

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

VOIMANOSTAJA

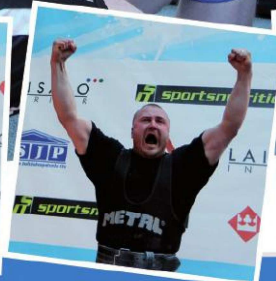


n° 3/2013

www.suomenuoimanolliitto.fi

KLASSISEN VOIMANOSTON SM-2013

8



+

+ Voimanolston nuorten EM-kilpailut 9.-13.4.2013 Tsekki, Praha

22

+ Voimanolston EM-kilpailut Tsekin Plzenissä 7.-11.5.2013

30

+ Päävalmentaja Mika Tiaisen juttusilla

37

+ Penkkipunnerruksen SM-kilpailut Turussa 2.2.2013

40

METAL
SINCE 1997
MADE IN FINLAND

GOMETAL.COM

KAIKKI MITÄ VOIMANOSTAJA TARVITSEE!

VARUSTEET, VAATTEET, TELINEET JA VÄLINEET

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



VOIMANOSTOLIITON VOIMASSA OLEVALLA LISENSSILLÄ TARJOUKSIDA!

Teemu Leppänen



Suomen Voimanolliiton Lisenssinostajakilpailu 2013

Suomen Voimanolliitto julistaa jäsenseurojen välisen lisenssinostajakilpailun vuodelle 2013 alkaneeksi. Lisenssinostajakilpailun tarkoituksena on aktivoita 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 nostajanhankintakilpailua koskien voi esittää Antti Avanteelle, antti.avanne@gmail.com, puh. 050 3477 929.

Anabolisten steroidien mahdollisia haittavaikutuksia

HAITTAVAIKUTUKSET MIEHILLÄ

Kiivestön suurettuminen
Lisäsiinäy
seksuaalinen halveksus (käytön aikana)
Empotenssi (käytön loputtua)
Eturauhaseen liikkavuus
Eturauhassyöpä
Rintojen suurettuminen

YHTEISET HAITTAVAIKUTUKSET MIEHILLÄ JA NAISSILLA

Sydän ja verisuonien
- Sydänlihaksen hypertrofia
- Veritahdon lisääntyminen
- HDL-kolesterolin vähentyminen
- Rytmihäiriöt

Iho
- Käpälöityminen
- Akne
- Ihon turvotus
- Striat ("rasakauraveet")

Maka
- Hoidonlauria
- Hoidonlauria
- Mykäläntuulet
- Hoidonlauria
- Pahanlaatuiset kasvaimet

Psykie
- Päävaikutukset
- Ahdistuneisuus
- Henkittymisen riikin immuunivaste
- Epästeriilien neuojien välittämät infektiot

Muuta
- Kasvon psyyttyminen
- Paansäky
- Suurentunut urheilukompleksi riski
- Henkittymisen riikin immuunivaste
- Epästeriilien neuojien välittämät infektiot

dopinglinkki.fi
Tarinoita vahvempaa

Dopinglinkin neuvottelupöytäkirja on kyttyä kunnallisten dopingtien käytöstä. Käytännössä neuvottelupöytäkirja on kyttyä kunnallisten neuvottelupöytäkirjan sisältöä vastustamaan ja korjaamaan neuvottelupöytäkirjan sisältöä. Lisäksi neuvottelupöytäkirja on kyttyä kunnallisten neuvottelupöytäkirjan sisältöä vastustamaan ja korjaamaan neuvottelupöytäkirjan sisältöä. Lisäksi neuvottelupöytäkirja on kyttyä kunnallisten neuvottelupöytäkirjan sisältöä vastustamaan ja korjaamaan neuvottelupöytäkirjan sisältöä.

LEOKO



Urheilu osana elämää

pääkirjoitus

Lasten ja nuorten liikkuminen on ollut puheenaiheena jo pitkään. Kasvuikäisten ylipainoisten määrä on kasvamassa Suomessa ja liikuntaa ei koeta enää mielenkiintoiseksi. Tilalle on nousemassa virtuaalitodellisuus sekä erilaisten pelien tarjoama jännitys. Polkupyöräily koulouun on muuttanut bussimatkaksi ja pahimmissa tilanteissa matkat taitetaan vanhempien kyydillä, mopoautolla tai muulla menopelillä. Mihin katosi intohimo liikkuu?

Ostin pyörän, neljän vuoden tauon jälkeen. Sade on nyt yrittänyt vihoitella vastaan, mutta onneksi uskollinen Pallo-lirojen tuulipuku pitää vettä. Syy uuteen hankintaan oli Helsingin ruuhkat. Julkisilla salille kestäähän noin 40 minuuttia ja autolla 15 minuuttia. Pyörällä ajan 10 minuuttia. Lisänä saan alkulämmöt, joka omalta osaltaan lyhentää harjoitteluaikaa. Kurvaan pyörälläni Ruskeasuon pihaan. Samaan aikaan viereisen rapun tyttö tulee omiin harjoituksiinsa äidin kyydillä.

Muistellessani omaa ala-asteen viimeisiä vuosia ja yläasteaikoja mieleeni palaa Pilksun kanssa vietetyt pyöräretket. Kesäpäiväisin hauskinta oli ottaa pyörä alle ja polkaista Porin Prismaan katsomaan Tiinaa jäätelöki-oskille ja nauttimaan tuplapallo Mövenpickillä. Matkaa oli noin 17 kilometriä, yhteen suuntaan. Enää en lähtisi jäätelölle Porin. Ehkä syynä on asuminen Kalliossa, mutta edelleen näen sen hyödyn, jonka tuollainen pieni liikunta tekee omassa hyvinvoinnissa.

Miten me voimanostajat sitten saisimme nuoremme liikkumaan? Useille nostajistamme liikunta tuleekin sydäimestä – varsinkin nuorten maajoukkueissa. Mutta lajimme parissa nosta muutkin kuin lippulavamme asukit. Jos harjoittelu koostuu kahden minuutin keppijumpasta ja 45 minuutin penkkipunnerruksesta, ei riittävästi monipuolisuutta saada. Ja kolmen lajin voimanosto vaatii kyllä myös kuntoa, sillä kolmen tunnin kisarupeama syö paukkuja.

Fyysiset ominaisuudet kehittyvät eri rytmisissä. Tätä kutsutaan fyysisiksi herkkyysajoiksi. Se tarkoittaa sitä, että esimerkiksi voimanhankinta ja nopeus, kehittyvät ihmisissä eri kasvuosavaiheissa. Lainaan valmentajainstituutin materiaaleista pätkän:

”12-15-vuotiaat

Tässä ikävaiheessa pitäisi yleisten taidon edellytysten olla kunnossa, jolloin voidaan alkaa panostamaan enemmän **lajikohtaisen taidon harjoittamiseen**. Hyvä taitepohja luo edellytykset nopeammalle oppimiselle. **Yleisten taitojen, koordinaation, ketteryyden ja liikkuvuuden harjoittelu jatkuu**, vaikka herkkyyskaudet ovatkin jo ohi.”

Onpas surullista, sillä ennen tätä ikävaiheita, jos lapsi on elänyt pumpulipellossa ilman hypynnärua, puussakiipeilyä ja ulkoleikkejä, ollaan luonnollista ketteryyden ja yleisen urheilullisuuden kehittymistä rajoitettu. Eli jo nuoremmat persoonat pitäisi saada työskentelemään omalla kropallaan ja hankkia tuntemusta omaan elämäntilanteeseen ja sen liikumiskäytön.

”Fyysisistä ominaisuuksista **nopeuden, kimmoisuuden ja nopeusvoiman** herkkyyskaudet ovat parhaimmillaan tässä vaiheessa. Tarkas harjoittelu on mahdollista, kun valmistavaa harjoittelua on tehty jo aikaisemmassa ikävaiheessa. Tässä iässä onkin erityisen tärkeää **tehdä paljon nopeus-, nopeusvoima- ja kimmoisuusuharjoittelua**.

Myös **aerobisen kestävyysajan herkkyyskausi alkaa** tässä ikävaiheessa ja jatkuu aina 20-vuotiaaksi asti. Aerobista kestävyyttäkin tulee harjoitella, mutta ei kuitenkaan nopeuden ja kimmoisuuden kustannuksella.

Tässä ikävaiheessa voidaan aloittaa myös anaerobinen kestävyysuharjoittelu ja voimaharjoittelu, vaikka varsinaiset herkkyyskaudet ovatkin vasta 15-ikävuoden jälkeen.”

Suomeksi sanottuna meidän valmentajien vastuu on näillä fyysisillä herkkyyskausilla saada oikea harjoite oikeille ihmisille, jotta urheilija kasvaisi ja kehittyisi kokonaisuutena. Liikeratojen ja perustekniikoiden lisäksi harjoitteluun tulisi saada mukaan nopeusuharjoitteita (loikat, pallonheitot, hyppy, painonnosto, yleisurheilu) mutta myös aerobista liikuntaa. Eli nuoren urheilijan harjoitteluohjelmaan ei voi kirjoittaa kyykky-penkki-kyykky-veto – rakennetta, vaan pohjalla pitää olla myös aerobista ja monipuolista tekemistä. Näin saamme urheilijoillemme perustan, mistä maailman luokan voimanostajia tehdään. Nostan tässä esiin Susanna Törrösen, joka on näyttänyt, miten monipuolisuudella voidaan päästä!

Mutta pelkkä fyysinen herkkyys ja kehitys ei tuossa iässä edes riitä. Seuralla on vastuu myös kasvattajana. Kun nuori tulee hakemaan paikkaansa, on hän erittäin altis uusille virikkeille ja väärille ohjeille. Siksi jokaisen seurahenkilön tulisi kantaa vastuunsa myös nuoren asennekasvatuksesta. Tämä pätee niin lavatyöskentelyssä, toisten nostajien kunnioituksesta kuin myös asenneoittamisessa kiellettyihin aineisiin. Jos salilla on arkipäivää oman penkkiapaikan varaaminen, yhteistyötömyys sekä omapäinen murina, tottavat uudet tulokkaat tähän. Toisten nostajien kunnioittaminen, terveys salille tullessa ja spontaani auttaminen ovat hyviä tapoja, jotka on helppo siirtää myös arkipäivään.

Voimailusta puhuttaessa nousee monille vanhemmille mieleen kielletyt aineet sekä saliharastuksen luoma paine näihin. Jotta lajimme pysyisi houkuttelevana myös tältä näkökulmalta, on suotavaa että seurojen omat aseenteet tulevat julki. Mielestäni seurojen omat ADT-sopimukset ovat oiva osoitus, että seuratoimijat ovat ajatelleet asiaa ja haluavat kitkeä omasta toiminnastaan tämän pois. Jos nuori kasvaa urheilijana ilmapii-rissä, jossa dopingista vaietaan tai vielä pahempaa, kiellettyistä aineista tehdään myönteistä, muokataan nuoren asennetta, jolloin päätös väärään helpottuu. Surullista ajatella, että aikuisten ihmisten omat aseenteet voivat muokata nuoren urheilijan elämää koko loppuelämäksi. Vai olletteko koskaan nähneet dopingmyönteisen ihmisen puhuvan samassa lauseessa elimestön ”hajoamisesta” kiellettyjen aineiden toimesta? Sitä minäkin.

Seurojen vastuu kasvattajana korostuu siis seuroissa, joista tulee paljon nuoria nostajia. Erilaiset kurssit, yhdessä tekeminen sekä leireily antavat tilaa ajatusten vaihdolle. Kun asioita ei pyörittele yksin, voi ratkaisutkin olla parempia. Meidän seuratoimijoiden tehtävänä onkin mahdollistaa tämä yhdessä tekeminen ilo ja ohjeistaa nuoria nostajiamme kohti huippu-urheilijan tietä.

Kesäterveisin

Anni Vuohijoki
päätoimittaja



LEOKO



VOIMANOSTAJA-lehti
37. vuosikerta,
5 numeroa vuodessa

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

Pankkiyhteys
568000-20231532 Yleisliiti,
568000-20231540 Lisenssiliiti,
568000-20231557 VN-lehden tili

Päätoimittaja
Voimanolioittaja nro. 3/2013
va. päätoimittaja
Anni Vuohijoki

Kannessa
Klassisen voimanolioiston SM-kilpailut
GoExpo messuilla
kuvat: Jari Rantapelkonen

Nro. 4/2013 va. päätoimittaja
Anni Vuohijoki
Juttuaineistot lähetetään
päätoimittajalle 14.8.2013
mennessä sähköpostilla:
anni@vuohijoki.com

Osoitteenmuutokset ja tilaukset
kirjallisena liiton sihteerille
Ilmoitusmyynti
Liiton sihteeri

Ulkoasu
Antti Savolainen

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

Tämän lehden avustajat

Jari Rantapelkonen, Kalevi Sorsa,
Samuel Lappalainen, Tommi Paavilainen,
Tuomas Reinikainen, Tero Hyttinen,
Sanna Apuli, Tommi Jalonen,
Tero Ylivinkka

Painopaikka

FORSSA PRINT
Paino oikeilla asioilla.

Tässä lehdessä:

- | | | | |
|-----|--|-----|--|
| 3 | Pääkirjoitus - Urheilu osana elämää | 30. | Voimanolioiston EM-kilpailut Tsekin Plzenissä 7.-11.5.2013 |
| 5 | Sihteerin pääkirjoitus - Kysymys yleisöstä | 37. | Päävalmentaja Mika Tiainen juttusilla |
| 6 | Puheenjohtajan palsta - Outo päätös | 40. | Penkkipunnerruksen SM-kilpailut Turussa 2.2.2013 |
| 7. | Klassisen voimanolioiston MM-kilpailut järjestetään Kankaan päässä kesäkuussa 2015 | 47. | Esittelyssä Klassisen voimanolioiston maajoukkueet |
| 8. | Savolainen ja Vuohijoki ykkösnosturit GoExpossa | 51. | IN MEMORIAM Pauli Mellberg |
| 20. | Pöykkiöllä jalat ilmassa, Janne Pöykkiön haastattelu | 52. | Liitto tiedottaa |
| 22. | Voimanolioiston nuorten EM-kilpailut 09-13.04.2013, Tseki, Praha | 54. | Virkkalan Voima onnistui ensimmäisissä kisajärjestelyissä |

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					
Kansiarquilla*	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 Voimanolioittaja-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.

* Nämä hinnat vain SVNL:n jäsen-seuroille voimanolio- ja penkkikisoista.

Kysymys yleisöstä

sihteerin pääkirjoitus

Tarkastelen tällä kertaa kysymystä yleisö urheilukilpailuissa, tietenkin voimanoston kantilta katsottuna. Pitäisikö voimanostokisat viedä sinne missä jo valmiiksi on ihmisiä ja vai pitäisikö yleisö tuoda sinne missä voimanostokilpailuja järjestetään?

Tommi Muhonen huijoi käsillään lisäpuhtia nostoihinsa kun hän harppoi päättäväisesti 300 kilon kyykkögraudan kimppuun. Samuel Lappalainen löi käsiaan pään päällä yhteen, kun edessä kiikkuivat kyykyn SE-raudat, mutkalla olevassa tangossa. Antti Savolainen halusi saada viimeiseen vetoraataan lentoa, ja siinä yleisö oli oiva apu. Anni Vuohijoki pehmensi kylmä Leokon rautaa tappamalla käsiaan yhteen ennen kuin tarttui armottomaan rautaan. Eivätkä äsken mainitut voimanostajat olleet ainoita, jotka huuduttivat yleisöä klassisen voimanoston SM-kisoissa Helsingissä.

Kisapaikan katsomo oli pullollaan, enemmän kuin tuoleja oli jaksettu kisalavan eteen kantaa. Vain aamun ensimmäiset nostot nostettiin vähälukuisemmille silmille. SM-kisoja oli messuokeskuksessa katsomossa parhaimmillaan useita satoja ihmisiä. Näytti sille, eikä pelkäästään vain heikkittäin, että voimanostajat olivat koko GoExpo-messujen katsomuita kohteita. Vetokoneista oli tullut yleisön vetonauloja.

Ja mikä parasta; nostajat tykkäsivät kun hullu puurosta. "Oli mukava nostaa, kun oli yleisöä!", tuumi Muhonen. "Tällaisiin paikkoihin kisoja lisää", murisi Timo Hokkanen.

Samalla nostajamme löivät maanrakoon myyjin, jonka mukaan kotityleisö kannustaa vain omaan. Kaikkii nostajat saivat halutessaan kannustusta. Ei naasen eikä miehen pärsästä vain asenne ja rauta ratkaisivat, eikä se oliko voimanostaja Hesasta. Suurin osa kilpailijoista oli kaukana kotikulmistaan.

Ja mikä vielä parempaa. Voimanoston ystävät katsomossa saivat nämä SM-kisarajan rikkoneet kilpailijamme "liekkeihin". Muutamassa sarjassa oli erittäin jännittävä kisa. Keskityneiden nostajien teospehmittästä jäi liian fastback-sivuille digitaaliseen ikuisuuteen, taatteen "sotahuutoja". Käykäähän vilkkaudessa esimerkiksi kuva Juho Kangasniemen sotahuudosta. Eikä kilpailijoiden tarvinnut melskata tyhjiille lehtereille.

Kysymys yleisöstä on tärkeä. Se ei ole syytä askarruttanut voimanostoväkeä. Väkeä kun ei ole saatu paikalle vaikka kuinka hyviä kisoja on järjestetty. Kisajärjestelyjen hyvyys ei välttämättä ole tae yleisömerestä.

Onko pöinti sitten se mihin kisoja viedään? Kisoja on viety messuille, ostoskeskuksiin ja mitä erikoisimpiin paikkoihin. Kisoja on järjestetty urheiluhalleissa ja kouluilla. Kisoja on viety myös nettiin, jossa kisojamme on seurannut kisasta riippuen 10 – 500 ihmisen välillä. Kisapaikalla on varmasti merkityksensä. Yhtä varmaa on se, että virtuaalikatsoimissa istuminen ei ole sama asia kuin paikankäällä melskaaminen, aivan lavanreunassa kannustaminen ja huutaminen.

Haasteita riittää. Totta on sekin, että yleisöä ei voimanostokisoihin löydy enää tuhatmäärin kuten MM-kisoissamme, erityisesti 1978, 1985 ja 1995. Lisäksi moni mukoinen laji on ollut kimmussa, kun lajikirjo on kasvanut. Samalla tämä kehitys on vienyt katsojia perinteisiltä lajeilta.

Vastaukseksi yleisöolamaan on tarjottu parempaa markkinointia. Siihen ei ole oikein tartuttu, ja kun onkin tartuttu, niin ei sitä yleisöä vaan ole saatu paikalle. Syyksi yleisöolamaan on pidetty liian pientä kisapaikkakuntaa, myös liian suurta kisapaikkakuntaa. Helppoja vastauksia ei ole.

Toisaalta ilman yleisöäkin voi nostaa ennätyskysi. No kyllä, mutta, mutta.

Yleisö varsinaisella kisapaikalla on tarpeen monesta syystä. Yleisö luo tunnelmaa urheilujuhliaan. Yleisö sytyttää voimanostajan. Yleisö auttaa nostamaan. Lisäbuusti keventää tankoa, ainakin muutaman kilon verran.

Näin yleisö on apuna synnyttämässä mestareita ja uusia ennätyskysi. Lisäksi voidaan sanoa, että kun lajilla on yleisöä, on se suosittu. Yleisömäärä ei kuitenkaan suoraan kerro lajin merkityksestä. Esimerkiksi monella olympialajillaakaan ei ole juurikaan yleisöä.

Jos tavoitteeksi asetetaan se, että saisimme yleisöä kisaapaikoille, niin kysymys kuuluu miten. Siinäpä tuhannen taalan kysymys, johon vastausta on aprikoitu jo pitkään. Väliällä on onnistuttu, väliällä ei. On kuitenkin todettava, että voimanoston on ääriäjä eikä lajimme ole massojen laji. Sen verran olle moni ekstrimejä. Mikäli haluamme yleisöä kisaalajojemme ympärille, tulisi lajin mitä ilmeisimmin olla näytävä, nopea, ymmärrettävä, houkutteleva ja ennen kaikkea viihdyttävä. Jälkimmäisestä muun muassa vanhaa perinteikstä lajia painia on jo varoitettu olympialaisten toimesta tyyliin "jos ette muutu, unohtaka olympialaiset".

Voimanostolla on mahdollisuuksia. Klassiset SM-kisat niin Sotkamossa kuin Helsingissä osoittivat, että lajista löytyy urheilujuhlain tuntua. Parhaimmillaan urheilukilpailu konkretisoituu jännittäviin kampaaluihin. Moni klassinen kisa on ollut kovin tasainen ja ratkennut viimeisillä vedoilla. Lisäksi pieni seikka, mutta joka tekee lajistamme näytävämpää: GoExpona nostettiin tarkoituksella 20 kilon kumileijevillä rautakatsivotosien sijaan. Se on näytävämpää. Houkuttelevuuden eteen saatetaan joutua tekemään normaalia enemmän töitä. Lajin kehittämiseen on kuitenkin usein hyvin pienitelevä asioista kiinni. Erilaisia ehdotuksia on ollut ilmassa, kuten 7 nostoa / nostaja / kisa, lyhyemmät tauot, tuomarit pois nostajien edestä jne. Monia niistä on kansainvälisissä päätöksentekopöydissä kumma kyllä vastustettu, mielestäme perusteettomasti.

Yleisöä on saatu joihinkin SM-kisoihin paljonkin. TVN järjesti jokin aika sitten penkin SM-kisan Ideaparkissa. Markkinointia ei juuri tarvinnut tehdä, mutta yleisöä oli, kun sitä oli siellä muutenkin. Kun tällaisille areenoille viedään voimanostoa, niin kisajärjestelyissä joudutaan tekemään monia kompromisseja. Kaikki on tehty nimenomaan yleisön vuoksi. Ideaparkissa hyvää oli sekin,

että lippuja ei myyty, joka mahdollisti maksimiyleisön. Toinen ääriasi-merkki on se, kun TNT vei isolla liikunta-alan GoExpo-messuille, joissa lippujen hinta oli 17 euroa kappaleelta. Hinta oli tietenkin korkea, varsinkin kun vertaa siihen, että lippuja ei juuri voimanostokisoihin ole viime aikoina myyty. Hinta ei kuitenkaan ollut esteenä sille, että katsomot olivat tupaten täynnä. Messuissa on yleensäkin ollut yleisöä kuin pipoa. Nämä esimerkit kertovat siitä, että SM-kisa on viety sinne missä on yleisöä. Markkinoinnin on hoitanut täysin joku muu ja muilla houkuttimilla kuin voimanostolla. Nämä viimeiset esimerkit kertovat ehkä siitä, että markkinoinnin pitäisi hoitaa ammattilaiset ja kisa pitäisi viedä sinne missä ihmiset ovat, jos haluamme että kisaolosuhteissamme on yleisöä.

Vastausta kysymykseen, "Pitäisikö voimanostokisat viedä sinne missä jo valmiiksi on ihmisiä ja vai pitäisikö yleisö tuoda sinne missä voimanostokilpailuja järjestetään?", on syytä edelleen pohtia. Ehkä vastaus yksinkertaisesti on vain "pitäisi" sillä mustavalkoisista vastausta ei ole. Molempien eteen joutuu ja pitää tehdä töitä. Yleisö on olennainen osa urheilukilpailuja, mutta ei tietenkään ainoa.

Haluan tässä samalla lämpimästi kiittää Voimanostoliittoa ja kaikkia teitä, jotka muistivat minua 50-vuotispäivänä.

Jari Rantapelkonen
sihteeriksi@suomenvoimanostoliitto.fi



Klassisesta voimanostosta ja penkkipunnerruksesta on puhuttu ja kirjoitettu melko paljon viime aikoina. Tähän liittyvän liiton sihteeri totesi edellisessä lehdessä pääkirjoituksensa viimeisessä kappaleessa, että "Ojjenkortemme on usko avoimuuteen, järkeen ja väistämättömään kehitykseen." Avoimuutta, järkeä ja väistämättömään kehitykseen hyväksymistä olisi voinut odottaa myös toukokuun alussa pidetyltä EPF:n yleiskokouksesta.

Mikään näistä ei kuitenkaan täysin toteutunut. EPF:n johto, varsinkin sen kovaaäänisimmät ja puhelliaimmat edustajat, pitivät härkäpäisesti kiinni mielipiteistään. Perustelut olivat vähintäänkin ontuvia, kuten liiton sihteeri mainitsi niistä jo edellisessä lehdessä olleessa pääkirjoituksessaan. En nyt toista niitä tässä.

Kysymys on siis pelkistä mielipiteistä, joiden tueksi ei ole olemassa mitään asiallisia perusteluita. Sihteerin mainitsemien, EPF:n johdon aiemmin käyttämien perusteluiden lisäksi, tällä kertaa tuli heidän taholtaan esille myös mielipide, että klassisessa voimanostossa tulee "varmasti" polvi- ja muita vammoja enemmän kuin varustepuolella. Lisäksi he olivat sitä mieltä, että kansallislilla liitoilla ei ole varaa lähettää nostajaja virkailijoita molempiin; sekä klassisiin että varustekisoihin.

Heitä tukemaan ilmaantui joitakin muita kokousedustajia. Heidän kantansa olivat - aiempien ja vielä ennen kokousta käytyjen keskustelujen perusteella - hyvinkin ennakoitavissa. Ainoat klassisen nostamisen puolesta selkeästi lupitaneet maat olivat Suomi ja Tanska. Muuhun pohjoismaiseen yhteistyöhön ei ollut tässä asiassa eväitä. Ainakin Norja tekee kaikkensa, jotta klassinen voimanosto pysyisi poissa kuvioista.

Edellä mainitusta johtuen äänestystulos oli jonkinlainen yllätys. Kokouksessa nimittäin päädyttiin lopulta äänestämään siitä, että tekeekö EPF esityksen IPF:n sääntöryhmälle klassisen penkkipunnerruksen ja voimanoston alueellisista (maanosien) mestaruuskisoista. Kokouksen aikana "lattiasta" tehty esitys oli se, että alueellista nuorten (molemmat ikäluokat) ja avoimen luokan yhteisistä klassisista mestaruuskisoista lisätäisiin sääntökohta voimanoston teknisiin sääntöihin niin, että esimerkiksi EM-kisoja kisoja ryhdyttäisiin pitämään vuodesta 2017 alkaen.

Tämän äänestyksen tulos oli, että EPF joutuu tekemään edellä mainitun esityksen. Outoa tässä EPF:n menettelyssä on, että Aasiassa, Etelä-Amerikassa, Pohjois-Amerikassa ja Oseaniassa ei ole tarvittu IPF:n teknisiin sääntöihin tehtäviä lisäyksiä noiden maanosien voimanoston ja penkkipunnerruksen klassisten mestaruuskisojen järjestämiseksi.

Äänestystulos merkitsee sitä, että klassinen voimanosto ja penkkipunnerrus saivat taakseen enemmän ääniä kuin mitä kokouksessa käytettyjen puhevuorojen perusteella olisi ollut ennakoitavissa. Ne kokousedustajat, jotka eivät ottaneet selkeää kantaa suuntaan eivätkä toiseen, äänestivät siten - Suomen ja Tanskan lisäksi - klassisen puolesta. En panut äänestyslukuja muistiin. Kuitenkin äänioikeutettuja kokousedustajia oli kokouksen alkaessa yhteensä 27. Kun äänestystulos oli klassisen puolesta, niin vähintään 14 äänioikeutettua olisi tämän mukaan kannattanut esitystä. Saattaa tosin olla, että osa kokousedustajista poistui kokouksesta ennen tuota äänestystä, koska äänestys käytiin melko myöhään illalla - vasta hieman ennen puoltayötä. Äänestysluvut voivat siten olla hieman tuota alhaisemmat, mutta joka tapauksessa klassisen puolesta. Jonkinlaista valoa tässä voi siis olla nähtävissä.

Totuuden nimessä on kuitenkin sanottava, että päätös siitä, otetaanko klassisen voimanoston ja/tai penkkipunnerruksen EM-kisat EPF:n kisa-kalenteriin vai ei, olisi tullut tehdä tuossa Pilsenissä pidetyssä kokouksessa. Päätöksentekoa ei olisi tullut siirtää IPF:lle.

