn. Kuitenkin pronssia kaulaan joten ei turha reissu. Vaikka ihan kaikkea Ville ei saanut irti niin reserviin jäi paljon kiloja jotka on makea ottaa seuraavassa kisassa takaisin korkojen kera.

Henri Hakonen 105 kg

Tuusulan hulkki oli ottanut sitten viime näkemän vajaan kymppin "pihviä" mikä näkyi olemuksesta jo pitkän matkan päähän. Eikä sarjanvaihto ollut pelkästään "herkkuperseen" aikaansaannosta vaan suunniteltu ja ajatuksen kanssa läpi viety prosessi. Soolokisan tehnyt Henkka puhui itsekin, että itsestään ei saa irti niin paljon

kuin yksin joutuu kilpailemaan. Siihen nähden kuitenkin hieno kisa. Kyykyssä heti 5 kg ennätykseen lisää kun viimeisellä runnottiin 260 kg näyttävästi loppuasentoon. Alla oli onnistuneet nostot myös 235 kilosta sekä 255 kilosta. Penkissä myös kunto oli lupailut treeneissä hyvää. Aloitus 162,5 kg oli silkkaa leikitelyä. Toiseen kymppi lisää ja ennätykset tankoon. 172,5 kg ei kuitenkaan totellut vaan tekniikkavirheen myötä loppuojenus jäi tekemättä. Viimeiseen nostoon sama rauta sekä hieman paitaan lisää jengaa, joka toimi moitteettomasti. Vedossa aloitus varmasti 230 kilosta jonka jälkeen hyvä 20 kg korotus. Toisessa näkyi jo hieman nihkeää tekemistä eikä rauta enää hypännyt halutulla tavalla. Kuitenkin rauta loppuun asti ylös ja viimeiseen lisää kierroksia. Huoltajan toimesta lähdin kiikuttamaan 7,5 kg korotusta kunnes takaisin tullessani huomasin kuinka "hulkki" haki itselleen flowta päälle. Paita oli lentänyt viereiselle painitatalille ottelijoiden keskelle eikä mies pitänyt muiden katseita minään. Ne olivat kuin



Henri Hakonen ja 257,5 kg.

ilmaa. Viimeiseen nostoon mennessä oli meininkiä mistä varmasti monen junnun tulisi ottaa mallia. Hyvää sähköä ilmassa, mutta itse lavalla keskityttiin siihen tekemiseen. Hyvä rutistus viimeisellä nostolla ja 257,5 kg puhtaasti läpi. Sooloilukisan päätöksenä siis YT 690 kg ja kultaa totta kai. Nälkää näkyi jäävän "hulkille" vaikka valaan pihviä loppureissun mussuttelekin. Tietää siis hyvää tulevia EM-kilpailuja silmällä pitäen.

ALLE 23v.

Eero Mäki 74 kg

Periksi antamattomalla pohojalaasella asenteella rautaa omassa kellarissaan runnova Lapuan unelmavävy oli kehittynyt sitten viime vuotisten PM-kilpailujen hyvällä tahdilla. Teknisesti nostot oli parantunut hyvin ja varsinkin kyykyssä on menty tekniikan osalla hyvään suuntaan. Kyykyssä 205 kg aloituksen jälkeen toiseen ennätysraudat 220 kg. Vaikka alun perin ei oltu sovittu, että Eerolle syvyyttä kyykyssä huudetaan niin päätin muuttaa mieleni siinä vaiheessa kun hyväksytyn syvyyden jälkeen valuttiin lattiaa kohti vielä ison meisselin verran. Hyvä litistys ylös vaikka loppuasennossa tasapainon kanssa olikin hiukan ongelmia. Hyväksyty nosto ja jos en väärin muista niin pinsettien kanssa nypittiin parketin palasia rektaalini puolelta nostopuvusta. Viimeiseen femma lisää ja hyvä nosto hieman ylempää ja taas paranneltiin ennätysksiä. Penkissä lämpäreissä puhuttiin jo mahdollisesta paidan vaihdosta. Lähdettiin siis löysemmällä paidalla liikenteeseen 135 kg ja 145 kg nostoilla. Toinen nosto oli jo aika tappi löysällä paidalla otettuna. Viimeiseen vaihdettiin paita nopeasti ja suihkuteltiin Lapualaista lähdevettä miehen ojentajiin ja rinnukselle hänen oman maun mukaan. Homma toimi ja helpompi nosto kuin kakkosnosto vaikka rautaa olikin kymppi enemmän. Vedossa tilanne oli se, että hyvän kakkosraudan jälkeen takaa ei olisi enää tulijoita ohi. Aloitus 220 kg oli kuin marja mättähältä eikä toinen nosto paljon muuttanut kuviota 240 kilosta. Viimeiseen lastautettiin ennätysksiä ja 255 kg. Vähä nygårdia öögiin ja kierrosta koneeseen. Hyvällä sähköllä tankoon kiinni ja näyttö siitä mitä vanhanliiton ulkokautta veto parhaimmillaan on. Jalat eestä ja selkä hommiin! 255 kg kääntyi hyvin valmiiksi ja ennätysien paranteleminen jatkui jälleen kerran. YT siis 635 kg mikä parani 25 kg mikä on hieno saavutus kenelle tahansa kisakireelle kaverille. Hopeaa kaulaan ja rempseesti hengailten vetämään pikkuvenyttely juppaa nuoremmalle kaksoselle.

Bill Winter +120 kg

Bill oli muuttanut Hollantiin vaihtoon juuri pahimmilleen 2kk ennen kilpailuja. Viimeistely treenit oli jäänyt vaillinaisiksi varmistajien puutteen vuoksi. Varusteilla ei oltu nostettu kunnon kuuteen viikkoon mikä näkyi auttamatta nostamisessa. Lämmittelyssä kyykyt jäivät selvästi korkeiksi, mutta luottoa oli siihen, että raudan lisääntyessä tankoon myös syvyys löytyy. Eikä tilannetta varmasti helpottanut myöskään +6 kg pihvit mitä oli tullut hollannin keikalla lisää. Kyykyssä 270 kg jäi kuitenkin korkeaksi kolmesti ja peli oli menetetty. Hienosti Bill halusi kumminkin nostaa lajit loppuun mikä oli hyvä ele muille nostajille. Pienessä ryhmässä yhden pois jäänti tekee muiden kisaamisen hankalammaksi. Penkki otettiin sitten mallia raw ja yritettiin omia ennätysksiä. Aloitus 100 kg, toiseen 140 kg ja



"Tuusulan Hulkki"
Henri Hakonen testissä.



Eero Mäki ja 220 kg syväkyyky.



Margetta jaksoi hymyillä vielä 12 tunnin
tuomaroinnin jälkeenkin.

Eero Mäki ja huoltamassa joukkueenjohtaja Samuel "Colt" Lappalainen.



viimeiseen 160 kg. Penkissä puhdas kolmen putki ja raw ennätys. Kovana vetomiehenä nimeä niittänyt Bill herkutteli viimeisessä lajissa. Aloitus 200 kg jonka jälkeen mentiin messevillä 50 kg korotuksilla tappiin asti. Toisella 250 kg oli helppo ja viimeiseen Billin pitkään himoittu 300 kg kisanosto. Kuitenkin se oli liikaa vaikka nosto kääntyikin aina yli polven asti. It is what it is.

Kilpailujen jälkeisenä aamuna vuokrattiin minibussi ja käytiin heittämässä päivän road-trippi. Siinä porukalla ihmeteltiin mystisen maan maisemia, nähtävyyksiä sekä rannoilla lojuvaa tuhkakiven "mustaa kultaa". Matkan päätteeksi ajettiin auto blue laguunille ja käytiin rentoutumassa koko porukan voimin. Muistelen sen, että saunassa Suomen maajoukkue sai olla aika rauhassa kun löylyjä ruvettiin heittämään vanhanliiton malliin. Pedro kertoi samalla, että oli treenannut saunomisen MM-kilpailuja varten veljensä kanssa selkäpiit rakkuloille asti. Asenteesta se kertoo ainakin, että sitä löytyy. Taisi siinä joku heittää vielä keviää huulta saunomisen MM-kilpailujen voittaja kaksikostakin.

Iso käsi ja iso kiitos kaikille reissussa olleille nostajille, tuomareille sekä huoltajille. Teitte huikean ja ikimuistoksen reissun. Näillä reissuilla ei koskaan ole valittamista ja tiimihenki mitä matkoilla kokee on juuri sellaista mitä harvemmin saa kokea ja maistaa. Kaikki puhaltaa samaan hiileen asiassa kuin asiassa ja hulltti huumori lentää aamusta iltaan. Hyvä junnut!

Team Finlandin rantaleijonat.



Voimanoston Suomen mestaruudet ratkottiin jälleen Ylitorniolla

Teksti: Tero Hyttinen, Kuvat: Antti Savolainen / Tero Hyttinen



Sanna Apuli kasasi kovimmat pisteet naisissa.

Aavasaksan Kisa ry. vastasi Suomen Voimanostoliiton hätähuutoon viime syyskesällä ja otti järjestettäväkseen voimanoston nuorten ja avoimen luokan Suomen mestaruuskilpailut 26. – 27.1.2013. Nämä olivat järjestyksessään jo kahdeksannet SM-kilpailut Ylitornion kuntotalolla. Nytkään pettymystä ei tuotettu kilpailujen järjestelyissä.

Sen sijaan varustenostajien määrä vähenee ja tämä edellyttää varustekisojen yhdistämistarpeen tulevaisuudessa, jotta kilpailunjärjestäjät voivat saada järjestettäväkseen kilpailut, missä on riittävä määrä nostajia. Tämä kehitys, missä nostajamme valitsevat klassisen – ilman tukevia varusteita tehtävän – voimanoston, ei ole väärä. Valitettavasti vain meillä Suomen Voimanostoliiton edustajilla näyttää olevan kova työ edistää klassisen voimanoston asemaa niin IPF:n, EPF:n kuin NPF:n organisaatioissa.

Naiset tulella lauantain aamukisassa

Kilpailut käynnistyivät naisten ja naisjunioreiden nostoilla. Alle 20 -vuotiaissa mestaruudet nostivat Sotkamon Jymyn Krista Määttä sarjassa 57 kg yhteistuloksella 347,5 kg, mikä koostui 130 kg:n jalkakyykystä, 72,5 kg:n penkkipunnerruksesta sekä 145 kg:n maastanos-

tosta. Kristan nostot olivat samalla sekä N20 että N23 Suomen ennätyksiä niin jalkakyykyn kuin penkkipunnerruksen ja yhteistuloksen osalta. Krista oli myös paras naisjuniori Wilksin pisteillä 404,63.

Sarjassa 84,0 kg nosti Kiuruveden Teräksen Mirella Laukkanen, joka liikutteli myös SE-rautoja jalkakyykyssä 177,5 kg (N20 ja

N23) ja yhteistuloksessa 390,0 kg, mihin tarvittiin lisäksi 77,5 kg:n penkkipunnerrus ja 135,0 kg:n maastanosto.

Alle 23-vuotiaissa Ålands Kraftsportklubbin Erika Gadzová teki mestaruuden eteen yhteistuloksen 277,5 kg sarjaan 57 kg. Jalkakyykystä ahvenanmaalainen nosti toisellaan 105 kg, punnersi penkistä

ensimmäisellään 60,0 kg ja veti maasta kolmannelaan 112,5 kg.

Naisten sarjoissa mestaruuden otti Suomen Voimanolliiton historian kokenein naisnostaja Ranuan Peuran Eila Kumpuniemi sarjassa 47 kg. Tänä vuonna 71 vuotta täyttävä Kumpuniemi voimaili yhteistuloksen 237,5 kg (80-45-112,5).

Sarjassa 52,0 kg mittaa toisistaan ottivat Sanna Apuli Pyhäjoen Pauhusta, Mervi Sirkiä Team Nordic Thunderista sekä Marcela Sandvik Ålands Kraftsportklubista. Naisten keskinäinen järjestys, mikä ratkaisi myös maajoukkue-edustukset, oli edellä mainittu. Aivan viimevuotisen tasainen heidän keskinäinen kisansa ei ollut. Apuli teki yhteistuloksen 420,0 kg (165-87,5-167,5), mikä tuotti myös parhaan naisnostajan tittelin Wilksin pisteillä 535,89 pistettä.

Hopeamitalin vei Sirkiä yhteistuloksella 412,5 kg (152,5-95-165) ja pronssin Sandvik yhteistuloksella 397,5 kg (140-117,5-140). Sunnuntaina Sandvik oli myös tuomarikoikeessa, minkä hän selvitti hyväksytysti läpi.

Sarjassa 63 mestaruuteen nosti Pietarsaaren Voimailijoiden Riina Lahti yhteistuloksella 402,5 kg (170-90-110) ja hopealle tuli Rauman Ydinvoiman Heini Böök tuloksella 300 kg (100-90-110). Sarjaa ylempänä 74 kiloissa mestaruus matkasi



Mervi Sirkiä nosti hopealle tasokkaassa 52 kg:n sarjassa.

Sotkamon Visan Minna Piiraisen mukaan yhteistuloksella 382,5 kg (135-80-167,5).

Joensuun Puntti-Poikien Virve Ilves tyylytteli mestaruuteen 140 kg:n jalkakyykällä, 75 kg:n penkkipunnerruksella ja 150 kg:n maastanostolla, mitkä tuottivat yhteistuloksen 365 kiloa. Sen sijaan yli 84 kiloissa Tampereen Voimanoistajien Katariina

Nokua kävi lavalla vain kolmesti saamatta tuomareilta hyväksytettyä nostojaan läpi jalkakyykyssä.

Miehet lauantai-iltapäivänä lavalle

Miehissä sarjan 66 kiloa mestaruuden vei Team Nordic Thunderin Antti Savolainen 235 kg:n jalkakyykällä, 190 kg:n penkkipunnerruksella ja 265 kg:n maastanostolla. Näillä raudoilla synti yhteistuloksen uusi SE 690 kiloa.

Hopealle nosti Kuusamon Erä-Veikkojen Asko "isä" Keränen yhteistuloksella 577,5 kg (190-147,5-240). Isä Keränen penkkipunnerrus, maastanosto ja yhteistulos olivat M50 ikäluokan uusia Suomen ennätyksiä ja penkkipunnerrus vielä lisäksi uusi Pohjoismaiden ennätys ikäluokassaan.

Sarjassa 75 kg Keuruun Power Unionin Sami Nieminen vakuutti Suomen mestaruuden arvoisesti nostoillaan 260 kg jalkakyykystä, 180 kg penkkipunnerruksesta ja 290 kg maastanostosta, mitkä tuottivat mestaruuden yhteistuloksella 730 kiloa.

Sarjaa ylempänä 83 kiloissa mestaruus meni Vilppulan Vedon Vesa Mattilalle yhteistuloksella 777,5 kg (270-217,5-290). Hopealle tiukassa keskinäisessä kilpailussa jäi Kuusamon Erä-Veikkojen Petteri "poika"



Erika Gadzová.

Keränen yhteistuloksella 775 kg (295-192,5-287,5). Viimeisessä vedossa unohtui taktikointi, kun 12,5 kg:n korotus 300 kilon tasarautaan oli aivan liian painava. Pronssille nosti Kokkolan Jymyn Olli Rantala 712,5 kg:n yhteistuloksella.

Sarjassa 93,0 kiloa mestaruuden vei suvereenisti Oulun Power Teamin Mikko Ronkainen 860,0 kg:n yhteistuloksella (340-220-300). Ronkaisen nostoista jalkakyyky ja yhteistulos olivat uusia Suomen ennätys tuloksia. Hopeamitalisti Miika Viiperi Kokkolan Jymystä teki 735 kiloa ja pronssimitalisti Sotkamon Visan Pekka Tervo 700 kiloa.

Oulun Power Teamin Tomi Muhonen oli ensimmäinen 900 kg:n tuloksen tehnyt nostaja Ylitorniolla. Tuo tasarauta tuli 350 kg:n jalkakyykyllä, 245 kg:n penkkipunnerruksella ja 305 kg:n maastanostolla. Muhosen 370,0 kiloa uudesta SE raudasta oli hyvä yritys. Hopealle kurotti niukasti Kokkolan Jymyn Jussi Kangasvieri 837,5 kg ennen seurakaveriaan Tomi Määttä, joka jäi pronssille 835 kilolla.

Parhaaksi miesnostajaksi tarvittiin Ylitorniolla 560,77 Wilksin pistettä, mitkä tulivat Ålands Kraftsportklubin Ove Lehdolle yhteistuloksella 975 kg (357,5-285-332,5). Sarjan 120 kg hopealle jäi Tapanilan Erän Sami Pullinen 922,5 kilolla (352,5-265-305), joka jäi ratkaisevasti Lehdosta penkkipunnerruksessa, kun vain ensimmäinen nosto onnistui.

Superissa odotettiin sitten jo 1000 kilon maagisen rajan ylityksiä niin Ålands Kraftsportklubin Kenneth Sandvikilta kuin Tuusniemen Rajun Jari Martikaiseltakin. Kilpailu lässähti alkuunsa, kun Kenta jäi ilman tulosta penkkipunnerruksesta, missä 325 kg:n avausrauta painoi aivan liikaa jokaisella yrityskerralla. Ilmeisesti aivan liian intensiivinen vaimo Marcelan huoltaminen aamupäivän kilpailussa kostautui tällä kertaa. Martikainen tyylitteli mestaruuteen 975 kg:n rutiiniraidoilla (370-240-350). Viimeisellä tankoon lastattiin maastanoston uudet SE-raudat 368 kiloa, mitkä olivat kuitenkin Jari "Simson" Martikaiselle vielä tällä kertaa liikaa.

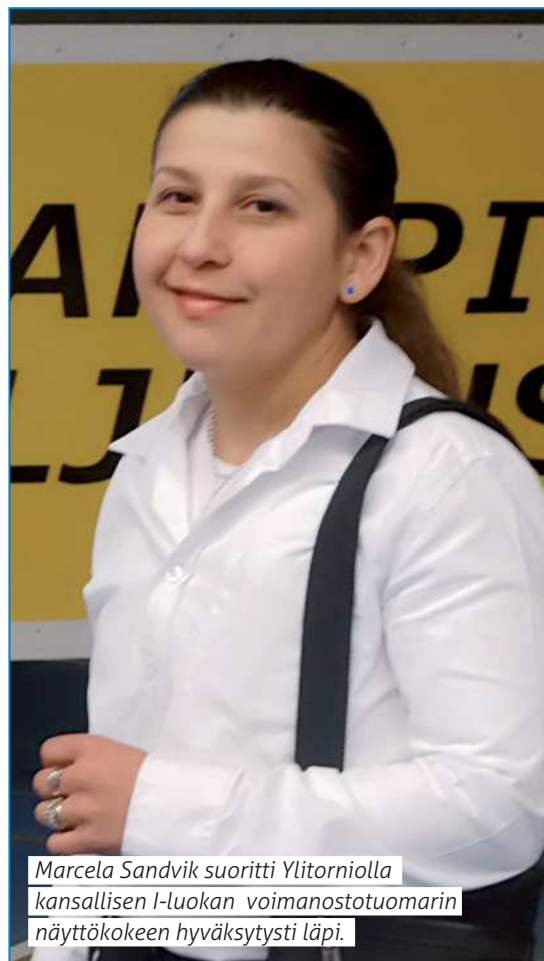
Nuoret lavalla sunnuntaina

Varustenostajien raju määrän pudotus näkyi erityisesti nuorissa. M17 sarjoissa oli vain kaksi nostajaa, joista sarjan 59 kiloa mestaruuden nosti Rauman Ydinvoiman Juuso-Ville Rautiainen yhteistuloksella 385 kiloa (130-110-145). Rautiaisen yhteistulos oli samalla ikäluokan uusi Suomen ennätys. Sarjan 74 kg Suomen mestariksi nosti Helsingin Poliisi-Voimailijoiden Tatu Sokka, jonka maastanosto 210 kg oli sarjan uusi SE. Sokaan yhteistulos oli 557,5 kiloa, mihin tarvittiin lisäksi jalkakyykyistä 205 kg ja penkkipunnerruksesta 142,5 kiloa.

Alle 20-vuotiaiden sarjoissa ei puolestaan Suomen ennätystä nähty tällä kertaa. Sarjan 74 kiloa mestaruuden vei Kokkolan Jymyn Matias Viiperi 555 kg:n yhteistuloksella (220-135-200) ja hopealle tuli Tervon Urheilijoiden Kasper Mikkilä 482,5 kilolla.

Sarjan 83 kg:n mestaruuden vei Sotkamon Visan Pedro Björkstедt 582,5 kg:n yhteistuloksella (222,5-130-230). Hopealle tuli Olli Törrönen Kajaanin Kuohusta 560 kilolla ja pronssille Oulun Power Teamin Tomi Lumijärvi niin ikään 560 kilolla, mutta hävisi kisan Törröselle painavampana.