Päätöstä ei ylipäätään olisi pitänyt tehdä siitä, että lisätäänkö kyseisiä kisoja tarkoitusta sääntökohta voimanoston teknisiin sääntöihin. Sinne se ei kuulu ja tulipa siitä mainittua kokouksessa ja kokouksen puheenjohtajalle vielä sen jälkeenkin. Kokouksen puheenjohtajana toiminut EPF:n puheenjohtaja nimenomaan pyysi kokouksen aikana mielipidettäni tässä asiassa. Mutta ei kuitenkaan kommentini jälkeen avannut enempiä

keskustelua siitä. Hän perusteli tätä kokouksen jälkeen käymässäme keskustelussa sillä, että "tuu uusi esitys tuli ennalta-arvaamatta, eikä asian käsittelyn aikana tullut mieleen selvittää menettelytapaa tarkemmin." No, olisikohan tuossa ollut hieman selittelyn makua.

Kokouksen jälkeen käydyissä keskusteluissa tuli myös esille EPF:n nykyisen johdon taholta se, että jos klassiset Euroopan mestaruuskisat jossakin vaiheessa päätetään ottaa mukaan, ne pidettäisiin vain voimanostossa. Tässä tapauksessa tilaa klassisen voimanoston EM-kisoille tehtäisiin lakkauttamalla nykyiset Länsi-Euroopan mestaruuskisat.

Itse asiassa on hauska nähdä, miten EPF:n hallitus muotoilee IPF:lle tehtävän esityksen. EPF:n yleiskokouksen päätös oli joka tapauksessa se, mistä jo kirjoitin.

Tämän esityksen muotoiluun pääsee mukaan EPF:n hallituksen uutena jäsenenä myös SVNL:n sihteeri Jari Rantapelkonen. Voin kyllä tämän lisäksi "luvata" Jarille jonkin verran työtä, että klassinen voimanosto ja penkkipunnerrus saisivat ansaitsemaansa kannatusta EPF:n hallituksessa.

Selvyyden vuoksi on kuitenkin mainittava tässä yhteydessä, että klassisen puolesta lupittamisemme ei ole tapahtunut varustevoimanoston tai -penkkipunnerruksen kustannuksella niin, että olisimme liittona ajamassa niitä alas. Tiedämme, että varustenostollakin on kannattajansa. Ja nostajathan sen suunnan lopulta näyttävät omilla valinnoillaan.

Klassinen on kuitenkin palannut voimanostourheiluun ja on saamassa tai jo saanut harrastajia jopa enemmän kuin varustevoimanosto ja -penkkipunnerrus. Tämä suuntaus näyttää tehtyjen tilastojen perusteella vain vahvistuvan. Näin on ainakin Suomessa, emmekä varmasti ole yksin tässä asiassa. Kysymys tässä on siitä, että niille, jotka haluavat nostaa "raakana", annettaisiin mahdollisuus kilpailuun, ei yksin kansallisella tasolla, vaan myös kansainvälisissä kilpailuissa - EM-kisat mukaan lukien.

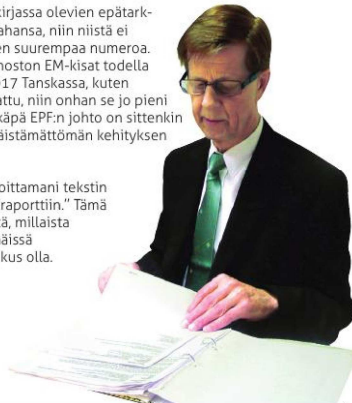
Tässä kohtaa tämän jutun kirjoittamista sain käsiini EPF:n yleiskokouksesta laaditun pöytäkirjan. Siihen on kirjattu klassisen penkkipunnerruksen ja voimanoston EM-kisoja koskevien esitysten kohdalle äänestyksiä, joita kokouksessa ei käyty ja jäänyt kirjaamatta äänestys, joka käytiin. Aiemmin kertomani mukaisesti äänestys käytiin tässä vain siitä, tekeekö EPF esityksen IPF:n sääntöryhmälle voimanoston teknisiin sääntöihin tehtävästä lisäyksestä.

Kokouksen päätöstä on muotoiltu myös siltä osin, että olisi äänestetty klassisen voimanoston EM-kisojen pitämistä Tanskassa vuonna 2017. Tästäkään ei äänestetty eikä tehty muuta päätöstä.

Olipa noiden pöytäkirjassa olevien epätaskuiskien syy mikä tahansa, niin niistä ei kannattane tehdä sen suurempaa numeroa. Jo klassisen voimanoston EM-kisat todella pidetään vuonna 2017 Tanskassa, kuten pöytäkirjaan on kirjattu, niin onhan se jo pieni askel eteenpäin. Ehkäpä EPF:n johto on sittenkin antamassa periksi väistämättömän kehityksen edessä.

Jätän alun perin kirjoittamani tekstin sellaisenaan tähän "raporttiin." Tämä valaisee hieman sitä, millaista päätöksentekoa voi näissä yleiskokouksissa joskus olla.

Kalevi Sorsa



Klassisen voimanoston MM-kilpailut järjestetään Kankaanpäässä kesäkuussa 2015

Teksti: Tuomas Reinikainen, kuvat: Jari Rantapelkonen / SVNL



Salo jäi toiseksi MM-valinnassa

SalVon puheenjohtaja Seppälä: Emme voineet kuin nostaa kädet pystyyn.

Suomen Voimanolitoiti: Kankaanpään vienuus on samalla sen vahvuus.

Salo jäi nuolemaan näppejään voimanoston MM-kisojen isäntäkaupungin valinnassa. Kisat järjestetään Kankaanpäässä kesäkuun 9–14. päivänä vuonna 2015.

– Kankaanpäässä nousi asian tiimoilta todella kova kansanliike. Emme saaneet millään kisoja Saloon, vaikka meillä olisi ollut tarjota hienempi kisa paikka ja parempi sijainti. Lisäksi meillä on kokemusta vaativien kisojen järjestelyistä jo aiemmilta vuosilta. Tämä oli tuuliviirejä vastaan taistelua, Salon Voimailijoiden puheenjohtaja Ilkka Seppälä harmittelee.

Suomen Voimanolitoitiin sihteerin Jari Rantapelkonen mukaan päätös kisa paikkakunnasta syntyi lopulta yksimielisesti.

– Tässä punnittiin kaikki mahdolliset näkökulmat, kuten kuljetukset ja kisa paikka. Asiat käytiin läpi hyvin tarkkaan ennen lopullista päätöstä. Salo ja Kankaanpää olivat molemmat vaihtoehtoja, ja tällä kertaa vaaka kallistui nyt Kankaanpään, Rantapelkonen kertoo.

Oliko Salolla jotain miinuspuolia, kun sitä ei MM-isännäksi kelpuutettu?

– Ei me mitään erityistä miinusta löydetty Salon kohdalla, Rantapelkonen vakuuttaa.

Rantapelkonen sanoo, että yksi Kankaanpään isoista valttikorteista valinnan suhteen oli innokas talkoohenki.



– Siellä myös lähikunnat ovat valmiina sat-saamaan MM-kisoihin ja tukemaan järjestelyissä. Kankaanpäässä ja sen lähialueilla on intoa, halua, tahtoa ja kykyä järjestää MM-kisat.

Saman asian on huomannut myös Seppälä.

– Kankaanpäässä jokainen taho tukee näitä kisoja. Sen takia meillä ei ollut mitään tehtävissä. Emme voineet muuta kuin nostaa kädet pystyyn, Seppälä kuvailee.

Kankaanpään kiilaamista Salon edelle voi pitää yllättävänä siitä syystä, että satakuntalaiskaupungissa on asukkaita vain vajaat 12 000. Tosin MM-voimanolitot vietiin viimeksikin Suomessa vielä pienemmälle paikkakunnalle alle 11 000 asukkaan Sotkamoon vuonna 2001.

– Kyllä siitäkin (kaupungin koosta) keskusteltiin kovasti. Kisatoimikunta näki kuitenkin nimenomaan vahvuutena sen, että Kankaanpää on pieni paikka, Rantapelkonen sanoo.

”Katsomotilla ei rajoittava tekijä”

Tulevana kisa paikkana toimii Kankaanpään liikuntahalli, johon mahtuu katsojia enintään 500. Salohallin katsomokapasiteetti olisi ollut aivan toista luokkaa, sillä Pormestarinkadun urheiluyhätön lehterelliä on tilaa yli 1 600 katsojalle.

– Ei nämä voimanolitokisat ole olleet sellaisia hurmosyleisöisälajeja, joita tullaan seuraamaan sarkoin joukoin. Emme nähneet Kankaanpään liikuntahallin katsomotilaa tästä syystä rajoittavana tekijänä, Rantapelkonen perustelee.

Tavoitteena plustulos

Vaikka Salo ei kisoja saanut itselleen, osal-

listuu Salon Voimailijain tapahtuman järjestelyihin yhdessä Kankaanpään Voimailijoiden, hämeenlinnalaisseura TNT:n sekä Suomen Voimanolitoitiin kanssa.

– Toivon, että SalVosta lähtee mahdollisimman iso talkoporukka Kankaanpään, puheenjohtaja Seppälä toteaa.

Kisatoimikunta tavoittelee MM-kisoista pientä taloudellista voittoa.

– Lähtökohtana on, ettemme lähde järjestämään kilpailuja, joita varten teemme pari vuotta töitä huillon lailla ja sen jälkeen maksamme kaiken omista taskuistamme. Eivät kisat tule olemaan mikään rahasampo, mutta tavoitteena on tehdä plustulos, Rantapelkonen pohtii.

– Jos kisat tekevät tappiota, jokainen järjestävä taho vastaa siitä 25 prosentin osuudelta. Näin olemme sopineet.

Tämän artikkelin teksti on aiemmin julkaistu Salon Seudun Sanomissa 28.5.2013.





Antti Savolaisen (TNT) SE kyky 190 kg.

Savolainen ja Vuohijoki ykkösnosturit GoExpossa

Teksti ja kuvat: Jari Rantapelkonen / SVNL

”Katsokaa, palomiehet on liekeissä”, ”Savolainen on tunkki”, ”Helppoahan se on kun on voimaa...”. Tällaisia lausahduksia kuului voimanoston SM-kisatantereella Helsingissä.

Jännittävät kamppailut, voimanhaju, yleisömeri ja leppoisa ilmapiiri kuvastivat klassisen voimanoston SM-kisoja, kun Suomen parhaat voimanostajat astelivat GoExpo-messujen kisalavalle mitteleämään voimillaan.

Etukäteisasetelmat klassisen voimanoston SM-kisoilla olivat huimat. Suomen klassikkokerma kokoontui mitteleämään voimiaan keskelle pääkaupunkia, yhdelle Suomen suurimmista messuista. Paitsi luvassa oli jännittäviä mitalitaistoja, myös moni ykkösyssymme oli niin kovassa kunnossa, että rohjettiin odottaa muutamalta jopa uusia SE-lukemia. Ja kuinka moni näistä kykeni sitten nostamaan itsensä Moskovan klassisen MM-kisakoneeseen, oli vielä arvoitus.

Savolainen tunkkasi Suomen kovimmaksi

Sarjassa 66 kg tilanne SM-kullan osalta oli etukäteen selvä. Antti Savolainen (TNT) nostaisi ylhäisessä yksinäisyydessä rautoja, joihin ei haastajien käsiä löydy tarttumaan. Ainut jännitys oli, kuinka paljon Antti nostaa. ”Tavoitteena on nostaa SE ja päästä MM-joukkueeseen”, kertoi Antti. Hiljainen voimanpesä ”räjähti” kisalavalla. Kyykystä uusi SE 190 kg. Maastanostossa Klaukkalan Adonis näytti, että kehossa on lihaksien lisäksi myös voimaa. Tuloksena uusi SE 257,5 kg. ”Se oli veto poijjaat, SE. Savolainen on tunkki!”, tuumattiin yleisöstä, eikä suotta. Mavesta on penkkimiehenä tunnetulle Anttille tulos paraatitilä. Mutta kovin juttu tulee

tässä: Antti Savolainen oli ainut avoimen luokan yhteistuloksen SE:n tehnyt miesvoimanostaja tuloksella 595 kg. Sen verran ovat SE:t jo tiukassa, että ei niitä joka päivä kolkutella. Samalla Antti nosti itsensä kisojen parhaaksi raakanostajaksi, kun vertaillaan wilksejä, 468,65 pisteellä.

Sarjassa 74 kg Sami Nieminen (KPU) oli myös ylivoimainen. Samin kohdalla kisaaminen on hyvin ammattimaista, keskittynyt katse ja kaikki epäoleellinen on karsittu pois, kuten Savolaisellakin. Huippunostajillamme on yhteisiä piirteitä, vaikka kaikki ovatkin omia persooniaan. Niemisen kohdalla yleisö nautti myös silmänruoasta; meidän kovimmilla voimanostajilla on myös



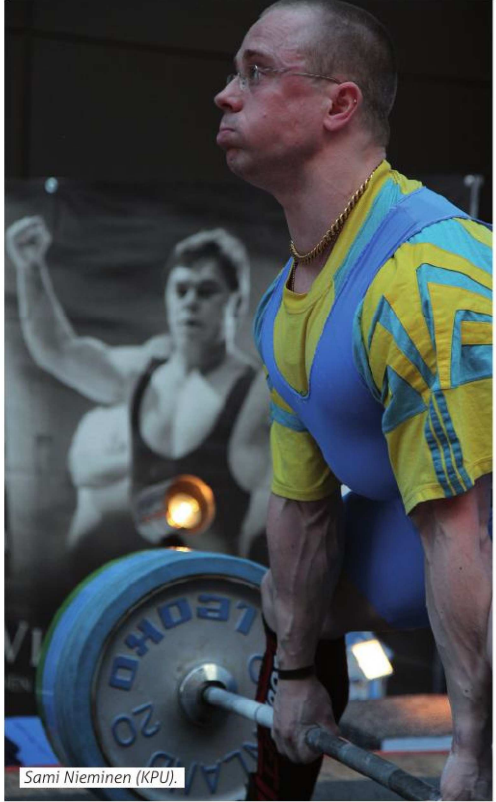
Antti ehti posetaan kisan tauolla USA:n suurlähtettiläs Bruce Oreckin kanssa.

lihaksia. Sami tuuppasi kyykystä ylös uuden SE:n 220,5 kg. Kisan yksi nautittavimmista hetkistä oli ihailla Niemisen maastavetoa, kuinka loppuun asti hiottu tekniikka on ja mitkä voimat! Yleisö suorastaan kuohahtaen naurahti, kun Sami veti uuden SE:n 280,5 kg maasta. "Helppoahan se on kun on voimaa...", joku mietti porukassa. Nieminen nosti kisan kolmanneksi kovimmat wilksit 465,35 pisteellä. Mutta Sami Nieminen ei ole kauaa huipulla yksin jos nuoremmilla haastajilla jatkuu kehitys. Seuraavista sijoista kampaillivat nuorisotähdet. Hopeaa otti 91 syntynyt Toni Väisänen (VarpVi), pronssia 87 syntynyt Joona Koivuniemi (TNT) ja neljänneksi jätettiin 89 syntynyt Jere Vento (PaPu).

Sarjan 83 kg vei nimiinsä flunssaa juuri ennen kisaapästä potenut Pasi Sipiläinen (NoVo). Pasi jäi harmittavasti MM-rajasta vain 4,5 kiloa. Lohtuna vetokone nyyppäisi maasta uuden SE:n 293 kg. Hopealle sijoittui Antti Saastamoinen (JoPuPo), jolla oli mitä ilmeisimmän voimaa vetää vielä Sipiläisen ohi, mutta tekniikkavirhe jätti joensuulaisen hopealla. Kyykkökone Johan Henriksson (HIK) ei ollut aivan parhaassa iskussa ja otti pronssia. Yksi ennakkosuosikeista Timo Ihanus (JoPuPo) teki klassisessa voimanostossa harvinaisen tempun ja jäi kyykyssä ilman tulosta.



Nieminen tuulettaa maastanoston Suomen ennätystä.



Sami Nieminen (KPU).



Joona Koivuniemi (TNT).



Toni Väisänen (VarpVi) tuulettaa.



Pasi Sipiläinen (NoVo) SE veto 293 kg.



Sarjan 83 kg mitalistit.

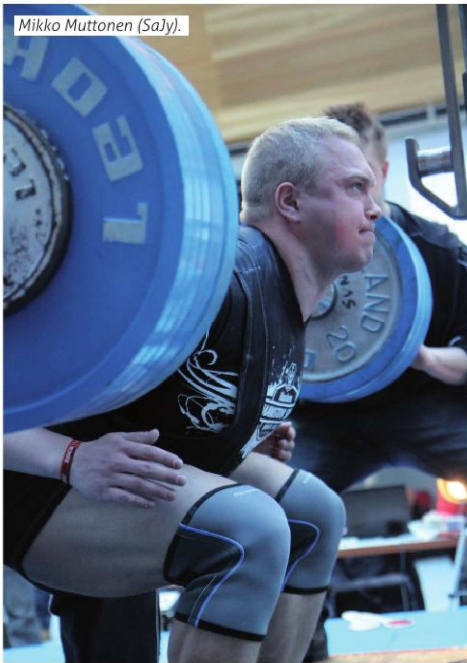
Oululaiset palomiehet liekeissä

Sarjassa 93 jännitettiin sitä kykeneekö Savonlinnan Mikko Muttonen (SaJa) vielä tosissaan haastamaan oululaisen palomiehen Mikko Ronkaisen (OPT). Ja kyllähän siitä kisa tuli. Pitsalla käynyt Ronkainen iski kyykkyvatsan turvin SE:llä 262,5 kg johtoon, mutta dieetillä ollut Muttonen pesi kahdessa seuraavassa lajissa Ronkaisen. Loppujen lopuksi, kuten hyvissä kisoissa aina, viimeiset maastavedot ratkaisivat kisan. Muttonen epäonnistui viimeisessä vedossa ja SM-kulta meni jälleen Ouluun, Mikko Ronkaiselle, tuloksella 732,5 kg. Muttonen nosti 727,5 kg. Molemmat MM-kisakoneeseen ja Venäjälle lihapatojen ääreen. Timo Inkinen (Tap. Erä) jätettiin pronssille 715 kilolla, joka sekini oikeuttaa MM-joukkueeseen, mutta Inkisen kannalta valitettavaa on se, että sarjan 93 kg voi valita vain kaksi edustajaa.



GOEXPO

 dopinglinkki.fi



Mikko Muttonen (SaJy).

Sarjassa 105 kg jännitys kohdistui vain siihen, kuka ottaa hopeaa ja pronssia. Niin ylivoimainen oli Oulun palomies Tomi Muhonen (OPT). 300 kg kyykky jäi vielä dramaattisesti odottamaan läpäisyään, sillä ensin se hyväksyttiin 2-1, mutta jury hylkäksi noston hieman liian korkeana. Muhonen takoi yhteistulokseksi 780 kg, joka oikeutti koko kisan toiseksi parhaisiin wilkseihiin, yhteensä 466,62 pistettä. Kovalta yhteistuloksella oululainen lähtee Venäjän takamaille uudella innolla metsästämään 300 kg kyykkyä. Hopealle nosti hienon kisan tehnyt Jarno Ruohonen (SalVo) 732,5 kg ja pronssille komeasti onnistunut Ville Vahtola (KiimU) 727,5 kg.



Sarjan -105 kg mestari Tomi Muhonen (OPT).



Timo Inkinen (Tap.Erä).



Sarjan 93 kg Tarmo Lähdesmäki (KajKu).



Ville Vahtola (KiimU).



Johannes Suomela (HuiVo).



Jussi Ylimys (Ylör).



Kylmäpussi oli nopeasti apuna Aki Loikkasen loukkaantuessa ikävästi.



Kisalehtä jakamaan oli pestattu nykyisiä ja tulevia voimanostajia.

Kokemus pesi nuoruuden innon

Sarjassa 120 kg oli mielenkiintoinen vastakkainasettelu: 20 vuotta Suomen huipulla nostanut voimanoston maailmanmestari Ove Lehto (ÄKK) vastaan ensimmäisissä miesten kisoissaan nostonat pian 20-vuotias Tuomas Hautala. Kokemus oli välttää tällä kertaa ja Lehto vei SM-kullan Ahvenanmaalle tuloksella 802,5 kg. Lehto ei tällä kertaa kyennyt avoimiin SE-lukemiin, mutta paranteli vielä veteraanien SE-lukuja. Ennen Hautalaa hopealle kiilasi itsensä Huittisten penkkikone Timo Hokkanen (HuiVo) tuloksella 780 kg. Hokkanen punnersi paitsi SE:n, niin myös epävirallisen ME:n 240 kg. Hokkanen lähtee Venäjälle virallistamaan penkkikuntonsa maailman parhaiden voimanostajien joukossa. Pronssille jätetty Tuomas Hautala (LaPo) teki tuloksen 755 kg. Kropassa taisi painaa vielä edellisen viikonlopun nuorten SM-kisat. Avoimen luokan SET oli vähissä (yhteensä 7 kpl), mutta yhdestä vastasi Dimitri Gromov (KoJy) kyykkäämällä sarjaan 120 kg komeat 280,5 kg.

Superin kirkkaimmin välkkyvä tähti, Tero Seppänen ei päässyt henkilökohtaisista sitoumuksiensa vuoksi tällä kertaa SM-kisapaikalle. Terosta löytyy hyvä haastattelu kisalehdessä "GoExpo Powerlifter". Lehtea on messujen jälkeen jo käytetty esittelymateriaalina voimannostoa esittelevissä tapahtumissa. Lehtea on vielä jäljellä ja sitä saa liiton sihteeriltä. Superin vei Janne Huusko (JuPu) tuloksella 735 kg. Vanha konkari Kari Kallinki (TVN) yritti vetää vielä viimeisellään Huuskon ohii, mutta joutui tyytymään SM-hopeaan, joka ei sinänsä tainnut sittenkään olla yli viisikymppiselle suuri pettymys. SM-pronssia nosteli eleettömällä tyylillään Kai Haarala (KoJy).

Dimitri gromov (KoJy) onniteltavana SE kyykyyn jälkeen.



Tuomareita ja yleisöä.



Sarjan 120 kg mitalistit.



Sarjan 63 kg mitalistit.



Vuohijoki naisten ykkönen

Sarjaan 63 kg oli ilmoittautunut lähes kymmenen nostajaa, mahtavaa. Voittajasta ei varmaankaan ollut epäselvyyttä, eikä ollutkaan. Anni Vuohijoki (TNT) takoi taululle sellaiset lukemat, että kenelläkään koko kisassa ei ollut nokankoputtamista, kuka teki kovimmat naisten wilksit. Vuohijoki lopetti kyykyyn SE:n 150 kg. Yhteistulokseksi syntyi 392,5 kg, joka oli koko kisan toiseksi suurin kilomäärää. Vain superin Katriina Nokua nosti enemmän. Wilksejä Vuohijoki keräsi 422,04 pistettä.

Sarjan 57 kg Maria Lindberg (HeTarmo) oli kovassa kunnossa, ja hän ei ollut pelkästään oman sarjansa ylivoimainen ykkönen vaan haastoi jo Vuohijoen ykköspaikkaa naisten parhaana nostajana. Raakanostaminen näyttää selvästikin sopivan Lindbergille. Maria veti maasta uuden SE:n 160 kg. Klassisen SM-kulta nousi 357,5 kilon yhteistuloksen turvin ja se tiesi peräti 418,01 pistettä. Maria Lindberg on Suomen toiseksi kovin klassinen naisvoimannostaja tämän kisan perusteella.

Aina voidaan jossitella, sillä Johanna Kankusta (Tap.Erä), joka nosti sarjassa 72 kg, olivat monet ongelmat vaivanneet pitkkin kevättä. Hyvä, että Johanna pääsi nostamaan tähän kisaan. Yhteistulokseksi 387,5 kg ja SM-kultaa. Samalla 383,07 wilksiä. Johannaan haasteellisesta SM-valmistautumisesta voi lukea enemmän "GoExpo Powerlifter"-kisalehdessä. Nyt kisan jälkeen voidaan jo sanoa, että Johanna on päässyt juuri ennen MM-Venäjää kovaan kuntoon.

Sarjan 52 kg Suomenmestariksi nostonut Mervi Sirkiä (TNT) teki ihmän yllättäen kisan kolmanneksi kovimmat wilksit. Yhteistulos 320 kg tiesi Mepan ensimmäistä raakana nostettua 400 wilksin ylitystä, pisteitä yhteensä 400,71.

Sarjan 47 kg suomenmestariksi nosti Outi Kokko (TNT), joka nosti uuden SE:n penkiltä 53,5 kg. Sarjan 84 kg mestari Alisa Leiniö (TurSa) nosti uuden SE:n maasta 182,5 kg. Superin voitti Katriina Nokua (TVN).

Maria Lindberg (KP) paraatilaajissaan.



Mervi Sirkiä (TNT) voitti sarjan 52 kg.



GOEXPO

Naiset

Sj.	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.	47,0	46,75	Outu Kokko	1982	TNT	80,0	85,0	87,5	87,5	50,0	53,5	55,0	53,5	85,0	90,0	92,5	92,5	233,5	315,24	24
1.	52,0	51,70	Mervi Sirkiä	1972	TNT	90,0	95,0	100,0	100,0	70,0	72,5	75,0	72,5	130,0	140,0	147,5	147,5	320,0	400,71	24
1.	57,0	56,45	Mana Lindberg	1973	KP	105,0	110,0	115,0	115,0	75,0	80,0	82,5	82,5	145,0	152,5	160,0	160,0	357,5	418,01	24
2.	57,0	55,95	Jaana Hiltunen	1991	HeTarmo	97,5	105,0	102,5	105,0	52,5	57,5	67,5	67,5	100,0	110,0	110,0	110,0	282,5	332,62	18
1.	63,0	62,90	Anni Vuohijoki	1988	TNT	130,0	145,0	150,0	150,0	77,5	82,5	87,5	82,5	160,0	175,0	160,0	160,0	392,5	422,04	24
2.	63,0	61,05	Mari Engberg	1982	HäVe	110,0	120,0	122,5	120,0	72,5	77,5	80,0	80,0	115,0	125,0	137,5	137,5	337,5	371,27	18
3.	63,0	62,90	Marjaana Vahasantanen	1976	KaVe	127,5	127,5	127,5	72,5	75,0	75,0	72,5	130,0	135,0	140,0	135,0	335,0	360,21	16
4.	63,0	62,10	Annastina Rajaniemi	1985	MyPower	90,0	95,0	97,5	97,5	72,5	77,5	80,0	77,5	125,0	135,0	140,0	135,0	310,0	336,59	14
5.	63,0	61,75	Melisa Heimonen	1995	THT	90,0	97,5	100,0	100,0	55,0	60,0	65,0	60,0	115,0	125,0	127,5	127,5	287,5	313,51	12
6.	63,0	61,95	Pirjo Palosaari	1970	KaVe	97,5	102,5	102,5	102,5	52,5	55,0	57,5	57,5	120,0	125,0	130,0	125,0	285,0	310,02	10
7.	63,0	62,25	Tarja Uppala	1965	SalVo	80,0	85,0	85,0	80,0	70,0	72,5	72,5	70,0	110,0	117,5	127,5	117,5	267,5	289,91	8
8.	63,0	63,00	Charlotte Nielsen	1974	TNT	82,5	90,0	90,0	82,5	62,5	67,5	70,0	67,5	90,0	100,0	105,0	105,0	255,0	273,86	6
1.	72,0	70,65	Johanna Kankus	1984	Tap.Era	130,0	140,0	147,5	140,0	95,0	100,0	102,5	100,0	147,5	147,5	160,0	147,5	387,5	383,07	24
2.	72,0	71,00	Päivi Mitrunen	1977	TNT	120,0	130,0	132,5	132,5	75,0	80,0	82,5	82,5	120,0	130,0	137,5	137,5	352,5	347,30	18
3.	72,0	71,50	Anna-Kaisa Kostainen	1991	SalJy	100,0	110,0	120,0	110,0	50,0	55,0	57,5	57,5	155,0	162,5	167,5	167,5	335,0	328,50	16
4.	72,0	67,20	Riikka Rajaniemi	1985	KiurJ	92,5	102,5	107,5	107,5	55,0	60,0	60,0	60,0	115,0	125,0	132,5	132,5	300,0	307,17	14
5.	72,0	70,25	Heidi Sailola	1973	UK-Team	95,0	102,5	105,0	102,5	67,5	70,0	72,5	70,0	110,0	115,0	115,0	110,0	282,5	280,35	12
6.	72,0	66,60	Irene Korpinen	1995	TiKa	85,0	95,0	100,0	95,0	60,0	65,0	67,5	60,0	100,0	110,0	120,0	110,0	265,0	273,10	10
1.	84,0	75,30	Alina Lestö	1978	TurSa	115,0	115,0	125,0	125,0	70,0	77,5	80,0	77,5	160,0	170,0	182,5	182,5	365,0	365,09	24
2.	84,0	81,60	Susanna Torronen	1998	S-V	105,0	112,5	112,5	112,5	85,0	90,0	92,5	92,5	145,0	152,5	155,0	152,5	357,5	323,60	18
3.	84,0	81,35	Teija Hakala	1975	VialVi	110,0	120,0	120,0	110,0	62,5	65,0	70,0	70,0	125,0	140,0	147,5	147,5	327,5	296,94	16
1.	84+	103,40	Katarina Nokua	1973	TVN	170,0	170,0	188,0	170,0	97,5	97,5	165,0	177,5	187,5	177,5	445,0	367,09	24

Sarjan 72 kg mitalistit.



Palaute positiivisen kannustavaa

Kisoista järjestäjille saatu palaute oli 99,9 %:sti positiivista ja kannustavaa. Samalla se kertoi niin nostajien kuin katsojien asenteista raakanostamista kohtaan.

Tässä muutama esimerkki, mitä satunnaisen kulkijan korviin kantautui: "Tämä oli hyvää peeäärrää voimanostolle, ainut laji mitä messuilla jäätin oikein katsomaan." "Hyvä, että TNT jaksaa viedä kisoja sinne mistä löytyy yleisöä. Hakekaahan ensi vuonnakin

kisoja.", "Kisalava oli selvästi korkeammalla kuin yleisö, tykkäsin nostaa.", "Näissä kisoissa tavallinenkin jännu pystyy vertaamaan omia orastavia voimiaan kilpanostajiin.", "Raakanostaja ei voi syyttää huoltajaa, joka alkaa sitoa polkkareita liian myöhään, ei paidasta, joka ei potkaissutkaan tai liian kireästä vetopuvusta.", "Hyvä, että on kaksi lajia, varusteilla ja ilman varusteita, niin saa nostajat valita millä tyyliällä nostaa, mutta kaunkokohan meillä riittää varustenostajia...". "Jos rauta ei nouse, niin silloin yksinkertaisesti voima loppuu.", "Kallit liput, mutta näkipähän samalla isot messut."

Sarjan 84 kg mitalistit ja palkintoja jakamassa Margetta Salminen.



10-vuotisjuhlakisa pyyteettömien talkoolaisten voimin

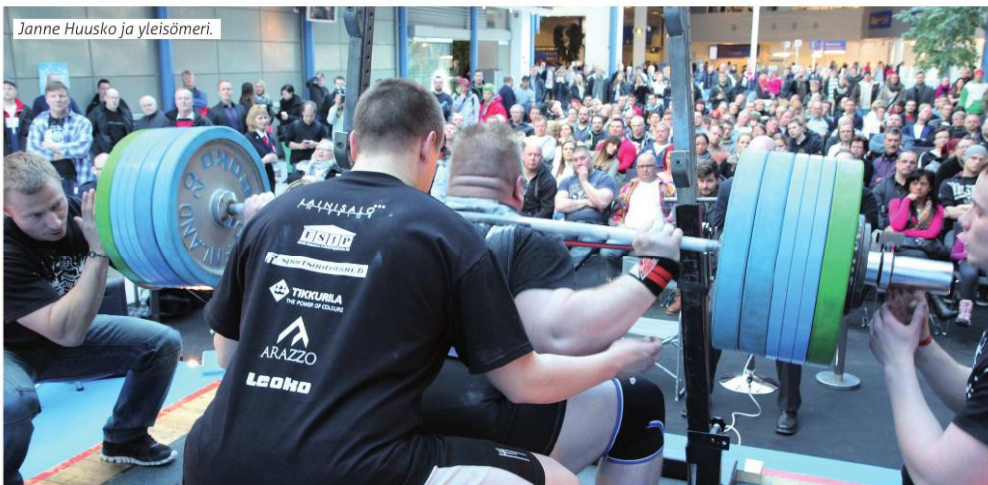
TNT juhlisti kisoissa samalla 10-vuotistaivaltaan. Seuraa voidaan pitää monella tapaa erikoisena, mutta rohkeana tiiminä, sillä sen lisäksi että nostajia on ympäri maata, ottaa seura kovia riskejä järjestäessään kisoja erikoisissa paikoissa liikekesuksista suuriin messuihin Lahdesta Helsinkiin. Mitä erikoisempi paikka, sitä vaikeampi ja suurempi työ on järjestää kisa. Yksi silmiinpistävä erityispiirre on myös korkealaatuiset julkaisut kisalehdistä DVD-tuotteisiin, mitä vuosien varrella on nähty. Kilpailun johtaja Pasi Miettinen joukkoineen onnistui jälleen erinomaisesti.

”Hattua täytyy nostaa myös niille, jotka eivät kuulu jäseninä seuraamme, mutta jotka halusivat tulla talkoisiin mukaan.

Mieleen tulee ainakin HyKe:n, LVK-Teamin, So-Vi:n henkilöitä, joiden panostus oli arvaamattoman tärkeä mutta toisaalta kovin monille näkymätön. Ilman sellaisten henkilöiden kuten esimerkiksi Arin, Pekan, Timon ja Henkan ja monen muun apuja kisa ei olisi ollut sellainen kuin se nyt oli. Tietenkään unohtamatta SM-kisan ensikertalaista, kuuluttajadebyytin mikin takana erittäin onnistuneesti tehnyttä Markku Savolaista. Luonnollisesti myös Suomen Voimanolitoiton suoranaisten tuki oli näissäkin kisoissa täysin keskeinen.”, antaa tunnustusta Miettinen.

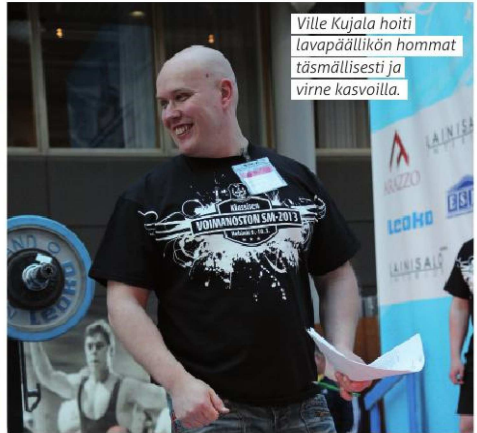
”Ja mikä parasta, kaikki messulle tulleet näkivät varmasti lajimme, sillä kisat järjestettiin GoExpo-messujen sisäntulon vieressä. Kiitos vielä kaikille, jotka tekivät kisasta SM-kisan arvoisen,” kiittää kilpailuiden johtaja Pasi Miettinen.

Janne Huusko ja yleisömeri.





Kisan johtaja Pasi Miettinen paitamyynnissä.



Ville Kujala hoiti lavapäällikön hommat täsmällisesti ja virne kasvoilla.



Markku Savolainen debytoi onnistuneesti SM-kuuluttaja.



Kauko Pöllänen, TN:n taustavoima ja innovaattori.



Juhlat alkoivat kun kisat oli saatu päätökseen.

Pöykiöllä jalat ilmassa, mutta mestari tekee comebackin

Haastattelu: Jari Rantapelkonen



Pöykiön matkajuhta.

Janne Pöykiö, penkkipunnerruksen Euroopanmestari, on pitänyt hiljaiseloa kisoista. Siviilikiireet ovat vieneet palkintopalliakin korkeammalle - ilmailun pariin. Jalat ovat siis kaukana lattiasta. Tästä huolimatta penkkiunto ei ole romahtanut. Penkkiguru tulee vielä takaisin ja aikoo tehdä comebackin.

Janne, Euroopanmestari penkissä ja MM-hopeamitalisti. Äijä ei osallistunut Turun penkin SM-kisoihin. Maistuuko reeni vielä?

Marjens, joo välivuosi on tullut SM- ja arvokisojen suhteen - ensimmäinen sitten 15 vuoteen. Viimevuosi oli hirveä. Samaan aikaan koitin tehdä normaaliin päivätöitä, treenata SM- ja MM-kisoihin, opiskella lentäjäksi, saada yliopistohommat pakettiin ja kaiken lisäksi vielä tehdä viikonloput ovelta portsarin hommia. Voin kertoa syvällä rintaäänellä, että tunnit vuorokaudessa olivat kortilla ja aina ne eivät riittäneetkään. Mistä voit tinkiä? Levosta, nuku vähemmän jotta kerkeät tehdä tuota kaikkea. Ei hyvä... ei todellakaan hyvä, jos meinaat kehittyä urheilijana ja ylipäättään sisäistäsi mitään oppimaasi muista asioista.

Tuo lentäjäksi opiskelu on syy miksi minua ei nähty tänä vuonna SM-lavoilla. Olin juuri SM-kisojen aikaa kolmatta viikkoa Englannissa ja nuo opiskelut ajoivat penkkitouhuista ohi. Antaa muiden voittaa välillä ;) Salitreenejä olen tehnyt kerran pari viikossa. Se

on koostunut peruspenkkitreeneistä, mutta olen treenannut pitkästä aikaa aika monipuolisesti kaikkea. Olen jopa kokeillut vaihtelunvuoksi painonnostoa pikku painoilla. Lisäksi crossfit-tyyppistä treeniä olen treenanut ennenkin ja nyt varsinkin. Tietää treenanneensa ottaessa setin: penkkiä 100kg maksimitoistomäärät ja siitä heti perään 80kg maksimitoistomäärä ja siitä heti perään 60kg maksimitoistomäärät ja siitä suoraan rinnalleveto x15 ja siitä suoraan ylätalja maksimitoistomäärä sopivalla painolla (toistoja noin 15-25), siitä suoraan kuntopyörään, jolla yksi minuutti kovalla vastuksella täysiä. Kierroksen välillä aina 5 min taukoa ja uudesta. Näitä kierroksia on kolme kappaletta. Kaukana penkin voimatreenistä, se on totta, mutta voima treeniä kerkeää tekemään sitten lento-opiskeluiden jälkeen. Onpahan pohjat kunnossa. Suosittelen muillekin.

Miten innostuit lentämisestä?

Niin, opiskelen tässä työn ohella liikenne/ammattilentäjäksi. Opiskelu kestää integroituna eli päiväopiskeluna noin 2,5 vuotta, mutta minun opiskeluni ovat toivottavasti ohi kesällä 2013, jolloin saan lennettyä kaikki vaadittavat lennot. Kokonaisuksena minulla tulee olemaan 3 vuotta johtuen tästä modulaarityyppisestä opintomuodosta. Eipähän tarvitse olla tölstä pois palkatta. Olen aina ollut innostunut ilmailusta. Enollani on aikanaan ollut oma pien-

kone, jolla olemme lentäneet aina kesäisin. Oma ilmailuharrastus starttasi, noin 5 vuotta sitten lentäessäni ultrakevyen lentokoneen lupakirjan. Nälkä kasvoi ja seuraavaksi lensin PPL-lupakirjan eli Private Pilot Licensen. Kuluvana kesänä pitäisi lentää vielä mittari-, monimoottori- ja ansiolentäjän kelpuutus. Eli kesän aikana taivaalla pitäisi istua noin 100 tuntia. Se tuntuu vähältä, mutta se on oikeasti paljon, koska keskiverto lentäjä lentää vuodessa noin 10-20 tuntia. Syy on raha. Suomessa lentäminen on suhteellisen kallista johtuen polttoaineen hinnasta. Lentobensa maksaa noin 3 euroa litra ja perus bensamoottori lentokoneessa vie noin 30-40 litraa tunnissa plus koneesta tuleva kustannus eli 50-100€/h. Siitä voi jokinlain laskea, mitä lentäminen maksaa.

Hyvä puoli lentämisessä on se, että terveys tulee olla kokoajan kunnossa. Ammattilentäjän medikaali eli lääketieteellinen kelpuutus tulee uusia vähintään vuosittain. Lääkärintarkastus on aika perusteellinen ja kaikkea syynätään ja mitataan aina painoindeksistä lähtien, joten kovin isoa outokumpua navan ympärille ei saisi kertyä, vai onko joku joskus nähnyt läskiä lentäjiä?

Urheilijalla on aina kovat tavoitteet. Mitä lentämiseltä haet, harrastusta vai ammattia?

Noh, toivottavasti se olisi ammatti joskus, mutta jos ei ole, niin ei se maailma sitten kaadu.



Lentosuunnat kohdilleen ja menoksi.

Tavoitteena olisi saada jossain vaiheessa myös lennonopettajan kelpuus. Se olisi hyvä juttu. Silloin saisi tehdä harrastusta vähän työnäkin. Lennonopettajista on nimittäin aika kova pula Suomessa johtuen suhteellisen kovista vaatimuksista ja kurssimaksuista. Opettajakelpuus maksaa Suomessa n.10000 euroa, ulkomailla hieman vähemmän.

Onko mahdoton ajatus, että Jannen kydyissä lennetään maailmalle kisaamaan?

No sehän olisi loistavaa ja toivottavaa, että joskus saisin kuljettaa maajoukkuetta jonnekin päin maailmaa. "Good morning lady's and gentlemen. This is your captain speaking, my name is Janne Pöykiö". Toki silloin voi joku nosta jaa tuumata, että tulen seuraavalla koneella. :) Jonkun kisareissun voisi tehdä tähän lähemmäksi pienkoneellakin, siis itse lentäen. Kävin viime kesänä enoni kanssa, jolla on myös lentolupakirja, lentämässä Ruotsin halki. Lisäksi kävimme enoni ja vaimoni kanssa toisen reissun Viro, Latvia, Liettua, Puola, Tanska akselilla eli ei se ole mikään ongelma lentää, vaikka Keski-Eurooppaan kisamatkalle. Aikaa ottaa ehkä hieman enemmän lentämisen osalta, mutta eipähän tarvitse jonotella turvatarkastuksissa tai muissa koukeroissa.

Penkkipunnerrus on kovassa muutoksessa, mahalta saa nostella. Mitä ajattelee tästä mestari?

No onhan nostotyyli hieman eri kuin aikaisemmillä säännöillä. Toivon todella, että säännöt auttavat siihen, että tuloksia numeraalisesti saataisiin kisoissa enemmän eikä kukaan jäisi ilman tulosta sen takia, että tanko meni kaksi senttiä liian paljon mahalle päin. Eli nostot toisaalta helpottuvat tuomarin kannalta, mutta nostajan on nostettava rauta ylös rinnalta tai mahalta. Voimaa sääntömuutos ei tuo yhtään lisää. Ainut mistä olen huolissani on se, että maat (esim. Japani), jotka olivat ennen ongelmassa mahanostojen kanssa, saavat etulyöntiaseman tässä sääntömuutoksessa. Noh, pitää reenata vain kovemmin ja ottaa Japanin poikien etumatka kiinni ;)

Vaikuttaako muutos treenaamiseen?

Ei ainakaan minun. Tulen jatkossakin nostamaan siitä kohdasta, jossa olen vahvin. En ala muuttamaan tekniikkaa mihinkään. Ainut mihin ehkä kiinnitän jatkossa huomiota enemmän, on loppuujennuksen merkitys. Tietysti se on aina ollut tärkeä tekijä, mutta nyt se mielestäni korostuu entisestään.

Mitä itse pidät kokemustesi mukaan tärkeimpinä juttuina penkkireeneissä, kun halutaan nostaa mahdollisimman kova ykkönen ja voittaa kisoissa?

Treeni on oltava aina kisaan tähtäävää. Sellaiset ovat tulokset kuin miten treenaat. Jos treenaat kovaa raakana ja olet siinä Suomen paras niin se ei tarkoita sitä, että olet Suomen paras penkkipunnertaja varustekisoissa. Tästä saimme esimakua varustepenkki SM-kisoista. Nykysäännöt vielä korostavat raakapenkin ja paitapenkin eroja. Kovaan tulokseen vaaditaan kovaa itseluottamusta ja tiettyä kykyä nollata itsensä aina nostojen jälkeen. Kilpailuvietti ja psyykkeen lujuus ovat myös tekijöitä, joita ei voi aliarvioida. Jos et usko itseesi, niin kukaan mukaan ei tee sitä puolestasi. Tangon alla olet aina yksin.

Milloin Janne laskeutuu taivaalta kisalavoille seuraavan kerran?

Kevät ja kesä menee lentotouhuissa tarkoituksena saada ansiolentäjän lupakirja ja lennonopettajan kelpoisuus plakkariin. Seuraava kisa on todennäköisesti syksyllä tai vuoden lopulla, kun ukko on saatu taas kuntoon. Loppuvuoden kisasta jatketaan kohti SM-kisaa ja toivottavasti taas maailmalle kisaamaan.

Sano vielä jotain tärkeää Voimanostajan lukijoille tähän loppuun?

Treenataan kaikki lujaa ja uskotaan itseemme. On hyvä muistaa, että jokainen treeni on uniikki ja sen tulisi olla sellainen, ettei ole voinut treeniä paremmin tehdä, koska treenin jälkeen se on historiaa eikä huonoa suoritusta enää muuteta paremmaksi. Kisapäivä tulee, se on varma, joten ole valmis nostamaan, älä selittämään ja etsimään syytä muista.



Janne Pöykiö, Pilot in Command.

Uoimaston nuorten EM-kilpailut 09–13.04.2013, Tsekki, Praha

Teksti: Samuel Lappalainen, Kuvat: Tero Hyttinen



Krista Määttä, Euroopan mestari.

Joukkueen koko oli tämän vuoden EM-kilpailuihin perinteinen, vajaan kymmenen nostajan poppoo. Kahdeksasta nostajasta jopa seitsemän nosti sub-junioreissa. Tietysti on hyvä, että nuorista on tulossa tekijöitä, mutta ovatko kaikki 23-vuotiaat siirtyneet raakapuolelle? Kilpailut pidettiin siis kulttuurien kehossa ja Euroopan pääkaupungiksikin nimetyssä Prahassa. Kaupunkina antiikkia ja keskiajan henkeä huokuva Praha tarjosi myös muutakin kuin urheilusuorituksia hotellin kongressitiloissa.

Matkalla allekirjoittaneen lisäksi olivat huoltohommissa kunnostautunut Antti "Janne" Avanne sekä tuomarin/juryn paltilta punakravaatin takaa oikeutta jakanut Arto Hannolin. Nostajien omina huoltajina meidän lisäksi oli myös Mirellan oma huoltaja Pete sekä Tatun isä Mikko Sokka.

Meidän osalta kilpailut polkaistiin käyntiin heti ensimmäisenä päivänä Krista Määttän sekä Mirella Laukkasen toimesta. Kilpailut ei olisi voineet paremmin meidän osalta alkaa, sillä molemmat pystyivät tulemaan pää painuksissa Suomeen; ei niinkään epäonnistumisien vaan menestyksen takia, sillä molemmilla oli kaulat täynnä metallia palkintojen jaon jälkeen. Komiaa! Toisena päivänä olikin sitten huisketta viiden nostajan kanssa. Kaksi nostajaa kilpaili 83 kg sarjassa sekä samoin kaksi nostajaa nähtiin 93 kg sarjassa. Iltapäivän

kisassa nosti vielä yksi ja ainut alle 23v-nostajamme 74 kg sarjassa. Kolmas päivä olikin sitten helppo yhden nostajan rupeama. Banketti oli varsin vauva, perus venäläis-ukrainalaisakselin palkitsemiset ja ruokailu, joka sekini loppui kesken. Muuten kilpailut oli järjestetty upeasti.

SUB-JUNIORIT

Krista Määttä 57kg

Krista jatkoi vakuuttavia otteita sitten PM-kilpailuiden. Kyykyssä nostettiin kaikki onnistuneesti ja viimeisellä hyvä rutistus 140 kg raudasta, jolla oma ennätyskin parani. Heti kyykyssä näytettiin sotkamolaista tahtoa ja tarmoa antamalla 10 kg nokkaan äitee Venäjälle. Tästä oli hienot asetelmat jatkaa penkin pariin. Penkissä lähettiin liikkeelle todella varmasta

aloituksesta, mikä on aina järkevää kolmen lajin kilpailussa. Tankoon siis 62,5 kg, joka ei tuottanut ongelmia. Samoin toinen nosto 67,5 kilosta oli kuin kopio edellisestä ja valkoista lampua palkinnoiksi. Viimeiseen Krista pyysi femman lisää ja paidan kaulusta reilusti alas. Paita oli viritetty Pedron sanoin varsin mukkeesti ja eikun tyttö lavalle. Noston alku näytti hyvin varmalta, mutta kuitenkin se kaatui linjaltaan ja ei tänään. Venäjän tyttö otti penkiltä hiukan enemmän ja kavensi eroa 2,5 kg ennen vetoa.

Vedossa meidän piti vain huolehtia, että venäläinen ei pääse tulemaan ohi. Nostimme Kristan aloitusta 2,5 kg, jotta pääsimme pienemmän arpanumeron turvin vetämään venäläisen jälkeen. Molemmilla työttöillä aloitus oli hyvä, mutta Kristalla puolet helpompi. Näimme siis

venäläisen korotuksen ennen meidän kakkosnoston korotusta. Havaittavissa oli venäläisen nostoissa varsin tahmea loppuasentoon kääntö. Arvioitiin "Jannen" kanssa, että ehkä kympin vara aloitukseen ja näinhän siinä kävi. Toiseen Kristalle laitettiin vain femma lisää ja pehmitettiin naapurin tytön kanisteria helpolla nostolla. Naapuri joutui vetämään kakkosnostolla meidän ykkösoston rautaa vastaan ja asetelma oli meille hyvä. Rauta oli aivan tappi. Siinä sitten taktikoitiin ja laitettiin 155 kg Kristan viimeiseen. Venäläiset eivät reagoineet tilanteeseen juuri lainkaan vaan lähtivät vetämään meidän kakkosnostoa vastaan. Huoltaja aloitti tytön hakkaamisen jo 5 min ennen lavalle menoa. Seurasimme tilannetta hetken ja päätimme pudottaa Kristalle sen päivän maksimiraudan, joka oli hyvä 142,5 kg. Sillä onnistuessaan venäläisellä ei kerta kaikkiaan olisi saumaa vetää niin paljoa. Ja tytön hakkaaminen jatkui, toinen jalka jo lavalla, kun Kristan muutoslappu lyötiin pöytään ja kiilatettiin edelle. Venäläisten pasmat oli täysin sekaisin ja hakkaaminen loppui, hetkeksi. Krista kävi napsimassa hienon viimeisen vedon ja venäjän tytär pääsi näyttämään kyntensä. He eivät lähteneet muuttamaan viimeistä vetoa vaikka siihen olisi ollut mahdollisuus. Kuitenkin tytön läpsiminen ja huutaminen jatkui vaikka lavalla odotti turha rauta 147,5 kilosta, sillä Krista oli juuri käynyt poimimassa 142,5 kg. Ja näinhän siinä kävi, että kaiken psyykkäuksen



Krista ja 140 kg ennätyskyky.

jälkeen tanko ei liikkunut mihinkään. Liekö Krista lipsauttanut trikoon välistä pikaliimaa lätkiin poistuessaan mestarin askeleihin lavalta ennen venäläisen viimeistä yritystä. Kultaa Kristalle kaulaan kyykystä, vedosta sekä yhteistuloksesta ja kylkeen penkin pronssi. Suomen kansallislautala kajahti ilmoille, kättä lipiaan ja tyttö korkeimmalle pallille! Onnea!

Mirella Laukkanen 84 kg

Minttu näytti lämmittelyssä hyvin itsevarmalta ja latautuneelta. Rauta tuntui liikuvan hyvin ja varmoin ottein käveltiin ensimmäiseen kyykkyy. Tangossa odotti 165 kg, joka on ollut aivan rutiinirauta viime aikoina ja oli tänäänkin. Toiseen Pete heitti kympin lisää, vaikka Minttu olisi halunnut reilusti isompia korotuksia. Paljon Mintun reenejä nähneenä Pete teki hyvää duunia ja löi jarruja kehiin, mikä oli täysin oikein, sillä EM-kisoissa ei nosteta välttämättä ennätystä vaan mitaleita. Toisessa paineet ei tainnut olla oikeassa paikassa, sillä nosto katkesi keskeltä pahoin ja jäi matkalle. Viimeiseen hyvä tsemppi päälle ja tarkkuutta noston pieniin kohtiin, mikä tuotti hyvin tulosta ja 175 kg onnistuneen rutituksen päätteeksi ylös. Kyykyn ykkönen! Penkki ei mennyt ihan suunnitelmien mukaan, sillä siinä jäätiin aloitukseen 77,5 kiloon. Kaksi yritystä 82,5 kilosta jäivät matkalle ja paidan poisoton yhteydessä ilmeni, että kuumeilu/flunssa viikkoa ennen kisaa oli vienyt parhaan terän penkiltä, mikä näkyi myös kyykyssä vähän pehmytenä.



Mirella Laukkanen ja 175 kg.

Veto oli varsin vaikean makuista, sillä aloitus 135 kg tuotti loppuasentoon kääntämisen kanssa ongelmia. Toiseen Pete heitti vain hilut päihin ja kaikki kilot, mitä on mahdollista saada, kerättiin talteen.

Nosto lähtikin hyvin irti, mutta ei kääntynyt loppuun vaan jumittui muutamaa senttiä vaille loppua. Viimeisessä sama vaiva mutta pikkuisen paremmalla flowlla nosto tuli ylös, mistä tuomarit kuitenkin rokotivat reiskannatuksen turvin punaisia valoja. Näyttää siltä, että lantiosta puuttuu voimaa pitää ristiselkää paketissa vedon alkuasennosta alkaen. Paikallaan voisi olla pieni reeni-jakso välistä vetoja, jolla oppisi käyttämään lantiota ja saisi "pihviä" vähän eri paikkoihin kuin kapeassa vedossa sekä oppisi pitämään selkää kasassa hieman eri lailla? Summa summarum vaikka kisa ei mennyt Mintun mieleen, kuitenkin EM-hopeaa sekä lajimitaleina kyykystä kultaa, penkistä hopeaa sekä vedosta pronssia. Isot onnitellut sekä kiitokset Petelle.

Tatu Sokka ja Kasper Mikkilä 74 kg

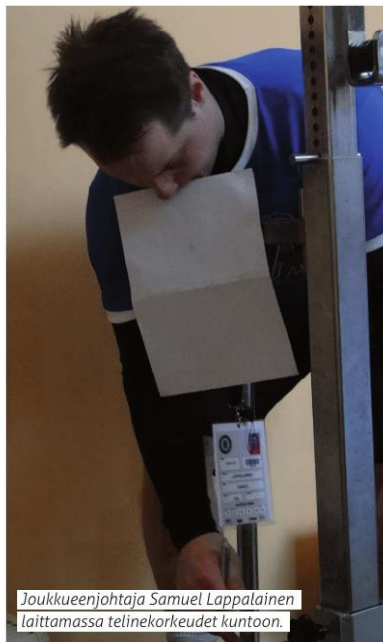
Kummallakin pojalla oli hyvät jaksot takana ja ennätyskiä oli luvassa EM-lavalla. Kasper aloitti kisan hyvin 180 kilon kyykyllä. Toisella otettu 190 kg täysin samaan putkeen ja korotus sen mukaan viimeiseen tasarahaan 200 kg. Vielä ei kuitenkaan voimat riittäneet kesyttämään kisalavalla tasarahaa vaan se jäi odottamaan seuraavaa kisa, jossa se lienee jo aloituspaino. Penkissä koettiin hieman sykähdyttäviä hetkiä, sillä aloitusrauta 120 kg jäi kaksi kertaa matkalle. Viimeiseen paitaan vähä jengaa ja ajatuksen kanssa lavalle. Hyvä rutistus nuorelta jäbältä tiukka paikkaan, jossa laulukuo oli jo lampsimassa oven raosta sisään. On sillä pojalla päässä muutakin kuin geeliä! Vedosta Kasper tuumaili lämmittelyjen jälkeen, että ei oikein tunnu herkälle, joten korotukset sen mukaa. Aloitus 175 kg karkasi hiukan irti säärestä, mutta kuitenkin hyväksytty nosto, jolla tulos oli varmistettu. Toiseen kympin korotus ja selkeästi parempaa lavatyökentelyä ja palkinnoksi kolme valkoista. Vielä viimeiseen jäi kuitenkin paukkuja sen verran, että 7,5 kg korotukseen oli varoja. Onnistunut nosto viimeiselläkin ja veto meni loppupeleissä kuitenkin oman kunnon mukaan. Yhteistulosta paranneltiin rutkasti ja sijoitus oli 8. Ensimmäisissä EM-kilpailuissa, hyvä suoritus!