Sarjassa 93 kg Pyhäjoen Pauhun Jarkko Perttula teki jalkakyykyssä tuloksen toisellaan 315 kg, penkkipunnerruksen 182,5 kg ja maastanoston 260 kiloa, jotka tuottivat mestaruuden 757,5 kilolla. Hopeaa otti Ålands Kraftsportklubin Hannes Immonen 627,5 kilolla ja pronssille sijoittui Oulun Power Teamin Jesse Willman 625 kilolla.



Marcela Sandvik suoritti Ylitorniolla kansallisen I-luokan voimanostotuomarin näyttökokeen hyväksytysti läpi.



Heikki Orasmaa kuulutti Ylitorniolla 12. kerran, kahdeksannet SM-kisat sekä lisäksi neljät kansainväliset arvokilpailut vuoden 1996 jälkeen.



Eero Mäki, Toni Väisänen ja Kari Iso-Heiniemi. Toni Väisänen oli kisojen paras junnu wilks-pisteissä, kuvan otti Ville Niskanen SoVi.

Sarjan 105 kg mestaruuden vei Piikkiön Kehityksen Teemu Leppänen 775 kg:n yhteistuloksella (290-165-320) ennen Keski-Uudenmaan Voiman Henri Hakosta, joka teki yhteistuloksen 685 kiloa (255-170-260). Matias Hyttinen Laitilan Voimailijoista sijoittui pronssille yhteistuloksella 607,5 kiloa.

Alle 23 -vuotiaissa nostajia riitti vain kolmeen sarjaan. Sarjassa 74 kg mestaruuden vei Varpaisjärven Vireen Toni Väisänen Suomen ennätys jalkakyykyllä 260 kiloa, penkkipunnerruksella 150 kg ja maastanostolla 260 kg, mitkä tuottivat 670 kg:n yhteistuloksen. Väisänen oli myös pisteissä paras miesjuniori 483,57 pisteellä. Hopeaa nosti Lapuan Ponnistuksen Eero Mäki 610 kg:n yhteistuloksella (215-150-245) ja pronssia Kokkolan Jymyn Kari Iso-Heiniemi tuloksella 525 kiloa.

Sarjan 83 kg Suomen mestaruuteen nosti Team Nordic Thunderin Jan Lipponen 567,5 kg:n yhteistuloksella (200-127,5-240) ja sarjan 105 kg mestaruuden vei Jyväskylän Voimaklubia edustava Matias Mäkinen yhteistuloksella 725 kg (285-170-270).



330 kg oli vielä liikaa Jarkko Perttulalle SM-lavalla.

Voimanoston nuorten ja avoimen luokan SM-kisat Ylitornio, 26.-27.1.2013

N20

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wpist	Jpist
1.	57	56,75	Krista Määttä / 95	So-Vi	120,0	130,0	137,5	130,0	65,0	72,5	77,5	72,5	135,0	145,0	150,5	145,0	347,5	404,63	24
1.	84	83,95	Mirella Laukkanen / 95	KiuTe	165,0	177,5	195,0	177,5	77,5	80,0	80,0	77,5	135,0	143,0	143,0	135,0	390,0	347,88	24

N23

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wpist	Jpist
1.	57	56,60	Erika Gadzová / 90	ÄKK	105,0	105,0	110,0	105,0	60,0	67,5	67,5	60,0	105,0	110,0	112,5	112,5	277,5	323,79	24

M17

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wpist	Jpist
1.	59	58,20	Juuso-Ville Rautiainen / 96	RAYVO	125,0	130,0	137,5	130,0	100,0	105,0	110,0	110,0	130,0	145,0	157,5	145,0	385,0	337,76	24
1.	74	72,25	Tatu Sokka / 96	HPV	205,0	205,0	205,0	205,0	142,5	143,5	143,5	142,5	210,0	218,0	-----	210,0	557,5	408,00	24

M20

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wpist	Jpist
1.	74	71,30	Matias Viiperi / 94	KoJy	210,0	220,0	230,0	220,0	135,0	135,0	135,0	135,0	200,0	200,0	230,0	200,0	555,0	410,17	24
2.	74	73,75	Kasper Mikkilä / 95	TervU	165,0	175,0	180,0	180,0	105,0	112,5	117,5	112,5	180,0	190,0	190,0	190,0	482,5	347,91	18
1.	83	80,80	Pedro Björkstедt / 95	So-Vi	205,0	215,0	222,5	222,5	130,0	137,5	137,5	130,0	210,0	220,0	230,0	230,0	582,5	395,20	24
2.	83	80,95	Olli Törrönen / 95	KajKu	200,0	210,0	217,5	217,5	110,0	117,5	122,5	117,5	205,0	225,0	237,5	225,0	560,0	379,50	18
3.	83	82,30	Tomi Lumijärvi / 93	OPT	215,0	225,0	230,0	230,0	140,0	150,0	150,0	140,0	190,0	200,0	205,0	190,0	560,0	375,69	16
4.	83	82,85	Ville Niskanen / 95	So-Vi	195,0	202,5	202,5	195,0	90,0	97,5	100,0	100,0	210,0	227,5	232,5	227,5	522,5	349,14	14
1.	93	92,70	Jarkko Perttula / 93	Py-Pa	315,0	315,0	330,0	315,0	175,0	182,5	182,5	182,5	260,0	280,0	280,0	260,0	757,5	476,59	24
2.	93	90,50	Hannes Immonen / 93	ÄKK	200,0	217,5	225,0	225,0	150,0	157,5	162,5	162,5	215,0	230,0	240,0	240,0	627,5	399,47	18
3.	93	89,00	Jesse Willman / 93	OPT	230,0	245,0	252,5	245,0	150,0	160,0	160,0	150,0	210,0	225,0	230,0	230,0	625,0	401,30	16
4.	93	92,05	Jalmari Meriluoto / 95	RAYVO	200,0	220,0	235,0	220,0	145,0	145,0	145,0	145,0	220,0	240,0	240,0	240,0	605,0	381,93	14
1.	105	97,25	Teemu Leppänen / 93	PiKe	270,0	290,0	-----	290,0	160,0	165,0	-----	165,0	280,0	300,0	320,0	320,0	775,0	477,13	24
2.	105	101,05	Henri Hakonen / 95	K-UV	230,0	250,0	255,0	255,0	160,0	170,0	170,0	170,0	230,0	230,0	260,0	260,0	685,0	415,17	18
3.	105	98,30	Matias Hyttinen / 95	LaVo	215,0	220,0	230,0	220,0	175,0	175,0	182,5	175,0	200,0	210,0	212,5	212,5	607,5	372,32	16
4.	105	100,60	Sauli Kallunki / 95	LaVo	205,0	217,5	225,0	225,0	152,5	160,0	165,0	165,0	200,0	210,0	217,5	210,0	600,0	364,29	14

M23

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wpist	Jpist
1.	74	73,65	Toni Väisänen / 91	VarpVi	240,0	250,0	260,0	260,0	140,0	150,0	155,0	150,0	230,0	240,0	260,0	260,0	670,0	483,57	24
2.	74	73,05	Eero Mäki / 92	LaPo	205,0	215,0	225,0	215,0	125,0	135,0	150,0	150,0	215,0	235,0	245,0	245,0	610,0	442,86	18
3.	74	73,35	Kari Iso-Heiniemi / 90	KoJy	195,0	195,0	202,5	195,0	120,0	125,0	125,0	120,0	185,0	202,5	210,0	210,0	525,0	380,03	16
1.	83	82,95	Jan Lipponen / 91	TNT	180,0	200,0	200,0	200,0	115,0	122,5	127,5	127,5	210,0	230,0	240,0	240,0	567,5	378,94	24
1.	105	104,55	Matias Mäkinen / 92	JVK	265,0	285,0	292,5	285,0	170,0	180,0	180,0	170,0	270,0	300,0	-----	270,0	725,0	433,88	24

Naiset

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wpist	Jpist
1.	47	46,30	Eila Kumpuniemi / 42	RaPe	75,0	80,0	90,0	80,0	45,0	50,0	50,0	45,0	100,0	110,0	112,5	112,5	237,5	322,86	24
1.	52	50,45	Sanna Apuli / 81	Py-Pa	155,0	160,0	165,0	165,0	82,5	85,0	87,5	87,5	155,0	160,0	167,5	167,5	420,0	535,89	24
2.	52	51,85	Mervi Sirkiä / 72	TNT	150,0	152,5	157,5	152,5	90,0	95,0	97,5	95,0	155,0	160,0	165,0	165,0	412,5	515,39	18
3.	52	51,70	Marcela Sandvik / 74	ÄKK	135,0	140,0	145,0	140,0	112,5	117,5	117,5	117,5	130,0	140,0	150,0	140,0	397,5	497,76	16
1.	63	62,45	Riina Lahti / 80	PV	150,0	160,0	170,0	170,0	82,5	90,0	97,5	90,0	127,5	137,5	142,5	142,5	402,5	435,15	24
2.	63	60,30	Heini Böök / 78	RAYVO	90,0	100,0	110,0	100,0	90,0	95,0	95,0	90,0	105,0	110,0	115,0	110,0	300,0	333,18	18
1.	72	70,30	Minna Piirainen / 74	So-Vi	125,0	135,0	135,0	135,0	77,5	80,0	80,0	80,0	130,0	155,0	167,5	167,5	382,5	379,41	24
1.	84	74,20	Virve Ilves / 70	JoPuPo	140,0	150,0	152,5	140,0	70,0	75,0	80,0	75,0	130,0	145,0	150,0	150,0	365,0	349,34	24
-	84+	103,50	Katariina Nokua / 73	TVN	220,0	220,0	240,0	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	out	



Minna Piirainen



Eila Kumpuniemi



Riina lahti



Katariina Nokua

Miehet

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wpist	Jpist
1.	66	65,75	Antti Savolainen / 78	TNT	220,0	235,0	240,0	235,0	175,0	182,5	190,0	190,0	245,0	255,0	265,0	265,0	690,0	543,48	24
2.	66	65,90	Asko Keränen / 61	KEV	190,0	190,0	-----	190,0	135,0	140,0	147,5	147,5	200,0	235,0	240,0	240,0	577,5	454,02	18
1.	74	73,55	Sami Nieminen / 75	KPU	260,0	260,0	-----	260,0	175,0	180,0	185,0	180,0	280,0	290,0	303,0	290,0	730,0	527,39	24
1.	83	83,00	Vesa Mattila / 80	VilpVe	270,0	270,0	280,0	270,0	210,0	217,5	222,5	217,5	280,0	290,0	302,5	290,0	777,5	518,98	24
2.	83	80,30	Petteri Keränen / 87	KEV	275,0	285,0	295,0	295,0	182,5	187,5	192,5	192,5	275,0	287,5	300,0	287,5	775,0	527,85	18
3.	83	82,05	Olli Rantala / 77	KoJy	290,0	290,0	295,0	290,0	155,0	160,0	160,0	160,0	255,0	262,5	262,5	262,5	712,5	478,88	16
4.	83	82,35	Tapio Pärssinen / 77	RAYVO	240,0	250,0	260,0	260,0	170,0	170,0	170,0	170,0	250,0	270,0	285,0	270,0	700,0	469,45	14
1.	93	91,95	Mikko Ronkainen / 87	OPT	320,0	335,0	340,0	340,0	200,0	210,0	220,0	220,0	260,0	290,0	300,0	300,0	860,0	543,20	24
2.	93	92,10	Miika Viiperi / 88	KoJy	282,5	292,5	300,0	282,5	182,5	192,5	200,0	192,5	240,0	250,0	260,0	260,0	735,0	463,88	18
3.	93	92,45	Pekka Tervo / 85	So-Vi	255,0	255,0	270,0	255,0	180,0	187,5	195,0	187,5	200,0	230,0	257,5	257,5	700,0	440,98	16
1.	105	104,75	Tomi Muhonen / 83	OPT	330,0	350,0	370,0	350,0	225,0	235,0	245,0	245,0	290,0	305,0	-----	305,0	900,0	538,25	24
2.	105	104,75	Jussi Kangasvieri / 87	KoJy	315,0	322,5	322,5	322,5	210,0	215,0	217,5	215,0	300,0	300,0	300,0	300,0	837,5	500,87	18
3.	105	104,00	Tomi Määttä / 82	KoJy	325,0	330,0	330,0	330,0	220,0	225,0	230,0	225,0	280,0	295,0	295,0	280,0	835,0	500,66	16
4.	105	94,60	Petteri Hakkarainen / 67	HPV	235,0	245,0	255,0	245,0	185,0	195,0	195,0	185,0	250,0	270,0	-----	270,0	700,0	436,26	14
1.	120	119,80	Ove Lehto / 72	ÄKK	345,0	357,5	357,5	357,5	275,0	285,0	285,0	285,0	315,0	327,5	332,5	332,5	975,0	560,77	24
2.	120	119,55	Sami Pullinen / 83	Tap.Erä	330,0	345,0	352,5	352,5	265,0	272,5	285,0	265,0	295,0	305,0	320,0	305,0	922,5	530,83	18
1.	120+	139,60	Jari Martikainen / 75	TuuRa	340,0	360,0	370,0	370,0	240,0	252,5	255,0	255,0	330,0	350,0	368,0	350,0	975,0	545,07	24
-	120+	137,35	Kenneth Sandvik / 75	ÄKK	385,0	400,0	445,0	400,0	325,0	325,0	325,0	-----	-----	-----	-----	-----	out		

Ennätykset:

Krista Määttä, sarja 57 kg, JK 130,0 kg N23/N20 SE, PP 72,5 kg N20 SE, YT 347,5 kg N23/N20 SE
Mirella Laukkanen, sarja 84 kg, JK 177,5 kg, N23/N20 SE, YT 390,0 kg N23/N20 SE
Antti Savolainen, sarja 66 kg, YT 690,0 kg SE
Asko Keränen, sarja 66 kg, PP 147,5 kg M50 SE, MN 240,0 kg M50 PE/SE, YT 577,5 kg M50 SE
Mikko Ronkainen, sarja 93 kg, JK 340,0 kg SE, YT 860,0 kg SE
Juuso-Ville Rautiainen, sarja 59 kg, YT 385,0 kg M17 SE
Tatu Sokka, sarja 74 kg, MN 210,0 kg M17 SE
Toni Väisänen, sarja 74 kg, JK 260,0 kg M23 SE

PENKKIPUNNERRUKSEN JUNIOREIDEN JA VETERAANIEN SM-KILPAILUT

Teksti: Harri Nieminen

Kuvat: Annika Jutila, Eira Pajuharju, Harri Nieminen ja Erkki Rajala

Veteraanien kisassa leppoisaa tunnelmaa;
Harri Hagfors odottaa vuoroaan huoltaja Kentan kanssa.



Joensuussa käytiin 9.2.2013 junioreiden ja veteraanien penkkipunnerruksen SM-kilpailut. Kilpailupaikkana toimi Joensuun Urheilutalo, joka sijaitsee aivan Joensuun keskustassa. Kisahotelli oli myös aivan kivenheiton päässä itse kisapaikasta, joten kilpailijat olivat ns. suoraan pelipaikoilla. Järjestävän seuran JoPuPo:n jäsenet saivat talkootyöllä kisapaikan valmiiksi perjantaina vain parissa tunnissa.

Lauantain kilpailun tuloksina syntyi yhdeksän nostajan toimesta uusia Pohjoismaiden- ja Suomen ennätyksiä. Itse kilpailupaikka oli järjestetty siten, että lämmittelytila sijaitsi välittömästi kisalavan vieressä väliverhon toimiessa näkösuojana. Lämmittelytiloissa oli neljä penkkiä ja kaksi aivan pakasta repäistyä tuliterää tankoa. Lisäksi paikalle oli varattu sen verran rautaa, että jokaisella penkillä olisi voitu nostaa 200 kg rautoja. Malmi ei siis loppunut nostajilta kesken.

Pitkän lauantain aloittivat itse oikeutetusti naiset kaikissa luokissa ja sarjoissa. Junioreissa N20 nostanut Pentti Pitkäsen tytär Jenna Pitkänen (SVV) intoutui parantamaan sarjan N20/N23 47 kg ennätysrautoja 35 kiloon ja vielä ilman penkkipaitaa. Krista Määttä So-Vi punnersi myös uudet SE raudat 75 kg sarjaan N20 57 kg. Molemmat neidit saivat hienosti SM-kultaa. Sarjassa N23 57 nähtiin kilpailun ylivoimaisesti vahvin huoltaja Kenneth Sandvikin huoltaessa seuransa (ÅKK) Erika Gudzovan mestariksi 67,5 kg punnerruksella.

Sarjassa N40 84 kg nähtiin järjestävän seuran ensimmäinen mitali Virve Ilveksen sijoittuessa hopealle tuloksella 75 kg. Sarjan voitti Pia Valkonen (SVV) tuloksella 92,5 kg. Katariina "Kata" Nokua 84+ oli taas liekeissä parannellessaan omissa nimissään ollutta SE:tä luke-miin 145,5 kg. Hän paransi edellisellä viikolla Turussa avoimen SM-kilpailuissa tekemänsä ennätystään 0,5 kilolla.

N50, N60 ja N70 luokassa ikinuoret naiset näyttivät penkkaavan nuoruuden innolla. Seuraavat tulokset puhukoon puolestaan. N50 52 kg Aira Knutars (KajKu) 80 kg. Irmeli Vaulakorpi (HPV) N50 57 kg 75 kg, Sinikka Näslund (TNT) N50 63 kg 70 kg, Merja Myntinen N50 84+ (LVK-Team) 130 kg ja ikinuori Eila Kumpuniemi N70 52 kg (RaPe) 50 kg. On siinä nuoremmilla tekemistä.

Kilpailuaukataulun ollessa tiukkaan ahdettu, oli heti naisten jälkeen vuorossa miehet M50, M60 ja M70. Lämmittelyalueella alkoi olla jo tungosta herrojen pyöriessä ja hyöriessä painojen kimpussa huulen lentäessä kiitettävällä tavalla. Itse kilpailussa huomiota herätti sarjan M50 74 kg Erkki Rajala (PV), joka tuntuu olevan ikuisesti yli 200 kg kunnossa pukaten mestariksi sarjassaan tuloksella 205 kg. Hänen yrityksensä uusista SE raudoista 210,5 kg ei sekään ollut huono yritys. Hän saavutti myös kunnioitusta herättävät Wilksin pisteet 147,53.

M60 luokassa tehtiin jälleen kaksi uutta SE tulosta, kun Timo Palonen (TVN) pukkasi suorille käsille uudet PE/SE raudat 125 kg sarjaan 59 kg. Toisesta SE:stä vastasi Tuomo Löllö (KoJy) 180 kg punnerruksella sarjaan 120+. M60 luokassa järjestävän seuran Harri Tirronen 105 kg saalisti uransa ensimmäisen kultamitalin tuloksella 180 kg.

Luokassa M70 tänä vuonna 80 vuotta täyttävä Olli Vento (I-HV) jaksaa punnertaa ihailtavalla tavalla. Tällä kertaa kultaa tuli tuloksella 85 kg. Tässä on meille kaikille voimailijoille hieno esimerkki nostajasta, joka jaksaa pyöriä lajin parissa ja ikä ei tunnu painavan. Aivan yhtä suurta kunnioitusta ja ihailua herättää tämän sarjan kaikki nostajat.

Seuraavaksi oli vuorossa järjestävän seuran suurella mielenkiinnolla odottama M40 luokka. Olihan meillä laittaa lauteille kova kolmikko Lasse Leinonen, Jarmo Myller ja Tomi Vikla. Herrat olivat muuten Wilksin pisteillä mitattuna kilpailun ykkönen, kakkonen ja nelonen. Ensimmäisessä ryhmässä



Veteraanikisojen vakiokävijät Christer Nylund (Tap.Erä) ja Irmeli Vaulakorpi (HPV).



HPV:n Petteri Hakkarainen ja Eira Pajuharju valmistautuvat kisaan.



Ahti Kokkonen (HPV) pitää taktiikkapalaveria luottohuoltaja Vesa Liukkosen kanssa ennen kisa.

punnertanut Marko Saarimaa herätteli yleisää punnertaen mestariksi sarjaan 66 kg 195 kilon tuloksella, joka oli samalla Wilksin pisteillä 154,18 kilpailun kolmanneksi kovin tulos.

Sarjassa 83 kg Tomi Vikla punnersi itsensä mestariksi 225 kg tuloksella. Hän oli yksi kisojen tuplamestareista ollen edellisellä viikolla Turussa käydyissä avoimen luokan SM-kisoissa niin ikään ykköspallilla. Tänä vuonna tiukin vääntö mitaleista käytiin sarjassa 93 kg, jossa Petteri Laurikainen (I-HV), Heikki Laakso (EV) ja Kimmo Nurminen (PaPu) taistelivat rinta rinnan mitaleista. Voittajaksi selvisi Petteri tuloksella 227,5 kg Heikin jäädessä 225 kilolla hopealle ja Kimmon oli tyytyminen pronssiin 220 kilon punnerruksella.