Tatulla sarjan vaihto pykälää ylempäs näyttää erittäin hyvältä, vaikka kitaran kielistä vieläkin puhutaan :D Kyykyssä aloitus 205 kg oli hieno alku viimeisempään SM-kilpailuun verrattuna. Pappa Sokka oli reissussa mukana huoltamassa poikaa ja mies korotuksien takana. Toiseen kymppi lisää ja sidettä vähä nasakammalle. Ei ongelmia ja se näkyi myös viimeisessä korotuksessa, sillä Tatu pyysi tankoon SE-raudat 232,5 kg. Hyvä lataus viimeiseen ja sidettä rassattiin astetta kireämmälle "koskee" huokausten kanssa. Ei häitää kyykky maittaa! Yritys oli enemmän kuin hyvä, sillä nosto oli jo valmis. Loppuasennossa kuitenkin pieni horjahdus telineisiin mikä maksoi maukkaan SE-noston EM-lavalla. Leukaa rintaan ja penkin lämmittelyyn. Kuitenkin potentiaalia koviin kyykky rautoihin on ja täytyy muistaa, että Tatu on vielä ensi vuonnakin subeissa!

Penkissä oli selvä taktiikka. Aloitus 142,5 kg otettiin löysemmällä paidalla, minkä jälkeen kymppi lisää ja kireämpää nuttua niskaan. Toinen noston kuitenkin ampu rinnalta suoraan telineisiin, jonka Tatu korjasi viimeisellään ja hyvä nosto 152,5 kilosta. Vetoon Tatu lähti hyvällä 210 kilon aloituksella. Toiseen kymppi lisää ja varma nosto, joka näytti suuntaa hyvin viimeisen korotuksen sekä taktikoinnin suhteen vetomitaleitä tähdäten. Tosin tässä vaiheessa oli jo lähellä sokka irrota, sillä ukrainalainen oli pummannut kaksi ensimmäistä vetoa 215 kilon raudasta ja molemmat näyttivät tahmealta. Pummatessaan Tatu olisi noussut pronssille, mitä poika ei tainnut itse edes tietää. Jostain kummasta Ukrainan poika kuitenkin veivasi itselleen flown päälle viimeiseen ja sai noston onnistuneesti ylös. Viimeiseen nostoon Tatulle katsottiin veto hopeaa 225 kilon nostolla, joka käytiinkin poimimassa tyylikkäästi parempaan jemmaan. Hieno kisa ja hyviä tuloksia, vaikka reserviin jäikin vielä iso kasa kiloja ottamatta, kova keke!



Arto Hannolin tuomarina.



Joukkueenjohtaja Samuel Lappalainen laittamassa telinekorkeudet kuntoon.



Pedro Björksted virittelee kyykkytrikoota päälle.

Pedro Björksted ja Olli Törrönen 83 kg

Päivän toisessa ryhmässä pojat nostivat lähes "käsi kädessä". Molemmilla oli melkein identtinen kyykkykunto, joka laittoi allekirjoittaneen forkkuihin siteiden tekemisen meininkiä, kun miehet olivat jokaisessa kyykyssä peräkkäin lavalla. Pedro kävi kolaamassa jäljet lavalle ja Olli tuli tyylikkäästi perässä. Molemmilta loistavaa ja kypsää nostamista ja kaikki kolme kyykyä läpi. Pedro nosti sarjan 210-220-230 kg ja Olli peesissä 215-225-232,5kg. Penkissä Pedro otti myös kolme onnistunutta nostoa, joista viimeinen 140kg oli erittäin hyvä nosto ja kaiken lisäksi ennätys, hienoa. Olli kertoi jo meno matkalla, että varusteista penkkipaita on kaikista vastenmielisin. Jostain kumman syystä tuo lausahdukseni palasi mieleeni, kun näin Ollin kaivelevan penkkipaidan varustekassin pohjalta. Old-school fury oli kuin mummon viilasukka, joka oli käytännössä silmänlumetta sillä nostettiinhan nyt varusteilla :D Paidalla nostaminen ei pitkäkäteisellä ole herkkua ja täysin ymmärrettävää, että nostetaan löysällä ja helposti nostettavalla paidalla. Penkiltä kuitenkin myös Ollille kolmen putki sarjalla 115-120-122,5 kg.

Vedossa Pedro oli kaiveillut arkistojen kätöistä vanhan venäläisnostajan kuvan, missä käytettiin polvisiteitä myös maastanostossa. Niitä käytettiin myös Pedron polvissa; Maastanostossa. Ajatus vetomitalista ja mahdollisimman kirrkaasta oli muhinut jo pitkään Sotkamon "pyykkilaudan" mielessä. Olli aloitti 210 kilosta, joka oli hyvä nosto. Tähän Pedro vastasi taas 230 kilon aloitukseksi. Ollille toiseen 225 kg, joka hiukan hajosi teknisesti ja pääsi nokiamaan etupainoiseksi, mutta kuitenkin hyväksyty suoritus. Pedrolle 240 kg toiseen ja vähän hätäisen irrotuksen jälkeen nosto jäi polvisiteisiin kiinni eikä loppuasento löytynyt sitten millään. Ollille taas laitettiin viimeiseen 230 kiloa, joka irtosi lattiasta, mutta kaatui samalla tapaa eteen kuin toinen eikä kääntynyt enää loppuasentoon. Pedrolle tehtiin asia selväksi ennen viimeistä vetoa, että samalla raudalla on onnistuessaan mahdollisuus ottaa vetopronssia muiden kakkosnostoa vastaan. Kuitenkin nostajan päätöksestä lähdettiin vetämään isompaa palaa kakusta ja taktikoitiin hopeavetoa tankoon. 247,5 kg oli tarvittava rauta sillä hetkellä hopeaan. Pedro lavalle pikku kiireellä viivästyneiden siteiden rullauksen takia ja jämysti kiinni tankoon, mutta nosto jäi välille. Junioreille ohjeena voisin sanoa, että koskaan ei kannata lähteä nostamaan nostamattomia rautoja vaan nostettuja rautoja vastaan. Kuitenkin Pedrolla tasatulokset 600 kg ja sijoitus 7. Olli nosti 580 kg tuloksen ja sijoitus 9.



Olli Törrönen samoissa puuhissa.

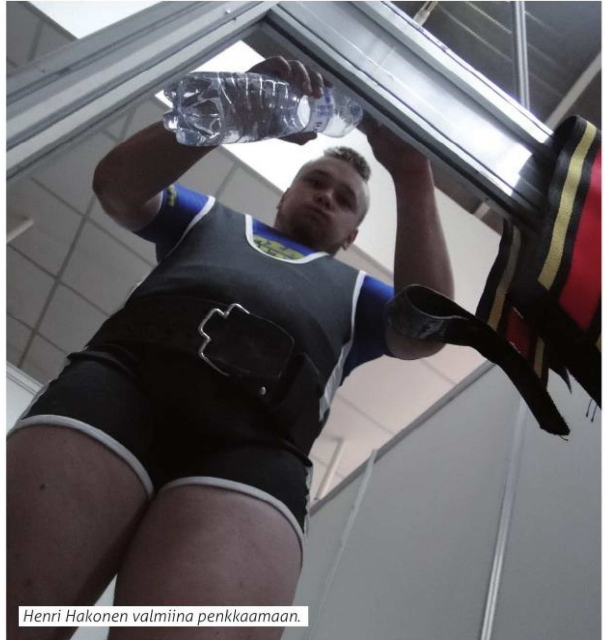
Henri Hakonen 105kg

Henkka oli näihin kisoihin harjoitellessa panostanut hiukan enemmän siteiden käyttöä sekä ottanut kyykkyä pykälää enemmän kuin aikaisemmin, eikä turhaan. Tekeminen varusteiden kanssa kyykyssä oli varmaa ja vahvan näköistä. Kyykky siis lähti hyvin käyntiin kolmella onnistuneella nostolla 240-257,5-265 kg. Viimeinen oli ennätysnosto, joka ei ainakaan latauksesta jäänyt kiinni. Eikä kisaparrasta. Yhden täyden ryhmän kilpailussa on omat etunsa siinä, että nostojen välillä on hyvin aikaa palautua, kun taas lajin välinen lämmittely täytyy tehdä puoli juoksupaikkaa. Penkin lämmittely piti aloittaa heti kyykyyn jälkeen. Pienet hengähdykset jäivät tekemättä, mikä näkyi myös Henkan keskittymisessä ja jaksamisessa. Mies tuskaili hapotuksen keskellä, mutta ei auttanut kuin pukea paitaa niskaan ja tehdä lämmittely loppuun.

Aloitukset 165 kg oli jämällä aloitus, johon laitettiin 7,5 kg lisää. Toinen nosto hiukan karkasi linjasta työntövaiheessa, mutta loppuasento löytyi viimein ja onnistunut suoritus. Viimeiseen hilut lisää ja paitaan jengaa. 175 kg nosto lähtikin sähäkämmin rinalta ja noston hallinta oli parempi kuin edeltäjässään. Toinen käsi kuitenkin jättäti loppujoukkueessa, mistä tuomarit rokkivat ja nosto hylkyyn. Ja taas mentiin hirvää hönkää päällä vetoa lämmittelemään, kauhea hiki pinnassa. Vedossa miehen alkua oli hiukan omien sanojensa mukaan kohmeessa. Aloitus 235 kg oli kuitenkin ihan ok nosto, johon kymppi korotus toiseen nostoon. Toisessa noston aloitus asento ei ollut samanlainen, mitä olen aikaisemmin Henkalta nähnyt. Selkä oli auki ja nosto vaikeahko, mutta se kuitenkin kääntyi loppuasentoon ja valkoisia lampuja kaksi. Viimeiseen hilut lisää ja 247,5 kg tankoon, millä kevyempänä veto-ponssi. Nosto oli samanlainen kuin edeltävä ja loppuvaiheen kääntö vaikea. Nostossa nähtiinkin pientä reisikannatusta ja pompotusta, mikä pisti tuomareiden silmään ja taululle nousi punaista. Yhteistulokseksi 682,5 kg, jolla jäätin seiska-puolikas parhaasta ja sijoitus neljäs. Seuraavana aamuna kisaparta oli hävinnyt, vaikka höylä jäikin kotiin. Kuulema pyyhe oli ajanut saman asian ja siinä samassa poika oli analysoinut, että haivenet pilasi kilpailun. Ei enää koskaan vastaavaa kisaparta.

Junnut - Eero Mäki 74 kg

Sairastelu oli hidastanut Eeron valmistavia reenejä. Kuitenkin näimme jälleen hienoa tekemistä tältä mieheltä, joka ei paljoa stressaa menemisestä eikä tulemisesta. Mies on kylmän viileä tilanteessa jos toisessaakin, varsinkin lavalla. Kyykyyn lämmittelyissä sukat pyörähtivät jalassa



Henri Hakonen valmiina penkkaamaan.

niini minulla kuin "Jannellakin", vaikka se rullasikin ilman sukkia, kun viimeinen lämpäri 215 kilosta tuli kaksinkerroin ylös ja mies oli ilmoittanut aloitukseen 230 kiloa. Onneksi Eero on teräväpäinen kaveri ja huomasi tilanteen itsekin ja hetken spekuloinnin jälkeen pudotimme aloituksen tähän samaiseen 215 kiloon. Lavalla tekeminen kuitenkin muuttui täysin, ero oli kuin yöllä ja päivällä. Aloitus 215 kg sekä toinen 225 kg olivat varsin mallikkaita suorituksia. Kylmän viileään tyyliin kuuluvasti Eero ilmoitti, että kymppi lisää viimeiseenkin. Tässä vaiheessa tikkarit oli jyrssity Suomi-katsomossa kokonaan ja oli ruvetava näkemaan kynsiä ennen viimeistä kyykyä. Hyvä keskittyminen ja irrotus tarkemmin kuin kahdessa aikaisemmassa, joissa oli nähty vaikeuksia. Ilmaa rajusti keskelle ja sitten mentiin. Alas mentiin mallikkaasti ja "YLÖS" huudosta se alkoi. Enkä heitä ihan hirveesti jerry jos sanon, että ylös rutituksen ajan olisi voinut mitata aurinkokellosta. Ehdottomasti koko kilpailuiden sykähdyttävien nosto!! Lopulta se kääntyi valmiiksi ja satapäinen yleisö seiso salissa ja osoitti kunniaa tälle mahtavalla taisteluvuorolle, huikea nosto respect! Penkissä 140 kilon aloitus heti kireämällä paidalla oli hyvä tykitys. Toiseen 147,5 kg, joka ei paljoa poikennut edeltäjästään ja valkoisia lampuja. Viimeiseen mentiin samalla 7,5 kg korotus kaavalla. 155 kg oli tällä kertaa kuitenkin liika ja vetotanko kutsui jo pohojalasta kesyttäjää.

Aloitukset 230 kg oli tyylikäs vanhanliiton ulkokoukusta veto, mikä on tullut jo Eeron tavaramerkiksi. Toisella 245 kg samaan tyyliin ja yleisö jo odotteli tämän veijarin viimeistä sanaa. Löytyykö vielä samanlaista venymistä kuin viimeisessä kyykyssä?? Vikaan siis vielä kymppi lisää ja kierrosta koneeseen. 255 kg lastatiin tankoon, joka oli jo aikaisemminkin vedetty, ja se takaisi YT-ennätyksen parantumista. Hieno irrotus lattiaista ja kelaus alkoi. Yleisö seiso. Odotti. Odotti. Odotti ja katsoi kun mies taisteli nostoa polviin ja polvien yli. Tällä kertaa kuitenkin kylmä Leoko ei antanut armoa vaan opetti miestä. Eikä ihmekään, sillä sellaisen viimeisen kyykyyn jälkeen ihmettelen edelleenkin, kuinka mies pystyi vielä tekemään näinkin hyvän kilpailun. Sijoitus 9. ja 627,5 kg yhteistulos eh-



Artsi ja Eero Mäki.

dottomasti kovatasoisimmassa 15 nostajan sarjassa.

Kisojen jälkeen oli aikaa kierrellä Prahan keskustassa. Antin kanssa kerkesimme koluamaan paljon paikkoja ja ja myös jonkin sortin ennätyskiä AA pääsi tekemään, sillä "Jannen" kanssa painiessa meni varmasti useampi erä kuin koskaan aikaisemmin.

Iso kiitos kaikille taas reissussa oteille. Teimme mahtavan reissun yhdessä, henki oli mitä mahtavin ja jokainen oli kuin yhtä perhettä. Erityiskiitos nostajien omille huoltajille, Petelle ja Mikolla pyyteettömästä avusta myös muita nostajia kohtaan. Eikä unohdeta myöskään meidän punakravattista Arto "Punakone" Hannolinia jämäkästä tuomarinnista sekä hyvistä 80-luvun voimanoston jerryistä.



Henkka turistina Prahassa.



Colt ihmettelemässä Prahan nähtävyyksiä.

Sub-junior Women

Pl.	Ck	BWT	Name	YOB	NAT	SQ1	SQ2	SQ3	RES	BP1	BP2	BP3	RES	DL1	DL2	DL3	RES	TOT	Wpts	Pts
1.	43,0	41,00	Lolita Terskova	1996	RUS	100,0	107,5	110,0	107,5	50,0	55,0	60,0	60,0	100,0	107,5	112,5	112,5	280,0	412,26	12
1.	47,0	46,95	Lydmila Shornikova	1995	RUS	105,0	107,5	120,0	107,5	55,0	62,5	70,0	70,0	105,0	115,0	122,5	122,5	300,0	403,78	12
1.	52,0	51,78	Mariya Illyitska	1995	UKR	125,0	135,0	142,5	142,5	75,0	80,0	85,0	80,0	135,0	147,5	150,0	147,5	370,0	462,77	12
2.	52,0	49,35	Tatiana Smolekhe	1996	RUS	130,0	145,0	152,5	152,5	85,0	90,0	95,0	95,0	112,5	120,0	122,5	120,0	367,5	476,79	9
1.	57,0	55,87	Krista Maatta	1995	FIN	130,0	137,5	140,0	140,0	62,5	67,5	72,5	67,5	132,5	137,5	142,5	142,5	350,0	412,56	12
2.	57,0	55,81	Elizaveta Ikonnikova	1995	RUS	120,0	127,5	130,0	127,5	70,0	75,0	75,0	75,0	130,0	140,0	147,5	140,0	342,5	404,06	9
3.	57,0	54,93	Katinka Van Baalen	1996	NED	107,5	115,0	120,0	115,0	70,0	75,0	80,0	80,0	125,0	132,5	137,5	137,5	332,5	397,18	8
4.	57,0	53,06	Mariene Sabathy	1996	AUT	110,0	120,0	125,0	125,0	50,0	55,0	60,0	60,0	80,0	90,0	100,0	100,0	285,0	349,78	7
1.	63,0	62,97	Majken Hansen	1996	DEN	160,0	160,0	167,5	160,0	85,0	90,0	92,5	90,0	155,0	162,5	162,5	162,5	412,5	443,17	12
2.	63,0	60,15	Kateryna Ivanina	1995	UKR	150,0	160,0	165,0	165,0	80,0	87,5	90,0	87,5	140,0	152,5	157,5	152,5	405,0	450,66	9
3.	63,0	61,64	Evgeniy Nuzhdina	1995	RUS	160,0	165,0	170,0	170,0	70,0	75,0	80,0	75,0	137,5	150,0	160,0	137,5	382,5	417,67	8
1.	72,0	66,58	Frida Leandersson	1995	SWE	155,0	165,0	170,0	170,0	95,0	100,0	105,0	100,0	155,0	165,0	165,0	165,0	435,0	448,39	12
2.	72,0	67,57	Yuliya Orobets	1995	UKR	150,0	160,0	165,0	165,0	85,0	92,5	97,5	97,5	135,0	145,0	160,0	145,0	407,5	415,59	9
3.	72,0	68,17	Alina Davletshina	1996	RUS	130,0	145,0	155,0	155,0	82,5	87,5	90,0	90,0	122,5	135,0	145,0	145,0	390,0	395,25	8
4.	72,0	69,62	Anna Slusarczyk	1995	POL	145,0	155,0	165,0	155,0	62,5	62,5	67,5	62,5	115,0	125,0	132,5	125,0	342,5	342,02	7
1.	84,0	82,92	Dorotyya Haklik	1996	HUN	150,0	160,0	160,0	160,0	70,0	75,0	80,0	80,0	140,0	150,0	152,5	152,5	392,5	352,31	12
2.	84,0	82,45	Wrella Laukkanen	1995	FIN	165,0	175,0	175,0	175,0	77,5	82,5	82,5	77,5	135,0	147,5	140,0	135,0	387,5	348,85	9
3.	84,0	78,00	Frina Boyrshinova	1998	RUS	115,0	120,0	130,0	130,0	52,5	57,5	62,5	62,5	125,0	135,0	137,5	135,0	327,5	304,03	8
1.	84+	92,00	Iulita Radchenko	1996	RUS	165,0	175,0	180,0	175,0	80,0	90,0	80,0	150,0	160,0	175,0	175,0	430,0	368,28	12

Junior Men

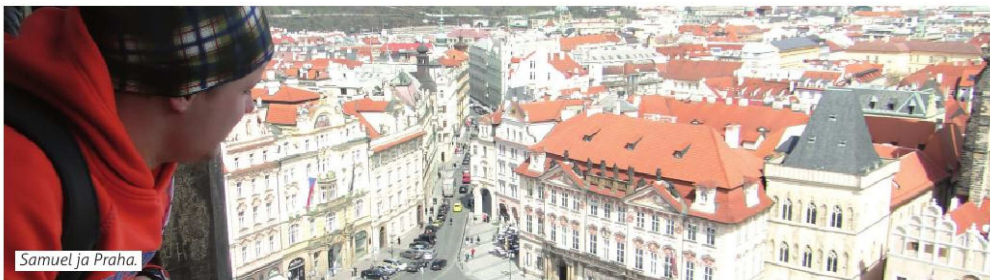
1.	74,0	69,57	Vichet Duong	1993	FRA	305,0	323,0	323,0	305,0	170,0	180,0	187,5	187,5	260,0	270,0	270,0	260,0	752,5	566,59	12
2.	74,0	72,99	Aimar Kuusnomm	1990	EST	275,0	285,0	285,0	275,0	185,0	195,0	200,0	195,0	270,0	280,0	285,0	270,0	740,0	537,56	9
3.	74,0	72,77	Ilya Orel	1993	RUS	280,0	285,0	290,0	285,0	170,0	177,5	182,5	182,5	270,0	282,5	287,5	270,0	737,5	536,91	8
4.	74,0	72,69	Oleksandr Mikhov	1990	UKR	265,0	275,0	280,0	280,0	150,0	155,0	155,0	150,0	260,0	272,5	280,0	280,0	710,0	517,31	7
5.	74,0	73,19	Lukasz Barczak	1990	POL	260,0	267,5	272,5	267,5	170,0	175,0	180,0	175,0	240,0	257,5	257,5	240,0	682,5	494,81	6
6.	74,0	71,77	Paučius Pupins	1994	LTU	250,0	250,0	250,0	250,0	160,0	167,5	172,5	167,5	250,0	260,0	265,0	250,0	667,5	490,91	5
7.	74,0	73,71	Harri Olak	1992	EST	235,0	235,0	255,0	235,0	152,5	152,5	260,0	275,0	280,0	280,0	667,5	481,48	4
8.	74,0	74,00	Piero Fusco	1992	ITA	235,0	240,0	255,0	240,0	170,0	170,0	175,0	170,0	230,0	250,0	250,0	230,0	640,0	460,36	3
9.	74,0	73,17	Eero Maki	1992	FIN	215,0	225,0	235,0	235,0	140,0	147,5	155,0	147,5	230,0	245,0	255,0	245,0	627,5	455,02	2
10.	74,0	73,44	Andrei Nicolae Irimie	1990	ROU	220,0	240,0	250,0	220,0	172,5	180,0	185,0	185,0	215,0	222,5	222,5	627,5	453,82	1
11.	74,0	73,75	Marius Milla	1993	GER	215,0	222,5	230,0	230,0	137,5	142,5	145,0	145,0	225,0	245,0	245,0	245,0	620,0	447,05	1
12.	74,0	73,48	Patrick Fuderer	1991	AUT	230,0	240,0	250,0	240,0	155,0	160,0	165,0	160,0	180,0	200,0	215,0	200,0	600,0	433,76	1
13.	74,0	68,64	Tamas Roka	1990	HUN	200,0	200,0	205,0	200,0	130,0	140,0	147,5	140,0	200,0	220,0	220,0	200,0	540,0	410,86	1
14.	74,0	73,62	Dadi Mar Jonsson	1994	ISL	190,0	200,0	200,0	200,0	140,0	150,0	155,0	150,0	185,0	200,0	200,0	185,0	535,0	386,25	1
-	74,0	73,36	Aleksandr Varabyou	1990	BLR	260,0	270,0	270,0	160,0	172,5	180,0	172,5	260,0	275,0	280,0	275,0	out		



Huoltajana toiminut Antti Avanne ottaa rennosti.



Krista ja mitalit.



Samuel ja Praha.

Sub-junior Men

Pl.	Ck	BWT	Name	YOB	NAT	SQ1	SQ2	SQ3	RES	BP1	BP2	BP3	RES	DL1	DL2	DL3	REFS	TOT	Wpts	Pts
1.	53,0	51,84	Vitaliy Mubin	1995	RUS	155,0	165,0	175,0	175,0	100,0	107,5	110,0	155,0	165,0	175,0	165,0	450,0	443,00	12	
2.	53,0	52,56	Vladislav Chapnyj	1997	UKR	120,0	130,0	137,5	130,0	70,0	77,5	80,0	80,0	140,0	150,0	157,5	157,5	367,5	356,62	9
3.	53,0	52,46	Yauheni Savashynski	1998	BLR	130,0	135,0	137,5	135,0	80,0	87,5	87,5	87,5	130,0	135,0	142,5	142,5	365,0	354,89	8
1.	59,0	58,39	Vladislav Chornyj	1997	UKR	170,0	187,5	195,0	187,5	85,0	95,0	100,0	95,0	170,0	195,0	207,5	207,5	490,0	428,56	12
2.	59,0	58,50	David Malovec	1998	SVK	125,0	125,0	145,0	145,0	60,0	70,0	77,5	77,5	125,0	150,0	150,0	125,0	347,5	303,39	9
1.	66,0	65,04	Vitaliy Kasyanenko	1995	UKR	245,0	255,0	260,0	255,0	130,0	135,0	140,0	140,0	245,0	255,0	255,0	245,0	640,0	508,67	12
2.	66,0	65,58	Vladislav Shalbekov	1995	RUS	240,0	250,0	257,5	250,0	150,0	157,5	160,0	160,0	200,0	210,0	215,0	215,0	625,0	493,34	9
3.	66,0	64,89	Patryk Kutza	1995	POL	200,0	210,0	220,0	210,0	112,5	120,0	120,0	112,5	190,0	200,0	205,0	205,0	527,5	420,06	8
4.	66,0	63,91	Ihar Yuzapchuk	1996	BLR	185,0	200,0	210,0	200,0	125,0	130,0	125,0	190,0	200,0	205,0	200,0	525,0	423,49	7	
5.	66,0	62,61	Lukas Kudrevovas	1997	LTU	135,0	142,5	152,5	152,5	100,0	110,0	115,0	110,0	190,0	190,0	205,0	190,0	452,5	371,53	6
6.	66,0	65,81	Erik Bohacik	1996	SVK	150,0	150,0	165,0	165,0	85,0	92,5	97,5	97,5	160,0	182,5	182,5	182,5	445,0	350,24	5
1.	74,0	73,55	Marat Aminov	1995	RUS	240,0	252,5	265,0	265,0	170,0	175,0	182,5	175,0	230,0	250,0	267,5	267,5	707,5	511,13	12
2.	74,0	73,54	Klaudijus Malevskis	1996	LTU	220,0	230,0	235,0	235,0	160,0	167,5	172,5	167,5	200,0	215,0	220,0	220,0	622,5	449,77	9
3.	74,0	73,01	Volodymyr Vernichenko	1995	UKR	220,0	232,5	237,5	237,5	155,0	160,0	162,5	162,5	215,0	215,0	215,0	215,0	615,0	446,67	8
4.	74,0	73,24	Tatu Sokka	1996	FIN	205,0	215,0	222,5	215,0	142,5	152,5	152,5	152,5	210,0	220,0	225,0	225,0	592,5	429,35	7
5.	74,0	72,72	Laurentiu Avram	1995	ROU	180,0	200,0	207,5	200,0	145,0	153,0	155,0	155,0	200,0	210,0	215,0	215,0	570,0	415,18	6
6.	74,0	73,94	Nickel Dahl Hansen	1996	DEU	180,0	195,0	195,0	195,0	110,0	115,0	115,0	110,0	195,0	212,5	222,5	212,5	517,5	372,46	5
7.	74,0	73,41	Kasperik Mikkilä	1995	FIN	180,0	190,0	200,0	190,0	120,0	120,0	120,0	120,0	175,0	185,0	192,5	192,5	502,5	363,53	4
8.	74,0	73,38	Andrej Kosik	1995	SVK	165,0	180,0	190,0	180,0	100,0	110,0	115,0	110,0	170,0	185,0	195,0	185,0	475,0	343,73	3
1.	83,0	82,52	Danylo Kovalyov	1996	UKR	285,0	300,0	310,0	310,0	155,0	165,0	167,5	167,5	245,0	260,0	275,0	275,0	752,5	504,03	12
2.	83,0	82,06	Oleksandr Rubets	1996	UKR	270,0	285,0	295,0	285,0	155,0	162,5	165,0	162,5	230,0	240,0	252,5	240,0	687,5	462,04	9
3.	83,0	82,16	Alexey Shvedov	1995	RUS	240,0	247,5	252,5	247,5	152,5	160,0	160,0	160,0	220,0	225,0	230,0	225,0	632,5	424,77	8
4.	83,0	81,72	Noel Kishonti	1996	HUN	190,0	200,0	210,0	210,0	130,0	145,0	170,0	170,0	220,0	235,0	250,0	250,0	630,0	424,47	7
5.	83,0	80,76	Pedro Björkstedt	1995	FIN	210,0	220,0	230,0	230,0	127,5	135,0	140,0	140,0	230,0	240,0	247,5	230,0	600,0	407,20	6
6.	83,0	80,39	Enk Setnickij	1995	SVK	220,0	232,5	232,5	232,5	140,0	147,5	150,0	147,5	210,0	210,0	220,0	210,0	590,0	401,56	5
7.	83,0	81,09	Olli Törnänen	1995	FIN	215,0	225,0	232,5	232,5	115,0	120,0	122,5	122,5	210,0	225,0	230,0	225,0	580,0	392,64	4
1.	93,0	92,87	Alexey Efimik	1995	RUS	285,0	300,0	315,0	315,0	182,5	190,0	195,0	195,0	265,0	270,0	282,5	270,0	780,0	490,31	12
2.	93,0	88,24	Eduard Frolov	1995	UKR	280,0	300,0	320,0	320,0	155,0	165,0	170,0	170,0	265,0	285,0	290,0	285,0	775,0	499,85	9
3.	93,0	92,29	Jokubas Stasiulis	1995	LTU	245,0	260,0	260,0	260,0	172,5	182,5	190,0	190,0	230,0	242,5	270,0	270,0	720,0	453,96	8
4.	93,0	84,61	Alexandru Cazacu	1997	ROU	185,0	200,0	210,0	210,0	105,0	115,0	120,0	120,0	160,0	170,0	180,0	180,0	510,0	336,64	7
1.	105,0	100,84	Sergiy Bozhuk	1995	UKR	285,0	295,0	300,0	300,0	170,0	180,0	185,0	185,0	270,0	277,5	282,5	282,5	767,5	465,58	12
2.	105,0	104,47	Kevin Jager	1995	GER	275,0	275,0	275,0	235,0	235,0	245,0	245,0	220,0	237,5	247,5	247,5	767,5	459,44	9
3.	105,0	103,75	Nikita Iudin	1995	RUS	265,0	280,0	287,5	287,5	160,0	170,0	175,0	175,0	245,0	255,0	260,0	255,0	717,5	430,58	8
4.	105,0	102,66	Henri Hakonen	1995	FIN	240,0	257,5	265,0	265,0	165,0	172,5	175,0	172,5	235,0	245,0	247,5	245,0	682,5	411,17	7
1.	120,0	105,31	Oleksandr Tytarenko	1995	UKR	280,0	295,0	305,0	305,0	160,0	170,0	175,0	175,0	255,0	265,0	270,0	265,0	745,0	444,72	12
2.	120,0	119,11	Hubert Dudziak	1995	POL	295,0	300,0	307,5	300,0	175,0	180,0	185,0	185,0	250,0	260,0	262,5	250,0	735,0	423,31	9
3.	120,0	117,88	Vladislav Nemov	1995	RUS	235,0	242,5	242,5	235,0	150,0	157,5	157,5	157,5	215,0	227,5	232,5	232,5	625,0	360,86	8
4.	120,0	110,54	Filip Czedel	1996	SVK	220,0	240,0	255,0	255,0	125,0	135,0	140,0	140,0	200,0	215,0	227,5	215,0	610,0	358,45	7
1.	120+	129,41	Viktor Ben Gestsson	1996	ISL	225,0	232,5	242,5	242,5	180,0	190,0	200,0	200,0	230,0	240,0	255,0	240,0	682,5	386,34	12
2.	120+	157,55	Vyacheslav Ykovlev	1995	RUS	240,0	260,0	280,0	260,0	150,0	165,0	175,0	175,0	200,0	230,0	260,0	230,0	665,0	365,38	9



Team Finland.