Sitten koitti sarja 120 kg, jossa JoPuPon Lasse Leinonen ja Jarmo Myller ottivat mittaa toisistaan. Jarmo oli niskan päällä herrojen koitoksessa ollen Lassea 2,5 kg parempi edellisellä viikolla käydyissä Turun SM-kilpailuissa. Lasse osoitti kilpailijan hermoja pukaten kilpailun suurimmat raudat suorille käsille 272,5 kg Jarmon jäädessä vain 2,5 kg päähän 270 kg työnnöllä. Näin ollen Lasse sai kauan himoitsemansa SM-mitalin ja vielä kultaisen.

Päivän päättivät juniorit M17, M20 ja M23. M17 sarjassa 74 kg Tatu Sokka (HPV) paranteli ennätystään 163,5 kiloon, joka oli samalla uusi M20/M17 SE. M20 ikäluokassa nähtiin kahden uuden SE:n syntyminen. Ensimmäisestä vastasi Teemu Hällfors (YLÖR) pukkaamalla 165 kg sarjaan 74 kg, joka oli samalla myös uusi PE. Kristian Lylykorpi (TamRy) punnersi toisen SE:n sarjaan 83 kg tuloksella 170,5 kg. Ikäluokassa M23 Varpaisjärven Markus Ahonen punnersi junioreiden kovimmat raudat 240 kg hyväksytysti ylös.

Näin saatiin päätökseen tiukka päivä ja alkoi paikkojen purkaminen, joka tapahtui sekin vain muutamassa tunnissa. Seuraltamme jäi hyvä maku kisoista ja toivottavasti saamme jatkossa järjestettäväksemme SM-tason kilpailuja. Kiitoksia kaikille osallistujille / huoltajille, liiton tuomareille ja Hessulle takuuvarmasta kuuluttajan työstä.

Tulokset

N20

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist	Jpist
1.	47	45,10	Jenna Pitkänen / 95	SVV	30,0	33,0	35,0	35,0	48,46	12
1.	57	56,75	Krista Määttä / 95	So-Vi	67,5	73,0	-----	73,0	85,00	12
1.	84	83,45	Mirella Laukkanen / 95	KiuTe	75,0	77,5	80,0	80,0	71,58	12

Ennätykset: Jenna Pitkänen, sarja 47 kg, PP 35,0 kg N23/N20 SE
Krista Määttä, sarja 57 kg, PP 73,0 kg N20 SE

N23

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist	Jpist
1.	57	56,65	Erika Gadzová / 90	ÄKK	60,0	67,5	70,0	67,5	78,71	12
-	63	62,00	Beeda Arvaja / 92	LVK-Team	85,0	85,0	85,0	out		

N40

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist	Jpist
1.	57	55,50	Johanna Bies / 72	SKIP	80,0	82,5	87,5	82,5	97,75	12
2.	57	54,20	Eira Pajuharju / 64	HPV	67,5	72,5	82,5	72,5	87,51	9
1.	72	69,90	Minna Vierikko / 72	YLÖR	82,5	92,5	92,5	82,5	82,16	12
1.	84	81,90	Pia Valkonen / 73	SVV	90,0	92,5	102,5	92,5	83,57	12
2.	84	73,35	Virve Ilves / 70	JoPuPo	70,0	75,0	80,0	75,0	72,32	9
3.	84	82,20	Katja Kouki / 69	SKIP	60,0	62,5	65,0	65,0	58,61	8
1.	84+	104,25	Katariina Nokua / 73	TVN	145,5	145,5	165,0	145,5	119,78	12
2.	84+	85,20	Sanna Kytö / 68	SKIP	70,0	75,0	75,0	75,0	66,42	9

Ennätykset: Katariina Nokua, sarja 84+ kg, PP 145,5 kg N40 SE

N50

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist	Jpist
1.	52	51,75	Aira Knutars / 54	KajKu	77,5	80,0	84,5	80,0	100,10	12
2.	52	51,15	Vuokko Viitasaari / 54	YLÖR	62,5	67,5	70,0	70,0	88,38	9
1.	57	56,30	Irmeli Vaulakorpi / 54	HPV	67,5	70,0	75,0	75,0	87,88	12
2.	57	55,95	Eija Auvinen / 61	EV	60,0	65,0	65,0	60,0	70,65	9
1.	63	61,85	Sinikka Näslund / 60	TNT	60,0	65,0	70,0	70,0	76,24	12
2.	63	59,40	Inkeri Martikainen / 58	KiurU	52,5	57,5	60,0	60,0	67,42	9
3.	63	61,15	Kaija Koivula / 62	YLÖR	52,5	57,5	60,0	57,5	63,17	8
1.	84+	94,10	Merja Mynttinen / 58	LVK-Team	130,0	138,0	138,0	130,0	110,40	12
2.	84+	104,70	Annika Jutila / 62	HPV	115,0	115,0	120,0	120,0	98,68	9

N60

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist	Jpist
1.	72	69,95	Maritta Jaurola / 50	RAYVO	72,5	77,5	84,0	72,5	72,16	12

N70

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist	Jpist
1.	52	48,00	Eila Kumpuniemi / 42	RaPe	45,0	50,0	52,5	50,0	66,22	12

Ennätykset: Eila Kumpuniemi, sarja 52 kg, PP 50,0 kg N70 SE

M17

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist	Jpist
1.	59	58,95	Juuso-Ville Rautiainen / 96	RAYVO	105,0	112,5	115,0	115,0	99,69	12
1.	66	65,00	Tatu Hänninen / 97	IiY	82,5	87,5	90,0	90,0	71,57	12
1.	74	72,55	Tatu Sokka / 96	HPV	145,0	163,5	164,0	163,5	119,29	12

Ennätykset: Tatu Sokka, sarja 74 kg, PP 163,5 kg M20/M17 SE

M20

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist	Jpist
1.	53	51,85	Juho Niskanen / 95	So-Vi	70,0	80,0	82,5	80,0	78,74	12
1.	66	63,95	Joni Niskanen / 94	So-Vi	90,0	95,0	95,0	90,0	72,56	12
1.	74	73,10	Teemu Hällfors / 95	YlöR	150,0	165,5	165,5	165,5	120,09	12
2.	74	73,85	Ville Levaniemi / 93	KoJy	125,0	130,0	137,5	130,0	93,65	9
3.	74	72,40	Kasper Mikkilä / 95	TervU	105,0	115,0	117,5	117,5	85,86	8
1.	83	83,00	Kristian Lylykorpi / 93	TamRy	155,0	160,0	170,5	170,5	113,81	12
2.	83	82,70	Tuomas Pigg / 95	HPV	100,0	105,0	112,5	112,5	75,26	9
1.	93	91,80	Hannes Immonen / 93	ÄKK	150,0	167,5	172,5	167,5	105,88	12
2.	93	87,55	Aleksi Arvaja / 94	LVK-Team	130,0	135,0	135,0	130,0	84,20	9
1.	105	104,45	Yury Pellya / 94	PaPu	180,0	185,0	190,0	190,0	113,75	12
2.	105	96,05	Jarkko Bärholm / 94	TamRy	170,0	180,0	185,0	185,0	114,51	9
1.	120	106,00	Fred Salin / 94	KK Eken	137,5	145,0	150,0	145,0	86,36	12
1.	120+	131,55	Gökhan Aziz / 94	RAYVO	115,0	125,0	132,5	132,5	74,78	12



Kuvateksti...



Haile keskittymässä nostoonsa - huoltaja Kentan huomassa.

M23

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist	Jpist
1.	74	73,00	Eero Mäki / 92	LaPo	130,0	152,5	160,0	152,5	110,77	12
1.	83	81,50	Kari Latomaa / 90	KoJy	140,0	160,0	160,0	140,0	94,48	12
1.	93	89,75	Juho Lappalainen / 90	TNT	125,0	135,0	145,0	135,0	86,31	12
1.	105	104,00	Markus Ahonen / 90	VarpVi	240,0	262,5	265,0	240,0	143,90	12
1.	120	107,70	Pekka Lindsten / 91	EV	160,0	185,0	187,5	160,0	94,79	12
1.	120+	124,45	Markku Laukkanen / 91	KiuTe	200,0	205,0	212,5	212,5	121,20	12

M40

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist	Jpist
1.	59	58,00	Petri Niemi / 71	TVN	130,0	135,0	140,5	135,0	118,82	12
2.	59	58,35	Ari-Pekka Töllikkö / 70	TNT	120,0	140,5	140,5	120,0	105,02	9
3.	59	58,50	Pentti Rimpi / 67	MY-Power	110,0	145,0	122,5	110,0	96,04	8
1.	66	65,45	Marko Saarimaa / 71	KoJy	195,0	195,0	207,5	195,0	154,18	12
2.	66	65,70	Jari Leino / 68	JP 2000	135,0	140,0	147,5	147,5	116,25	9
1.	74	72,60	Henrikki Syrjälä / 71	KaKa	170,0	180,0	180,0	180,0	131,27	12
2.	74	73,80	Timo Leminen / 68	K-UV	160,0	160,0	172,5	160,0	115,31	9
1.	83	82,70	Tomi Vikla / 70	JoPuPo	225,0	245,5	245,5	225,0	150,51	12
2.	83	82,60	Vesa Hartikainen / 69	EV	205,0	217,5	225,0	217,5	145,60	9
3.	83	82,90	Jari Kyntäjä / 71	AavKi	177,5	185,0	185,0	177,5	118,57	8
4.	83	80,40	Juha Ristolainen / 69	YlöR	155,0	172,5	177,5	155,0	105,49	7



+84 sarjan mitalistit; hopealla Annika Jutila (HPV) ja kultaa Merja Mynttinen (LVK-Team).



N50 63 kg mitalistit; vas. Inkeri Martikainen (KiurU), Sinikka Näslund (TNT) ja Kaija Koivula (YLÖR).



M50 74kg mitalistit; vas. Pekka Turunen (LVK-Team), Erkki Rajala (PV) ja Kari Remes (I-HV).



M40 93kg mitalistit; vas. Heikki Laakso (EV), Petteri Laurikainen (I-HV) ja Kimmo Nurminen (PaPu).

1.	93	90,85	Petteri Laurikainen / 69	I-HV	220,0	225,0	227,5	227,5	144,55	12
2.	93	91,95	Heikki Laakso / 73	EV	220,0	225,0	230,0	225,0	142,12	9
3.	93	91,95	Kimmo Nurminen / 69	PaPu	220,0	225,0	230,0	220,0	138,96	8
4.	93	92,45	Pentti Pitkänen / 65	SVV	207,5	207,5	212,5	207,5	130,72	7
5.	93	92,80	Petteri Hakkarainen / 67	HPV	185,0	192,5	202,5	185,0	116,33	6
6.	93	91,55	Rolf Kalliosaari / 71	LVK-Team	162,5	180,0	185,0	162,5	102,86	5
1.	105	104,95	Juha Pohjonen / 66	KoJy	230,0	235,0	247,5	230,0	137,46	12
2.	105	103,65	Mika Paasonen / 72	MY-Power	207,5	207,5	210,0	207,5	124,57	9
3.	105	103,70	Markku Hamari / 67	KarKa	200,0	210,0	210,0	200,0	120,04	8
-	105	102,75	Jani Petäjämäki / 72	TNT	205,0	205,0	212,5	out		
-	105	97,05	Martin Salin / 66	KK Eken	190,0	197,5	200,0	out		
-	105	104,75	Juha Lehto / 64	Tap.Erä	242,5	245,0	245,0	out		
-	105	104,15	Jukka Komulainen / 73	EV	210,0	210,0	210,0	out		
1.	120	118,95	Lasse Leinonen / 73	JoPuPo	272,5	280,0	290,0	272,5	156,99	12
2.	120	117,00	Jarmo Myller / 68	JoPuPo	270,0	277,5	280,0	270,0	156,18	9
3.	120	117,50	Pasi Kempainen / 70	HeTarmo	200,0	205,0	207,5	207,5	119,90	8
4.	120	115,35	Markku Sotisaari / 66	KarKa	195,0	200,0	205,0	205,0	119,02	7
5.	120	109,75	Thomas Salin / 66	KK Eken	192,5	197,5	205,0	197,5	116,31	6
6.	120	112,05	Esa Kangasniemi / 67	PV-81	180,0	190,0	192,5	180,0	105,35	5
-	120	116,05	Jukka Sahlström / 66	KiurU	192,5	192,5	192,5	-----		
1.	120+	138,20	Markku Jansson / 67	Tap.Erä	120,0	160,0	180,0	180,0	100,78	12

M50

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist	Jpist
1.	66	66,00	Jouko Kastegren / 54	VarTa	90,0	405,0	405,0	90,0	70,67	12
1.	74	73,95	Erkki Rajala / 62	PV	205,0	210,5	212,5	205,0	147,53	12
2.	74	73,55	Pekka Turunen / 60	LVK-Team	165,0	472,5	472,5	165,0	119,20	9
3.	74	73,60	Kari Remes / 60	I-HV	145,0	447,5	447,5	145,0	104,70	8
4.	74	73,45	Jari Friis / 54	KoJy	135,0	-----	-----	135,0	97,63	7
1.	83	77,85	Pekka Kovalainen / 61	KoJy	185,0	487,5	187,5	187,5	130,27	12
2.	83	81,75	Stig Björkqvist / 60	NyKK	180,0	487,5	187,5	187,5	126,30	9
3.	83	81,60	Olli Rantanen / 56	I-HV	160,0	462,5	162,5	162,5	109,58	8
4.	83	82,90	Voitto Ahopelto / 56	YLÖR	140,0	145,0	450,0	145,0	96,86	7
-	83	82,25	Keijo Pasanen / 63	I-HV	462,5	462,5	-----	out		
-	83	83,00	Eino Remes / 58	EV	465,0	465,0	465,0	out		
1.	93	92,70	Ahti Kokkonen / 59	HPV	495,0	197,5	202,5	202,5	127,40	12
2.	93	91,25	Ilkka Launonen / 54	SVV	195,0	202,5	202,5	195,0	123,63	9
3.	93	91,70	Olli Skogberg / 59	TamRy	185,0	490,0	190,0	190,0	120,17	8
4.	93	92,80	Seppo Norpila / 63	K-UV	190,0	200,0	200,0	190,0	119,48	7
5.	93	92,40	Tarmo Vanhamäki / 60	YLÖR	180,0	487,5	490,0	180,0	113,42	6
6.	93	92,55	Reima Reunanen / 63	LVK-Team	165,0	172,5	477,5	172,5	108,61	5
7.	93	88,40	Seppo Keisala / 56	YLÖR	140,0	152,5	460,0	152,5	98,26	4
1.	105	100,80	Veijo Räsänen / 57	I-HV	207,5	212,5	215,0	212,5	128,92	12
2.	105	104,50	Juha Makkonen / 62	KiurU	207,5	212,5	215,0	212,5	127,19	9
3.	105	104,85	Jari Niskanen / 63	So-Vi	207,5	207,5	215,0	207,5	124,05	8
4.	105	101,85	Kari Jämsä / 62	JP 2000	495,0	495,0	197,5	197,5	119,34	7
5.	105	100,15	Harri Hagfors / 61	MY-Power	195,0	202,5	207,5	195,0	118,60	6
-	105	104,20	Tapani Laitala / 63	HeTarmo	202,5	202,5	202,5	out		
1.	120	114,80	Timo Rantala / 63	Tap.Erä	65,0	472,5	472,5	65,0	37,79	12
1.	120+	138,90	Kari Alakorpi / 59	KarKa	220,0	225,0	240,0	220,0	123,08	12
2.	120+	132,60	Risto Korhonen / 58	TervU	205,0	210,0	210,0	205,0	115,55	9
3.	120+	144,00	Pertti Lähteenmäki / 59	OrGn	170,0	180,0	180,0	180,0	100,17	8

M60

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist	Jpist
1.	59	57,65	Timo Palonen / 53	TVN	120,0	125,0	130,0	125,0	110,65	12
1.	66	64,05	Seppo Flink / 53	HartVo	110,0	112,5	115,0	112,5	90,58	12
2.	66	65,25	Juha Inkinen / 46	RAYVO	105,0	107,5	115,0	107,5	85,21	9
-	66	65,15	Rauno Lamberg / 47	I-HV	105,0	105,0	105,0	out		
1.	74	69,00	Hannu Lavonius / 53	RAYVO	135,0	140,0	142,5	140,0	106,09	12
2.	74	73,65	Antero Kauranen / 48	NoVo	140,0	140,0	145,0	140,0	101,04	9
3.	74	70,00	Keijo Kuisma / 52	OutVe	115,0	115,0	120,0	115,0	86,18	8
4.	74	72,50	Heikki Rautio / 50	OV-86	90,0	92,5	100,0	92,5	67,39	7
5.	74	72,45	Markku Lehtinen / 45	Tap.Erä	85,0	90,0	117,5	90,0	65,73	6
1.	83	82,55	Reima Häkkinen / 50	LVK-Team	165,0	172,5	172,5	172,5	115,52	12
2.	83	81,95	Juhani Lindholm / 49	Tap.Erä	150,0	160,0	165,0	150,0	100,89	9
3.	83	81,95	Suke Huovinen / 50	KajKu	127,5	132,5	135,0	132,5	89,12	8
4.	83	78,50	Juhani Huttunen / 47	KiurU	110,0	117,5	-----	117,5	81,20	7
1.	93	87,10	Pasi Drushinin / 53	KarKa	175,0	180,0	185,0	180,0	116,91	12
2.	93	90,65	Ahti Lepistö / 53	Tap.Erä	170,0	177,5	185,0	170,0	108,13	9
3.	93	91,85	Risto Jokisalo / 53	YLÖR	140,0	152,5	152,5	140,0	88,47	8
4.	93	91,95	Tapio Kähäri / 46	Huima	115,0	122,5	125,0	125,0	78,95	7
5.	93	90,80	Tapani Puhakka / 44	KP	110,0	110,0	122,5	110,0	69,91	6
1.	105	103,35	Harri Tirronen / 53	JoPuPo	180,0	180,0	205,5	180,0	108,17	12
1.	120	118,80	Mikko Seikkula / 46	KoJy	190,0	195,0	200,0	195,0	112,38	12
2.	120	106,70	Christer Nylund / 44	Tap.Erä	150,0	160,0	160,0	150,0	89,14	9
1.	120+	127,35	Tuomo Löllö / 53	KoJy	180,0	187,5	-----	180,0	102,20	12

Ennätykset:

Timo Palonen, sarja 59 kg, PP 125,0 kg M60 PE/SE

Tuomo Löllö, sarja 120+ kg, PP 180,0 kg M60 SE

M70

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist	Jpist
1.	74	71,70	Olli Vento / 33	I-HV	70,0	80,0	85,0	85,0	62,56	12
-	83	82,60	Olavi Kallio / 33	HVV	-----	-----	-----	out		
1.	93	84,00	Reino Mikkola / 37	HyKe	85,0	95,0	100,0	100,0	66,28	12
2.	93	84,65	Veli Kumpuniemi / 34	RaPe	80,0	87,5	90,0	87,5	57,74	9
1.	105	98,65	Klas Helén / 42	ÅKK	115,0	125,0	125,0	115,0	70,38	12
1.	120	118,55	Raimo Sandelin / 40	PTVAK	135,0	135,0	140,0	140,0	80,72	12
2.	120	109,90	Muisto Marjamäki / 38	MY-Power	110,0	115,0	120,0	115,0	67,70	9

Jury ja tuomarit:

Johan Westerberg / Int.Cat I
 Kalevi Sorsa / Int.Cat I
 Margetta Salminen / Int.Cat I
 Seppo Sohlman / Int.Cat I
 Eero Ahlroth / 6034
 Tuomo Elfvengren / 6029
 Kyösti Kauppinen / 5564
 Petri Kokkonen / 6051
 Matti Tanskanen / 5561



Pekka Kovalainen "avaa" Erkki Rajalan selkää nostokuntoon.



M40 83kg mitalistit; vas. Vesa Hartikainen (EV), Tomi Vikla (JoPuPo) ja Jari Kyntäjä (AavKi).



M40 120kg mitalistit; vas. Jarmo Myller (JoPuPo), Lasse Leinonen (JoPuPo) ja Pasi Kempainen (HeTarmo).

Urheilun syöpä

blogikirjoitus



Petteri Kilpinen on Valon ry:n varapuheenjohtaja ja Nuoren Suomen puheenjohtaja. Kirjoitus on julkaistu alunperin Viestikapula -blogissa, jossa käydään keskustelua puhtaasta urheilusta ja reilusta pelistä. Blogit löytyvät osoitteesta <http://blog.puhtaastiparas.fi/>



Pyöräilijä Lance Armstrong vastasi myöntävästi dopinginkäyttöön tv-juontaja Oprah Winfrey'n haastattelussa.



Pyöräilijä Lance Armstrong vastasi myöntävästi dopinginkäyttöön tv-juontaja Oprah Winfrey'n haastattelussa.

Aivan aluksi kiitokset hyvälle ystävälleni ja Olympiakomitean uudelle puheenjohtajalle Risto Niemiselle tästä blogihaastetsta. Onnentoivotukset Ristolle merkittävään tehtävään ja samalla hyvää vuotta 2013 kaikille lukijoille.

Olen seurannut intohimoisesti urheilua läpi koko elämäni. Pikkupoikana elin vahvasti mukana, kun suomalaiset urheilijat eri lajeissa taistelivat mitaleista. Olin oikeasti innostunut lajista kuin lajista. Innostus ei ole laantunut vuosien varrella, vaikka oma urheilu-urani ei huipulle vienytkään. Nautin edelleen huippu-urheilun seuraamisesta ja iloitsen aina, kun urheilijamme tekevät parhaansa tai ylittävät itsensä.

On kuitenkin yksi asia, josta en huippu-urheilussa nauti vaan jota itse asiassa inhoan, eli urheilun pahin syöpä: doping. Vuosien varrella olen muodostanut tiukan kannan dopingiin ja sen käyttäjiin. En missään nimessä hyväksy dopingin käyttöä.

Olen seurannut Lance Armstrongin dopinghelvettiä useiden vuosien ajan. Kiistatta ilmiömainen, suuri urheilija on pilannut upean uransa ja ehkä koko elämänsä dopingin ansiosta. Mediassa globaalit mittasuhteet saanut Armstrongin tapaus ei herätä minussa kuin kasvavaa vastenmielisyyttä – median halu mässäillä ja Armstrongin pakoilu ovat ikävää seurattavaa. Odotan, että tähänkin tarinaan

saataisiin lopullinen piste. Viimeisimmät otsikot ovat kertoneet, että Armstrong pohtii dopingin käytön tunnustamista. Toivon oikeasti, että hän paljastaa kaiken ja näin voisimme unohtaa tämän casen.

Suomessakin ennen vuodenvaihdetta heräsi jälleen keskustelu dopingin käytöstä ja erityisesti hiihdon vuosikymmenen takaisista asioista. Ymmärrän, että näitä halutaan penkoa ja löytää lopullista ratkaisua. Lahden MM-kisoissa käryneet suomalaishihtäjät ovat oman rangaistuksensa kärsineet, ja asian jatkuva esillä oleminen on itse asiassa piinaavaa. En jaksaisi enää lukea kärjajoikeuden viimeisimmistä päätöksistä tai vastaavista käänneistä. Olenko asian suhteen kuitenkin väärässä... Pitäisikö kuitenkin jatkaa julkista keskustelua ja pyrkiä löytämään lopullinen totuus? Kyllä, totuuden olisi aina tultava julki, mutta ”juupas-eipäs”-keskustelulla sitä ei koskaan löydetä. Ainoa oikea tapa on, että virtsa- tai verinäytteitä pystyttäisiin säilyttämään ”ikuisesti” ja näin luomaan urheilijoille oikea uhka siitä, että väärinkäytökset voidaan todeta vielä vuosienkin jälkeen.

Ymmärrän hyvin, että lienee järjetöntä varastoida kaikkea sitä verta ja virtsaa, mitä putkiloihin lorotetaan. Tämän vuoksi olisi luotava sellainen toimiva järjestelmä, että aikaisempia sattumanvaraisia näytteitä voitaisiin säilyttää, tutkia ja niiden perusteella antaa tuomioita tai vapauttaa

syttömiä urheilijoita. Tämä on ainoa oikea tapa saada asiat oikeasti pois vuositolkulla jatkuvista spekulatioista mediassa. Kilpajuoksu uusien menetelmien ja testien kehittäjien välillä on saatava oikeasti poikki. Toivottavasti hienoa antidopingtyötä tekevät kansalliset ja kansainväliset tahot onnistuvat tässä.

Olemme tehneet ison alkutyön suomalaisen liikunnan ja urheilun tulevaisuuden ratkaisuiden aikaan saamiseksi. SLU, Nuori Suomi, Olympiakomitea ja Kunto perustivat uuden kattojärjestön, joka sai marraskuussa nimekseen Valo. Huippu-urheilun muutosryhmä sai työnsä päätökseen, jonka perusteella Olympiakomitea uudistaa omaa toimintaansa. Meille kaikille urheilun arvostukseen liittyvät asiat ovat erittäin tärkeitä, ja meidän pitää yhteisesti uudella tavalla saada lisää vaikuttavuutta tähän työhön. Valon uudessa strategiassa yksi päävalinta on juuri urheilun arvostus. Ilman hyvää antidopingtyötä, jossa uskalletaan tehdään rohkeitakin päätöksiä, emme siinä tule onnistumaan.

Risto Nieminen kysyi omassa blogissaan, että olisiko nyt aika yhdistää voimia näissä asioissa. Vastaus on: kyllä!

Haluan haastaa elinkeinoministeri Jan Vapaavuoren kirjoittamaan oman näkemyksensä asiasta.

Petteri Kilpinen

Klassista treenikassista

pakina

Maailmanmusiikkikirjat ovat jälleen ajautumassa sekasortoon, sivut lepattavat tuulessa valtoiminaan. Nyt aletaan tehdä voimanostosta – ja voimanostajista – salonkikelpoisia. Pitää osata käyttäytyä, puhua sivistyneesti, ymmärtää taiteellisia vivahteita, pyrkiä tapailemaan Antonion Vuodenaikoja, valita lavallastumiskappaleeksi Johann Sebastianilta Air.

Ennen olivat asiat toisin. Viisaammallakin päällä siunatut voimanostajat tajusivat Rammsteinin laulellessa ”pussii” ja ”tuu biig”, että nyökyteltävä on mielikuvalle hymynkare huulilla.

Mutta entäpä nyt, klassisen voimanoston aikakautena? Miten pärjätään kontrapunktin kanssa? Vanhan liiton voimanostajat ovat aivan ymmällään, kun uusi klassisten nostajalahjakkuuksien sukupolvi valtaa nostolavoja.

Nyt opetellaan virallista muotoa ja rakennetta, sinne tänne sutimiset ovat tiensä päässä. Kilpailu koostuu sinfoniamuodon kolmesta osasta molli-duuri-molli tai vastaavasti duuri-molli-duuri. Kumman rinnakkaissävelasteikkolinjauksen osaisi valita voimanostokisaan parhaan hyödyn saadakseen? Mitä lukee partituurissa? Entäs ne f- ja g-klaavit, mikä varustus minkäkin kanssa? Niin ja oli vielä se c:kin.

Ennen soittelivat musiikista mitään ymmärtämättömät pitkätukat hevimeteliä. Örinän ja mekastuksen ilosanoma loi nautintoa, mutta millä yhdyt Amadeuksen Turkkilaiseen marssiin tai Hatšaturjanin huikaisevaan Miekkatanssiin. Onko jopa henkikulta uhattuna?

Epäreilua on vaatia entisajan voimailijalta näin suuria älyllisiä harppauksia. Vastikään on opittu Bill Haleyn Kellopelirokkenroll ja sen syvin olemus. Musiikki-termeistäkin pystytty omaksumaan intervallikäsité, joka parhaimmillaan on saatu asetettua lajille ominaisen tritonuksen mittaan. Silloin tuntuu voimailu kaikkein harmonisimmalta.

Miten päivitetään ihan äskettäin 80-luvulla ruutupaperille kirjattu Sheiko-merkkinen harjoitusohjelma nykyaikojen hienovivahteisiin vaatimuksiin? Onko harjoitukset sovitettava tykkänään viivastolle, hahmoteltava kaiken kattavat partituurit? Onko otettava oikeasti teoreettinen lähestymistapa voimailuun? Aiempi rock-henkinen käytäntö vaikutti hyvältä, kun ei tarvinnut mistään mitään ymmärtää, silti saattoi meteliä kutsua musiikiksi ja vastaavasti makuupunnerusta tiukkaan kureliiviin kietoutuneena voimanostamiseksi.

Mutta nyt pitää kumarrella arvokkaasti juryn pöydässä istuvan ykkösviulistien rivistön suuntaan, ei sallita läpsytellä litsareita naamaan tai liipaista nyrkillä nokan päähän hyvän fiiliksen ja adrenaliiniryöpyn toivossa. Eikä varmaan saa enää huutaa ja meuhkata täyteen ääneen: ”Aikaa on, voimaa on!” ja ”Paina! Kynärpäitä kylkiin, ota alamahalta!” Heimo Haittomaista heittäytymistäkään ei katsota hyvällä. Kyllä voimanostoviulistin tulee seistä arvokkaasti aloillaan, eikä piiskautua hulluna hurmoksessa. Sieltä jotenkin kapellimestarin arvovaltaa nauttiva päätuomari elehtien pyrkii kädenliikkeillään osoittamaan nostajalle, missä vaiheessa nostoa edetään. Yhdelle se on äkkinäinen nyppäisy, toiselle laajempi harmoninen nouseva kaariliike ja komento: ”Räk!” Ei sentään noin rahvaan-omaisesti.

Pitäisikö pyytää hiljempaa ja klassisemmin, loppua kohti fortissimoiden: ”Saako tulla pyyhkimään!”



Tangon Taikaa



Veteraanit koolla Muuramessa

Teksti: Heikki Orasmaa Kuvat: Jari Rantapelkonen / SVNL

Muuramen Yritys on ollut monien SM-kisojen isäntä. Pienen tauon jälkeen kisajärjestelyistä ottivat he hoitaakseen veteraanien voimanoston SM-kisat. Tuttu kisamäki, mutta uusi kisasali Mäkelänmäen koulun liikuntasali oli nyt kisojen pitopaikkana. Kaksi päiväisiin mittelöihin otti osaa 67 kisaajaa. Tuttuja veteraaninostajia vuosien varrelta oli heistä suurin osa. Useita kiivaita sijoitustaistoja käytiin monessa sarjassa. Moni nostaja piti vanhoja SE-tuloksia pilkkanaan, kohentaen niitä kirjauttaessaan nimiinsä.

Naisten N40 ikäluokan paras Katariina "Kata" Nokua sarjassa 84+ kiloa pisti kaikki mahdolliset SE-tulokset uusiksi; jalkakyykykky 180, penkki-punnerrus 146, maastanosto 190 ja keräten summaksi näin 516 kiloa. Hän osoitti, että kunnossa ollaan, vaikka pienet rempat ovat varjostaneet Katan täyspainoista panosta. Tarja Uppala on kokenut ja hyvin menestynyt kisaaja penkin puolelta, mutta nyt alkaa kolmen lajin kisakin maistua hänelle. Hän tekaisi sarjaan 63 kiloa yhteistulosrekakseen 337,5 kg, josta myös SE-kirjaus.

Naisten N50 veteraaneissa lin Yrityksen

Laila Viitanen oli sen ikäluokan paras pisteissä. Hän onnistui kolmessa maaastanostossaan, parhaan ollessa 145 ja yhteistulos hyvä 322,5. Molemmat olivat sarjan 57 kiloa uusia SE-tuloksia. Kaija Koivula sarjaa ylempänä teki SE-tulokset kaikkiin osalajeihin penkkiä lukuunottamatta.

Miesten ikäluokan M70 "veljekset" Olli Vento ja Leevi Pehkoranta matkasivat linja-autokyydillä kisareissun Helsingistä. Bussin tuloaika aikataulun mukaan Muurameen oli 10 minuuttia ennen punnituksen loppua. Onneksi bussi oli hieman etu-

ajassa ja kisapomo Pentti Rimpi pikaisesti kyyditsi hemmot kisapaikalle pysäkilltä. Pehkorannalla oli hieman ylipainoa, mutta pikainen WC-käynti, niin paino oli tasan 83 kiloa hetki ennen punnitussajan päättymistä, joten tiukalle meni paino sekä aika.

Tämän ikäluokan parasta antia pisteissä näytti Kokkolan Jymyn Torsten Ruotsala, joka sarjassa 66 kiloa teki puhdasta sarjaa, mutta sitten viimeinen veto 200 kg oli liian raskas hivakka. Hän myös teki useita SE-kirjauksia. Eläkkeellä oleva makeismies Niilo Tarvainen oli timmissä kunnossa, sillä hänelle myös uudet SE:t maistuivat



1. Raili Kukkola Iin Yritys.
2. Laila Viitanen Iin Yritys.
3. Kaija Koivula (YlöR) valmistautuu kyykkyyh.
4. Tarja Uppalaa (SalVo) huolsi MY-Powerin Harri Hagfors.
5. Äänekosken Huiman Tapio Kähäriä huolsi oma poika.
6. Keijo Kuisma (OutVe) tähyää ties monettako kertaa kisalavalle.
7. M60 66 kg kova kolmikko, vas. voittaja Rauno Lamberg (I-HV), Seppo Flink (HartVo) ja Juha Inkinen (RAYVO).
8. Mikko Rusanen (So-Vi) keskittyi.



makealta. Olli Vento kisasi viimeiset voimainnostokisat alle 80-vuotiaana ja se herkkisti kuuluttajan luovuttamaan pokaalinsa maamme ikänostonestorille.

Ikäluokkaa nuoremmissa M60 Pyhäjoen Pauhun Veli Nevala oli tikissä kunnossa, kilpaillen sarjassa 93 kiloa. Tyylikkääät suoritukset olivat tämän osa-aikaeläkeläisen tavaramerkki. Nevala kuormautti myös tukun SE-rautoja nimiinsä ja ollen pisteissä ikäluokkansa ykkönen.

M50 sarjassa 74 kiloa käyttiin mielenkiintoinen uusinta mestaruudesta, kun poh-

jolan pojat Asko Keränen ja Valo Lintula ottivat jälleen mittaa toisistaan. Penkissä Keränen otti sen verran eroa, että Lintula -vetokone, jossa ei ollut parhaat paineet - oli mahdottoman paikan edessä. Valon viimeinen kultamitaliveto 247,5 kilosta ei totellut hänen voimiaan ja jäi tulematta ylös. Keränen oli tänä vuonna kunkku ja otti kirkkaimman mitalin 15 kilon erolla. Viime vuonna kotikentällään Kuusamossa oli Asko kakkospallilla ja Valo korkeimmalla, nyt siis toisin päin. Sarjaa ylempänä perusvoimansa metsurina hankkinut Kajaanin Kuohun Antero Juntunen maastanostossa nappasi, kuin tukiin 255,5 ja siitä uusi

SE. Pietarsaaren Antti Timonen sai kokoon 580, mutta se ei riittänyt kultaan, jonka otti Juntunen, jolle tuo 0,5 kilon SE-lisäys antoi saldoksi 580,5.

Sarjan 93 kiloa ykkönen oli Keski-Uudenmaan Voiman lentokapteeni, "saunamajuri" Seppo Norpila kooten 642,5 kg. Taistojen tiellä oltiin myös 105 kilon sarjassa, jossa kvartetti Laitala – Niskala – Hagfors – Räsänen tulivat loppuun tässä järjestyksessä, vaikka mitalien väri selvisi aivan loppuvetoissa. Mestari Tapani Laitalaa kainuulainen perusjätkä Jari Niskanen yritti kamppia, mutta periksi oli annettava.



1



2



3



4



5



6

1. Timo Lemisen (K-UV) kyykky.
2. Nummelan Voimailijoiden Niilo Tarvaisen tuuletus (M70 83 kg).
3. Kari Räihän (OPT) mallikas veto.
4. Torsten Ruotsala kruunattiin 70 vuotiaiden parhaaksi nosta jaksi.
5. Tapani Puhakan (KP) tyylinäyte.
6. Leevi Pehkoranta (I-HV) veti 195 kg sarjaan M70 83 kg.

Niskasen lohdutukseksi tuli, että tyylikkäästä 290 kg:n jalkakyykystä tuli uusi SE. M50 ikäluokan pistehai oli TVN:n, tuhtia kuntoa puhkuva, Kari Kallinki. Hän teki, sarjassa 120+ kilpaillen, yhdeksän onnistunut nostoa parhaiden ollessa: 330 SE/PE-205-285-820 SE/PE.

M40 ikäluokan ja ehkä koko kisan tiukin vääntö kirkkaimmasta lätkästä käytiin sarjassa 93 kiloa, jossa Petteri Hakkarainen ja Timo Nieminen ottivat mittaa toisistaan. Penkin jälkeen Hakkaraisella oli viiden kilon etu. Maastanostossa he menivät molemmat samoilla kuormauksilla 252,5-

267,5-275, niistä molemmat missasivat viimeisen noston, joten lopussa oli sama viiden kilon ero Hakkaraisen eduksi ja Nieminen kunniakkaalla taistelulla hopealla. Tapanilan Erää edustava Timo Nieminen on urheilja-sukua, sillä siskonsa Minna Nieminen, nyt tosin uransa lopettanut, oli Pekingin 2008 olympialaisten soudun pariairokaksikon hopeamitalisti ja hänellä on myös mitali-menestystä MM-kisatasollakin. Kuopion Painonnostajien Pasi Asikainen teki sarjaan 105 kiloa yhteistuloksen 775 ja sillä ikäluokansa paras pokaali ja kultamitali palkintopallilta muistoiksi Muuramesta.

Muuramen Yritys ry. järjesti peruskisat, joissa ei ollut mitään liikaa eikä mitään oikeastaan puuttanutkaan. Luulen, että tämä antaa uskoa monelle pienellekin seuralle järjestää tämän tasoiset SM-kisat, joita ensi vuoden puolellakin riittää runsaasti haettavaksi. Joten seuran puheenjohtaja Eero Kortteinen voi olla enemmän kuin tyytyväinen seuran voimailujaostoon, sillä heiltä kisajärjestelyt sujuivat taas mallikkaasti – kiitos.

N40

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	Jpist
1.	63	62,65	Tarja Uppala	1965	SalVo	105,0	112,5 112,5	112,5 105,0	105,0	105,0 105,0	105,0	112,5 105,0	105,0	110,0	120,0	127,5	127,5	337,5	363,99	24
1.	72	71,30	Virve Ilves	1970	JoPuPo	135,0	145,0 145,0	145,0 135,0	135,0	70,0 70,0	70,0 70,0	70,0	70,0	135,0	145,0 145,0	152,5 135,0	135,0	340,0	334,03	24
2.	72	68,90	Raiti Kukkola	1972	IlY	110,0	117,5	125,0	125,0	62,5	62,5 62,5	62,5 62,5	62,5	115,0	125,0	135,0	135,0	322,5	324,39	18
1.	84+	105,45	Katarina Nokua	1973	TVN	170,0	180,0	-----	180,0	146,0	150,0 -----	-----	146,0	180,0	190,0	215,0 190,0	190,0	516,0	423,57	24

N50

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	Jpist
1.	57	55,60	Laila Viitanen	1960	IlY	110,0	117,5	120,0	120,0	52,5	57,5	60,0 57,5	57,5	125,0	135,0	145,0	145,0	322,5	381,59	24
1.	63	60,45	Kaija Koivula	1962	Ylör	65,0	70,0	75,0	75,0	52,5	55,0	57,5	57,5	85,0	92,5	100,0	100,0	232,5	257,72	24
1.	72	69,30	May-Gun Grönholm	1955	PV	105,0	115,0 115,0	115,0 105,0	105,0	55,0	57,5	60,0 57,5	57,5	130,0	137,5	145,0 137,5	137,5	300,0	300,54	24