Uoimanoston EM-kilpailut Tsekin Plzenissä 7.-11.5.2013

Teksti: Tommi Paavilainen, kuvat: Tommi Paavilainen, Sanna Apuli & Antti Savolainen

Jo monet kisat järjestänyt ja tuttuakin tutumpi Plzen oli kisapaikkana taisteltaessa Euroopan mestaruudesta sateisessa Tšekissä. Plzen tarjoaa kokonaisuudessaan loistavat puitteet, sillä niin hotelli kisapaikkoineen kuin ravintoloiineen on kaikin puolin erinomainen. Kilpailijoille ja tuomareille sekä muille paikalla olijoille on selvät sävelet, miten toimia kisoissa, sillä kisaorganisaatio on rutinoitunut. Lisämielenkiintoa tuo Plzen itsessään, jossa on monenlaisia mahdollisuuksia sekä nähtävyyksien, shop-pailun että erilaisten aktiivien tekoon. Nyt matkassa ollut joukkue esimerkiksi suoritti keilauksen kaksiosaisen peruskurssin, menestyi kohtalaisesti veneilyssä ja Antti oli suvereeni Vrv:ssä sekä Sanna otti osaa menestyksekkäästi Pohjoismaiden väliseen hyppykilpailuun.



Kaiken kaikkiaan pienehkö mutta kokenut joukkue höystettynä muutamalla vahvistuksella suoriutui reissusta loistavasti, sillä kilpailuiden päätyttyä Maamme-lauluun, on tehty erinomaista työtä. Onnittelut Kenneth Sandvikille Euroopan Mestaruudesta!! Tietenkin Antti Savolaiselle Pronssista kuuluu antaa kunnioitusta ja isoa arvostusta. Mitäleitä ei ole koskaan syytä vähätellä voimannostossa, oli ne minkä värisiä tahansa ja on hienoa odottaa, kuinka korkealle ne noteerataan vuoden lopussa lyödessä kisavuotta 2013 pakettiin.

Penkkipunnerrus alkamassa.



Mepa ja 167,5 kg.



Sanna ja 167,5 kg.



Naiset lavalla

Naisista molemmat kilpailijamme Sanna Apuli ja Mervi Sirkki astuivat lavalle ensimmäisenä kisapäivänä ja puntarista läpi päästyään alkoi taistelu. Alkuasetelmissa mitali oli mahdollinen, mutta se vaatisi täydellistä onnistumista. Sannan kisaa hoiti Seppo ja Tommi huolsi Merviä.

Kyykyn jälkeen huomattiin, että molemmilta naisilta oli vain yksi onnistunut nosto takana. Sannalla 160 kg ja Mervillä 155 kg. Siitä sisuuntuneena molemmat tekivät hyvän penkin, sillä Mervi pamautti peräti 95 kg ja Sannalle oma pr 90 kg. Vetoon lähdettiin tilanteessa, jossa vain toisten epäonnistuminen voisi avata tietä mitalille, mutta avauskierroksen jälkeen oli aika taistella keskenään. Viimeisellä kierroksella Mervi onnistui hienosti 167,5 kilosta ja pakotti Sannan samaan rautaan, mutta kevyempänä ohitse ja Sannan äärimmäisen helppo veto kolahti loppuasentoon ja molemmille YT 417,5 kg. Sanna kevyempänä viides, Mervin ollessa siis kuudes. Kulta Venäjän Komlaeva 477,5 kg ja hopea Ukrainan Klymenkoville 450 kg ja pronssi laitettiin Ruotsin Angelica Bragen kaulaan 435 kg. Ruotsin Suomen vahvistus Miia Liimatainen kiilasi vielä suomalaisten eteen 425 kilolla.

Sekä Sannalla että Mervillä oli hiukan selkäängelmia jo kyykyn lämmittelyssä ja se selkeästi näkyi kisalavalla kyykyissä. Sanna alkoi keskittyä Stavangeriin ja siellä odotettavissa on yli 430 kg tulos. Veikalta löytyy siihen uskoa, juuri näin. Mervi teki vuosiin kovimman tuloksensa ja kaikesta näki, että se palo silmissä elää edelleen lajille. Siitä positiivisuudesta ja halusta menestyä saa moni ottaa mallia. Hyvä Mervi!

Seppo ja Tommi jännittämässä Sannan ja Mervin kisaa.



Antti Savolainen ja Suomen mitalitili alkii

Antti Savolainen oli puntarissa, kun naisten mitaleja ratkottiin ja kiitettävästi Antti punnituksesta selvisikin. Naisten maastavedon loputtua Seppo otti Antin osaaviin käsiinsä ja kisaaminen sai täydellä tohinalla alkaa.

Antti lähti sarjan 66 kg kisaan hieman epävarmoin tunnelmin, koska oli sairastellut juuri ennen Tshekkeihin lähtöä. Kyykky aloitettiin maltillisesti 230 kilolla. Toiseen nostoon korotettiin kymppillä 240 kiloon, joka sekun hyväksytysti ylös. Kolmanteen lastattiin 245 kg, Antin ennätysraudat tähän painoluokkaan. Raudat hyväksytysti ylös ja kyykyyn jälkeen oltiin neljänteen kokonaiskilpailussa.

Penkissä oli hakusessa lajivoitto ja Antin aloitusrauta 190 kg olikin sarjan kovin. Sairastelu ja painonpuudutus vaikutti ehkä eniten Savolaisen penkkikuntoon. Tiukan rutistuksen jälkeen raudat kuitenkin hyväksytysti suorille käsille. Toiseen nostoon korotettiin 5 kiloa. Toisessa nostossa Antin selkä krampppi pahasti ja nosto ei muutenkaan onnistunut. Ennen kolmatta yrittystä Seppo hieroi Antin krampanneen selän taas nostokuntoon ja paitaa sekä asennetta viriteltiin hieman uusiksi. Kolmannessa pidettiin sama 195 kg. Kun tankoa antamassa ollut lavamies vihdoinkin suostui päästämään tangosta irti, pääsi Savolainen nostamaan. Tiukan puristuksen jälkeen nosto tuli valmiiksi ja Antille penkkipunnerruksesta lajikultaa.

Maastanostoon lähettäessä Antti oli kokonaiskilpailussa lupaavasti toisena. Venäjän Alexander Molin oli jo karannut varsin selkeään johtoon ja Ukrainan Anton Karachentsev kärkkyi kolmantena. Mitali alkoi olla jo varma kunhan Antti onnistuisi 255 kg aloitusraudallaan, koska Italian Salvatore Pisasale oli jäänyt jo 27,5 kiloa yhteistuloksessa.

Aloitus 255 kilosta nousikin helpohkosti, jolla mitali käytännössä jo varmistui. Nyt alettiin tappelemaan tosissaan hopeasta, koska Ukrainalainen tuli kovaa takaa hyvänä maastanostajana. Toiseen nostoon kymppi lisää ja 265 kg tankoon. Senkin Antti nappasi hyväksytysti ylös. Ukrainalainen nosti toisellaan 272,5 kg ja oli nyt 697,5 kg yhteistuloksella enää 7,5 kg päässä Antin kasaamasta 705 kg yhteistuloksesta. Kolmanteen nostoon yritettiin taktikoida sellainen rauta jolla pysyttäisiin hopeassa kiinni ja joka nousisi varmasti ylös. Tankoon lastattiin Antin ennätysrauta 272,5 kg. Muiden suomalaisten kannustaessa Antti tarttui tankoon. Raudat irti lattiasta - selkä suoraksi ja nosto oli valmis. Savolaisen henkilökohtainen ennätys ja yhteistuloksen Suomen ennätys 712,5 kg oli valmis. Nyt jäätin jännittämään Ukrainalaisen viimeistä maastanostoa johon hän oli lastautanut kovan 290 kiloa. Hurjan vedon jälkeen Ukrainan Anton Karachentsev meni kuitenkin yhteistuloksessa 2,5 kilolla Savolaisen ohi hopealle.

Antille kuitenkin hienosti EM-pronssia Suomen ennätystuloksella. Penkiltä vielä lajikulta ja maastanostosta lajiohopea. Tavoitteet täytyivät ja Antti oli tyytyväinen. Huoltajina toimineita Seppoa ja Tommia taisi harmittaa enemmän hopean menetys kuin itse nostajaa.

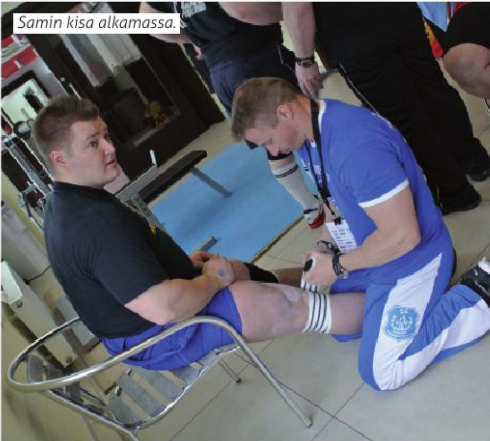


Seppo ja Antti valmiina maastanostoon.





Samin kisa alkamassa.



Leppoisat tunnelmat lämpötreißeissä.



Suomen isot miehet

Perjantaina paikalle saapui Sami Pullinen, jonka paino oli jostain käsittämättömästä syystä tippunut alas 4-5 kiloa parina viime päivänä ja siitä johtuen puvut pyörivät päällä. Lauantaina asetelmana oli kuitenkin tehdä omaa kisa ja keskittyä omaan tekemiseen. Kyykyn alkupainoa oli kuitenkin tiputettava 340 kilosta 330 kiloon, sillä keskikroppasta oli painoa pois ja se tuntui heti pidossa. Onnistuneen ja kevyen aloituksen jälkeen korotettiin 342,5 kiloon, joka ei kuitenkaan onnistunut kummallakaan kerralla. Yritys oli kova, mutta ei tällä kertaa.

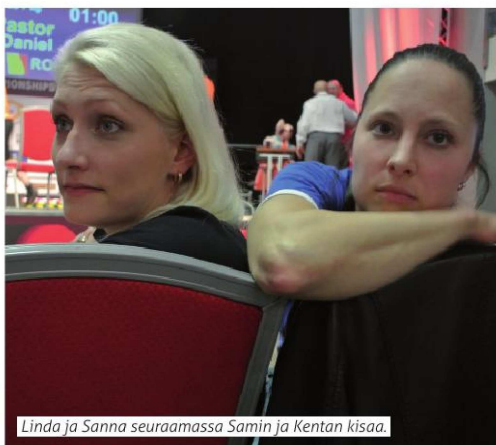
Penkin lämmittelyssä huomattiin, että tänään kulkee ja aloitusnosto 285 kilosta oli suorastaan leikittelevä, mutta yritykset 300 kilosta taas saivat pelkkää punaista. Kovasti Sami yritti ja todellakin hänelle jo sen onnistuneen noston soisi. Koko katsomo villitsi ja kannusti, mutta ei tällä kertaa saanut huudoilleen vastinetta. Vedossa Valilan kone yritti kaikkensa jatokalla vedetty rauta oli päivän maksimi 302,5 kiloa. Samille yhteistulos 917,5 kiloa, jolla irtosi yhdeksäs sija Mitalit menivät 1065 kg-1055 kg- 1042,5 kg, joten tasoa löytyy kuudennenkin tehdessä vielä 1000 kiloa.

Samin kisan kanssa samaan aikaan oli myös Kenneth "Kenttä" Sandvik tositoimissa ja kokeneella mestarilla oli hiukan jopa ennakkosuosikin viittaa harteilla. Kyykyn kaikki nostot olivat kuin edellisen toisintoja ja viimeisellä otettu 417,5 kg oli SE, ja PR, joten kisa ei alkanut huonosti. Penkin aloitus 325 kilosta meni karille viimeisen lämmittelyn ja ensimmäisen kisanoston liian pitkän tauon takia, mutta seuraavilla kierroksilla 325 ja 330 kg pamahti suorille käsille hienosti. Vedossa huolto taisteli taktikoinnista ylväästi Norjan Dietmar Wolfin kanssa ja tällä kertaa kisan päätyttyä oli Kentan 312,5 kiloa vedossa riittänyt yhteistulos kultaan. Kentalle seitsemän onnistunutta ja 1060 kg totalilla mestaruus. Se oli jo toinen kerta Kentalle. Ensimmäisen mestaruuden Kentta voitti 2006, kun alun perin kultaa voittanut venäläinen kärsyi, joten nyt kulta maistui todella hyvältä. Norjaan Martin Roeningille hopeaa 1040 kilolla ja pronssia Islannin jätille Audunn Jonssonille 1040 kilolla. Audunn lastautti vikaan vetoonsa 372,5 kiloa, jolla olisi tullut YT-kultaa,

mutta epäonnistui yrityksessään. 357,5 kg olisi riittänyt YTHopeaan joten laulua vetoon kyllä oli. Mutta Suomen joukkue kokoontui laulamaan maamme laulua. Mikä ei ole jokapäiväistä arvokisoissa.

Kisan jälkeen Kentta Doping testiin ja se oli viideskymmenes kerta hänelle. Siinä sitä on kansalle miettimistä, että mitä on olla huippu-urheilija testaustoiminnan alla, kun tasketaan kilpailuvuodet jaettuna testeillä. Testin ja joukkuekuvan ottamisen jälkeen nautittiin Pullisen tarjoamat Dom Perignon shamppanjat Kentan mestaruuden kunniaksi ja suihkun jälkeen siirryttiin loppubankettiin. Juhlat olivat kaikin puolin onnistuneet, kuten koko kisaviikkokin. Suomi sai taas yhden uuden kansainvälisen tuomarin, sillä Matti Rajaniemi piipahti myös paikalla vaimonsa kanssa ja suoritti kokeen onnistuneesti. Siitä Suomen joukkueen puolesta onnittelut. Kalevi Sorsa oli myös paikalla ja hoiti oman osuutensa todella mallikkaasti. Matkassa olleet suomalaiset olivat yhtä suurta perhettä, ajatuksia vaihdettiin ja treenikuvioita sekä ohjelmia hiottiin. Tavoitteet Stavangeriin lyötiin lukkoon ja kotiinpaluu suoritettiin ajallaan ja kunniakkaasti. Kaikille mukana olleille vielä kerran kiitos ja tsemppiä tulevaan.

Plzen ja PH hiljenee taas vähäksi aikaa.





Kenneth Sandvik, Euroopan mestari 2013.



Matti Rajamäki tuomarikokeessa.



Sami, Tommi ja Antti Plzenin torilla.

Uoimonston EM-kilpailut Tsekin Plzenissä 7.-11.5.2013, tulokset Suomalaisen sarjoista

Pl.	Cts	BWF	Name	YOB	NAT	SQ1	SQ2	SQ3	RES	BP1	BP2	BP3	RES	DL1	DL2	DL3	RES	TOT	Wpts	Pts
1.	47,0	46,47	Anastasia Struša	1986	RUS	160,0	170,0	177,5	177,5	107,5	142,5	112,5	112,5	142,5	150,0	155,0	155,0	445,0	603,37	12
2.	47,0	45,90	Benedicte Le Panse	1978	FRA	145,0	155,0	155,0	155,0	85,0	92,5	97,5	97,5	145,0	152,5	160,0	160,0	412,5	564,22	9
3.	47,0	46,64	Tamara Shtenkova	1992	UKR	145,0	150,0	157,5	157,5	87,5	92,5	95,0	87,5	155,0	162,5	170,0	162,5	407,5	551,08	8
4.	47,0	45,79	Stephanie Legard	1981	FRA	135,0	145,0	150,0	145,0	75,0	80,0	82,5	80,0	122,5	130,0	135,0	135,0	360,0	493,24	7
-	47,0	46,35	Barbara Pets	1976	ITA	120,0	120,0	120,0	-----	20,0	70,0	75,0	75,0	125,0	130,0	130,0	-----	out	-----	-----
1.	52,0	51,69	Anna Komlaeva	1979	RUS	180,0	190,0	197,5	197,5	100,0	105,0	110,0	105,0	160,0	167,5	175,0	175,0	477,5	598,02	12
2.	52,0	51,23	Katerina Klymenko	1985	UKR	170,0	180,0	180,0	170,0	105,0	110,0	112,5	112,5	160,0	162,5	167,5	167,5	450,0	567,47	9
3.	52,0	51,96	Angelica Brage	1987	SWE	152,5	162,5	170,0	170,0	92,5	97,5	100,0	100,0	155,0	165,0	172,5	165,0	435,0	542,61	8
4.	52,0	50,18	Milla Liimatainen	1986	SWE	172,5	182,5	182,5	182,5	75,0	75,0	80,0	80,0	157,5	162,5	172,5	162,5	425,0	544,49	7
5.	52,0	50,94	Sanna Apuli	1981	FIN	152,5	160,0	165,0	160,0	85,0	90,0	92,5	90,0	157,5	165,0	167,5	167,5	417,5	528,78	6
6.	52,0	51,85	Mervi Sirkiä	1972	FIN	155,0	160,0	162,5	155,0	90,0	95,0	92,5	95,0	157,5	162,5	167,5	167,5	412,5	521,63	5
7.	52,0	51,53	Vanessa Martin	1976	FRA	152,5	160,0	165,0	160,0	90,0	95,0	100,0	100,0	145,0	150,0	152,5	152,5	412,5	517,85	4
8.	52,0	51,45	Alessia Rodina	1975	ITA	150,0	160,0	160,0	160,0	70,0	75,0	75,0	75,0	150,0	160,0	160,0	150,0	385,0	483,91	3
9.	52,0	51,29	Monika Gavomikova	1974	SVK	145,0	155,0	160,0	155,0	92,5	100,0	100,0	92,5	135,0	145,0	145,0	135,0	382,5	481,92	2
10.	52,0	51,79	Patrycja Jurga-Mucha	1982	POL	130,0	140,0	150,0	140,0	70,0	72,5	75,0	72,5	140,0	150,0	152,5	150,0	362,5	453,32	1
11.	52,0	51,21	Roberta Monaco	1975	ITA	125,0	125,0	130,0	130,0	70,0	72,5	75,0	72,5	150,0	157,5	162,5	157,5	360,0	454,11	1
12.	52,0	50,93	Louise Edwards	1978	GBR	122,5	130,0	130,0	130,0	62,5	67,5	70,0	70,0	142,5	150,0	155,0	155,0	355,0	449,69	1

1.	66,0	65,92	Aleksandr Molin	1992	RUS	280,0	292,5	302,5	302,5	175,0	182,5	190,0	190,0	240,0	255,0	265,0	265,0	757,5	595,38	12
2.	66,0	65,80	Anton Karachentsev	1983	UKR	250,0	265,0	272,5	265,0	150,0	155,0	160,0	160,0	250,0	272,5	290,0	290,0	715,0	562,82	9
3.	66,0	65,27	Antti Savolainen	1978	FIN	230,0	240,0	245,0	245,0	190,0	195,0	195,0	195,0	255,0	265,0	272,5	272,5	712,5	564,62	8
4.	66,0	65,25	Salvatore Pisanese	1980	ITA	230,0	245,0	250,0	230,0	175,0	182,5	190,0	182,5	210,0	225,0	227,5	240,0	640,0	507,30	7
5.	66,0	65,81	Karel Ruso	1976	CZE	232,5	247,5	252,5	247,5	95,0	100,0	105,0	105,0	210,0	230,0	240,0	230,0	582,5	458,46	6
6.	66,0	65,89	Krasimir Kondov	1984	BUL	185,0	195,0	195,0	185,0	170,0	177,5	185,0	177,5	190,0	202,5	210,0	202,5	565,0	444,25	5

1.	120,0	118,35	Ivaylo Hristov	1979	BUL	380,0	400,0	407,5	407,5	305,0	310,0	312,5	312,5	320,0	335,0	345,0	345,0	1065,0	614,31	12	
2.	120,0	119,60	Oleksiy Rokochiy	1981	UKR	390,0	407,5	412,5	412,5	280,0	287,5	292,5	292,5	350,0	370,0	370,0	350,0	1055,0	607,02	9	
3.	120,0	119,67	Roman Vorozhynin	1983	UKR	380,0	400,0	410,0	410,0	270,0	282,5	292,5	292,5	350,0	365,0	365,0	350,0	1042,5	599,74	8	
4.	120,0	116,21	Tor Helman Omland	1977	NOR	390,0	402,5	402,5	390,0	295,0	300,0	305,0	305,0	310,0	317,5	322,5	322,5	1017,5	589,60	7	
5.	120,0	117,61	Jorgen Hansen	1986	NOR	390,0	395,0	405,0	395,0	255,0	260,0	265,0	265,0	325,0	340,0	350,0	350,0	1010,0	583,48	6	
6.	120,0	119,32	Dean Bowring	1974	GBR	370,0	370,0	380,0	380,0	270,0	272,5	272,5	270,0	310,0	330,0	350,0	350,0	1000,0	575,69	5	
7.	120,0	119,63	Tony Cliffe	1984	GBR	360,0	375,0	380,0	360,0	270,0	280,0	285,0	285,0	320,0	345,0	352,5	345,0	990,0	569,58	4	
8.	120,0	116,58	Tomás Sullik	1975	CZE	355,0	362,5	-----	355,0	250,0	260,0	270,0	270,0	330,0	345,0	350,0	345,0	970,0	561,62	3	
9.	120,0	118,76	Samu Piilinen	1983	FIN	330,0	342,5	342,5	330,0	285,0	300,0	300,0	295,0	330,0	302,5	-----	302,5	-----	917,5	528,79	2
10.	120,0	117,63	Zbýnek Krejča	1974	CZE	320,0	330,0	337,5	337,5	280,0	285,0	285,0	285,0	285,0	292,5	300,0	292,5	915,0	528,58	1	
11.	120,0	119,78	Sorin Vasile Cazacu	1973	ROU	355,0	375,0	-----	375,0	250,0	260,0	260,0	250,0	270,0	280,0	280,0	270,0	895,0	514,77	1	
12.	120,0	119,58	Francesco Pellizza	1986	ITA	315,0	315,0	315,0	315,0	240,0	255,0	265,0	265,0	290,0	300,0	300,0	300,0	880,0	506,35	1	
13.	120,0	118,55	Mathias Kristiansen	1985	DEN	342,5	317,5	327,5	327,5	240,0	247,5	247,5	240,0	285,0	307,5	322,5	307,5	875,0	504,51	1	
14.	120,0	117,22	Jean-Luc Collart	1959	BEL	320,0	340,0	350,0	340,0	200,0	215,0	222,5	215,0	280,0	300,0	300,0	280,0	835,0	482,78	1	
-	120,0	109,55	Malte Fleisner	1989	GER	280,0	292,5	292,5	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	out	-----
-	120,0	116,67	Kristoffer Willebrand	1975	SWE	360,0	370,0	-----	360,0	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	out	-----
1.	120+	140,61	Kenneth Sandvik	1975	FIN	400,0	410,0	417,5	417,5	325,0	325,0	330,0	330,0	305,0	312,5	312,5	312,5	1060,0	591,95	12	
2.	120+	154,66	Mårten B. Roenning	1984	NOR	385,0	395,0	395,0	395,0	317,5	327,5	332,5	332,5	305,0	312,5	317,5	317,5	1045,0	575,70	9	
3.	120+	140,41	Audrun Jonsson	1977	ISL	390,0	405,0	405,0	405,0	270,0	287,5	290,0	287,5	325,0	352,5	362,5	362,5	1040,0	580,91	8	
4.	120+	122,28	Viktor Marinenko	1987	UKR	380,0	402,5	402,5	380,0	235,0	250,0	260,0	260,0	320,0	335,0	352,5	335,0	975,0	558,18	7	
5.	120+	138,32	Jewgenij Kondraschow	1983	GER	345,0	365,0	375,0	345,0	245,0	265,0	265,0	265,0	310,0	327,5	345,0	345,0	955,0	534,64	6	
6.	120+	148,10	Kamij Jarota	1991	POL	380,0	380,0	400,0	380,0	240,0	250,0	260,0	260,0	300,0	325,0	330,0	325,0	955,0	529,35	5	
7.	120+	121,94	Ranbir Singh Sahota	1983	GBR	340,0	355,0	365,0	365,0	200,0	212,5	220,0	212,5	300,0	322,5	327,5	327,5	905,0	518,42	4	
8.	120+	121,52	Pavol Demcak	1977	CZE	305,0	330,0	350,0	350,0	260,0	270,0	282,5	270,0	260,0	275,0	280,0	280,0	900,0	515,95	3	
9.	120+	133,30	Steve Ringdot	1989	BEL	350,0	365,0	350,0	330,0	240,0	245,0	240,0	245,0	320,0	335,0	352,5	305,0	900,0	506,83	2	
10.	120+	174,85	Marcus Hofmeister	1976	GER	325,0	345,0	345,0	345,0	220,0	250,0	260,0	260,0	310,0	327,5	300,0	300,0	895,0	483,92	1	
11.	120+	120,15	Benjamin Banks	1984	GBR	300,0	312,5	312,5	300,0	242,5	252,5	252,5	250,0	210,0	320,0	320,0	310,0	870,0	500,04	1	
12.	120+	127,80	Daniel Pastor	1974	ROU	260,0	280,0	300,0	280,0	210,0	220,0	225,0	220,0	240,0	250,0	260,0	260,0	760,0	431,21	1	
13.	120+	149,32	Mihaly Fulop	1987	HUN	250,0	270,0	280,0	280,0	190,0	200,0	202,5	200,0	220,0	252,5	262,5	252,5	732,5	405,55	1	
-	120+	157,75	Hans M. Bartvedt	1983	NOR	400,0	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	out	-----

PÄÄVALMENTAJA MIKA TIAISEN JUTTUSILLA



Mika Tiainen valmentaa muun muassa Anni Vuohijokea.