M40

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	Jpist	
1.	74	73,65	Samu Siltala	1972	Py-Pa	240,0	250,0 250,0	250,0 240,0	240,0	150,0	157,5	165,0 165,0	157,5	230,0	252,5 252,5	265,0 230,0	230,0	627,5	452,90	24	
2.	74	74,00	Timo Leminen	1968	K-UV	190,0	200,0	215,0 200,0	200,0	155,0	160,0 160,0	160,0 160,0	160,0	210,0	220,0 220,0	210,0 210,0	210,0	570,0	410,01	18	
-	74	73,50	Matti Reijonen	1971	JoPuPo	205,0	212,5	215,0 212,5	212,5	140,0 140,0	140,0 140,0	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
-	74	72,70	Timo Heiskanen	1970	RAYVO	240,0	250,0 250,0	250,0 240,0	240,0	145,0 145,0	145,0 -----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
1.	83	82,05	Vesa Hartikainen	1969	EV	215,0	225,0	232,5 225,0	225,0	200,0	205,0	220,0 205,0	205,0	210,0 210,0	220,0	240,0 240,0	220,0	650,0	436,87	24	
2.	83	77,95	Kari Räihä	1965	OPT	220,0 220,0	220,0	230,0 220,0	220,0	130,0 130,0	135,0	135,0	135,0	250,0	260,0	270,0	270,0	625,0	433,88	18	
3.	83	82,40	Rami Huovinen	1964	SalVo	230,0	242,5 242,5	242,5 230,0	230,0	135,0 135,0	140,0	140,0	140,0	235,0	245,0	250,0 245,0	245,0	615,0	412,29	16	
4.	83	82,85	Mikko Rusanen	1967	So-Vi	210,0	220,0	225,0	225,0	135,0	140,0	145,0 140,0	140,0	210,0	220,0	227,5 227,5	227,5	592,5	395,92	14	
5.	83	82,20	Ari Oksanen	1964	LaVo	170,0	190,0 190,0	200,0 170,0	170,0	137,5	142,5	147,5	147,5	200,0	220,0	230,0	230,0	547,5	367,58	12	
-	83	82,65	Tomi Vikla	1970	JoPuPo	225,0 225,0	225,0 230,0	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
1.	93	92,55	Petteri Hakkarainen	1967	HPV	237,5	245,0	250,0	250,0	185,0	190,0	192,5	192,5	252,5	267,5	275,0 267,5	267,5	710,0	447,05	24	
2.	93	91,40	Timo Nieminen	1973	Tap.Erä	235,0	245,0	255,0	255,0	170,0	177,5	182,5	182,5	252,5	267,5	275,0 267,5	267,5	705,0	446,60	18	
3.	93	91,20	Jyrki Nilosaari	1973	So-Vi	220,0	230,0	235,0 230,0	230,0	170,0	177,5 177,5	177,5 170,0	170,0	215,0	220,0	225,0	225,0	625,0	396,35	16	
-	93	92,50	Matti Piirainen	1967	TVN	242,5	252,5 252,5	255,0 242,5	242,5	177,5	182,5 182,5	182,5	182,5	230,0 230,0	245,0 245,0	-----	-----	-----	-----	-----	-----
1.	105	100,20	Pasi Asikainen	1968	KP	270,0	280,0 285,0	285,0	285,0	200,0 200,0	200,0	205,0 200,0	200,0	280,0	290,0	304,0 290,0	290,0	775,0	471,28	24	
2.	105	103,25	Mika Paasonen	1972	MY-Power	275,0	280,0 280,0	280,0	280,0	205,0	212,5	215,0	215,0	270,0 270,0	270,0	282,5 270,0	270,0	765,0	459,90	18	
3.	105	101,65	Joni-Pekka Nylund	1971	TamRy	260,0 260,0	260,0	270,0	270,0	170,0	-----	-----	170,0	280,0	300,5	305,0	305,0	745,0	450,50	16	
1.	120	117,60	Pasi Kempainen	1970	HeTarmo	260,0	270,0	280,0 270,0	270,0	190,0	200,0	207,5	207,5	230,0	240,0	250,0	250,0	727,5	420,29	24	
2.	120	105,15	Jani Ylisoini	1973	KeBo	255,0	275,0 275,0	275,0	275,0	155,0	165,0	170,0	170,0	245,0	255,0	-----	255,0	700,0	418,08	18	
3.	120	114,15	Kaj Mattila	1970	PorHT	240,0	250,0	260,0	260,0	160,0	167,5	170,0	170,0	220,0	235,0	242,5	242,5	672,5	391,54	16	
4.	120	115,00	Ari Heikkinen	1964	KajKu	207,5	217,5	227,5	227,5	157,5	165,0	170,0 165,0	165,0	260,0	275,0 275,0	282,5 260,0	260,0	652,5	379,14	14	
1.	120+	130,10	Timo Luomanmäki	1965	I-HV	270,0	280,0	290,0 280,0	280,0	170,0	180,0	182,5	182,5	250,0	267,5 -----	-----	250,0	712,5	402,93	24	
2.	120+	137,15	Kari Hartikainen	1969	JuPu	220,0	240,0 240,0	240,0 220,0	220,0	160,0	175,0 175,0	175,0 160,0	160,0	220,0	240,0	-----	240,0	620,0	347,55	18	

M50

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	Jpist	
1.	66	65,80	Timo Rautiainen	1958	MY-Power	145,0	155,0	165,0	165,0	65,0	72,5	80,0	80,0	145,0	160,0	170,0	170,0	415,0	326,67	24	
1.	74	68,90	Asko Keränen	1961	KEV	190,0	210,0	215,0 210,0	210,0	140,0	147,5	150,0	150,0	200,0	225,0	230,0	230,0	590,0	447,58	24	
2.	74	71,10	Valo Lintula	1955	NaVo	205,0 205,0	205,0	215,0	215,0	125,0	130,0	132,5 130,0	130,0	230,0 230,0	230,0	247,5 230,0	230,0	575,0	425,84	18	
3.	74	73,80	Pauli Linna	1957	JP 2000	165,0	185,0	205,0 185,0	185,0	95,0	105,0	120,0 105,0	105,0	180,0	-----	-----	180,0	470,0	338,73	16	
1.	83	83,00	Antero Juntunen	1954	KajKu	200,0 210,0	210,0	217,5	217,5	107,5 107,5	110,0 107,5	107,5	107,5	230,0	245,0	255,5	255,5	580,5	387,48	24	
2.	83	82,65	Antti Timonen	1961	PV	210,0	220,0 220,0	220,0 210,0	210,0	135,0	140,0	145,0	145,0	215,0	225,0	230,0 225,0	225,0	580,0	388,12	18	
3.	83	79,55	Ilkka Kekkonen	1957	Tap.Erä	200,0 200,0	200,0	210,0 200,0	200,0	120,0	127,5	132,5 127,5	127,5	200,0 200,0	200,0	207,5	207,5	535,0	366,55	16	
4.	83	82,60	Aarre Laurila	1963	OV-86	165,0	175,0	185,0	185,0	115,0	120,0	125,0	125,0	200,0	215,0	227,5 215,0	215,0	525,0	351,45	14	
1.	93	92,90	Seppo Norpila	1963	K-UV	210,0	220,0 220,0	220,0	220,0	187,5	192,5	197,5 192,5	192,5	225,0	230,0	250,0 230,0	230,0	642,5	403,82	24	
2.	93	91,90	Olli Skogberg	1959	TamRy	205,0	215,0 215,0	220,0 205,0	205,0	180,0 180,0	180,0	185,0	185,0	215,0	225,0	232,5	232,5	622,5	393,29	18	
3.	93	90,20	Kari Heimonen	1962	JVK	185,0	200,0 200,0	205,0 185,0	185,0	100,0	110,0	120,0 110,0	110,0	100,0	-----	-----	100,0	395,0	251,88	16	
-	93	92,50	Arto Tuovinen	1960	JoPuPo	225,0 230,0	230,0 230,0	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
1.	105	104,15	Tapani Laitala	1963	HeTarmo	271,0	280,0	-----	280,0	190,0	200,0	205,0	205,0	260,0	275,0	280,0	280,0	765,0	458,45	24	
2.	105	104,75	Jari Niskanen	1963	So-Vi	275,0	285,0	290,0	290,0	200,0 200,0	200,0 200,0	200,0	200,0	260,0	275,0 275,0	275,0 260,0	260,0	750,0	448,54	18	
3.	105	101,40	Harri Hagfors	1961	MY-Power	245,0 245,0	245,0	255,0	255,0	192,5	197,5 197,5	197,5 192,5	192,5	265,0	277,5	292,5	292,5	740,0	447,90	16	
4.	105	101,00	Veijo Räsänen	1957	I-HV	240,0	245,0 245,0	245,0 240,0	240,0	205,0 205,0	205,0	-----									



1. Sarja 120 palkitut: Kultaa Pasi Kemppainen (HeTarmo), hopeaa vasemmalla Jani Ylisoini (KeBo) ja pronssia oikealla Kaj Mattila (PorHT)
2. Rami Huovinen (SalVo) taltuttaa rautaa.
3. Veli Nevala otti kultaa sarjassa M60 93 kg, huollossa hääri poika Markku Nevala.



M60

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	Jpist
1.	66	65,10	Rauno Lamberg	1947 I-HV	112,5	-----	-----	112,5	95,0	400,0	400,0	95,0	110,0	125,0	135,0	135,0	342,5	272,01	24
2.	66	65,20	Juha Inkinen	1946 RAYVO	70,0	80,0	85,0	85,0	100,0	407,5	107,5	107,5	110,0	120,0	127,5	127,5	320,0	253,81	18
-	66	64,85	Seppo Flink	1953 HartVo	70,0	80,0	80,0	70,0	407,5	407,5	407,5	-----	-----	-----	-----	-----	out		
1.	74	70,65	Keijo Kuisma	1952 OutVe	60,0	-----	-----	60,0	65,0	90,0	100,0	100,0	65,0	195,0	245,0	195,0	355,0	264,17	24
1.	83	81,75	Christer Gustafsson	1949 AKK	180,0	195,0	-----	195,0	130,0	145,0	-----	145,0	180,0	195,0	200,0	200,0	540,0	363,75	24
2.	83	83,00	Matti Kangasmäki	1949 PV	100,0	-----	-----	100,0	60,0	-----	-----	60,0	220,0	240,0	242,5	240,0	400,0	267,00	18
1.	93	92,70	Veli Nevala	1953 Py-Pa	230,0	245,0	245,0	245,0	130,0	437,5	140,0	140,0	220,0	240,0	255,0	255,0	640,0	402,66	24
2.	93	91,15	Tapio Kähäri	1946 Huima	180,0	190,0	205,0	190,0	115,0	120,0	125,0	120,0	180,0	190,0	200,0	200,0	510,0	323,51	18
3.	93	91,50	Tapani Puhakka	1944 KP	105,0	145,0	130,0	105,0	100,0	110,0	120,0	110,0	150,0	170,0	180,0	180,0	395,0	250,09	16

4. Sarjan 120+ kg voitti Timo Luomanmäki (I-HV) ja hopeaa otti Kari Hartikainen (JuPu).

M70

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	Jpist
1.	66	65,20	Torsten Ruotsala	1943 KoJy	135,0	143,0	150,0	150,0	75,0	80,0	86,5	80,0	180,0	190,0	200,0	190,0	420,0	333,13	24
1.	74	72,95	Olli Vento	1933 I-HV	75,0	85,0	95,0	95,0	75,0	85,0	90,0	90,0	85,0	110,0	125,0	125,0	310,0	225,28	24
1.	83	79,55	Niilo Tarvainen	1940 NuVo	155,0	165,0	170,0	170,0	120,0	120,0	130,0	120,0	160,0	170,0	180,0	180,0	470,0	322,02	24
2.	83	83,00	Leevi Pehkoranta	1937 I-HV	135,0	145,0	155,0	145,0	55,0	60,0	-----	60,0	185,0	195,0	200,0	195,0	400,0	267,00	18
1.	120	109,75	Muisto Marjamäki	1938 MY-Power	140,0	-----	-----	140,0	115,0	115,0	120,0	115,0	75,0	110,0	-----	110,0	365,0	214,95	24
1.	120+	120,75	Raimo Sandelin	1940 PTVAK	100,0	-----	-----	100,0	100,0	-----	-----	100,0	130,0	-----	-----	130,0	330,0	189,45	24

Ennätykset:

Laila Viitanen, sarja 57 kg, MN 145,0 kg N50 SE, YT 322,5 kg N50 SE
 Kaija Koivula, sarja 63 kg, JK 75,0 kg, N50 SE, MN 100,0 kg N50 SE, YT 232,5 kg N50 SE
 Tarja Uppala, sarja 63 kg, YT 337,5 kg N40 SE
 Katarina Nokuu, sarja 84+ kg, JK 180,0 kg N40 SE, PP 146,0 kg N40 SE, MN 190,0 kg N40 SE, YT 516,0 kg N40 SE
 Joni-Pekka Nylund, sarja 105 kg MN 305,0 kg M40 SE
 Torsten Ruotsala, sarja 66 kg, JK 150,0 kg M70 SE, MN 190,0 kg M70 PE/SE, YT 420,0 kg M70 SE
 Niilo Tarvainen, sarja 83 kg, JK 170,0 kg M70 SE, YT 470,0 kg M70 SE
 Veli Nevala, sarja 93 kg, JK 245,0 kg M60 PE/SE, MN 255,0 kg M60 PE/SE, YT 640,0 kg M60 PE/SE
 Antero Juntunen, sarja 83 kg, MN 255,5 kg M50 SE
 Tapani Laitala, sarja 105 kg JK 280,0 kg M50 SE, YT 765,0 kg M50 SE
 Jari Niskanen, sarja 105 kg JK 290,0 kg M50 SE
 Kari Kallinki, sarja 120+ kg, JK 330,0 kg M50 PE/SE, YT 820,0 kg M50 PE/SE

Uielä on virtaa

Teksti ja kuva: Heikki Orasmaa

Liittomme iäkkäin lisenssinostaja Olli Vento saavuttaa 80 vuoden iän toukokuun alussa. Hän on syntynyt 2.5.1933 Suomen kaakkoiskulmalla Etelä-Karjalassa Rautjärvellä pienviljelijäperheeseen. "Savusaunassa olen syntynyt ja korvessa asunut, karhujen ja susien maisemissa" totesi Olli jutustelumme alkuun.

Koti oli aivan rajan läheisyydessä, rajalle oli matkaa noin 10 kilometriä. Molempien sotien aikana he asuivat kotona, mutta suurin osa kodin irtaimistosta oli evakuoitu turvallisempiin paikkoihin kaiken varalta. Heidän kotipaikka ei ollut sotien aikana varsinaista sotatoimialuetta. Kotitila oli perinteinen sen ajan pienviljelystila, jossa oli 1,5 ha peltoa ja 40 ha metsää. Ollilla on ollut kaksi siskoa, joista yksi asustelee Simpeleellä ja toinen on kuollut. Äiti kuoli helmikuussa 1945 traagisesti. Äiti sairasteli kotona ja olisi tarvinnut saada pikaisesti sairaalaan, mutta sen talven mahtavat lumimäärät estivät minkäänlaisen kulkupelin kulkemisen. Lopulta kun äiti saatiin sairaalaan, niin siellä hän kuoli leikkauspöydälle ennen minkäänlaisten toimenpiteiden alkamista.

Isä toimi kunnan verovirkailijana ja ulosottomiehenä, hän kuoli 1995, eläen 92-vuotiaaksi. Kalastus ja metsästys ovat olleet Ollin intohimo. Kalastus Kostamo-järvellä ja Heli-sevä-joella, joista kalaa tuli hyvin, ovat mieluisia muistoja. Metsästys alkoi, kun isä lähti talvisotaan, jättäen aseensa Ollin vastuulle. Sota-ajan muisto isästä oli, että hänestä tuli kolme kertaa kuolinilmoitus kotiin, mutta tarkka pikkusisko ilmoituksien syntymäajasta huomasi, että kyseessä ei ollut koskaan heidän isä. Isän nimi oli Armas Vento ja selvisi, että sodassa oli neljä samannimistä. Neljäs näistä oli oikea isä, joka palasi sodan päätyttyä elävänä kotikonnuille takaisin.

Olli kulki koulumatkat kävellen ja talvella hiihtäen kouluun, jonne oli matkaa liki kuusi kilometriä. Koulua käytiin siihen aikaan kuusi päivää viikossa. Polkupyöriä oli, mutta pula-aikana niihin ei ollut saatavissa renkaita.

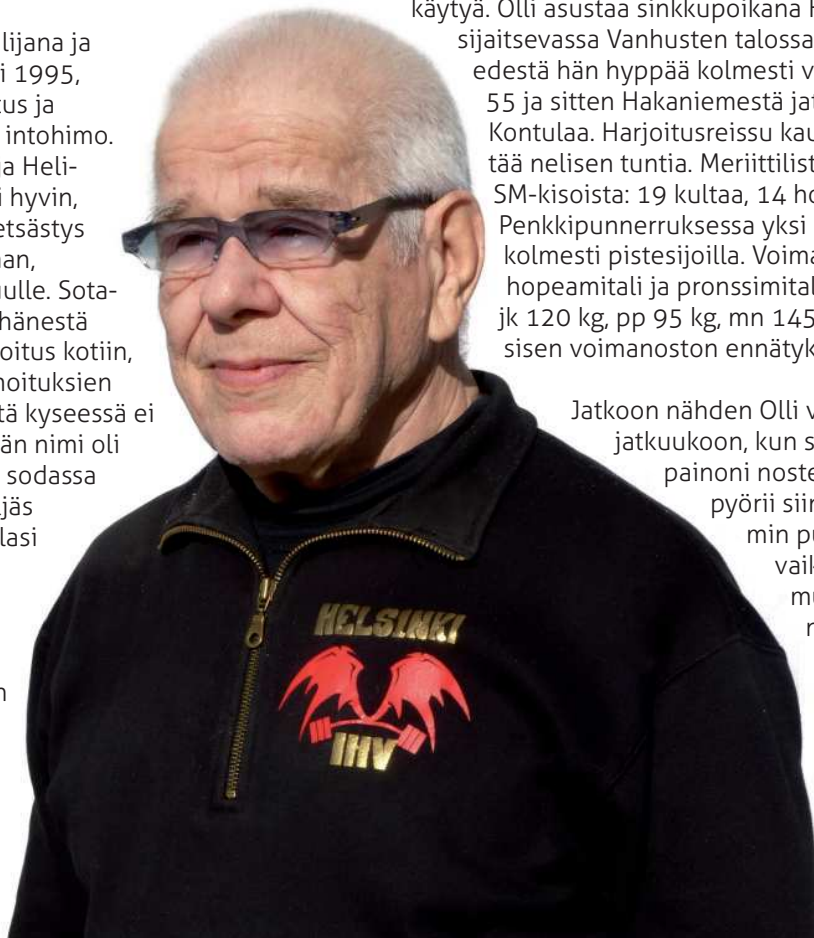
Kouluaikana ja sen jälkeen Olli menestyi kilpa-hiihtäjänäkin, mutta sen aikaiset liittoriidat tukahduttivat sen harrastuksen jatkamisen.

Täytettyään päivälleen 15 vuotta, lähti Olli kotoaan renkipojaksi kierrellen ympäri Suomea, tehden sitä työtä aina armeijaan asti. Armeijassa hän toimi tarkka-ampujana ja sotapoliisina. Konepajakoulun käytyään hän toimi jyräjänä ja työkaluvalmistajana etupäässä pääkaupunkiseudun eri yrityksissä ja näistä hommista hän jäi eläkkeelle.

Voimanostoon hän innostui kavereiden innostamana vasta niinkin myöhään kuin syksyllä 1993. Ensimmäinen virallinen kisa oli 1994, ollessaan silloin jo 61-vuotias. Vuosittain tulee 6-7 kisaä käytyä, mielestään ehkä liian paljon. "Jollei tule käytyä kisoissa, ei tule treenattua" on Itä-Helsingin Vetoa edustavan Ollin eräs toteamus ahkeraan kisaamiseensa.

Harjoittelupaikkana on koko ajan toiminut Helsingissä Kontulan kuntokellari, jossa tulee kolme kertaa viikossa käytyä. Olli asustaa sinkkupoikana Helsingin Koskelassa sijaitsevassa Vanhusten talossa. Aivan talon ulko-oven edestä hän hyppää kolmesti viikossa bussiin numero 55 ja sitten Hakaniemestä jatkaa metrolla kohti Kontulaa. Harjoitusreissu kaupakkäynteineen kestää nelisen tuntia. Meriittilistaan on ehtinyt kertyä SM-kisoista: 19 kultaa, 14 hopeaa ja yksi pronssi. Penkkipunnerruksessa yksi EM-kulta, MM-kisoissa kolmesti pistesijoilla. Voimanoston PM-kisoista hopeamitali ja pronssimitali. Ennätykset (varuste): jk 120 kg, pp 95 kg, mn 145 kg ja yt 350 kg. Klassisen voimanoston ennätykset: 105-85-130-315.

Jatkoon nähden Olli vastasi: "Niin kauan ura jatkuukoon, kun saan penkissä oman painoni nostettua". Kehopaino pyörii siinä 70 kilon molemmin puolin. Terveys on hyvä, vaikka diabetes onkin, mutta se pysyy hallinnassa omatoimisella itsehoidolla. Olli on hyvässä kunnossa ikäisekseen, totesi lääkärikin jokin aika sitten. Tähän toteamukseen on helppo yhtyä.



Muistoja voimanostovuosilta



Voimanostajan uusi *Muistoja voimanostovuosilta* palsta jatkuu. 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 jatkuu edellisestä numerosta tuttujen herrasmiesten, *Raimo Halvorsénin* ja *Heikki Orasmaan* tarinoilla.

KUINKA ALOITIN VOIMANOSTON VUONNA 1970?

Harrastelin 60-luvulla monenlaista urheilua. "Tavallisen tasoisen" voimanostopainotteisen treenin aloitin vuonna 1970. Tavallisen tasoisella tarkoitan sitä, että seurustelu muiden urheilijoiden kanssa oli treenien aikana lähes yhtä tärkeää kuin itse treeni. Jatkoisin monipuolisesti edelleen nyrkkeilyä, jalkapalloa jne.

Kaikkein eniten peruskuntoani nosti kuitenkin kuntopiiritreeni, joka terminä on vähän lässyn tuntuinen. Siinä juostiin "kellon perässä". Liikkeet piti tehdä ehdottoman puhtaasti. Kilpailuhan siitä kavereiden kanssa tuli joka kerta. Taisi olla seitsemän eri liikettä, jokaista liikettä tein kolme sarjaa ennen kuin siirryin seuraavaan liikkeeseen. Ja sitä kaikkiaan kolme kierrosta. Esimerkiksi ensin hyppäsin tasa ponnistaen aitojen (7 kpl) yli. Aidat olivat 95 cm korkuisia. Sen jälkeen kiivettiin kattoon noin 5 cm paksua ja jäykkää köyttä pitkin – pelkin käsivoimin. Ylhäällä kopautettiin kattoon ja tultiin alas. Se toistettiin kolmesti joka kierroksella. Tein tätä treeniä Kotkassa Pekkasen puukoululla SVUL:n yleis-

urheiluseura Kotkan Innossa 16-19-vuotiaana. Koin että tämä "ukkojen treeni" ja laji oli minun "heiniäni". En häpeä tunnustaa, että olin yrjöämässä miltei joka kilpailutreenin päätteeksi, mutta en kuitenkaan yrjöänyt yksin. Hyvin ottivat vanhemmat "ukot" tappiot vastaan. Silloin ei kyräilty nuortakaan voittajaa kohtaan.

Voimanostoon aloin keskittymään täysillä vuonna 1972. Sain seurata salillamme aitiopaikalta kolmen kauden ajan olympiavoittaja Kaarlo Kangasniemen treenejä. Opin silloin mitä tarkoittaa "keskittyminen" jokaiseen suoritukseen ko. harjoituksen aikana. Kalle oli minun "syynäykseni" alla, niin salilla kuin salin ulkopuolellakin. Yritin imeä itseäni edes hieman Kallen huippuominaisuuksia. Oli se mahtavaa seurata miestä treeneissä. Kun hän lähenei rautoja, niin kenekään ei tehnyt mieli mennä lähelle. Oli meinaan tulta ja tappuraa täynnä koko mies. Se innosti.

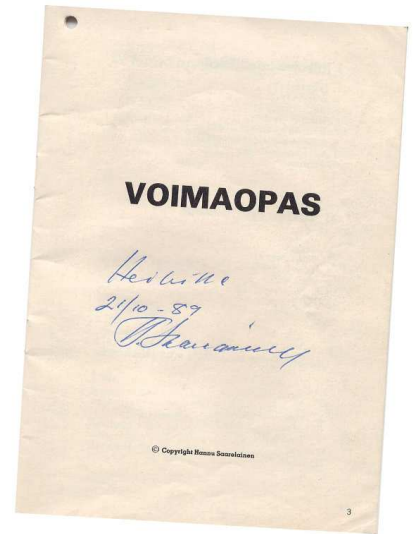
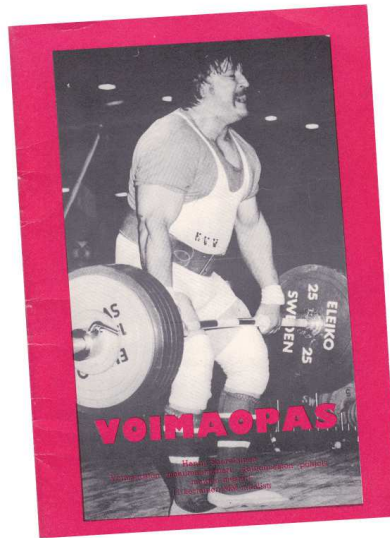
Raimo Halvorsén
SVUL:n kunniajäsen



Raimo Halvorsén 70-luvulla.



HANNU SAARELAISEN VOIMAOPAS



Hannu Saarelainen (1944-1992) on eräs Suomi-voimanoston legendoja. Jos joskus tehdään lajimme historiikkaa, niin luulen Hannusta eli Hanskista löytyy aivan oma lukunsa siinä teoksessa. Hän oli voimailun monitoimimies, menestyen painonnostossa ja siirtyen siitä sitten voimanostoon. Taisi ehtiä ottaa osaa muutamaan voimamieskisaankin, jotka olivat nosteessa -90 luvun alussa. Suosittu kisa oli aina helmikuussa pidetyt "Hanskin penkkarit", keräten runsaasti nostajia ja yleisöä Hyvinkään Hämeenkadun koulun pieneen jumppasaliin.

Hannun menestykset voimanostossa oli mm:

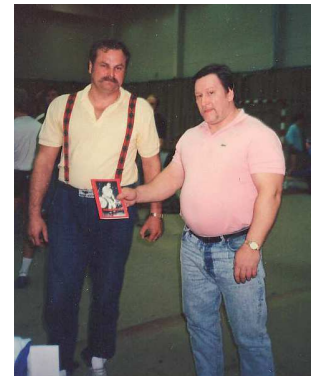
- SM-kisat 11x1.
- PM-kisat 5x1. 1x2.
- EM-kisat 2x1. 2x2. 2x3.
- MM-kisat 1x1. 5x2. 4x3. 1x5.

Hanski osallistui 11 kertaa SM-kisoihin, ollen joka kerta mestari. Arvokkaimmat tittelit olivat maailmanmestaruus 1982 ja kahdesti Euroopan paras.

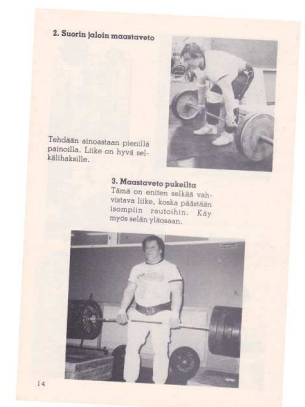
Hän oli myös aktiivinen lajin kehittäjä myös valmennuksellisesti. Arkistoni eräitä aarteita on Hannun tekemä 34 sivuinen Voimaopas-vihkonen. Teoksen runsas kuvitus (41 kuvaa) ja teksti ovat varmasti vielä tänä päivänäkin ajankohtaista neuvoa. Kuvien yhteydessä on aina selitys, joka liittyy ao. kuvaan. Mustavalkokuvien laatu ei ole huippua, mutta kyllä niistä selvän saa. Kuvat ont otettu Hanskin silloisessa treenipaikassa, vieläkin käytössä olevassa Hyvinkää Urheilupuiston perinteitä huokuvalla voimailusalilla. Arkistossani on muitakin harjoitusoppaita, joita ovat lahjoittaneet mm. Jorma Rätty, Reijo Kiviranta, Markku Leppänen jne. Tätä Hanskin vihkosta pidän arvokkaimpana, sillä onhan sen hyvä ystäväni, jo edesmennyt, Hannu Saarelainen omakätisesti signeerannut minulle 21.10.1989, joidenkin kisojen yhteydessä sen lahjoittaen.

Eräs ohje Hanskilta: "Venytellessä on muistettavaa, että ei harjoituksen jälkeen heti, vaan 2-3 tuntia harjoituksen jälkeen tai vasta seuraavana aamuna. Katsopa esim. koira tai kissa, kun se aamulla nousee ylös, ensimmäinen teko on venyttely. Yksien lihasten venyttelyn tulee kestää vähintään minuutin tai kaksi, jännitys koko ajan päällä." Mielestäni oiva vertaus tuo kissan tai koiran venytys, tottahan se on.

Heikki Orasmaa



Hannu Saarelainen lahjoittaa Voimaoppaansa Heikki Orasmaalle.



Voimanostovuosi 1984

Teksti: Aulis Saarela
Kuvat: Heikki Orasmaan arkisto

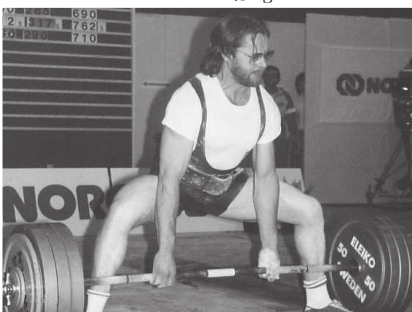
Joukkue SM-kisat järjestettiin jostakin syystä jo joulukuussa 1983, kun edelliset olivat olleet tammi-kuussa. 6-miehistä joukkueet hikoilivat Nastolassa Vilkkeen järjestäminä. Ennakkosuosikki Humpilan Yri oli ylivoimainen mestari pistein 2208,0674. Tästä hopeajoukkue Pietarsaari jäi noin 126 pistettä. Ylivoimaisesti parhaan tuloksen teki Humpilan 110-kiloinen Pauli Mellberg 365-210-340 eli yhteensä 915 kg. Toiseksi paras oli Paulia 57,1 kg kevyempi Markku Konsell sarjalla 160-107,5-202,5 yht. 470 kg. Muut mestarit olivat Pentti Laine 330-200-310 yht 840 kg, Tapio Hanikka 275-175-282,5 yht. 732,5 kg, Mark Räsänen 682,5 kg ja Juha Lehtimäki 705 kg.

PV:n kovimmat raudat kiskoi Tapio Hepokangas 270-152,5-300 yht 722,5 kg, mutta 75-kiloinen Matti Puska oli pisteissä parempi sarjalla 250-127,5-270 yht. 647,5 kg. Varkauden Tarmo otti ensimmäisenä savolaisjoukkueena mitalin väritään pronssia. Isännät jäivät neljänneksi.

Tuusulan Voimaveikot isännöi 8-miehistä joukkueita Hyyrylässä Yhden joukkue SM-kisan väliin jättänyt Helsingin Jyry oli latautunut väli vuoden jälkeen hyvään iskuun. Niinpä 711,4 kg painanut joukkue olikin selvä voittaja 5637,5 kg:lla. Tästä TVV jäi 247,5 kg. Pronssin vei naapuriseura Keravan Bodonos 5252,5 kg. Kovimmat kilot runttasi Oulun Pyrinnön Kyösti Vilmi 335-207,5-310 yht 852,5 kg, mutta kun kahdelle nostajalle tuli liikaa punaisia valoja sekä kyykyssä että penkissä ei joukkueella tietenkään enää ollut mahdollisuuksia mitalikamppailuun. Jyryn kovimmat kilot taisteli pitkä komeavartaloineen Timo Lehtinen 772,5 kg sarjalla 302,5-180-290. Teuvo Orava jäi tästä vain 2,5 kg. TVV:n Jari Tähtinen nosti komean sarjan 285-210-305 eli yhteensä 800 kg, josta Johan Westerberg jäi vain 10 kg. Bodonoksen selvästi paras oli Pekka Rauhamäki 305-210-280 yht 795 kg.

SM-kisat Seinäjoella

Seinäjoen Sisu järjesti kisat 3-4.3.1984 paikallisella Urheilutalolla Näissä kisoissa kuuluttajalegenda Heikki Orasmaa alkoi suurkilpailujen kuulutukset yhden päivän varoitusajalla kun kuuluttajaksi nimetty Kaj Stenius oli sairastunut. Hieman kuulemma Hesuakin jännitti mutta kaikki meni tietenkin hyvin. Kisoja leimasi osanottajien vähyys, keskinkertainen tulostaso ja tiukka kansainvälinen jupinaakin aiheuttanut tuomarilinja. Paljon puhuttiin myös tulosrajoista, joita olisi laskettava että saataisiin edes kolme nostajaa sarjoihin. Nytkin kahdessa sarjassa jäi pronssi jakamatta. Vain kahdessa sarjassa viisi miestä sai tuloksen kun miehiä joutui kesken kisan suihkuun ennätysmäärä. Linja oli kuitenkin tasapuolinen kaikille niinkuin pitääkin olla. Kisojen parhaana palkittiin sarjan 82,5 kg voittaja Varkauden Hannu Malinen, joka ratkaisi voiton bravuurilajissa maastanostossa kiskomalla upeasti 315 kg. Hänen sarjansa oli 272,5-172,5-315 yht 760 kg. Seinäjoen Jorma Hietämäki hävisi vain 2,5 kg.



Hannu Malinen

Todella tiukka taistelu käytiin myös 110 kg:n sarjassa, jossa Oulun Seppo Lukkarinen pani Hannu Saarelaisen jännittämään viimeiseen maastanostoon asti mitalin väriä. Hanski oli saanut maasta ylös 317,5 kg. Maastanoston EE-mies Lukkarinen pyysi viimeiseen 342,5 kg, jolla kulta olisi hänen. Nosto tuli erittäin hitaasti millillä lähes loppuasentoon asti, mutta sitten sormet pettivät. Näin Hanskille mestaruus 857,5 kg:lla (310-230-317,5) josta Lukkarinen jäi 17,5 kg.

Ennätyksillä ei kisoissa herkuteltu. Vain Raimo Välineva yritti 67,5 kg:n sarjassa uutta maailmanennätystä maastanostossa 313 kg, joka jäi kiinni lattiaan. Hän oli kuitenkin ylivoimainen mestari 620 kg:lla (220-107,5-292,5 kg).

100-kiloisissa mestaruuden varmisti Helsingin Poliisivoimailijoiden Ahti Kokkonen ylivoimaisella penkkipunnerruksellaan 205 kg, josta muuta jäivät peräti 40 kg. Ahdin voittosarja oli 290-205-270 yht 765 kg.

Kisojen suurimpia kiloja liikutelti Aatos Nevanpää 125 kg sarjassa, tulos 872,5 kg (345-207,5-320). Hopealle taisteli nuori tulevaisuuden lupaus Karhulan komearaaminen Riku Kiri 840 kg:lla. Viisi vuotta myöhemmin hän rävytti ensimmäisenä suomalaisena tonnin rikki tuloksella 1030 kg. Superissa Oulun Ismo Äman tyyllitteli komeat 850 kg (320-190-340). Kakkonen Hartolan Matti Tanskanen johti kahden lajin jälkeen mutta hävisi maastanostossa Ämanille 35 kg, joten se ratkaisi kisan. Matin tulos oli 820 kg.

90-kiloisissa ei mestaruustaistelua tullut TVV-kaksikon Johan Westerberg-Jari Tähtinen välillä kun Jarin selkä kesti vain penkkipunnerruksen. Näin Johan kumarsi mestaruuden 745 kg:lla (275-190-280)

Ensimmäiset penkkipunnerruksen, jalkakyykyyn ja maastanoston SM-kisat

Penkkipunnerruskisat tämän sarjan aloitti 12.2.1984 Hyvinkäällä. Paikalle saapui 40 nostajaa, joista kaksi invalidi-nostajaa kilpailu ulkopuolella. Ensimmäiseksi penkkipunnerruksen Suomen mestariksi nosti Seppo Loukko, joka 60kg:n sarjassa sai puhtaasti ylös 130 kg. Ulkopuolella kilpailu nostanut Hervannan Timo Palonen oli kuitenkin 7,5 kg parempi. 67,5-kiloisissa mestariksi rutisti Vaasan Alvi Eriksson alkupainollaan 145 kg, mutta Helsingin Tarmon Teuvo Ojala teki 7,5 kg enemmän kilpailu ulkopuolella. Kilpailuun parhaana nostajana palkittiin hienolla lasimaljakolla Hannu Saarelainen, joka 125 kg:n sarjassa runttasi tutulla tyyllillään 237,5 kg. Vain niukasti hänelle hävisi TVV:n Johan Westerberg, jonka tulos 100 kg:n sarjassa oli komea 220 kg voittoa HPV:n Ahti Kokkonen 20 kg:lla. Muut ensimmäiset penkin Suomen mestarit olivat 75 kg:n Ounaksen Risto Turpeenniemi 160 kg, sarjassa 82,5 kg Vaasan Sulevi Eriksson 182,5 kg, 90-kiloisissa Jouko Vuorinen 195 kg, 110 kg:n sarjassa Tampereen Markku Lehtonen 190 kg ja superissa Turun voimamies Ilkka Nummisto 200 kg.

Jalkakyykyyn SM-kisoihin Kotkaan 11.3.1984 ilmoitautui 31 nostajaa, joista kuitenkin peräti 12 jäi pois. Paras kyykkääjä oli Oulun 110-kiloisissa nostonuori Kyösti Vilmi, joka sai punaista väriä ensin 300 ja sitten 315 kg:n nostoihin, mutta kolmas 325 kg tuli puhtaasti ylös. Muut 300 kg:n kyykkääjät olivat 125 kg:n Aatos Nevanpää 320 kg ja superin Ismo Äman 330 kg. Muut ensimmäiset jalkakyykkymestarit olivat sarja 60 kg Jaakko Saveljeff 180 kg, 67,5-kiloisissa Keijo Hakulinen 202,5 kg, 75 kg:n Esko Ketola 245 kg, 82,5-kiloisissa Raimo Kajander 250 kg, 90 kg:n Kotkan Antti Aalto 277,5 kg, 100 kg:n sarjassa Lohjan Veikko Uusitalo 295 kg, josta HPV:n Ahti Kokkonen jäi 2,5 kg.

25.3.1984 Tampereen Voimanostajat järjestivät ensimmäiset maastanoston SM-kisat joihin saapui peräti 43 nostajaa. Parhaana palkittiin sarjassa 75 kg nostanut Raimo Välineva, joka tutulla leveällä asennosta napsautti 295 kg puhtaaseen loppuasentoon. Samassa sarjassa toinen ME:n haltija Veli Kumpuniemi otti polvileikkauksen jälkeen varovasti "vain" 272,5 kg, jolla tuli hopeaa kaulaan. Suurinta rautamäärää kohotteli superin suvereeni mestari Ismo Äman 350 kg. Hän ei viitsinyt kolmatta yritystä edes käyttää. Myös 90-kiloisen Hannu Malisen 320 kg oli komea nosto. Muut Suomen mestarit olivat sarja 52 kg Markku Konsell 200 kg, 56-kiloisissa Kokkolan Juha Niemonen 197,5 kg, sarjassa 60 kg Juho Valkjärvi 217,5 kg, 67,5 kg:n Keijo Kuisma 245 kg, 82,5 kg:n Antti Heikkinen 280 kg, 100-kiloisten kulta ripustettiin Saarijärven Jarmo Virtasen (ei sama mies kuin tuleva moninkertainen maailmanmestari IF Länkenin Jarmo) kaulaan 307,5 kg, sarjan 100 kg vei Osmo "Lusu" Ahlqvisti 300 kg ja 125 kiloiset Matti Tanskanen 310 kg.

EM-kisat Norjan Fredrikstad'issa 11-13.5.1984

Suomi sai matkalle mukaan kuusi nostajaa. Yksi kulta-ainekin mitali saatiin kaapattua kotimatalle kun ensimmäisessä eli 52 kg:n sarjassa Kari Ojalehto otti heti alussa luulot pois Englannin Maxwell'ilta kyykäten 182,5 ja penkiltä 110 kg. Maxwell oli näin perässä 32,5 kg yrittäen maastanostossa epätoivoisesti tavoittaa mutta liika oli liikaa Karin kiskoessa puhtaasti 195 kg. Yhteensä kertyi 487,5 kg.



Kuvassa Kari Ojalehto.

Muut mitalit olivatkin pari pykälää himmeämpiä. Sarjassa 82,5 kg Jorma Hietämäki otti kyykyssä piikkipaikan 265 kg:lla, mutta penkiltä Italian Ardini oli aivan ylivoimainen 185 kg:lla josta Hietämäki jäi 42,5 ja Belgian Coppin 45 kg. Ardinilla oli helppo työ valmistaa mestaruus 280 kg:n maastanostolla. Yhteensä kertyi 715 kg. Hietämäki veti mukavasti 275 kg, mutta niin vain tuntematon suuruus Coppin repi hopeaan vaadittavat 282,5 kg tiukasti ylös ja vei kevyempänä hopean. Molemmat kasasivat 682,5 kg.

Samalla tavalla menetti 82,5 kiloisissa Hannu Malinen hopean, kun Italian Floriano yllätti 292,5 kg:n maastanostolla. Yhteensä hän kasasi 742,5 kg. Hannu aloitti 300 kg:lla ja hänellä oli näin sama yhteistulos, mutta hän korotti jostakin syystä 315 kg:aan joka ei noussut. Kukaan huoltoporukastakaan ei huomannut hopeamahdollisuutta pienemmällä korotuksella kun voittoon ei kuitenkaan ollut mahdollisuuksia ylivoimaista Englannin Steve Alexanderia vastaan jonka tulos oli 800 kg.

Norjan Östby järjesti kotiyleisölle miellyttävän kultaisten yllätyksen 110 kg:n sarjassa 890 kg:n tuloksella (345-225-320). Hannu Saarelaisella oli vaikeuksia kyykyssä kun vain 310 kg sai valkoista valoa eikä penkiltäkään mennyt suunnitellulla tavalla kun hän jäi 225 kg:aan. Östby`llä oli kahden lajin jälkeen 35 kg:n johto ja takana vaani Englannin kova vetäjä Savage, joka kiskoikin komeasti 355 kg ohittaen Hanskin 15 kg:lla 862,5 kg:n yhteistuloksella, mutta pronssikin on mitali.

125 kg:n sarjassa Hollannin Wolders oli ylivoimainen mestari 885 kg:lla. Myös Norjan Reidar Steen kiilasi meidän toivon Aatos Nevanpään edelle tuloksella 857,5 kg, josta Aatos jäi 37,5 kg. Superissa Englannin Andy Kerr teki kunnioitettavat 950 kg (350-240-360) ja 100-kiloisissa hänen maanmiehensä Tony Stevens myös komeat voittokilot 915 kg (360-205-350).