Suomen Painonnostoliiton päävalmentaja Mika Tiainen kertoo valmennusfilosofiansa avaintekijöistä ja raottaa samalla voimanostajille tuntemattoman valmennuspankkinsä ovea.

Kaarran autoni Mannerheimintieltä Ruskeasuolle. Ruuhkainen Helsinki tuntuu nyt lähinnä myytiltä, vaikka kello lähenee viittä. Muistan kuin eilispäivän, kun olin täällä viimeksi, samaisen tien päässä, hevostallella haastattelemassa voimanoston maailmanmestari Reijo Kivirantaa, jokunen vuosi sitten. Jälleen ollaan voimannostoasioilla, vaikka tarkoituksena onkin haastatella Suomen painonnoston päävalmentaja Mika Tiaista.

Monelle voimailuharrastajalle Tiainen on tuttu mies, myös intohimoisille voimanostajille. Siitä huolimatta monella voimanoston juuri aloittaneella loksahtaa suu auki: Kuka? Mikä Mika? "Mikä Mika" on Suomen Painonnostoliiton aikuisten vastuvalmentaja olympiadiille 2013-2016. Tiainen on tuttu kasvo Eurosportin ja YLE:n ka-

navoilta, joissa suomalaiset avoimen painonnostomaajoukkueen huiput vilahtelevat. Mika Tiainen on myös tuttu mies suomalaisen penkkipunnerruksen maailmanmestarin takaa.

Avaan Ruskiksen punttisalin oven, ja täällä jo vuosikymmeniä voimailulle sielunsa menettänyt Mika on jo täydessä työn touhussa. Tarkkasilmäinen neliseiska ohjaa siinä suomalaista naishuippua kohti voimanoston kotikisoja 2015 ja Rio de Janeiron Olympiakisoja 2016. Salilla väännetään muutenkin niin painonnostoa kuin voimannostoa, upea lattia, voimaa väreilevässä ilmapiirissä.

Terve Mika. Pienen small talkin jälkeen alan kyselemään. Miten innosuit valmentamisesta?

Terve vaan, joo se on tullut minulle jotenkin alusta saakka. Isä teki ohjelmarungot, mä katoin ne kertaalleen ja isä vielä tarkisti ne. Ja tää tapahtui, kun mä olin 15-vuotias. Se on sieltä juontanut juurensa. Sitten tekniikka on se mistä olen aina ollut erityisen kiin-

nostunut. Mutta omasta nostamisesta se valmennusinto lähti liikkeelle.

Milloin aloit valmentamaan muita?

Mä olin 18-vuotta, silloin joskus 80-luvulla. Muita valmennettavia alkoi vaan tulla kaveripiiristä, mitä salille yleensä porukka tulee, ei niitä tarvinnut hakemalla haakea.

Keitä olet valmentanut, paitsi Anni Vuohijokea, jota tässä nyt ohjaat?

Nyt tuli aika paha, pitäisi olla paperit mukana, kymmeniä on ringissä ollut mukana. Punttipuolella kaikki varmaan tietää Everin Antin, joka nosti Pekingin Olympiakisoissa 2008. SM-mitalisteja on ollut paljonkin. Ehkä toinen, joka tunnetaan lajin ulkopuolella, on Hynnin Pertti. Voimannostopuolella on ollut yksi valmennettava, Jari Sjöman, joka voitti penkkipunnerruksen MM-kultaa ja oli eilen täällä taas treenaamassa.

Onko sinulla ihanteita tai muistatko jotain henkilöä erityisen lämmöllä?

Se, ketä ekana valmensin, Nurmen Jyrki. Hän on sellainen tyyppi, jota arvostan, arvostan häntä tosi paljon. Ehkä epälahjakkain painonnostaja, jonka olen koskaan tavannut. Ja silti siitäkkin leivottiin Suomenmestari. Ekaa kertaa, kun Jyrki tuli salille, niin jalat oli vahvat, etukyyky oli 100 kiloa, mutta tankoa hän ei saanut temmattua kahteen kuukauteen. Mutta ihan äärettömän armoton treenaaja, siis ihan käsittämätön.

Kerro joku esimerkki, miten valmentaminen on vuosien varrella muuttunut?

Silloin alussa tehtiin kaikki kynällä ja paperilla. Sitten tulivat videot. Nyt meillä on tekniikkaan oma softa Saksasta. Sillä kuvataan nostot. Ohjelma seuraa tankoa ja sen liikeratoja. Sieltä tulee lisäksi kaikki tangon kiihtyvyydet ja voimantuotot. Sitä pystyisi ehkä käyttämään kyykyssä ja vedosakin. Jos olisin tiennyt, että tulet

haastattelemaan niin oisin tuonut sen näyttille, mutta sain kuulla 15 minuuttia sitten vasta, että olet tulossa... (Se oli tarkoituskin, heittää Anni astellesaan työntösettiin).

Mitkä kokemuksesi mukaan ovat tärkeitä asioita, joita valmentajan pitäisi hallita ja joita itse pidät omissa valmennuksissa keskeisenä?

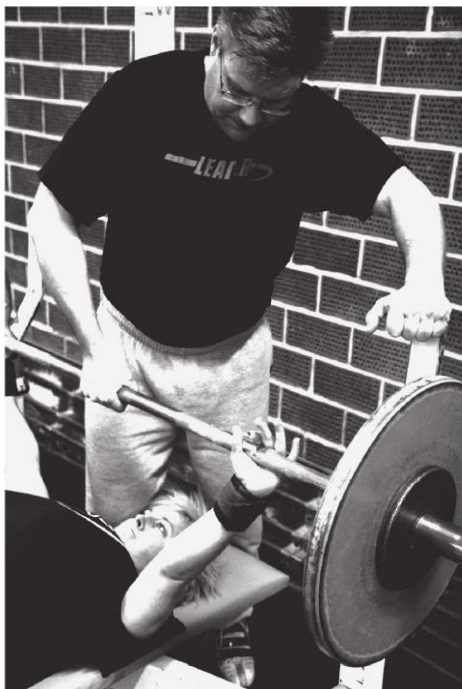
Semmoinen psykologi tässä täytyisi olla. Naiset on ihan toinen juttu valmentaa kuin miehet, siinä on vissi ero. Tietynlainen ihmistuntemus täytyy olla. Ja toiseksi sitten pitää itse olla tyyni, vaikka tapahtuisi mitä. Vaikka sisällä kiehuisi, niin se on pidettävä hallinnassa, muutoin voi menettää auktoriteetin. Varsinkin kisatilanteessa, kun on tiukkoja paikkoja, niin välillä pitää ottaa happea pari kertaa.

Onko matkan varrella ajatuksesi valmentamisesta muuttunut?

Eihän se peruseriaate muutu miksiäkään. Painonnosto on nopeusvoimalaji. Siinä on se nopeus ja voima, mielenkiintoinen yhdistelmä. Tekniikka tietysti näyttelee suurta osaa.

Voiko sanoa, että valmennuksessasi on jotain sellaista, mikä on juuri sinun juttusi, jokin mistä Mika Tiaisnen valmennus tunnetaan?

Kyllä se mun pohja harjoitusohjelmisssa on ihan puhtaasti venäläinen. Kyllä se toistojen ja voiman kautta enemmän tulee. Sellaisia hermostollisia harjoituksia ei oikein ole mukana. Toistojen kautta tulee se nostovarmuus. Sitten kun meillä on videot käytössä, niin etsitään kisoissa se heikoin kohta, onko se tekniikassa tai jos katkeaa voimassa joku kohta, niin keskitytään niiden parantamiseen. Että kyllä se tuo tekniikkapuoli on se, mihin minä haluan kiinnittää huomiota. Se täytyy saada kuntoon, että pystyt treenaamaan. Esimerkiksi Annin



kohdalla, me laitettiin poikki kaikki olympianostot, ja ihan pelkkää tekniikkaa harjoiteltiin. Jokainen on yksilö, jollakin on vahvempi selkä ja jalat ja se huomioidaan. Kyllä nämä voimainosto- ja painonnostopuolella kaikki sellaisia persoonia on.

Mitäs ajattelet bulgarialaisesta menetelmästä?

Kovahan se on, mutta hieman väärimärrety. Ei se pelkkää ykköstä ole. Mutta onhan siinä pitkä kilpailujakso, jossa tarvitaan paljon henkistä kanttia. 80-luvulla bulgaarit Spassovin johdolla kävivät täällä. Silloin suomalaisetkin kokeilivat heidän systeemiä, mutta esimerkiksi Grönmanin Jounille tuli tankokammo.



rinnan venyttämistä, jos edellisenä iltana ollut penkkitreeni. Pakko saada ylöstyöntö auki ja se ei onnistu, jos rinta on kiinni. Mutta raw-nostamisen ja painonnoston voi vielä jotenkin yhdistää, mutta varustepuolen treenaaminen sotkisi kyllä punttiharjoittelun aika lailla, se olisi aika taiteilua ja

Ei kannata hakata päätä seinää vaan pitäisi hakeutua sellaiseen porukkaan, että ei tee turhaa työtä. "Päänhakaminen" ei kehitä, se syö motivaatiota ja loukkaantumisiakin voi tulla helpommin. Tekniikat kuntoon, se on alkuun tärkeää.

Ja vaikka ei jokainen urheilullisesti ihan niin lahjakas olisikaan, niin kyllä sitä voi pärjätä, kun jaksaa vaan tehdä paljon töitä. Ketään ei näistä lajeista suljeta pois.

Ja onhan meillä lajeissa tilaa muutenkin, me tarvitaan myös toimitsijoita, vanhempiakin ihmisiä. Jokaiselle löytyy näistä lajeista harrastus, vaikka ei huipulle kaikki tähtäisikään.

Entä mikä on päävalmentajan tärkein rooli?

Se on se psykologi, kyllä se melkein se on. Ja onhan meillä leirejä kymmenkunta vuodessa. Siellä se on sitä tekniikkaa enemmän. Lisäksi lähinnä henkilökohtaisten valmentajien kanssa pidetään yhteyttä. Nehän sen työn tekevät ja niiden kanssa käydään läpi asioita. Vaikka olen leireillä nostajiinkin suoraan yhteydessä, niin enemmän valmentajien kautta toimin. Nostaja voi kotimatallaan unohtaa, mutta valmentaja tiedostaa asiat varmasti.

Mitäs ajattelet, voiko painonnosto- ja voimainostoharjoittelun yhdistää?

No eihän niitä ihan ideaalisti pysty yhdistämään. Pikkusen siinä jompi kumpi kärsii. Onneksi esimerkiksi Annin kohdalla liikkuvuus on hyvä, että ei tarvitse taistella sen kanssa. Töitähän se vaatii, venyttelyä paljon, että ei jäykisty ja sellaista. Me nyt koetetaan ekaa kertaa, että mennään molempien lajien kanssa päällekkäin. Tietysti penkki on myrkyä painonnostolle. Seuraava aamuun treeni on pelkkää

vaikea yhdistää.

Millaista kansainvälinen yhteistyö on, jaetaanko salaista valmennustietoa eri valmentajien kesken?

Yhteistyötä on monenlaista. Seuroilla on ystävyyskaupunkeja, kuten riimihimäkeläisillä on ollut, ja sitä kautta on yhteistyötä. Arvokisojen kisareisuilla on samanhenkisiä valmentajia ja heidän kanssa jutellaan kyllä. Painonnostossa ei ole ikinä ollut sellaista, että tietoa ei vaihdettaisi. Kaikki tutkimustieto on tullut kaikkien käyttöön melkein heti. Saksalaisten kanssa olemme olleet paljon tekemisissä tuon tekniikkapuolen kanssa.

Onko suomalaisilla jokin tietty heikkous, jos vertaa muihin?

On. Jalat on pääsääntöisesti heikot. Tosiasia on, että kyykky kehittyy kyykkäämällä. Siihen ei ole oikotietä, on harjoiteltava, voidaan treenata montakin kertaa viikossa kunhan ei aina treenata täysillä.

Mitäs sanoisit uusille innokkaille nostajille ohjeeksi, olipa laji kumpi hyvänsä?

Samalla kun painonnoston olympiakävijä, Mr Voice of Eurosport Arto Savonen saapuu laulellen pilke silmäkulmassa salille treenaamaan, niin kysyn vielä yhden kysymyksen.

Minkä vinkin antaisit vielä lopuksi voimainostoa treenaaville?

Noin yleisesti voi sanoa, että kaikki pystyy treenaamaan kovaa, mutta palautuminen harjoittelusta pitää myös ottaa huomioon aina syömisestä aamuhöntsäilyyn. Sen tekeminen, vaikka puhutaan huipustaikin, monella unohtuu. Se on tärkeää, jotta pystyy seuraavanakin päivänä treenaamaan kovaa. Se vaatii tietynlaista nöyryyttä. Vaikka olet kuinka vahva, niin huoltavaa työtä pitää tehdä. Ei auta vaikka kuinka kovaa treenaat, jos et siitä palaudu. Se mitä tapahtuu salilla, on vain puolittotus. Palautuksen tekeminen on oikeastaan jokapäiväistä tekemistä.

Sen verran voisi voimainostajille terveisiä lähettää, että se liikkuvuus ei ole haitaksi. Pitäisi tehdä päälliikkeitä ja täysiä liikeratoja. Ja kyllä voimainostokin nopeutta vaatii.



Penkkipunnerruksen SM-kilpailut Turussa 2.2.2013

Teksti: Tommi Jalonen Kuvat: Jari Rantapelkonen / SVNL

Viikko Ylitornion voimanoston SM-kilpailuiden jälkeen oli kisakaravaanin vuoro siirtyä huomattavasti etelämmäksi, Suomen Turkuun. Edellisistä Turussa pidetyistä SM-kisoista oli ehtinyt vierähtää jo tovi, yli kolmekymmentä vuotta. Nyt järjestelyvuorossa oli voimansa tätä kilpailua varten yhdistäneet Laitilan Voimailijat ja Paimion Voimailijat. Kilpailupaikaksi oli saatu Turussa sijaitseva Caribia kongressikeskus, joka olikin melko toimiva kisapaikka. Kilpailutila oli iso, lämmittelykin saatiin järjestettyä melko hyvin. Pitkämatkalaisille hotellimajoitus oli samassa rakennuksessa kylpylöineen päivineen.

Kilpailu alkoi kansanedustaja Ritva "Kike" Elomaan (ps.) avauspuheella. Kikellä itsellään onkin pitkä kokemus voimailusta ja kyllä Kike näyttikin siltä, että treeni jatkuu edelleen. Kike hoiti samalla kilpailuiden palkintojen jaon ja viihtyi pitkään paikantäällä kilpailijoita kannustaen.

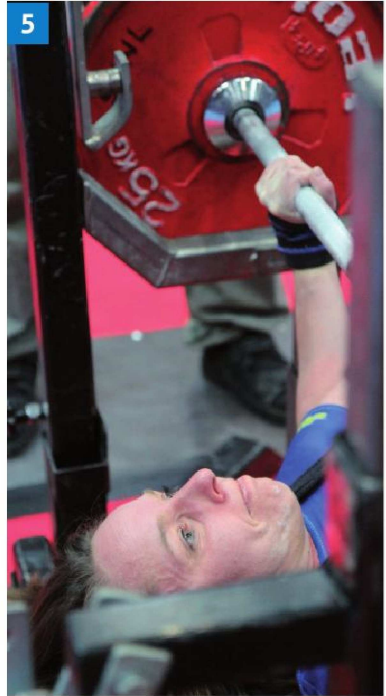
Kilpailun aloittivat naiset ja ensimmäisenä tuleksa olivat kevyemmät naiset. Sarjassa 47 kiloa ainoana osallistujana oli voimanostoikonni Raija Jurkko, joka oli tullut tekemään kilpailussa kovaa tulosta. Raija aloitti mukavasti tuloksella 92,5 kg. Seuraavana vuorossa oli 97,5 kg, joka epäonnistui hienoisesti. Viimeiseen Raija pyysi 100,5 kg, uusia SE-lukemia, mutta

nosto ei pysynyt kasassa. Raija kärsi jalkojen alla olevien korokepalikoiden liukkaudesta, jalkojen antamaa lisävoimaa ei saatu käytettyä hyväkseen.

Sarjassa 52 kg ottivat yhteen Marcela Sandvik ja Sanna Apuli. Marcela vei voiton hienoilla nostoilla tuloksella 110 kg, josta Sanna jäi 20 kiloa. Sanna teki kuitenkin hyvän tuloksen ja oli silminnähden tyytyväinen kilpailuunsa.

Sarjan 57 kg kilpailuun osallistui kolme nostajaa, ennakkosuosikkina TNT:n Mervi Sirkkiä. Sirkkiä aloittikin hyvin, aloituksella 90 kiloa helposti ylös. Toiseen Mepa korratti varovaisesti 2,5 kg, joka myös onnis-

tui. Valmentaja Hanna Rantala olisi tosin toivonut jo reilumpaa korotusta. Rauman Heini Böök pyysi myös onnistuneen 85 kg aloituksen jälkeen tankoon 92,5 kg, epäonnistuen kuitenkin siinä. Viimeisellä kierroksella Böök ei lähtenyt yrittämään Mepan ohitusta, vaan yritti uudelleen samasta raudasta, jälleen epäonnistuen. Mepa pyysi viimeiseen 95 kg, joka myös epäonnistui. Jatkossa Sirkkiän on oltava tarkkana, sillä Böök on tulossa kiertämään kilpailua. HPV:n Eira Pajuharju nosti pronssille, onnistuen hienosti kahdessa ensimmäisessä nostossaan tuloksella 72,5 kg. Sarjassa 63 kg oli myös kolme osallistujaa. Tarja Uppala oli päättänyt pelotella kilpasisoksiaan aloittamalla reilusti ylemppää



1. Jyrki Alastalo viimeistelemässä kisapaikkaa.
2. Kike pitämässä avajaispuhetta.
3. Laitilan- ja Paimion Voimailijat järjestivät hienot kilpailut Turussa.
4. Raija Jurkko valmistautuu nostamaan, huoltamassa aviomies Aimo Jurkko.
5. Rauman Ydinvoiman Heini Böök.
6. Jim Borgman huoltamassa TNT:n Miina Mutkaa.
7. Sarjan 63 kg mitalistit, vas. Charlotte Nielsen, Tarja Uppala ja Annastiina Rajaniemi.

kuin muut. Varmasti Tarja nappasikin 105 kilon raudan, Annastiina Rajaniemi oli aloituksellaan 95 kg varmistamassa jo hopeatilaansa. Uppala pyysi toiseen nostoonsa 110 kiloa, joka myös sai osakseen tarpeeksi valkoisia valoja. Annastiina seurasi perässä Harri Hagforsin tiukassa huollossa nostamalla 100 kg. TNT:n Charlotte Nielsen epäonnistui toisella nostollaan 92,5 kilosta, tulos oli kuitenkin pohjalla 87,5 kg. Viimeisellä kierroksella niin Up-

pala kuin Rajaniemikin epäonnistuivat yrityksissään, Nielsen onnistui tarkasti punnitulla painolla 95 kilosta ja onnistumisen riemu heijastui jo katsomoon saakka.

Sarjan 72 kg ennakkosuosikkina lähti Susanna Virkkunen, joka aloitti suoraan uusista SE-lukemista 152,5 kg. Aloitus ei kuitenkaan onnistunut, joten baana oli auki kilpakumppaneille. Rauman Maritta Jaurola (62 v!!) otti aloituksellaan varmasti 72,5

kg. Miina Mutka seurasi Jaurolan toimia ja otti aloituksensa 70 kg. Jaurola keräsi kilpailun aikana viisasti jokaisen otettavan kilon talteen, onnistuessaan kaikissa kolmessa nostoyrityksessään. Lopputulokseksi tuli hienot 77,5 kg. TNT:n Miina Mutka seurasi kuin hai laivaa ja yritti viimeisellä Jaurolasta ohi kevyempänä samalla tuloksella, muttei onnistunut nostossaan. Eräs päivän seuratuimmista naisnostajista, eli Virkkunen, ei saanut nostoaan oikeille

jengoilleen kertaakaan. Nostot nousivat ylös, mutta samalla nousi myös takapuoli ja tuomarit olivat pakotettuja näyttämään punaista valoa.

Myös sarjassa 84 kg oli yksi ennakkosuosikki, kun RKV-86:n Hanna-Mari Maaninen asteli lavalle kesyttämään 140 kg:n aloitusrautaa. Nosto kuitenkin epäonnistui ja Hanna-Mari pyysikin toiseen samaa rautaa. Elina Aalto huoltajamiehensä Auluksen kanssa oli tarkkana ja aloitti varmasti 95 kg raudasta, pyytäen toiseensa 100 kg romuja. Rauman Ydinvoiman Heli Valtonen aloitti onnistuen 87,5 kg:n raudoista. Toisella kierroksella Maanisen epäonni jatkui ja Aalto tykitti toisen nostonsa varmasti ylös. Saman teki myös Valtonen 92,5 kg:n raudalla. Viimeisellä kierroksella tilanne alkoi sähköistä. Valtonen yritti Aallon ohitusta yrittämällä kevyempänä ohitse Aallon kakkosrautaa vastaan. Nosto kuitenkin epäonnistui ja näin Valtoselle annettiin näissä karkeloissa pronssinen mitali. Elina pyysi viimeiseensä 105 kilon rautoja, mutta nosto kuitenkin epäonnistui. Nyt oli jännitys huipussaan ja yleisö seurasi kielenkielillä, mihin suuntaan kultamitalia vietiäisiin. Hanna-Mari Maaninen tuli

yrittämään viimeisellään aloitusrautojaan 140 kg, säihinä päälle, asenne kunnossa rautaan kiinni ja hitaasti, mutta varmasti rauta nousi hyväksytysti ylös. Näin siis kulta Maaniselle ja Elina Aalto vei hopeaa.

Naisten +84 kg sarjassa oli kaksi osallistujaa, mutta tarjolla oli hienoja nostoja. TVN:n Katariina Nokua aloitti hyvällä 140 kg:n nostolla kisan ja näin oli edellisviikonlopun epäonnistumisen peikko karistettu hartioilta. Merja Mynttinen aloitti myös hie-

nonlla nostollaan 130 kg:n raudoista. Toisella molemmat onnistuivat, Kata 145 romuilla ja Merja 135 kg:n lukemilla. Viimeisellä kierroksella Nokua epäonnistui 150 kilon yrityksestä, mutta Mynttinen näytti hienosti, miten 137,5 kg:n rautoja käskytetään. Tämä parivaljakko tulee jatkossakin näyttämään hienoja nostoja ja Nokuan tulee olla tarkkana, sillä Mynttinen onnistuessaan saattaa aiheuttaa harmaita hiuksia Nokualle.



Merja Mynttinen saa neuvoja tukijoukoiltaan.

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist	Jpist
1.	47,0	46,45	Raija Jurkko / 63	KK Eken	92,5	97,5	100,5	92,5	125,46	12
1.	52,0	51,50	Marcela Sandvik / 74	ÄKK	105,0	110,0	110,0	110,0	138,16	12
2.	52,0	50,45	Sanna Apuli / 81	Py-Pa	82,5	82,5	90,0	90,0	114,83	9
1.	57,0	53,40	Mervi Sirkkiä / 72	TNT	90,0	92,5	95,0	92,5	112,96	12
2.	57,0	57,00	Heini Böök / 78	RAYVO	85,0	92,5	92,5	85,0	98,63	9
3.	57,0	54,75	Eira Pajuharju / 64	HPV	67,5	72,5	77,5	72,5	86,83	8
1.	63,0	62,65	Tarja Uppala / 65	SalVo	105,0	110,0	117,5	110,0	118,64	12
2.	63,0	62,10	Annastiina Rajaniemi / 85	MY-Power	95,0	100,0	105,0	100,0	108,58	9
3.	63,0	62,85	Charlotte Nielsen / 74	TNT	87,5	92,5	95,0	95,0	102,21	8
1.	72,0	69,00	Maritta Jaurola / 50	RAYVO	72,5	75,0	77,5	77,5	77,88	12
2.	72,0	67,45	Miina Mutka / 85	TNT	70,0	75,0	77,5	75,0	76,59	9
-	72,0	69,55	Susanna Virkkunen / 73	S-V	152,5	152,5	152,5	out		
1.	84,0	81,55	Hanna-Mari Maaninen / 80	RKV-86	140,0	140,0	140,0	140,0	126,77	12
2.	84,0	76,75	Elina Aalto / 63	Lo-Vo	95,0	100,0	105,0	100,0	93,73	9
3.	84,0	74,30	Heli Valtonen / 61	RAYVO	87,5	92,5	100,0	92,5	88,46	8
1.	84+	102,20	Katariina Nokua / 73	TVN	140,0	145,0	150,0	145,0	119,99	12
2.	84+	93,55	Merja Mynttinen / 58	LVK-Team	130,0	135,0	137,5	137,5	117,02	9

Miesten nostot alkoivat sarjan 59 kg nostoilla. Tämähän oli Raoman boikkien välinen kisa, johon kukaan muu ei ollut uskaltanut tulla mukaan. Viime vuonna mestaruuden vei RAYVO:n Juha-Matti Englund, TNT:n Ari-Pekka Töllikkön jäädessä hopealle. Tänä vuonna Töllikkö haki revanssia. Töllikkö kuitenkin epäonnistui aloituksellaan 130 kilosta, Englundin avaus 135 kg:n romuista oli niin kevyt, että yleisökin huokaili sen keveyden perään. Töllikkö yritti toisella yrityksellä saada tulosta, mutta sekin yritys epäonnistui. Englund jatkoi kevyttä linjaa nostamalla 140 romun. Viimeisellä kierroksella Töllikkö epäonnistui jälleen, jääden ilman tulosta. Rauman ihmemies Vol. 1 Englund pyysi sen sijaan tankoon 157,5 kg rautoja. Nosto lähti rinalta hyvin ylös, mutta sitten alkoi oikea käsi jättää eikä Juha-Matti saanut nostoaan enää jengoilleen. Kaukana tämä romu ei kuitenkaan ole, hieno suoritus.

Sarjassa 66 kiloa lähti ennakkosuosikina sarjaan Kojyn Marko Saarimaa. Helpolla Saarimaata ei ollut kuitenkaan tarkoitus päästää ykköspallille, siitä piti TNT:n Antti Savolainen huolen. Ensimmäisellä kierroksella Raimo Savaloja ja Pauli Kouki onnistuivat ensimmäisissä nostoissaan, saman teki myös Savolainen 190 kg:n romulla. Saarimaa oli pyytynyt 202,5 kg:n rautoja aloitukseensa, mutta

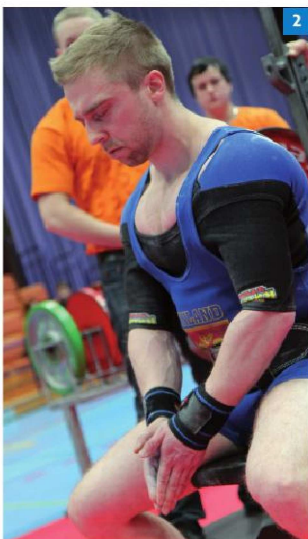
epäonnistui kuitenkin siinä yrityksessä. Toisella kierroksella Savaloja onnistui 150 kg:n yrityksessään, Koukin epäonnistuu 170 raudalla. Savolainen onnistui myös 200 raudassa ja alkoi jo laittamaan viikkuu vasemmalle Saarimaan ohitusyrityksessä. Saarimaa kuitenkin päätti pitää muita takanaan ja onnistui nyt 202,5 kilon yrityksessä. Viimeisellä kierroksella Kouki onnistui 170 kg:n romun kanssa ja varmisti pronssin itselleen. Sen sijaan kärkikaksikko päätti panna pelin tiukaksi ja molemmat pyysivät uusia SE-lukemia 205,5 kg tankoon. Ensimmäisessä vuorossa oli Savolainen, joka hienoisesti epäonnistui yrityksessään. Samalla varmistui se, että Antti sai kotiin viemiseksi voimanolitiloin tarjoaman hopeamitalin. Saarimaa yritti vielä kovempiä SE-lukuja, 207,5 kg. Tämä nosto ei kuitenkaan onnistunut, mutta Saarimaa sai kuitenkin kultamitalin kotiin viemiseksi.