PM-kisat Ruotsin Eskilstunassa 15-16-9.1984

Näissä kisoissa makein suomalaissuoritus oli Kullervo Lampelan voitto hallitsevasta maailmanmestaris-ta isäntämaan Göran Henrysson`ista todella tiukan taistelun jälkeen. Jalkakyykyssä Kullervo 200, Göran 225 kg, penkiltä Kullervo 115, Göran 125 kg, joten eroa oli 35 kg, etukäteen tiedettiin että Henrysson ei maastanostossa ihmeitä tee ja hän jäikin 215 kg:aan. Suomalaisleirissä taskulaskin savusi kun tarkasti laskettiin paljonko pitää tankoon laittaa ja se näytti lukemia 252,5 kg ja sehän suomalaisten rajusti kannustaessa tuli puhtaasti ylös. Näin yhteensä kertyi 567,5 kg. Vaikeinta Kullervolla oli painon kanssa kun yhdessä yössä piti 4 kg saada pois, mutta niin vain aamulla suihkujen ja saunomisten jälkeen vaakaan astui taatusti putipuhdas mies ja painolukemat olivat oikeat.



Göran Henrysson ja Kullervo Lampela.

82,5 kg:n sarjassa yksi maailman kaikkien aikojen parhaista voimantajista Jarmo Virtanen teikäs jalkakyykyssä ja penkkipunnerruksessa uudet nuorten maailmanennätykset 302,5 ja 180 kg. Kun maastakin irtosi komeat 300 kg tuli yhteistulokseksi 782,5 kg. Jarmo pystyi nostamaan rennosti kun kunnon vastusta ei ollut.

52-kiloisissa muutaman kuukauden takainen Euroopan mestari Kari Ojalehto kilpaili yksin tehden hienon tuloksen 492,5 kg (182,5-112,5-197,5).

Satasissa Ahti Kokkonen johti kahden lajin jälkeen, mutta maastanostossa Norjan Atle Edwardsen kiskoi 30 kiloa enemmän, jolloin tarjolla ollut mestaruus vaihtui hopeaan 10 kg:n erolla. Ahdin tulos oli 757,5 kg. Kun vielä Varkauden Markku Pitkänen 67,5 kg:n sarjassa ja Tuomo Kesälahti 75-kiloisissa saivat kaulaansa pronssia olikin matka todella onnistunut.

MM-kisat Dallas`issa USA:ssa 23-25.11.1984

Pitkä uuvuttava matka kesti lähes vuorokauden, mutta yksi välipäivä kuitenkin palautti jonkin verran aikaeron rasituksia. Suomella oli mukana täysi kymmeniä. Vain 56 ja +125 kg:n sarjoista puuttui edustus. Mitaleitakin saatiin paluumatkalle mukaan

kolme.

82,5 kg:n sarjassa Jarmo Virtanen aloitti kyykyyn heti komeasti uudella nuorten ME:llä 315 kg. USA:n ennakko-suosikki Ed Coan aloitti 327,5 kg:lla, mutta enempää ei tullutkaan. Penkkipunnerruksessa Jarmo jäi alkupainoon 185 kg kun 190 kg juuttui rintaan kaksi kertaa. Coan kasvatti etumatkaa 200 kg:n punnerruksella ja Englannin Steve Alexander lähestyi tyrkättyään 195 kg. Maastanostossa Jarmo aloitti helpolla 300 kg:lla ja korotti 312,5 kg:aan joka nousi tuskaisesti kun kämmenpohja repesi. 317,5 kg:aa käsi ei enää kestänyt. Näin Alexanderilla oli mahdollisuus hopeaan 322,5 kg:n nostolla mutta hän yritti viimeisellään käsittämättömästi 320 kg. No, ei sekään noussut, joten komeasti hopea Suomeen. Coan veti toisellaan puhtaasti 347,5 kg saaden yhteensä 875 kg josta Jarmo jäi 62,5 kg mutta tulevana vuosina hänen ei tarvinnut paremmin alemmilla palkintopalleilla vieraila.

Sarjassa 60 kg oli 16 nostajaa joukossa kokenut Kullervo Lampela ja ensikertalainen Vesa Korpunen. Suosikki oli v 1983 maailmanmestari Ruotsin Göran Henrysson, jonka Kullervo kukisti syyskuussa PM-kisoissa. Nyt Henrysson ei aikunut hävitä eikä hävinnyt. Kyykyssä hän jätti Kullervoa 32,5 ja penkissä 17,5 kg, joten ennen maastanostoa eroa oli 50 kg eli liian paljon. Maasta Göran kiskoi 225 kg joten yhteensä kertyi 600 kg. Kullervo taisteli hopeasta Belgian van Wemmel`ia vastaan. Molemmat kiskoivat maasta 262,5 kg ja näin belgialainen säilytti viiden kilon etumatkansa ja sai yhteensä 592,5 kg, mutta pronssia kuitenkin Suomeen Vesa Korpunen nosti oman ennätyksensä ja kun se tuli MM-kisoissa on saavutus todella hyvä. Tulos 555 kg (197,5-122,5-235). Sijoitus oli kahdeksas.

Kolmannen suomalaismitalin, pronssin, toi konkari Hannu Saarelainen 110-kiloisissa. Kyykyyn suvereeni voittaja oli USA:n Dave Jacoby 357,5 kg:lla, josta Hanski jäi 32,5 kg, mutta penkkipunnerruksessa hän olikin ykkönen tyrkättyään komeasti 232,5 kg, joten hopeaa oli tarjolla. Maastanostossa kuitenkin Englannin Savage järjesti epämiellyttävän yllätyksen kiskomalla peräti 357,5 kg Hanskin 320 kg vastaan. Molemmat päätyivät 877,5 kg:aan mutta Savage oli kevyempi. Jacoby päätti kisansa 350 kg:n vetoon keräten yhteensä kunnioitettavat 935 kg.

Muista suomalaisista lähimpänä mitalia oli Raimo Välineva, jonka piti viimeisellä maastanostolla nykäistä 310 kg. Se oli kuitenkin liimattu lattiaan. 292,5 kg:lla hän kuitenkin kipusi 10. sijalta viidenneksi 632,5 kg:lla (225-115-292,5). Selvä voittaja oli isäntämaan Dan Austin sarjalla 270-162,5-290 eli yhteensä 722,5 kg.

125 kg:n sarjassa Aatos Nevanpää sai kyykyssä vain 320 kg, joka kariutti mitalihaaveet. Penkiltä nousi 207,5 ja maasta 320 kg joista kertyi yhteensä 847,5 kg ja neljäs sija. Muista suomalaisista Kari Ojalehti, Jorma Hietämäki ja Sulo Kierivaara olivat viidensijä ja Jari Tähtinen kuudes.



Timo Lehtinen ja Hannu Saarelainen.

SVNL:n kokous 22.7.1984 Espoossa

Harvinaislaatuinen tilanne Suomen urheilun historiassa koettiin tässä ylimääräisessä Voimanostoliiton vuosikokouksessa. Paikalla olleen Voimanostajalehden päätoimittaja Markku Pitkäsen mukaan kokouksun aiheena oli tarkoitus käsitellä sihteeri Tuula Mäkelän seuroille lähettämä kirje, jossa Mäkelä voimakkaasti hyökkäsi liiton hallitusta vastaan sekä valita hallitukseen uusi jäsen. Toisin kuitenkin kävi, sillä kokouksen kestäessä vaadittiinkin entiselle hallitukselle eroa ja epäluottamuslauseen hallitus suoritusta äänestyksessä sitten saikin. Toinen ylimääräinen kokous Tampereella valitsi uuden hallituksen, johon entisistä jäsenistä jäi ainoastaan Tuula Mäkelä.

Espoon kokouksessa Tuula Mäkelä esitti hallituksen laiminlyöntien ja syytösten todisteet kirjallisina, mikä vetosi kokousväkeen seurauksella, että hallitusta vastaan käytettyjen puheenvuorojen sisältö oli niin painokelvotonta että se ei juuri julkaisua ansaitse. Asiaakin puhuttiin, mutta kaikki järkiehdotukset hukkuivat varsinaiseen lynkkausmielialaan. Työjärjestyksen mukaan uuden hallituksen valinta tässä kokouksessa oli mahdotonta, mutta epäluottamusäänestys suoritettiin ja enemmistön päätöksellä hallitus sai potkut. Tampereella sitten asioita käsiteltiin uudelleen. Syitä edellisen hallituksen erottamiseen olivat mm Kalkutan MM-kisojen velan maksuun käytetyt Opetusministeriön toiminta-avustukset, jotka ministeriö peri takaisin Puheenjohtaja Seppo Laaksosen mukaan talous ja ministeriön vaatimus tehokkaasta doping-testausjärjestelmästä veivät hallituksen ajasta ja varoista aivan liikaa. Lisäksi hallitusta syytettiin että se oli hankkinut v 1985 MM-kisat Suomeen liian tiukalla aikataululla eikä TUL:n mukaantulo järjestelyihin kokousväkeä miellyttänyt. Lopulta saatiin sen verran sopua aikaan että asiasta äänestettiin ja äänestystuloksella 9-7 kisat päätettiin järjestää yhdessä TUL:n kanssa ja uusi hallituskin saatiin valittua. Puheenjohtajaksi tuli Bror Holm edellisen puheenjohtajan Seppo Laaksosen kieltäytyttyä ja sihteeriksi em Tuula Mäkelä, joka myös Kalevi Sorsan kieltäytyttyä alkoi hoitamaan lisäksi liiton taloudenhoitajan tehtäviä. Lopuksi vielä Hannu Saarelainen kirjautti pöytäkirjaan eriväin mielipiteenään että kokousta ei ollut laillisesti koollekutsuttu, mutta sitä ei sen kummemmin noteerattu.

Voimanostossa on tehty monia sellaisiakin ennätyksiä, joita ei normaalkilpailuissa tehdä. 22.07.2003 USA:n World Gymissa Marina del Rayssa Kaliforniassa Irlannin Eamonn Keane nosti penkkipunnerruksessa yhteensä 138480 kg tunnin aikana. Tangossa oli erilaisia painoja ja sarjat olivat eri pituisia, mutta ei siinä varmaankaan kovin pitkiä taukoja voinut pitää. Onkohan Suomessa kukaan yrittänyt vastaavaa? Kova kilpailutulos on myös maailmanmestari Lamar Gantin v 1985 tekemä maastanostotulos 299,5 kg kun oma paino oli vain 59,5 kg eli siinä nousi viisi kertaa oma paino. Aika vaikea on tuollaistakaan ennätystä rikkoa.

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

IN MEMORIAM



KOIVUNEN LEO OLAVI

Leo syntyi 8.3.1921 Teiskossa Kustaa Koivusen ja Alli Mikkolan perheeseen. Hän oli heidän vanhin lapsensa. Perheeseen kuuluivat myöskin Pekka ja Jukka-veljet. Lapsuus- ja nuoruusvuotensa Leo vietti Armonkallion kaupunginosassa.

Leo valmistui teknikoksi Tampereen teknillisestä oppilaitoksesta v. 1947 ja työskenteli sodan jälkeen Valmet Oy:n lentokone-tehtaalla piirtäjänä ja suunnittelijana vuoteen 1956. V. 1947 Leo sai oppia Verket-tehtaan valimossa Göteborgissa ja toimi v. 1956-1974 Tampereen Uudessa Rautavalimossa yrittäjänä. Tämän jälkeen hän kehitti voimailuvälineitä harrastuksenaan, kunnes perusti Leoko Oy:n v. 1976.

Elämäkumppanin Leo Löysi Tertusta o.s. Aho 50-luvulla ja avioliitto solmittiin v. 1952. Viime syksynä juhlittiin heidän 60-vuotishääpäiväänsä perhepiirissä. Lapset Heikki - synt. 1953 ja Helena - synt. 1954. Voimakastahtoinen Leo sai Tertusta hyvän, huolehtivan ja auttavaisen puolison.

Leo oli elämänsä varrella hyvin aktiivinen, energinen ja vireä ihminen. Hän toimi Pirkanmaan Keksinnöt ry:n puheenjohtajana n. 20 v. Keksinnöllisyys ja ideointikyky näkyivät kaikissa hänen toiminnoissaan vahvasti. Hän puuhaili myöskin mielellään Sahalahdella v. 1968 rakennuttamallaan hirsihuvilalla. Kalastus ja retkeily olivat matkan varrella mielitoihuja. Erityisesti mainittakoon hänen kykynsä huolehtia hyvin terveydestään - antioksidanttihoidot, aamuvoimistelut ja lenkkeilyt antoivat virkeyttä ja voimia. Meille nuoremilla hän opetti: liikkukaa paljon niin tulee hyvä vanhuus. n. 70 vuotiaana Leo harrasti jonkin aikaa pikaluistelua ja kävi joissakin kisoissakin.

Leon luottamustehtävistä mainittakoon hänen osallistumisensa Tampereen kaupungin Teknisen Luovuuden Palkitsemistomikuntaan sekä Keksintösäätiön toimintaan.

Viimeiset 2 viikkoa Leo oli Hatantpään sairaalassa ja 2 päivää Rauhanniemen sairaalassa ja nukkui rauhallisesti pois 24.2.2013.

*Kotitanner suree mentyäsi,
meille jää ikävä ja kaipuu.
Suuri velvoittava elämäntyösi
jää jäljelle, vaikka suru haipuu.
Olit sukumme virstanpylväs
on muistosi aina rakas ja ylväs.*



MATTI PITKÄNEN

Voimanoston ja painonnoston aktiivisiin toimijoihin kuulunut Matti Pitkänen on kuollut. Hän oli syntynyt Pyhäjärvellä 29.4.1942 ja kuoli Porissa 18.12.2012.

Pitkänen kuului viisilapsiseen viljelijäperheeseen ja teki nuoruudessaan raskaita maatalan töitä, mistä tulikin vankka pohja voimailuharrastukselle. Pitkänen muutti työn perässä Poriin, missä ensimmäinen työpaikka oli Outokummulla 1960- ja 1970-luvuilla. Myöhemmin hän siirtyi Elektroluxille ja toimi siellä työsuojeluvaltuutettuna.

Monitoiminen urheilumies harrasti nuorempana nyrkkeilyä ja siirtyi myöhemmin nyrkkeilykehistä punttilavoille. Myös hiihto ja pyöräily kuuluivat harrastuksiin. Pitkänen oli kilpailuhenkinen kaikessa mihin hän ryhtyi. Kerran hän käveli työpaikalla 300 metriä käsillä vedonlyönnin innoittamana. Silloin tällöin hän pyöräili lapsuusseudulle Hämeenkyröön, minne on Porista matkaa 90 kilometriä.

Porissa Pitkänen liittyi Toejoen Veikkoihin, missä hän toimi seuran painonnostajaosastossa 1970- ja 1980-luvuilla. Pitkänen oli perustamassa vuonna 1981 painonnoston ja voimanoston erikoisseuraa Porin Voimailijat -81:ttä, minkä puheenjohtajana hän toimi. Kilpailutoiminta oli Pitkäsen puheenjohtajakaudella 1980- ja 1990-luvuilla erittäin aktiivista ja huipentui seuran järjestämiin voimanoston maailmanmestaruuskilpailuihin 1995.

Pitkänen kilpaili omalla aktiiviurallaan sarjassa 75 kiloa ja hänen parhaat tuloksensa olivat voimanostossa jalkakyykky 200, penkkipunnerrus 130 ja maastanosto 250 kiloa sekä painonnostossa punnerrus 115, tempaus 105 ja työntö 130 kiloa. Voimanostossa tulokset syntyivät "rawina" eli ilman tukea antavia varusteita. Veteraanien SM-kilpailuissa hän saavutti mitaleita.

Valtakunnallisella tasolla Pitkänen toimi Suomen Työväen Urheiluliiton (TUL) painonnostajaosaston puheenjohtajana ja kävi useita kilpailumatkoja Neuvostoliitossa joukkueenjohtajan roolissa. Neuvostoliittolaisia painonnostajia kävi puolestaan vastavierailulla Porin Voimailijoiden järjestämässä kansainvälisissä kilpailuissa.

Kulttuuriministeri Suvi Lindén myönsi Pitkäselä Suomen liikunta- ja urheilukulttuurin ansioristin.

Jaarli Pirkkiö

LYHYESTI PITKÄLLE

Nopeat Uoimanoitoutiset



Naimisiin

Matti ja Laura-Kaisa Rajaniemi juhlivat häitään 2.2.2013.
Kuva Markus Välviiita.

SM-tason valmentajia valmistui

Voimanoitomaailma sai kolme uutta SM-tason valmentajaa, kun Suomen Painonnostoliitto yhdessä Suomen Voimanoitoliiton kanssa toimeenpani II tason valmentajakurssin. Liiton riveistä valmentajiksi valmistuivat Teemu Ahtiainen, Kaj Mattila ja Samuel Lappalainen.



Kuvassa vasemmalta Teemu Sinisalo, Kaj Mattila, Samuel Lappalainen ja Teemu Ahtiainen.

Jurkko veisti liitolle korokkeen

Aimo Jurkko sai idean penkin SM-kisoissa Turussa. Idea ei jäänyt pelkälle puheen asteelle. Käsistään kätevä Aimo veisteli kotipajassaan liiton käyttöön erittäin kätevän jalkakorokkeen penkkikisoja varten.

Aimo Jurkko luovutti korokkeen liiton sihteeri SM-kisoissa GoExpo-messuilla Helsingissä. Liitto kiittää Aimoa, tälle keksinnölle on käyttöä, kiitokset Aimo.





Liitto tiedottaa

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

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

Maksuista liitolle

Suomen Voimnostoliitolle osoitetut maksut on maksettava seuraavasti:

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

Kilpailulisenssi. Voimnostajan 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.

Voimnostaja-lehti. Voimnostaja-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.

I-luokan tuomareita

Ylitorniolla toimeenpantiin 26.-27. tammikuuta 2013 kansallinen I-luokan tuomarikoe ja sen läpäisivät:

Teemu Ahtiainen (TVN). Kokeen valvoi Mika Honkaniemi (INT CAT I). Marcela Sandvik (ÅKK). Kokeen valvoi Tero Hyttinen (INT CAT I). Muuramessa toimeenpantiin 23.-24. helmikuuta kansallinen I-luokan tuomarikoe. Kokeen valvoi Mika Honkaniemi (INT CAT I) ja sen läpäisivät: Janne Heittokangas (JoPuPo) ja Risto Mäki (KGB).



Yllä: Mika Honkaniemi (oik.) onnittelee 1-luokan tuomarikokeen läpäisytään Janne Heittokangasta (JoPuPo).

Alla: 1-luokan tuomarikokeen läpäisytään Risto Mäki (KGB) pönttää voimnostosääntöjä.





Yli 200 dopingtestiä voimanostajille 2012

ADT teki tarkalleen 209 dopingtestiä voimanostajille vuonna 2012. Testeistä hieman yli puolet tehtiin harjoituskaudella, yhteensä 112 kpl. Kilpailuissa testejä tehtiin 97 kpl. Luvuissa on mukana veritetstit. Kahden testin tulos oli positiivinen.

II-luokan tuomareita

Vierumäellä toimeenpantiin 10. helmikuuta 2013 kansallinen II-luokan tuomarikoe. Kokeen läpäisi Kaj Mattila. Kokeen valvoi Arto Hannolin (INT CAT I)

Lohjalla toimeenpantiin 23. maaliskuuta 2013 kansallinen II-luokan tuomarikoe. Kokeen valvoi Margetta Salminen (INT CAT I) ja sen läpäisivät:

Juhana Saarinen (ViVo)
Tomi Koponen (ViVo)
Jan Liljeström (ViVo)
Jarno Kärkkäinen (ViVo)
Petri Villanen (ViVo)
Jarmo Arvaja (LVK-Team)

WADA varoittaa urheilijoita vaarallisesta lääkeaineesta

Maailman Antidopingtoimisto WADA on pyytänyt kansallisia antidopingorganisaatioita varoittamaan maittensa urheilijoita ja kuntoliijoita aineesta, jonka koodinimi on GW501516 (tai GW-1516). Kyseinen aine aiheuttaa vakavia terveystarpeita.

Aine GW501516 kuuluu dopingaineiden luettelossa kohtaan metaboliset modulaattorit. Sitä on kehitelty lääketieteessä sokeritaudin, rasva-aineenvaihdunnan ja metabolisen oireyhtymän hoitoon, mutta kehitystyö on keskeytetty sen syöpää aiheuttavien ja maksan kohdistuvien haittojen vuoksi. GW501516:lla on toisaalta suotuisia vaikutuksia suorituskykyyn: se vaikuttaa rasva- ja valkuaisainevaihduntaan ilman harjoittelua samoin kuin pitkäkestoinen kestävyysharjoittelu. Vaikka GW501516:a ei enää kehitetä lääkeaineeksi, sitä on nyttemmin saanut hankittua laittomasti internetin kautta. GW501516 näkyy dopingtesteissä, ja urheilijoita on jäänyt kiinni sen käytöstä.