Sarjassa 74 kg oli jo ennakolta tiedossa kovaa kilpailua. Sarjassa oli neljä ukkoa, jotka kaikki olivat kultamarginaalin sisällä. Ylitornion mies Matias Rahtu aloitti ensimmäisenä 195 raudalla onnistuen. Sen jälkeen Tammelan Toni Kuusi tuli esittelemään yleisölle ylykevyyttä 202,5 kg:n nostoa. Jo tässä vaiheessa yleisössä alettiin puntaroida, että vaihtuuko Tammelan Ryskeen punnerrusvaltikka. Antti Ahonen käsitteli 205 kg:n rautaa

myös onnistuneesti. Tammelan Ryskeen toinen mies, Tuomas Nikkilä, aloitti myös varmasti 207,5 kg rautoista. Näin kisa oli avattu ja tiedossa oli hurjaa kyytiä. Toisella kierroksella Rahtu epäonnistui 207,5 kg:n rautoista, sama kohtalo kävi myös Ahoelle, jonka 212,5 romu ei suostunut yhteistyöhön. Tammelan miehet sen sijaan laittoivat kakkosvaihteen päälle, Kuusi onnistui 210 rautoista ja Nikkilä 212,5 kg romuista. Viimeisellä kierroksella Rahtun epäonni 207,5 kg:n rautojen kanssa jatkui. Seuraavaksi vuoroon asteli Toni Kuusi 215 kg:n raudan kanssa. Tämäkin nosto epäonnistui. Nikkilä pyysi tarkasti viimeisellään tankoon 217,5 kg:n romut ja onnistui myös siinä yrityksessään. Penkivalitikka oli matkalla Forssaan. Ahonen päätti kuitenkin ohittaa koko porukan ja pyysi 220 kg tankoon. Nosto ei kuitenkaan onnistunut ja savun hälvettyä voitiin todeta, että kultamitali meni Nikkilälle ja hopea samaan suuntaan Kuuselle. Ahonen sai onnistuneella aloituksellaan pidettyä Rahtun takana ja vei pronssisen mitalin Varpaisjärvelle.

Seuraavana vuorossa oli sarja 83 kg, jossa odotettavissa oli Karjalan miehen yhteenoitto. Aloituskierroksella epäonnistuivat ainoastaan Pornaisten Tomi Raatikainen ja Jopupon Tomi Vikla, joka tosin ei ehtinyt yrittämäänään aloitusta ajan loppuessa kesken. Ensimmäisen kierroksen jälkeen johdossa oli Pajarin Puntin Antti Liimatainen, josta Elimäen Vesa Hartikainen oli jäljessä viisi kiloa. Toisella kierroksella alkoi pöytäkirjasta löytyä enemmän punaista, onnistujia tällä kierroksella olivat kärkimiehet Liimatainen 215 raudallaan ja Hartikainen 210 raudalla sekä nyt myös nostoon ehtinyt Vikla komealla 225 romulla. Kärkikolmikko alkoi hahmottua tässä vaiheessa ja nyt alkoivat huoltajien taktiikkapäivät. Ensimmäisenä sijoitustaan yritti parantaa Kojyn Jani Sundholm 210 romulla, kuitenkin epäonnistuen siinä. Tomi Raatikainen päätti leikkiä upporikasta tai rutiköyhää pyytämällä kolmanteen sijaan oikeuttavan 212,5 kg tankoon. Nosto kuitenkin epäonnistui ja näin Raatikainen lähti kotiin ilman tulosta. Tässä vaiheessa mitalikolmikko oli selvillä, järjestys sen sijaan ei.

1. Marko Saarimaa punnersi sarjan 66 kg mestariksi.
2. Tuomas Nikkilä siirtyi sarjaan 74 kg menestyksekkäästi.



Hartikainen yritti ohittaa Liimataista 215 kg nostolla, mutta se rauta ei koskaan nähnyt suoriksi ojentuneita käsivarsia. Kokenut kettu päätti luovuttaa kullan Viklalle ja nappasi viimeiselläänkin onnistuneen noston, nyt tuloksella 217,5 kg. Viimeisessä Vikla pyysi uusia SE-lukemia 245,5 kg, mutta ei kuitenkaan saanut nostoa onnistumaan. Kotiin viemiseksi Joen kaupunkiin Vikla sai kuitenkin kultaisen mitalin.

Sarja 93 kg sarjaan oli ilmoittautunut suurin ryhmä, yhteensä 10 nostajaa. Voittajasuosikkina kisaan läksi Kojyn Simon Kankkonen, jolla kuitenkin riitti kirittäjiä yllin kyllin. Aloituskierroksen jälkeen oli nähtävillä, että Kankkonen on viemässä kilpailua itselleen. Varmasti nostettu 257,5 kg:n nosto antoi sellaisen viestin muille kilpailijoille, että Kankkonen ei ole helpolla luovuttamassa muille kultamitalia. Atte Reijonen nosti myös komeat romut alkupainollaan, tangossa oli rautaa 240 kiloa. Sen jälkeen olikin jo hieman tasaisempaa. Kankkonen yritti toisellaan 262,5 kg ja vielä viimeisellään jopa 270 kg, onnistumatta keuhkojen niissä. Samoin kävi Jopupon Reijoselle 257,5 kg:n rautojen kanssa, onnistuessaan Reijonen olisi vienyt voiton Pohjois-Karjalaan. Pronssista

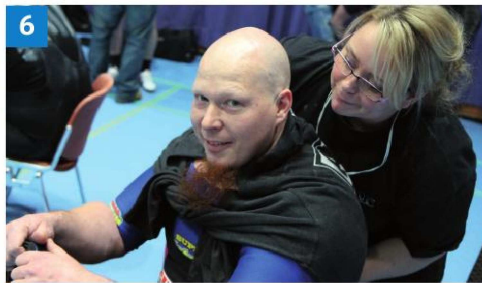
oli sen sijaan kova tappelu, osallisina olivat Hangon Westerholm, Elimäen Laakso ja TNT:n Samuli Leminen. Pronssin kohtalo ratkaistiin loppujen lopuksi toisella kierroksella, koska jokainen nostaja epäonnistui viimeisellä kierroksellaan. Tämä laitto kuitenkin kilpailun jännäksi. Yksi mitali ehdokas eli Timo Inkinen päätti ottaa tähän kisaan käyttöön Tapanilalaisen kisatähtiikan, eli kaikki tai ei mitään. Timon yritykset 260 ja 262,5 kilosta eivät olleet kaukana, joten mistään hasardialoituksesta ei ollut kyse. Varsinkin ensimmäinen nosto oli todella lähellä onnistumista.

Sarjassa 105 kg oli esillä Rauman ihmemies Vol. 2, eli Petri Kuosma. Kuosma veikin kisan näytöstyyliin itselleen, aloituksella 290 kg. Toisella Kuosma otti yleisön riemuksi 300 kg ja tosi kevyesti vielä. Viimeiseen pyydetty 310 kg ei vielä nähnyt päivänvaloa, kaukana se ei tosin ole. Nämä 300 kilon raudat ovat harvinaista herkkua suuremmissakin kinkeri-piireissä, todella kova tulos. Mitähän se Olkiluoto oikein säteilee, menneinä vuosina Eurajokelaisten postilaatikot myytiin Viroon mikroalutouneiksi, nykyään Raumalta tulee älyttömän kovia penkkaajia. Muista mitalisijoista käytiinkin sitten kova kilpailu. Kaikki muut osallistujat tais-

telivat tasavertaisesti hopean ja pronssin kohtalosta. Kovin oli Tapanilan Juha Lehto, joka nosti kolme onnistunutta nostoa jossa viimeisessä oli jo 257,5 kg tangossa. Lehto olikin viimeisen kierroksen ainoa onnistuja, joka onnistui pitämään nuorta voimaa edustavan Varpaisjärven Ahosen takanaan. Tiensuu ja Pohjonen olivat tiukasti viimeisellä kierroksella mukana jakamassa mitaliteita uuteen järjestykseen, mutta eivät onnistuneet muuttamaan järjestystä viimeisellä kierroksella.

1. Atte Reijonen hakemassa oikeaa nostoasentoa.
2. Simon Kankkosen sotahuuto.
3. Jury tarkkana.
4. Petri Kuosma, tyyni mestari.
5. Jukka Seppänen onnistuu.
6. Ove ja Sandra.
7. Kenneth Sandvik ottaa happea.
8. Fredrik Smulterin kisailme.





Sarja 120 kg tarjosi myös jännitystä penkkipunnerruksen ystäville. Ilmoittautuneista ennakkosuosikeista oli Sami Pullinen jättäytynyt kisan ulkopuolelle ja keskittyi huoltamaan Jukka Seppästä. Aloituskierroksella lukemat olivat vielä maltillisia ja näytti siltä, ettei kunnan kisaa saada aikaiseksi. No, toisella kierroksella sekin korjaantui. Ove Lehto oli onnistunut ensimmäisellä kierroksella 280 kilosta, kun taas ”raaka-Hokkanen” epäonnistui aloituskierroksellaan 287,5 kg:n painon kanssa. Kun Hokkanen toisella kierroksella sen sijaan onnistui samasta painosta ja Ovelta tuli liikaa punaista 290 kilosta, alkoi jännitys tiivistyä. Jukka Seppänen korotti melko suuren korotuksen toiseen nostoon ja ilmoittautui myös mitalikamppailuun mukaan, ohittaen tässä vaiheessa Lasse Leinosen ja Jarmo Myllerin. Viimeisellä kierroksella oli joka ukolla kovat pipussa. Kärkinimistä Seppänen aloitti onnistumalla 282,5 raudasta, nyt alkoi Jukalla maistua jo mitalin maku suussa. Joensuun miehet Leinonen ja Myller päättivät yrittää sillä hetkellä hopeasijalle yrittämällä 287,5 kg, mutta aivan ei onnistunut. Leinonen työnsi raudat ylös asti, mutta tuomarit tarjosivat tällä kertaa punaista valoa. Sitten alkoi kultamitalin jako. Ensin 292,5 kg painavaan tankoon kiinni Hokkanen, tanko irti telineistä, mutta tarkkasilmäinen tuomari

huusi ”replace”, Hokkasen jalka ei ollut kunnolla maassa. Huittisten mies ei tästä pelästynyt, vaan tanko uudelleen käsille, nyt tuli merkki ja sen perään onnistunut nosto. Hokkanen porskutti nyt kärkeä ja vuorossa oli viimeinen mies, eli Ove Lehto. Ove oli pyytänyt raskaampaa 295 kg tankoon, mies oli kuin tulta ja tappuraa astellessaan lavalle. Tanko irti telineistä, tarkka lasku ja hitaasti, mutta varmasti kädet suoriksi. Ove oli voittanut tämän kilpailun hienolla tuloksella. Tämä sarja oli todellinen jännitysnäytelmä, kiitoksia nostajille siitä.

Viimeisenä astelivat lavalle isot miehet, eli sarja +120 kg. Ennakkoon oli odotettavissa tiukka kaksinkamppailu Kenneth Sandvikin ja Fredrik Smulterin välillä. Viikko ennen kisaa Kenta oli kuitenkin jäänyt ilman tulosta 325 kilon kanssa, joten ilmassa oli hiukan epävarmuutta. Aloituskierroksella kuitenkin ainoa epäonnistuja oli viime vuoden mestari Fredrik Smulter, joka ei saanut taltutettua 332,5 kg:n romuja. Kenta aloitti sen sijaan varmasti 305 kilon raudalla ja siirtyi johtoon. Veli-Pekka Myllynen ja Janne Hakala aloittivat myös varmasti ja näin kisa oli saatu alkuun. Toisella kierroksella Myllynen nosti todella helpon 250 raudan ja alkoi ottaa niskalenkkiä Hakalasta, joka epäonnistui 230 kg raudan kanssa. Sandvik otti

myös helposti 312,5 kg ja kun Smulter epäonnistui uudelleen, nyt raudasta 335 kg, alkoi kilpailu näyttää mielenkiintoiselta. Viimeisellä kierroksella Hakala kävi yrittämässä 240 kg, sai raudat hyvin ylös, mutta 2-1 tuomiolla nosto hylättiin. Myllynen oli huomannut, että tänään kulkee ja oli korottanut reilummin 262,5 kiloon, tämäkään nosto ei painanut mitään ja näin Myllysellä oli varattu ainakin pronssimitali kotiin viemiseksi. Viimeisellä nostollaan Kenta otti tarkasti 320 kg ja jäi jännittämään kaverinsa Smulterin kohtaloa. Smulter tuli keskittyneenä lavalle ja sai tiukan rutituksen jälkeen kädet suoriksi, mukana 335 kg painava Leokon tanko. Näin Smulter uusi viimevuotisen mestaruuden hyvällä 335 kg tuloksella.

Näin saatiin nämäkin kisat päätökseen. Kilpailun johtaja Jyrki Alastalo oli tyytyväinen kilpailuorganisaation toimivuuteen ja eritoten kisapaikkaan, joka sai myös nostajilta kiitosta. Alastalo hehkuttikin kilpailun jälkeen, että nyt olisi hyvä lähteä hakemaan uusia kisoja Turkuun ja Caribiaan. Nähtäväksi jää, näkykö liiton pöydällä kirjekuorta Lavolta ja Paivolta. Järjestäjien puolesta haluan kiittää nostajia, tuomareita ja muita toimitsijoita hienosta kilpailusta.

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	Jpist.
1.	59,0	57,05	Juha-Matti Englund / 81	RAYVO	135,0	140,0	157,5	140,0	125,18	12
-	59,0	58,85	Ari-Pekka Töllikkö / 70	TNT	130,0	130,0	130,0	out		
1.	66,0	65,55	Marko Saarimaa / 71	KoJy	202,5	202,5	207,5	202,5	159,90	12
2.	66,0	66,00	Antti Savolainen / 78	TNT	190,0	200,0	205,5	200,0	157,04	9
3.	66,0	63,35	Pauli Kouki / 89	Hektor	160,0	170,0	170,0	170,0	138,17	8
4.	66,0	65,30	Raimo Savaloja / 77	Ols-Ta	145,0	150,0	160,0	150,0	118,82	7
1.	74,0	71,60	Tuomas Nikkilä / 78	TamRy	207,5	212,5	217,5	217,5	160,24	12
2.	74,0	73,60	Toni Kuusi / 83	TamRy	202,5	210,0	215,0	210,0	151,64	9
3.	74,0	73,05	Antti Ahonen / 88	VarpVi	205,0	212,5	220,0	205,0	148,83	8
4.	74,0	74,00	Matias Rahtu / 87	Aavki	195,0	207,5	207,5	195,0	140,27	7
1.	83,0	83,00	Tommi Vikla / 70	JoPuPo	225,0	225,0	245,5	225,0	150,19	12
2.	83,0	82,90	Antti Liimatainen / 76	PaPu	210,0	215,0	217,5	217,5	145,28	9
3.	83,0	82,20	Vesa Hartikainen / 69	EV	205,0	210,0	215,0	210,0	140,99	8
4.	83,0	82,00	Jani Sundholm / 74	KoJy	192,5	197,5	210,0	192,5	129,43	7
5.	83,0	82,65	Aku Korhonen / 83	PaPu	180,0	185,0	187,5	187,5	125,47	6
6.	83,0	81,55	Stig Björkqvist / 60	NyKK	185,0	190,0	190,0	185,0	124,80	5
-	83,0	82,50	Tommi Raatikainen / 76	PorHT	190,0	200,0	212,5	out		
1.	93,0	92,70	Simon Kankkonen / 82	KoJy	257,5	262,5	270,0	257,5	162,01	12
2.	93,0	90,15	Atte Reijonen / 87	JoPuPo	240,0	257,5	257,5	240,0	153,09	9
3.	93,0	92,40	Stefan Westerholm / 80	HIK	225,0	232,5	242,5	232,5	146,51	8
4.	93,0	91,25	Heikki Laakso / 73	EV	230,0	230,0	235,0	230,0	145,82	7
5.	93,0	92,60	Samuli Leminen / 82	TNT	215,0	227,5	235,0	227,5	143,21	6
6.	93,0	92,80	Tom Lindroos / 77	VarpVi	205,0	210,0	215,0	210,0	132,06	5
7.	93,0	92,50	Petteri Hakkarainen / 67	HPV	185,0	195,0	195,0	185,0	116,51	4
-	93,0	91,75	Tuomas Sarajärvi / 80	KarkKa	210,0	210,0	212,5	out		
-	93,0	91,55	Kaj Granberg / 83	KoJy	210,0	210,0	210,0	out		
-	93,0	92,35	Timo Inkinen / 82	Tap.Erä	260,0	260,0	262,5	out		
1.	105,0	103,95	Petri Kuosma / 79	RAYVO	290,0	300,0	310,0	300,0	179,91	12
2.	105,0	104,55	Juha Lehto / 64	Tap.Erä	245,0	252,5	257,5	257,5	154,10	9
3.	105,0	103,35	Markus Ahonen / 90	VarpVi	250,0	255,0	257,5	255,0	153,24	8
4.	105,0	104,10	Mikko Tiensuu / 78	TamRy	250,0	250,0	257,5	250,0	149,85	7
5.	105,0	104,55	Juha Pohjonen / 66	KoJy	235,0	240,0	255,0	240,0	143,63	6
-	105,0	104,20	Kirmo Varvikko / 84	K-SV	255,0	257,5	257,5	out		
1.	120,0	119,85	Ove Lehto / 72	ÄKK	280,0	290,0	295,0	295,0	169,65	12
2.	120,0	114,45	Timo Hokkanen / 79	HuiVo	287,5	287,5	292,5	292,5	170,18	9
3.	120,0	117,30	Jukka Seppänen / 77	Tap.Erä	260,0	277,5	282,5	282,5	163,31	8
4.	120,0	115,60	Jarmo Myller / 68	JoPuPo	275,0	280,0	287,5	280,0	162,47	7
5.	120,0	119,35	Lasse Leinonen / 73	JoPuPo	277,5	282,5	287,5	277,5	159,74	6
6.	120,0	112,50	Mikko Vaittinen / 82	JoPuPo	225,0	230,0	230,0	225,0	131,53	5
1.	120+	137,80	Fredrik Smulter / 83	MIF	332,5	335,0	335,0	335,0	187,65	12
2.	120+	138,05	Kenneth Sandvik / 75	ÄKK	305,0	312,5	320,0	320,0	179,20	9
3.	120+	136,20	Veli-Pekka Myllynen / 80	Tap.Erä	245,0	250,0	262,5	262,5	147,31	8
4.	120+	123,90	Janne Hakala / 79	TamRy	215,0	230,0	242,5	215,0	122,74	7

Auominen luokan maajoukkue, naiset



Sarja 52 kg: Merui Sirkkiä

Ammatti: X-Method Trainer, Koulutettu Hieroja, Kokki ja Kondiittori

Asuinpaikka: Voimapiha, Hämeenlinna

Ennätykset: squat 100kg, bench 72,5kg, deadlift 147,5kg

Tavoitteet MM:ssä: Sarjaan 52kg Uusi ennätys!! (nyt 320kg) Balttiarallaa 330kg olisi kiiharissa ;)

Muuta: Mielenkiintoista lähteä kilpailemaan Venäjälle ja IHANAA kun ei tarvitse pukea penkkipaitaa ja kyykytrikoita päälle :D



Sarja 57 kg: Maria Lindberg

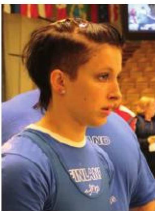
Ammatti: Myyntiedustaja

Asuinpaikka: Helsinki (Viikki)

Ennätykset: raw: jk 115, pp 82,5, mn 160, yt 3257,5 kg

Tavoitteet MM:ssä: vähintään sivuta ennätysiäni ja toivottavasti niitä myös parantaa. Ensisijaisesti kuitenkin lähdetään sijoituksia jahtaamaan ja näin ollen tiettyjä kilotavoitteita ei voi asettaa.

Muuta: Toivottavasti selkä ei enempää ala vihoittelemaan, että saisi viimeistelyä tehtyä ja kisan vietyä läpi kunnolla. Tsemppiä koko joukkueelle!



Sarja 63 kg: Anni Vuohijoki

Ammatti: Rakennustekniikan DI

Asuinpaikka: Helsinki

Ennätykset: Kyykky 150kg, pp 92,5kg, mave 175 yt 405

Tavoitteet MM:ssä: Omat ennätykset.

Muuta: Penkki paranee tempaamalla.



Sarja 72 kg: Johanna Kankus

Ammatti: Vanginvartija

Asuinpaikka: Helsinki

Ennätykset: SQ 160 BP 102.5 DL 181 TOT 441

Tavoitteena: Tehdä +425kg yhteistulos



Sarja 84+ kg: Katariina Nokua

Ammatti: opiskelija

Asuinpaikka: Tampere

Ennätykset: jk 185kg, pp 107,5kg, mv 185kg yht 465kg

Tavoitteet MM:ssä: Tavoitteena rikkoa omat ennätykset ja sijoittua mahdollisimman korkealle.

Ruomin luokan maajoukkue, miehet



Sarja 66 kg: Antti Sauolainen

Ammatti: Yrittäjä
Asuinpaikka: Klaukkala
Ennätykset: JK 190 - PP 147,5 - MN 257,5 - YT 595 kg sarjaan 66 kg
Tavoitteet MM:ssä: Yli 600 kg:n yhteistulos ja vähintään lajimitali.



Sarja 74 kg: Sami Nieminen

Ammatti:
Asuinpaikka:
Ennätykset:
Tavoitteet MM:ssä:
Muuta:



Sarja 93 kg: Mikko Ronkainen

Asuinpaikka: Oulu
Seura: OulunPowerTeam
Ammatti: Palomies
Ennätykset raw: kyyky 262.5kg penkki 170kg
Veto 305kg Haus kääntö 92.5kg
Tavoitteet MM-kisaan: Parantaa omaa ennätystä. Haaveena ois noin 745kg.



Sarja 93 kg: Mikko Muttonen

Ammatti:
Asuinpaikka:
Ennätykset:
Tavoitteet MM:ssä:
Muuta:



Sarja 105 kg: Tomi Muhonen

Ammatti: Palomies
Asuinpaikka: Oulu
Ennätykset: 295-200,5-302,5 YT 790,5
Tavoitteet MM:ssä: Yli 800 kg:n yhteistulos ja parantaa sijoitusta viime vuodesta. (Viime vuonna 6.)
Muuta: Perheeseen kuuluu vaimo ja kaksi lasta.



Sarja 120 kg: Timo Hokkanen

Ammatti: Varasamyyjä/järjestyksenvalvoja
Asuinpaikka: Huittinen
Ennätykset: 270-240-275
Tavoitteet MM:ssä: Penkistä lajimitali.
Mieluiten kirkkain. YT:ssä 800 ylitys jos kerkeän toipumaan.
Muuta: Vaikuttaa siltä, että jatkossa harrastan vain raw-voimanostoa/penkkipunnerrusta.

Avoin luokan maajoukkueen johtaja: Seppo Sohlman, huoltaja: Sami Pullinen.

Nuorten maajoukkueet, Sub-juniorit, naiset



Sarja 57 kg: Krista Määttä

Ammatti: Opiskelija
Asuinpaikka: Sotkamo
Ennätykset: Raw: kyyky 88kg, penkki 58,5kg, veto 150kg, yt 292,5kg
Tavoitteet MM:ssä: Mitalitavoite, Yhteistulos 300kg
Muuta: Opiskelen Sotkamon urheilulukiossa. Saavutuksina 4 SM-kultaa, 1 PM-kulta, 1 EM-kulta. Seurana Sotkamon Visa.



Sarja 64 kg: Melisa Heinonen

Ammatti: Opiskelija, kaksoistutkinto, opiskelen kokiksi
Asuinpaikka: Turku
Ennätykset: Kyyky 100kg, penkki 62,5kg, maastaveto 127,5kg (rawin sm-ennätykset n20/23)
Tavoitteet MM:ssä: Päästä mitalille.
Muuta: Treenien ja koulujen ohella työskentelen Intersportissa.





Sarja 84 kg: Susanna Törrönen

Ammatti: koululainen, peruskoulu 8. luokka Asuinpaikka: Sipoo
 Ennätykset: 23-vuotiaiden klassisen voimanoston SE:t kaikissa nostomuodoissa sarjassa 84 kg: jalkakyykky 112,5 kg penkkipunnerrus 92,5 kg (myös 23-v. varuste-SE) maastanosto 152,5 kg (myös 23-v. varuste-SE), yhteistulos 357,5 kg
 Tavoitteet MM:ssä: penkkipunnerruksen ME subjunioireissa 100 kg ja paljon kultamitaleita.
 Muuta: aloitin voimanostossa kilpailemisen syksyllä 2012. Yleisurheilun heittolajeissa on hallussani kolme epävirallista Euroopan ikäkausiennäytystä, lajit ovat kuulantyyöntö ja kiekonheitto. Suomen ikäkausiennäytystä Susanna on parantanut yleisurheilussa tähän mennessä kolmisenkymmentä kertaa.



Nuorten maajoukkueet, juniorit, naiset

Sarja 57 kg: Jaana Hiltunen

Ammatti: opiskelija, Aalto-yliopiston teknillinen korkeakoulu, kemian tekniikka, 3.vuosisuoritus nyt menossa.
 Asuinpaikka: Espoo
 Ennätykset: kyykky 106 kg, pena 67,5 kg, mave 110 kg, YT 283 kg painoluokassa -57 kg
 Tavoitteet MM:ssä: YT 300 kg, kyykky 110 kg, pena 72,5 kg, mave 117,5 kg

Nuorten maajoukkueet, Sub-juniorit, miehet



Sarja 59 kg: Juuso-Lille Rautianen

Ammatti: opiskelija (ravintola ala)
 Asuinpaikka: Rauma
 Ennätykset: Kyykky 117,5, Penkki 100, Mave 135
 Tavoitteet: kyykky 135, Penkki 110 Mave 175



Sarja 74 kg: Teemu Hällfors

Ammatti: Opiskelen rakennusala.
 Asuinpaikka: Ylöjärvi
 Ennätykset: Penkissä Pohjoismaidenennätys -74kg M18, Suomenennätys Raw-penkissä, että paita penkissä M20 -74kg, Raw-penkissä sarjassa M17 -74kg
 Tavoitteet MM-kisoissa: Noo tavoitteena ois mitali repästä, värillä ei niin väliä, mut se ois kyl aika hyvä tavote ja penkistä lähetään kalastele laji-kultaa :P



Sarja 83 kg: Sami Lehtonen

Ammatti: Opiskelija, Ylistaron lukio
 Asuinpaikka: Ylistaro
 Ennätykset: RAW-kisaennätykset on kyykky 190kg, penkki 127,5kg, veto 255kg ja yt 567,5kg. Tavoitteet MM-kisoissa: Vähintään 600kg ja yt mitali.
 Muusta sen verran, että tämänhetkiset kisaennätykset ei kerro ihan koko totuutta.



Sarja 93 kg: Miika Hietanen

Ammatti: Lukio-opiskelija
 Asuinpaikka: Salo
 Ennätykset: Kisaennätykset kyykky 210, penkki 130 ja maastaveto 237,5, yt. 570.
 Tavoitteet MM:ssä: Yli 600 yhteistulos ja mitali.
 Muuta: Treenit ja veto kulkee taas! Jos vaikka 250 raja menisi rikki Venäjällä.



Sarja 105 kg: Niko Nurmi

Ammatti: Lukiolainen
 Asuinpaikka: Masku
 Ennätykset: Kisoissa: Kyykky 235kg, penkki 137,5kg ja maastaveto 277,5kg
 Tavoitteet MM:ssä: Mitalin kiiltö silmissä lähdän nostamaan. Tuloksellisesti on tavoitteena 700kg yhteistulos.
 Muuta: Treenivuosia takana reilu kolme.



Sarja 105 kg: Joonatan Kaikkonen

Ammatti: Toisen vuoden opiskelija Suomen Urheiluopistolla
 Asuinpaikka:Hämeenkyrö
 Ennätykset: Kyykky 185, penkki 107,5, mave 225
 Tavoitteet MM:ssä: Henkilökohtaiset ennätykset.



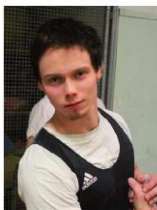
Sarja 74 kg: Toni Uäisänen

Ammatti: Kone- ja tuotantotekniikan insinööriopiskelija
 Asuinpaikka: Tampere
 Ennätykset: (klassinen) Jalkakyyky: 205kg, Penkkipunnerrus: 135kg, Maastaveto: 246kg
 Tavoitteet MM:ssä: 600kg yhteistulos ja hyvällä tuurilla pronssinen mitali.



Sarja 74 kg: Eero Mäki

Ammatti: Fysioterapioopiskelija
 Asuinpaikka: Lapua
 Ennätykset: (Klassinen) Jalkakyyky: 190 Penkkipunnerrus 127,5 Maastanosto 245,5
 Tavoitteet MM:ssä: Omat ennätykset ja sijoitus parempi mitä ranking (6.) tällä hetkellä. Mitali olis toki hieno viedä kotiin, jos ei yhteistulos niin toivotaan että veto kulkee. Muuta: "Toivottavasti Väisänen on muistanut treenata" ;)



Sarja 83 kg: Jan Lipponen

Ammatti: Opiskelija
 Asuinpaikka: Tampereen Herwood
 Ennätykset: Kyyky 200, Pena 127,5, Mave 240.
 Tavoitteet MM:ssä: Omat ennätykset ja tuoda mukana suomee mahdollisimman monta päänahkaa ja kisakokemusta.



Sarja 83 kg: Niko Ylisen

Ammatti:
 Asuinpaikka:
 Ennätykset:
 Tavoitteet MM:ssä:



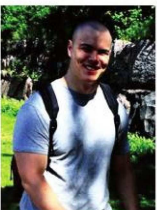
Sarja 93 kg: Jami Saarela

Ammatti: Sotilas
 Asuinpaikka: Kankaanpää kotoisin Juvasta
 Ennätykset: penkki 180.5 kyyky 220 mave 255. Tavoitteet: mitali.
 Muuta: kisannut vasta puoliosta vuotta. Sitä ennen painanut 4vuotta kisaa josta on koululiikuntaliiton suomenmestaruus. Myös sotilaspenkissä suomenmestaruus löytyy vuodelta 2010. Raudanliikuttaminen on hyvää terapiaa päälle ;)



Sarja 93 kg: Olli Lehti

Ammatti: Opiskelija, rakennusmies
 Asuinpaikka: Haapavesi
 Ennätykset: kisaennätykset varusteilla 300-167,5-270 ja raw 225-142,5-235
 Tavoitteet MM:ssä: parantaa omia ennätyksiä niin paljon kuin mahdollista



Sarja 105 kg: Markus Reijonen

Ammatti: Operaattori öljynjalostamolla
 Asuinpaikka: Porvoo
 Ennätykset: Salienkät: kyyky 240kg, penkki 160kg, maastaveto 280kg, Kisaenkät: kyyky 225kg, penkki 150kg, maastaveto 275kg, yhteistulos: 650kg.
 Tavoitteet MM:ssä: Oman yhteistuloksen parantaminen mahdollisimman paljon. Muuta: RAW-kisojen SM-kulta 2013 M23 105kg.



Sarja 120 kg: Tuomas Hautala

Ammatti: Talonrakentaja olen koulutukseltani tällä hetkellä. Ammatti vähän auki vielä.
 Asuinpaikka: Lapua
 Ennätykset: 275-180-345=800
 Tavoitteet MM:ssä: Maailmanennätys maastavedossa ja yhteistuloksessa, oman sarjan voitto. 290-190-355, tai joutain sinne päin.

Junioreiden maajoukkueen johtaja: Samuel Lappalainen, huoltaja: Jani Rainela
 Tuomari: Jari Rantapelkonen



IN MEMORIAM

Pauli Mellberg siirtyi autuaimille nostolavoille

Minä tutustuin Pauliin ensimmäisen kerran noin vuonna 1993. Olin voimailemassa Tampereella Ratinan stadionin voimailusalilla, kun salille tulee mies huokuen jotain suurta. Ihmettelin kukakohan tuo oikein on. Isokokoinen mies meni aika vaikean näköisesti penkki-punnerruspensikille selälleen. Otti tyhjän tangon ja laski rauhassa rintaan. Nosti yhtä rauhassa ylös. Teki siinä muutamia toistoja. Nousu penkiltä pois näytti todella hankalalta. Olin jo menossa auttamaan, mutta mies ehti nousta. Siinä esiteltiin itsemmä.

Samalla syy miehen vaikeaan liikkeeseen selvisi. Hän oli ollut sydämen ohitusleikkauksessa kaksi viikkoa aikaisemmin. Ja herrajumala miehen näyttäessä leikkausarven kaikkine tikkeineen. Se ulottui kaulasta napaan. Silloin tajuntaani iski, miten on ylipäättään edes mahdollista, että mies käveli sinne Ratinan salille, koska salille johtava käytävä on varmaan 50 metriä pitkä, ja vielä penkkiä punnertamaan. Huh huh. Ajattelin onko tuo mies ihan hullu.

Ei ollut hullu vaan Pauli Mellberg, suuri voimailua rakastava mies. Siitä ystävyyskaveri lähti liikkeelle, koska hän otti minut ihmisenä vastaan. Minun oli hänen kanssaan todella helppo puhua, hän kuunteli ja puhui takaisin. Hänen puheessaan oli suurta arvostusta minua kohtaan, kun myös itse olin innostunut koko sydämeäni voimailuun. Vaikka en silloin ollut voimaillut kuin ehkä viisi vuotta, enkä ollut mikään ison raudan kolistelijä, niin oli hieno huomata kuinka hän neuvoi ja jakoi tietämystään. Minä otin tietoa vastaan kuin hullu puuroa.

Myöhemmin Paulille tehtiin lisää ohitusleikkauksia sepelvaltimotaudin vuoksi. Noin neljä vuotta sitten sydänkirurgi kertoi, että ei ole enää yhtään suonta sydämessä mitä voitaisi korjata.

Vietimme monta juhannusta eri puolella Suomea yhdessä, samassa noin kahdeksan hengen seurueessa. Yksi muisto tulee mieleen. Kun sitten iltaa oli istuttu, ja joku oli tuonut mukanaan pirtua, ja tietenkin oltiin kuultu, että se palaa. No minulla oli joku lusikan tapainen kädessä. Pauli istui uimahousut jalassaan ja kaatoi lusikkaan pirtua, ja sytytti sen. No se ei näyttänyt palavan. Menin pistämään sormeni siihen ja sehän poltti niin pirusti. Samalla koko lusikka jotenkin tippui Paulin jaloille, ja meinasin koko mies palaa. Paulin tuntee tietävät, että hän oli aika karvainen. Siinä sitten koitettiin sammuttaa Paulia, kun karvat paloivat kuin kuiva kuusi sytyessään. Ja voitte kuvitella kun tilanteesta selvitettiin, sitä hersyvää naurunremakkaa sitä kesti ja kesti.

En oikeastaan muista, missä vuosien vaiheessa minulle selvisi, että Pauli oli kilpaillut voimanostossa ja saavuttanut lähes tuhannen kilon yhteistuloksen. Yksi ainoista, joka Paulin tuloksista tuli mieleeni, oli kilpailuissa alle 125kg painoluokassa kyykätty 400 kg. Hän oli kai ensimmäinen suomalainen, joka sen nosti kilpailuissa. Ja kun ottaa vielä huomioon sen aikaiset kyykkytrikoot, jotka eivät kai paljon painitrikoista eronneet. Kyseinen nosto oli Suomenennätys ja sellaiseksi myös jäi, kun Voimanostoliiton kilpailupainoluokkia muutettiin.

Pauli ei koskaan omilla nostoillaan retostellut. Vaikka voimailun merkeissä tutustuttiin, niin enempi vietettiin aikaa puhellen kaikesta muusta, politiikasta, verotuksesta, autoista, naisista ja kaikista omista yksityisistä asioista, mikä milloinkin mieltä painoi. Hän kertoi minulle murheita, ja minä yritin auttaa ja päinvastoin. Pauli sanoi joskus, että jos omistat viisi oikeaa ystävää, niin olet lottovoittaja. Huomasin tämän sairastuessani masennukseen. Olisi ollut helpompi päättää päivänsä kuin taistella. Siinä ystävät hävisivät. Minulla ei ollut niitä viittä ystävää, mutta Pauli soitteli. Ja jos en hetkeen vastannut, kun en jaksanut, niin Pauli tuli kylään ja koitti puhua positiivista. Hän haki minut monesti päiväksi mukaan työnsä ääreen rekkakuskina. Pauli auttoi minua ja kiskoi minua mukaan elämään. Saan todella kiittää sydämeäni Paulia, että sain elämänhalun takaisin. Sanon teille kaikille lukijoille, oikeat ystävät on tärkeitä. Heistä kannattaa pitää huolta. Joskus voi tulla päivä, kun itse kaipaa apua, vaikka ei sitä itse edes tajuaisi tarvitsevansa.

Paulin motto oli, että rahalla ei saa ystäviä eikä rahalla tee mitään, jos on paha olla. Hän aina toivoi, että ihmiset lopettaisivat tämän hullun juoksemisen ja alkaisivat välittää toisistaan.

Pauli kertoi tekevänsä vielä kaksi vuotta töitä, jonka jälkeen myisi Tampereelta asuntonsa ja muuttaisi vaimonsa kanssa takaisin Mänttään, lähelle sukulaisiaan.

Pauli soitti minulle keskiviikkona 10. huhtikuuta ja kysyi mennäänkö kahville. Kerroin etten jaksaa lähteä, kun tulini juuri salilta. Olen aivan puhki, syön ja menen maaten, kerroin Paulille. Pauli sanoi, että hänkin makaa tässä sohvalla ja ei meinaa jaksaa tehdä mitään. Jälkeenpäin tajusin tuon kyseisen päivän olleen minun nimipäivä. Jäi vähän vaivaamaan, miksen lähtenyt kahville.

Pauli kuoli torstaina 11.4. aamupäivällä työtehtävissä.

Tätä kirjoittaessani itken niin, etten meinaa nähdä mitä kirjoitan. Mutta ehkä tämä auttaa minua jotenkin, kun en enää voi Paulille soittaa tai mennä hänen kanssaan kahville parantamaan maailmaa. Olen onnellinen, että sain tuntea tämän suuren ihmisen.

Suuren voimailulegenda, Pauli Mellbergin muistoa kunnoittaen.

Tero Ylivinkka perheineen ja lukuisat voimailijat läpi koko suomen.



Liitto tiedottaa

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

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

Anti-doping-sopimuksista ja lisensseistä

Anti-doping-sopimus tulee olla liitossa vähintään 3 viikkoa ennen ensimmäistä kilpailua. Muutoin ei kisaamiseen ole oikeutta. Seurat, tiedottakaa tästä uusia jäseniänne.

Liiton lisenssi tulee maksaa myös vähintään 3 viikkoa ennen kilpailua liiton lisenssitilille, joka on FI93 5680 0020 2315 40. Lisenssi maksaa 70 euroa pl. 17-vuotiaat ja sitä nuoremmat 35 euroa. Puolen vuoden lisenssi heinäkuusta alkaen maksaa 35 euroa, mutta se koskee vain uusia nostajia tai nostajia joilla ei ole ollut vuonna 2012 lisenssiä.

Euroopan Voimannostoliiton uutisia (EPF)

EPF:n vuosikokous järjestäytyi toukokuussa Tsekissä. Suomea edusti Kalevi Sorsa.

EPF:n hallitukseen valittiin EPF:n varapresidentiksi Sandro Rosin (ITA), pääsihteeriksi Ralph Farquharsonin (ESP/GBR) ja laki- ja sääntökomitean pj:ksi Jari Rantapelkonen (FIN) EPF:n hallitus nimitti lisäksi Patrik Thurin laki- ja sääntökomitean jäseneksi.

EPF:n Hall of Fameen valittiin Jan Wegiera (POL), joka on voittanut 10 EM-kultaa penkki-punnerruksessa. MM-kisoissa hän on voittanut penkiltä 9 MM-kultaa sekä Dariusz Wszola (POL), jolla on voimannostossa ja penkki-punnerruksessa yhteensä 10 EM-kultaa ja 5 MM-kultaa.

EPF taipui (monen vaiheen jälkeen) järjestämään "European Raw (classic) Open, Sub Junior and Junior championships"-kilpailut vuonna 2017.

Jos Suomi lähettää EM-kisoihin enemmän kuin 4 nostajaa, eikä lähetä samalla tuomaria, joutuisi SVNL maksamaan 500 euron sakon.



EPF:n Hall of Fameen valittiin Puolalaiset Dariusz Wszola (vas.) sekä Jan Wegiera. Kuvat: Heinrich Janse van Rensburg.

Matti Rajaniemestä ku-tuomari

Matti Rajaniemi läpäisi Tsekissä voimannoston EM-kilpailuissa kansainvälisen INT CAT II-kokeen 10. toukokuuta 2013.



Matti Rajaniemi Tsekin Pilsensissä 10. toukokuuta.

Kuusi uutta kansallista voimannostotuomaria

Suomen Voimannostoliitto sai riveihinsä kuusi uutta kansallista tuomaria, kun Lohjalla 23. maaliskuuta toimeenpantiin kansallinen II luokan tuomarikoe. Kokeen läpäisivät seuraavat henkilöt: Juhana Saarinen, Virkkalan Voima, Tomi Koponen, Virkkalan Voima, Jan Liljeström, Virkkalan Voima, Jarno Kärkkäinen, Virkkalan Voima, Petri Villanen, Virkkalan Voima ja Jarmo Arvaja, Lopen Voima ja Kunto Team.



Liitto tiedottaa

Suosituimmat SUNL-uutiset

Suosituimmat SVNL:n uutiset vuonna 2013 (tammikuu-toukokuu) ovat selkeästi LIVE-lähetyskeski, ylivoimaisesti suosituimpina avoimen luokan klassisen voimanoston SM-kisa Helsingissä:

1. Live-lähetykset klassisen voimanoston SM-kisasta Helsingistä	7577
2. Live-lähetykset Sotkamon kisasta	3965
3. Nettilähetykset Ylitornion SM-kisoista	3340
4. Penkki-punnerruksen MM-joulukuu valittua	2716
5. Penkki-punnerruksen MM-kisat Liettuassa	2206
6. Joensuun nuorin SM-kisa kisataan vain lauantaina	2079
7. Sotkamon, nuor/vet klassisen voimanoston. SM-kisoihin ilmoitaut.	1996
8. Veteraanien penkin MM-kisat	1829
9. Sotkamo – ryhmäjako ja punnitusjärjestys	1816
10. Helsingin – ryhmäjako ja punnitusjärjestys	1748
11. Ryhmäjako ja punnitusjärjestys – SM Joensuu 9.2.2013	1672
12. Voimanoston EM-kisat Tshkekissä	1571
13. Ennätys- ja rankingtilastot	1358
14. Ennätysuusi määrä suomalaisia nostajia MM-kisoihin Venäjälle	1577
15. Jäsenmaksu ja lisenssi sekä lehtimaksut	1301

SUNL Ualon jäseneksi

Suomen Voimanostoliitto ry on hyväksytty Valo, Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry:n valtakunnalliseksi jäseneksi Valon hallituksen 15.5. tekemällä päätöksellä. Järjestön nimestä käytetään sen lyhyttä versiota Valo. 1.1.2013 toimintansa aloittanut Valo on uusi liikunnan ja urheilun uusi kattojärjestö Suomessa. Ks. <http://www.valo.fi/>

Urheilivat nuoret taruitsevat lisää tietoa nuuskan haitallisuudesta

Teksti: Valo ry, tiedote 28.5.2013

Tuoreen tutkimuksen mukaan nuuskan käyttö on lisääntynyt nuorten keskuudessa. Erityisesti nuuskaa pidetään urheiluvien nuorten suosimana päihteenä.

Monet urheilivat nuoret eivät edes miellä, mitä vaikutusta nuuskan käytöllä on terveydelle ja itse urheilusuuritukselle. Nuuskaa ei välttämättä mielletä päihdeaineeksi. Riippuvuus nuuskaan syntyy helposti.

Valo vetoaa urheiluvien nuorten kanssa tekemisessä oleviin mm. valmentajiin, ohjaajiin, seurajohtajiin ja lajiliittoihin nuuskan käytön välttämiseksi. Esimerkiksi Jääkiekkoliitto on toteuttanut aiheesta kampanjoita. Liiton nuorisopäällikkö Turkkua Tervomaa sanoo, että Jääkiekkoliitto ei hyväksy nuuskan käyttöä. Tuore selvitys myös vahvistaa, että toimenpiteitä tarvitaan. Tervomaa korostaa aikuisten vastuuta nuorten terveellisten elämäntapojen edistämisessä.

Valo on toteuttanut tutkimuksen yhdessä Suomen Syöpäyhdistyksen ja Savuton pääkaupunkiseutu ry:n kanssa. "Käyttökelpoista tietoa tarvitaan lisää nuorten neuvontaan seuroissa ja seurojen omia linjauksia. Hyvä lähtökohta on, että meidän urheilutiloissa ja tapahtumissa ei nuuskata", sanoo asiantuntija Eila Alaja Valosta.

Lisätietoa: Asiantuntija Eija Alaja, Valo, puh. 0400 617 531, eija.alaja@valo.fi
 Tutkija Sanna-Mari Salomäki, viestinnän tutkija ja asiantuntija, Aurer Oy, 040 848 4948

Kansallisia kisoja

6.7.2013

JÄRUIPENKARIT (urusteilla) Sauon Uoimaleikot ry (SUU)

Klo 11.00 Särkijärven ranta, Pirtviidankuja, Varkaus/ Kansalampi

Punnitus: 9.30 – 10.30
 Kaikki sarjat ja ikäluokat

Ilm ja tied. 30.6.2013 mennessä.
 Puh: 040-7086497 tai ilkka.launonen@pp.inet.fi

Osall. maksu 30€ maks. viim. 30.6.2013 mennessä. Til.no
 OP: FI 135500 39201475 58

Muuta: Nostettava sarjassa johon ilmoitettanut. Lyhyt punnitus. Rantasauva lämpiää koko päivän, grilli kuumana.

Paikalla ykkösen tuomarit joten ennätysnostot mahdollisia. Hyvät palkinnot!

6.7.2013

Kansallinen (klassinen) penkki-punnerruskilpailu (RayUo)

Rauman Ydinvoima ry järjestää meren rannalla Fäfangan Paviljongilla penkki-punnerruskilpailut (klassinen).

Kilpailupaikka: Fäfangan Paviljonki,
 Suvitte 4, 26100 RAUMA

Punnitus: 12:00- 13:30, Kilpailu: 14:00
 Kaikki sarjat ja ikäluokat

Osallistumismaksu: 20 € punnituksen yhteydessä

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: 25.06.2013 mennessä mielellään sähköpostiin sihteeri@raumanydinvoima.fi tai Sami Saarinen 050-4631703.

13.7.2013

Bänkpresstäulingen sommar RAW 8

ÅKK arrange following Classic competition,
 ÅKK sommar RAW 8 13.07.2013.

Ålands Kraftsportklubb ÅKK arranger 13.7.2013 bänkpresstäulingen ÅKK sommar RAW 8.
 Plats: Hemma hos Ove och Sandra. Karl-Ersvägen 2 i Bjärström.

Tider: Tävlingen börjar kl.13.00. Invägning 11.00-12.30.
 Alla viktklasser. Tävlingen är klassisk.

Övrigt: Endast ÅKK lyftare. Eller inbjudna lyftare.
 Anmäl dig till Ove Lehto senast 06.07.2013 Tel.0457-5300811, ove.lehto@aland.net



Kisan miesnostajat.

Virkkalan Voima onnistui ensimmäisissä kisajärjestelyissä

Teksti ja kuvat: Jari Rantapelkonen / SVNL

Virkkalan Voiman (ViVo) ensimmäisissä voimanostokilpailuissa nostettiin kovin koskaan Suomessa nostettu rauta.

Hankolaisen HIK:n Johan Henriksson kyykkäsi 2,5 kiloa enemmän kuin sarjan 83 kg voimassa oleva SE on. 240 kilon kyykkyä ihasteltiin, ja Henriksson sai ansaitut aplodit. Henriksson nosti kisan kovimmat raudat 652,5 kg, tehden 436 wilksia.

Vasta parikymppinen, Nummelan Voimailijoiden Jere Korander, nosti kisan toiseksi kovimmat pisteet. Sarjan 83 kg nuorukainen nosti 525 kg, joka tiesi 357 wilksia. Kolmanneksi kovimmat wilksit kasasi kotiyleisön oma voimanostaja Jan Liljeström, joka kasasi 590 kg satavitoseen. Sillä ansaitsi 353 wilksia.

Naisia oli mukana kaksi; Tapanilan Erän Mirka Loman ja TNT:n ensikertalainen Anna Toivonen. Loman kasasi hyvät 300 kg sarjaan 63 kg, penkaten helpohkosti 80 kg. Toivonen nosti nuorten SM-kisarajan penkiltä, mutta voimanostopuolella pitää vielä harjoitella lujasti.



Johan Henriksson ja 240 kg kyykky.

Virkkalassa on voimaa

Virkkalan Voima liittyi Suomen Voimanostoliiton jäseneksi vuoden 2013 alusta alkaen. Ensimmäinen virallinen voimanostokilpailu nosteltiin Virkkalan liikuntakeskuksessa lauantaina 20. huhtikuuta. ViVo:n puuhamiesten mukaan ajatus omasta voimailuseurasta oli hautunut jo jonkin aikaa.



ViVon perustajajäseniä, Jan Liljeström, Jarno Kärkkäinen ja Petri Villanen.



Jan Liljeström.

”Seura synnytetään harkiten. Halusimme voimailuun erikoisseuran. Motivaatio kasvaa kun perustettiin oma seura,” kertoi ViVo:n puheenjohtaja Jarno Kärkkäinen. ViVo:n perustajajäseniä ovat Kärkkäisen lisäksi Jan Liljeström, Matti Silvander ja Petri Villanen - varsin kokenutta joukkoa siis.

Kisapalautetta pyynnöstä

Kehityshaluinen seura pyysi liitosta kilpailujen jälkeen palautetta. Liiton näkökulmasta kilpailut onnistuivat hyvin. Kisoista jäi erittäin hyvä maku suuhun. On selvää, että aina on kehitettävää, mutta tässä joitakin seikkoja, joista ViVo onnistui.

”Mieluisaa oli havaita, että olitte panostaneet moneen sellaiseen asiaan, johon kansallisissa kisoissa harvemmin näkee panostettavan, kuten kaikki tarpeelliset kisatoimitsijat löytyivät, aina erittäin

pätevää kuuluttajaa sekä kisakellon/kilojen pyörittäjää ja omaa valokuvaa ja myöden. Lavamiehillä oli kaikilla samanlainen t-paita ja he erottuivat joukosta. Lavan takana oli seuran oma lippu/logo ja se näkyi mukavasti lavan takana, joka on kisapaikan rekvisiitaksi tärkeä tekijä.”, kirjoitin Virkkalaan sähköpostia. Lisäksi seuran omat, juuri kortin saaneet tuomarit, pääsivät hyvin heti tositoimiin. Tuomarit toimivat ja olivat pukeutuneet sääntöjen mukaisesti. Punnituksessa oli naisille oma punnitsija. Sähköiset tuomarivalot näkyivät kaikille ja varalla oli ”vinkkarilätkät”.

Suuri juttu oli se, että seura oli saanut Lohjalla ilmestyvästä sanomalehdestä toimittajan paikanpäälle. Se on tärkeää lajin ja seuran näkyvyyden kannalta. Pienempi, mutta hyvin harkittu yksityiskohta oli palkintojen jaossa jakajana toiminut seuran puheenjohtaja itse.

Kisa innosti katsojia

Selvästi näki, että Virkkalan Voima oli nähnyt paljon vaivaa (kisajuliste, kahvio, lava) kisan onnistumiseksi sekä tehnyt parhaansa. Kisapaikalla oli välitön ja viihtyisä ilmapiiri. Siellä ensikertalaiset saivat hyvän tunteen voimanostokisoihin ja nauttivat myös olostaan. Myös yleisöä oli tullut katsomaan kisoja.

Enhkä yksi mieluisimmista kommenteista, jonka hieman hatarasti sivukorvalla kuulin, samalla kun olin lähtemässä kisapaikalta, oli erään nuoren tytön sanoma nuorelle ja uudelle nostajalle tytölle jotakin tähän tyyliin: ”Olen miettinyt lähteä itsekin kisaamaan. Oli kiva nähdä naiskisaajia nostamassa. Tästä saan itsekin rohkeutta osallistua.”



Jere Korander.



ViVo:n puheenjohtaja Jarno Kärkkäinen jakoi palkinnot naisille.



Tapahtumakalenteri

VOIMANOSTO JA PENKKIPUNNERRUS

Kansainvälinen kisakalenteri 2013

Pvm	Kilpailu	Järj.	Kaupunki	Maa
11.-16.06.	IPF RAW Classics Powerlifting/World Championships	IPF	Suzdal	Russia
09.-13.07.	European Masters Powerlifting Championships	EPF	Hamm	Luxembourg
08.-10.08.	European Bench Press Championships	EPF	Bratislava	Slovakia
27.08.-01.09.	World Sub-Junior & Junior Championships	IPF	Killeen / Texas	USA
13.-14.09.	Western European Championships	EPF	Blanquefort	France
23.-30.09.	World Masters Championships	IPF	Orlando / Florida	USA
17.-19.10.	European Masters Bench Press Championships	EPF	Sofia / Varna	Bulgaria
05.-10.11.	Men's and Women's World Championships	IPF	Stavanger	Norway

SM-kilpailut 2013

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

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



Suomen Voimastoliitto ry sekä Pietarsaaren Voimailijat ry järjestävät

KLASSISEN PENKKIPUNNERRUKSEN SM-KILPAILUT

PIETARSAARESSA 16.-18.8.2013



Kisapaikka: Jeppis Gym, koulukatu 25

Aikataulu: Pe-Su, 16.-18. elokuuta 2013.
Aikataulu tarkentuu ilmoittamisaajan umpeuduttua.

Ilmoittautumiset

Seuroittain sähköisesti sihteerin sähköpostiin SM-kisalo-makkeella 23.7. klo 21.00 mennessä. (Lomake verkkosi-vuulta kohdasta; Kilpailut->SM-kilpailuilmoittautumiskaa-vake)

Osanottomaksu: Maksettava ilmoittautumisen yhtey-dessä, viimeistään 23.7. 40 eur / nostaja pl. Nuoret 17 v ikäluokka 20 eur.

SM-kisarajat: Liiton verkkosivulla (Kilpailut->Luokitukset ja tulokset)

Hotelli ja majoitus

Kisahotelli: Pietarsaaren Kaupinginhotelli, Kanavapuistikko 13, 68600 Pietarsaari
Puh. +358 (0)6 788 8111, Fax. +358 (0)6 788 8222, reception@cfhotel.fi

Hinnat:
Yhden hengen huone 71,- Varaustunnus: SM kisa
Kahden hengen huone 89,- Varaustunnus: SM kisa

Tiedustelut:
SVNL:n sihteeri sihteeri@suomenvoimastoliitto.fi

Pietarsaaren Voimailijat
- Kilpailujohtaja: Mika Honkanieniemi 050 380 6054 / mikahonkanieniemi@hotmail.com
- Mika Granbacka 045 3266565
- Tapio Hepokangas 050 3490506