Lisätietoja: WADA:n verkkosivuilta.

Liiton kevätkokous sekä hallitus kokoontuivat Riihimäellä 13.4.2013

Suomen Voimanostoliiton jäsen seurat kokoontuivat kevätkokoukseen Riihimäellä lauantaina 13. huhtikuuta. Sääntömääräisten asioiden lisäksi liitto antoi tunnustusta PTVAK:n Heikki Peräsalolle (kuvassa) myöntämällä Voimanostoliiton sekä lajin eteen tehdystä pitkäaikaisesta ja ansiokkaasta työstä liiton hopeisen kunniamerkin.

Kevätkokouksen jälkeen liiton hallitus kokoontui. Päätettiin;

- Kokeilla miten tekniikasta voisi olla kilpailuissa apua. Penk-

kipunnerrusjoukkueiden SM-kisoissa Pietarsaareissa kokeillaan miten sivusta kohden kilpapenkkiä asennetulla kameralla voitaisiin tarkkailla paremmin nostajan mahdollista takamuksen liikettä. Kysymys on siis kokeilusta jonka jälkeen arvioidaan kokeilun etuja ja haittoja kilpailuissa.

- Liitto aikoo hakea VALO ry:n jäsenyyttä ja

- Liiton edustajat vuoden 2015 MM-kisojen toimikunnassa ovat liiton varapuheenjohtaja Tero Hyttinen sekä liiton sihteeri Jari Rantapelkonen.

SM-kisoja 2014 osin haettu, mutta kisoja vielä hakematta – hakuaikaa rutkasti jäljellä

Vuoden 2014 SM-kisoja voi vielä hakea. Hakuaikaa on jäljellä vielä rutkasti. Hakemukset tulee lähettää sähköpostilla liiton sihteerille 8.6 mennessä. Kaikki muita SM-kisoja on haettu joko yhden tai useamman seuran toimesta, mutta seuraavia SM-kisoja ei vielä ole kukaan hakenut:

- Voimanosto (varusteilla), avoin ja nuoret, 25.-26.1.2014
- Voimanosto (varusteilla), veteraanit, 22.-23.2.2014
- Voimanosto - ja penkkipunnerrusjoukkueiden (klassinen) SM-finaali, 22.-23.11.2014

Lisäksi Voimanosto (klassinen), veteraanit 29.-30.3.2014 kisaa on hakenut vain yksi seura toisena vaihtoehtonaan.

LIIKUNNAN JA URHEILUN NUORISOKOMITEA HAKEE VUODEN NUORTA VAPAAEHTOISTA

Liikunnan ja urheilun nuorisokomitea LUNK etsii vuoden nuorta vapaaehtoista. Hakijan tulee olla 13-20-vuotias nuori, joka on toiminut vapaaehtoisena urheiluseuratoiminnassa esimerkiksi tapahtuman järjestämisessä tai harjoitusten ohjaajana. Haussa on aktiivinen nuori, joka on kunnostautunut vapaaehtoistoiminnassa vuoden 2012 aikana.

LUNK hakee vuoden nuorta vapaaehtoista nyt toista kertaa. Tarkoituksena on kunnioittaa vapaaehtoistoiminnan merkitystä urheiluseuratoiminnassa sekä korostaa heidän panostaan eri lajien jokapäiväisessä toiminnassa. Nuorten urheiluvaihtamisen ja osallistamisen puolesta puhuva LUNK haluaa antaa tämän tunnustuksen avulla ansiokkaasti toimineelle nuorelle hänen ansaitsemansa kiitoksen.

LUNK haastaa lajiliittoja ja urheiluseuroja ilmiäntämään kuvaukseen sopivan nuoren perusteluineen ja taustatietoineen (nimi, ikä, laji ja rooli seurassa) osoitteeseen lunk@hotmail.fi 18.4.2013 mennessä. LUNK on valtakunnallinen nuorten urheiluvaihtajien komitea. Kaksivuotiskaudella 2012–14 LUNK:aan kuuluu 13 liikunta-aktiivia, jotka ovat iältään 21–29 vuotta ja tulevat eri puolilta Suomea. LUNKin taustajärjestöt ovat Valo ry sekä Olympiakomitea.

Lisätietoja Vuoden nuori vapaaehtoinen –hausta ja LUNKista osoitteessa www.lunk.fi. Yhteyshenkilönä toimii LUNK:n puheenjohtaja Miikka Neuvonen, puh. 050-3098249, lunk@hotmail.fi



Raija Jurkko 50 vuotta

Raija Jurkko täyttää 28. huhtikuuta 2013 50-vuotta. Suomen Voimanostoliitto rautaisesti onnittelee Suomen kaikkien aikojen kovinta naisvoimanostajaa syntymäpäivän johdosta.



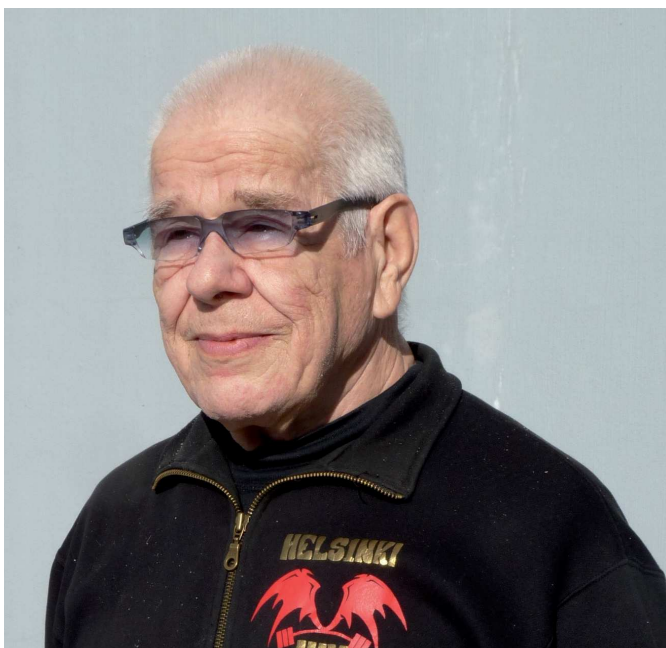
Jari Rantapelkonen 50 vuotta

Jari Rantapelkonen täyttää 12. toukokuuta 2013 50-vuotta. Suomen Voimanostoliitto rautaisesti onnittelee liiton aikaansaavaa monitoimisihteeriä syntymäpäivän johdosta.



Olli Vento 80 vuotta

Olli Vento täyttää 2. toukokuuta 2013 80-vuotta. Suomen Voimanostoliitto rautaisesti onnittelee Suomen iäkkäintä kilpanostajaa ja samalla vahvinta veteraaninostajaa syntymäpäivän johdosta.



Olavi Kallio 80 vuotta

Olavi Kallio täyttää 6. toukokuuta 2013 80-vuotta. Suomen Voimanostoliitto rautaisesti onnittelee Suomen vahvinta veteraaninostajaa syntymäpäivän johdosta.





Tapahtumakalenteri

VOIMANOSTO JA PENKKIPUNNERRUS

Kansainvälinen kisakalenteri 2013

Pvm	Kilpailu	Järj.	Kaupunki	Maa
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.

17.-18.08.	Penkkipunnerrus (raw), kaikki ikäluokat	PV	Pietarsaari
16.-17.11.	Voimano- ja penkkipunnerrusjoukkueet (raw)	PV	Pietarsaari

Kansallisia kisoja

11.5.2013

Kansallinen voimano- kilpailu (varuste) Kokkolan Jymy

Paikka: Kokkolan Urheilutalo,
Vapaudentie 1

Paino- ja ikäluokat: Kaikki nuorista veteraaneihin.

Punnitus: Klo 9.00-10.30
Kilpailu: Klo 11.00

Osanottomaksu: 25€ tilille 516200-2147396, 5.05.2013 mennessä

Ilmoittautumiset:
5.05.2013 mennessä: Jari Friis 0400-481758, tai s.posti jari.friis@hotmail.fi

Muuta: Kilpailtava siinä sarjassa mihin ilmoittautuu.

Lisätietoja: Jari Friis 0400-481758

11.5.2013

Länsi-Suomen mestaruuskilpailut klassinen voimano- , Porin Voimailijat-81

Paikka: Power Team Pori,
Satakunnankatu 33-35B, 3.krs.
28130 Pori

Paino- ja ikäluokat: Yleinen

Punnitus: Klo 10.00-11.30
Kilpailu: Klo 12.00

Osanottomaksu: 25€/nostaja pitää olla maksettuna 3.5.2013 mennessä tilille: Osuuspankki 570081-564090

Ilmoittautumiset: 3.5.2013 mennessä tekstiviestillä numeroon 044-7012424 tai sähköpostilla: patte.nyman@hotmail.com

11.5.2013

Klassinen penkkipunnerruskilpailu Pajarin Puntti ry

Paikka: Yrittäjätie 2, 82500 Kitee
(PaPu:n sali joka on agrimarketin talossa 3krs.)

Paino- ja ikäluokat: Yleinen

Punnitus: Klo 10.00-11.30
Kilpailu: Klo 12.00

Osanottomaksu: 20€/nostaja, maksetaan punituksessa (varaa tasaraha)

Ilmoittautumiset: 4.5.2013 mennessä: Vili Honkanen 050 374 1656 tai viikinki89@hotmail.com

18.5.2013

Kansallinen penkki-punnerruskilpailu (klassinen) Kokkolan Jymy

Paikka: Kokkolan Urheilutalo,
Vapaudentie 1

Paino- ja ikäluokat: Kaikki sarjat ja
ikäluokat

Punnitus: Klo 9.00-10.30
Kilpailu: Klo 11.00

Osanottomaksu: 25€ tilille 516200-
2147396, 12.05.2013 mennessä

Ilmoittautumiset:
5.05.2013 mennessä: Jari Friis 0400-
481758, tai s.posti jari.friis@hotmail.fi

Muuta: Kilpailtava siinä sarjassa mihin
ilmoittautuu.

Lisätietoja: Jari Friis 0400-481758

18.5.2013

Kansallinen voimanoستokilpailu (ua- rusteilla) Tampereen Voimanoستajat

Paikka: Nääshalli, Näsijärvenkatu 8,
33230 Tampere

Paino- ja ikäluokat: Yleinen

Punnitus: Klo 10.00-11.30
Kilpailu: Klo 12.00

Osanottomaksu: 30€ maksetaan 13.5.
mennessä TVN:n tilille
FI 11-8330-0710-1097-56

Ilmoittautumiset:
13.05.2013 mennessä
perasalo_hannu@hotmail.com

Lisätietoja: Hannu Peräsalo 0469026649

18.5.2013

Alands Kraftsportklubb AKK arrangerar Alnändska mästerskap i styrkelyft

Plats: Idrottsgården i
Mariehamn(styrkesalen).Neptunigatan 23

Tider: Tävlingsen börjar kl.12.00.
Invägning 10.00-11.30.

Alla tävlar i öppen klass.

Övrigt: Startavgift 25€.

Anmäl dig till Ove Lehto senast
11.05.2013

Tel.0457-5300811, ove.lehto@aland.net

18.5.2013

Kansallinen voimanoستokilpailu (klassinen) JoPuPo ry

Paikka: Joensuun Puntti-Poikien kunto-
sali, Nolja-kankaari 1, 80140 Joensuu

Paino- ja ikäluokat: Kaikki sarjat ja
ikäluokat

Punnitus: Klo 10.30-11.30
Kilpailu: Klo 12.00

Osanottomaksu: 20€

Ilmoittautumiset:

13.05.2013 mennessä:
Harri Nieminen, puh. 050-3484177 tai
harri.nieminen@jns.fi

18.5.2013

Kansallinen voimanoستokilpailu (uasteilla) KP

Paikka: Rajalan väestönsuoja,
Rajalantie 6, 70200 Kuopio

Paino- ja ikäluokat: Kaikki sarjat ja
ikäluokat

Punnitus: Klo 11.30-12.30
Kilpailu: Klo 13.00

Osanottomaksu: 25€ maksetaan
Kuopion Painonnoستajien tilille
FI6147863020016636
14.5.2013 mennessä

Ilmoittautumiset:
14.5.2013 mennessä:
petri@kuopionpainonnoستajat.net
(Petri Kokkonen), info@kuopionpainon-
noستajat.net (Sami Hakkarainen)

Ilmoittautuminen mieluiten sähköpos-
tilla: nimi, seura, syntymävuosi, sarja

Muuta: Nostettava siinä sarjassa mihin
ilmoittautuu. Lisätietoja: info@kuopion-
painonnoستajat.net

2.6.2013

Etelä-Suomen mestaruuskilpailut klassisessa penkki-punnerruksessa

Paikka: Riihimäki, tarkempi
paikka ilmoitetaan myöhemmin

Paino- ja ikäluokat: Kaikki nuorista veter-
aaneihin.

Punnitus: Klo 10.00-11.30
Kilpailu: Klo 12.00

Riippuen osallistujamäärästä, voidaan
järjestää tarvittaessa kaksi punnistusta.

Tuomarit: SE-nostot mahdollisia.

Ilmoittautumiset: voimanoستaja@hot-
mail.com 26.5.2013 mennessä.

6.7.2013

III Hiukka Summer Raw 2013 penkki-punnerruskilpailu Sotkamon Uisa ry

Paikka: Hiukan ranta, Tervatie, Sotkamo

Paino- ja ikäluokat: Miehet yleinen, 2)
Naiset yleinen 3) Miesjuniorit alle 20
vuotta

Punnitus: Klo 13.30 - 14.30
Kilpailu: Klo 15.00

Osanottomaksu: 20€, maksetaan pun-
nituksen yhteydessä

Osanottomäärä: Ei rajattu

Ilmoittautumiset: 29.6.2013 mennessä:
Ville Niskanen, villenisk(at)gmail.com tai
p. 044 - 2606113. Ilmoita: nimi, seura,
syntymävuosi ja paino- ja ikäluokka.

Muuta: Lyhyt punnitus. Kisassa ykkösen
tuomarit! Rannesiteet ja vyö ovat sallitut
varusteet. Penkkitrikoo, t-paita ja nosto-
kengät ovat pakolliset varusteet.
Palkinnot jaetaan (wilksin pisteissä) kol-
men kilpailusarjan viidelle parhaalle.
Joukkuekisan pisteet perustuvat sekä
Summer Raw että Beach Bench -kisan
tuloksiin. Joukkuekisan säännöt Visan
kotisivuilla:www.sotkamonvisa.fi
Järjestäjä pidättää oikeuden muutoksiin.

Lisätietoja: Ville Niskanen,
villenisk@gmail.com tai
p. 044 - 2606113.

Seurojen välinen lisenssinostajakilpailu

Antti Ruanne

Viime vuoden alussa Suomen voimanolitoliitto julkisti jäsenseurojen välisen lisenssinostajakilpailun, jonka tarkoituksena oli saada seurat kilvoittelemaan uusien lisenssinostajien tuomisesta lajin pariin. Kilpailua lähtivät tukemaan lahjakorttipalkinnoin Voimapuoti, Fillaricenter ja Metal. Muutama seura otti haasteen erityisen positiivisesti vastaan ja lähti tiukalla asenteella tekemään töitä asian hyväksi. Muidenkin seurojen osalta tulosten listaus varmasti herätti ajatuksia siitä miten asian eteen voisi tehdä töitä jo pienelläkin vaivalla. Viime vuoden kilpailun voittajiksi selviytyivät RAYVO 24 pisteellä, TNT 16, KaVo 13 ja TiKa sekä PV-81 10 pisteellä. Seurat palkittiin Turussa penkkipunnerruksen SM-kilpailujen yhteydessä. Onnittelut vielä kerran voittajille!

Palataanpa hieman ajassa taaksepäin ja siihen, mistä koko ajatus nostajakisan järjestämisestä lähti. Muutama vuosi sitten mietin voimanolitilon ja jäsenseurojemme toimintaa, sekä sitä, mitä kautta uudet harrastajat löytävät lajimme pariin. Tulon sijaan tulokseen, että lähes poikkeuksetta nostajat itse ottavat asioista selvää ja etsivät lähimmän seuran käsiinsä. Nostajat löytävät lajin, eikä laji nostajia. Kun vertaamme voimanolittoa muihin lajeihin, meillä tehdään harmittavan vähän töitä uusien ihmisten tutustuttamiseksi lajiin ja motivoimiseksi kilpalavoille. Monissa muissa urheilulajeissa tilanne on täysin käänteinen, kun esimerkiksi kamppailulajiseurat järjestävät perinteisesti useita peruskursseja vuosittain ja käytännössä kaikki uudet harrastajat tulevat tätä kautta. Meillä vastaava toiminta on harvinaista, vaikka sen kuitenkin pitäisi olla yksi seurojen perustehtävistä.

Toinen oleellinen kisan järjestämiseen johtanut oivallus oli se, kun mietin voimanolitilon taloutta ja sitä mistä raha liitollemme tulee ja mihin se

menee. Käytännössä liittomme tulot voi jakaa karkeasti kahteen osaan: nostajilta/seuroilta tulevat maksut 60 % ja valtionavustukset 30 %. Loppu on sekalaista silppua. Tätä taustaa vasten on helppo ymmärtää miten oleellista on se, että meillä on lisenssinostajia. Jos joskus haluamme panostaa enemmän esimerkiksi huippu-urheilijoihimme, me tarvitsemme lisää nostajia. Nyt kun saliharjoittelussa on kova buumi päällä ja salit ovat pullollaan potentiaalisia harrastajia, jotka pitäisi vain saada houkutteltua lajin pariin, on aika toimia. Silloin pitää takoa kun rauta on kuumaa!

Asuin ja treenasin itse Puolassa vuosina 2008-09 ja ihmettelin suurta nuorten nostajien määrää paikallisissa opiskelijoiden mestaruuskisoissa. Kaksisataa nostajaa yhdessä kisassa oli komeaa katseltavaa. Jokaiseen painoluokkaan riitti siis keskimäärin parikymmentä nostajaa. Toivon ja uskon, että joskus olemme Suomessa samanlaisessa tilanteessa. Klassisen voimanolon kasvattaessa suosiotaan räjähdysmäisesti, en näe tätä ollenkaan mahdollisena ajatuksena.

Mitä uutta vuosi 2013 tuo tullessaan lisenssinostajakisan osalta

Pyysin viime vuoden voittajaseuroilta kommentteja kilpailusta ja palautteesta päätellen intoa ja voitontahtoa riittää tällekin vuodelle. Mielenkiintoinen oli saamani kommentti siitä miten seurat haluavat olla naapurikylän seura parempia asiassa kuin asiassa. Jotain pientä kytevää intoa siis edelleen on lähiseurojen välillä! Seuroissa, jotka eniten viime vuonna töitä tekivät, oli yleisesti ottaen yksi aktiivinen puuhamies, jonka panostuksella asiaa hoidettiin. Mielestäni tämä on erittäin hyvä tapa toimia, ja jokaisessa seurassa olisikin hyvä olla henkilö jonka kautta uudet kiinnostuneet harrastajat pääsevät alkuun.

Vuoden 2013 kilpailuun uusia tuulia tuovat yksi uusi tukija, sekä pisteiden jakaminen myös voimanolon peruskurssin järjestämisestä. Aiempien tukijoiden lisäksi mukaan tälle vuodelle lähti myös Leoko, joka lahjoittaa laadukkaan voimanolotangon pääpalkinnoksi. Pisteitä kilpailussa jaetaan edelleen uusista juniorinostajista kaksi pistettä ja muista uusista lisenssinostajista yksi piste, sekä nyt uutena elementtinä kymmenen pistettä voimanolon peruskurssin järjestämisestä. Tarkemmat ohjeet ja säännöt löytyvät mm. liiton foorumilta ja Voimanolaja-lehdestä nro 1/2013. Peruskurssin järjestäminen otettiin mukaan kilpailuun siksi, että se on helpoin mahdollinen tapa tutustuttaa uusia ihmisiä lajiin. Erinomainen valmentajakoulutusjärjestelmämme tukee myös vahvasti näiden järjestämistä.

Alkuvuoden filiksä tunnustellessani ajatus peruskurssin järjestämisestä näytti ottavan tuulta alleen ja sellaisen ovat ilmoittaneet järjestävänsä ainakin RAYVO, KaVo ja TVN. Muutamilla muillakin seuroilla on ollut kiinnostusta, ja tiedän, että esimerkiksi TNT:llä on aiemmin ollut seuran sisäisiä kurssseja. Tämän vuoden kilpailun tulevat voittamaan ne jäsenseurat, jotka lähtevät aktiivisesti järjestämään voimanolon peruskurssseja ja tuomaan uusia nostajia mukaan tätä kautta. Tsemppiä kaikille jäsenseuroille lisenssinostajakilpailuun 2013!



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

Lisäksi varasijalle on valittu Sanna Apuli. 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*

