

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

# VOIMANOSTAJA

n° 5/2013



HAASTATELUSSA  
MAAILMANMESTARIT

- NATALIA SALNIKOVA
- KONSTANTIN DANILOV

VOIMANOSTON  
MM-2013

STRUNGER

PENKKIPUNNERRUKSEN  
EM-2013, SENEK



[www.suomenuoimanoostoliitto.fi](http://www.suomenuoimanoostoliitto.fi)



# KAIKKI MITÄ VOIMANOSTAJA TARVITSEE!

## VARUSTEET, VAATTEET, TELINEET JA VÄLINEET

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



Teemu Leppänen

**VOIMANOSTOLIITON  
VOIMASSA OLEVALLA  
LISENSSILLA  
TARJOUKSIA!**



## Uuden 2014 maksut liitolle

Suomen Voimanolliitolle osoitetut maksut on maksettaava seuraavasti:

**Jäsenmaksu.** Suomen Voimanolliiton jäsenmaksu urheiluseuroille on 200 €. Seurojen tulee maksaa se aikaisintaan 2.1.2014 ja viimeistään 31.1.2014 liiton yleisliille.

**Kilpailulisenssi.** Lisenssin hinta vuodelle 2014 on 70,00 €/kilpailija (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimanolstaja-lehden). Nuorten 17 v. ikäluokassa kilpailevien lisenssi vuodelle 2014 on 35,00 €/kilpailija.

Lisenssi tulee maksaa aikaisintaan 2.1.2014. Tammikuu on poikkeus. Muutoin lisenssi tulee maksaa viimeistään 3 viikkoa ennen ensimmäistä kilpailua. Lisenssin saa maksaa aiemminkin, mutta ei kuitenkaan ennen 2.1.2014.

**Kilpailumaksu.** Jäsenseuran tulee ilmoittaa kilpailu liittoon vähintään 3 viikkoa ennen kilpailua. Kilpailulupamaksu 2014 on 50 €. Se on maksettava ilmoittauduttaessa liiton yleisliille. Vuoden 2014 kilpailulupamaksut saa maksaa aikaisintaan 2.1.2014.

**Voimanolstaja-lehti.** Voimanolstaja-lehden tilaajien tulee maksaa vuosikerrasta 30 € sekä irtonumeroista 7 € / lehti. Maksun viestikenttään lehden saajan nimi ja osoite.

**SM-kilpailuiden osanottomaksut.** Voimanolsto 60,00 €/kilpailija, nuoret 17 v- ikäluokka 30 €/kilpailija. Penkkipunnerrus 50,00 €/kilpailija, nuoret 17 v- ikäluokka 25 €/kilpailija

Liiton tilinumerot ovat seuraavat:

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

Suomen Voimanostoliiton jäsen seurat kokoontuivat loppu syksystä Riimäelle liiton syyskokoukseen. Osanottajia oli useasta seurasta – väkeä oli mukavan paljon. Ei kuitenkaan niin paljon kuin joskus aikaisemmin on ollut. Syyskokous on tärkeä vaikuttamisen paikka. Syyskokous valitsee henkilöt liiton johtoon, kuten tälläkin kertaa – liitto sai uuden puheenjohtajan Kalevi Sorsan jäädessä pois tehtävästä. Kiitos Kaleville arvokkaasta työstä Suomen Voimanostoliiton eteen! Myös hallitus sai ensikertalaisia mukaan ja keskustelua herätti useat asiat. Moni on sitä mieltä, että tämänkaltaiset kokoukset ovat turhia – ”ei siellä kuitenkaan pääse vaikuttamaan – eikä mikään ehdotus mene läpi”. Viime kokous kuitenkin todisti sen, että moni asia herätti keskustelua ja äänestyksiä pidettiin eikä hallituksen esitykset aina menneet läpi suoraan. Kentän ääntä kuultiin esimerkiksi siinä, että Hartolan Voiman esitys kahden kilpailun samanaikaisesta järjestämisestä (varuste ja klassinen) meni läpi äänestyksessä – myös osassa maksuihin liittyvissä asioissa äänestettiin ja kokousväen ehdotus meni läpi.

Tässä vain muutamia esimerkkejä miten syyskokouksessa on mahdollista vaikuttaa – yhtään väheksymättä kevätkokousta. Toivottavasti jatkossa jäsen seurat lähettävätkin edustajia yhä vilkkaammin kumpaankin kokoukseen. Jäsen seurat ovat kuitenkin viime kädessä ne vaikuttajat jotka ovat ”kentällä” ja joissa nostajat ovat jäseninä. Joten jos ei viitsi uhrata muutamaa tuntia kokoukseen osallistumiseen, niin ei myöskään mielestäni voi silloin moittia liiton toimintaa, koska viime kädessä liittokokoukset antavat eväät hallitukselle toimia.

Voimanostaja –lehteä tehdään talkoovoimin muiden toimien ohessa. Välillä kuuluu kauttarantojen niin positiivista kuin negatiivistakin palautetta lehdestä. Olisi hyvä, jos palautetta on – joko ruusuja tai risuja, että ne tulisi suoraan myös lehden tekijöille, jotta osaisimme kehittää niiden avulla toimintaamme suuntaan joka miellyttäisi mahdollisimman monia. Välillä juttuja on pakko karsia ja välillä on pakko käyttää lähes kaikki mitä tarjolla olisi – lehdessä ei ole palkattua toimittajaa, joka tekisi juttuja työkseen.

Oikein mukavaa ja Rauhallista Joulua kaikille lehden lukijoille sekä voimakasta Uutta Vuotta 2014!

Heikki Virtanen  
päätoimittaja



# LEOKO



VOIMANOSTAJA-lehti  
37. vuosikerta,  
5 numeroa vuodessa

#### Julkaisija

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

#### Pankkiyhteys

FI18 5680 0020 2315 32 Yleistili  
FI93 5680 0020 2315 40 Lisenssit  
FI22 5680 0020 2315 57 VN-lehti

#### Päätoimittaja

Voimanolliitto nro. 5/2013  
va. päätoimittaja  
Heikki Virtanen

#### Kannessa

Liiton uusi puheenjohtaja Tero Hyttinen  
ja väistyvä puheenjohtaja Kalevi Sorsa.  
kuva: Jari Rantapelkonen / SVNL

Nro. 1/2014 va. päätoimittaja  
Anni Vuohijoki  
Juttuaineistot lähetetään  
päätoimittajalle 5.1.2014  
mennessä sähköpostilla:  
voimanolliittolehti@gmail.com

Osoitteenmuutokset ja tilaukset  
kirjallisena liiton sihteerille  
Ilmoitusmyynti  
Liiton sihteeri

Ulkoasu  
Antti Savolainen

#### Tilaushinta

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

#### Tämän lehden avustajat

Jari Rantapelkonen, Tommi Paavilainen,  
Seppo Sohlman, Teemu Ahtiainen,  
Sanna Apuli, Heinrich Janse van Rensburg,  
Ilkka Launonen, Heikki Orasmaa,  
Petteri Hakkarainen, Jaarli Pirkkiö,  
Joanna Linna, Matti Kreivilä, Ari Aapro,  
Tangon taikka

Painopaikka

**FORSSA PRINT**  
Paino oikeilla asioilla.

## Tässä lehdessä:

- |    |   |    |  |
|----|---|----|--|
| 3  | Pääkirjoitus  | 28 | Järvipenkkit 2013  |
| 5  | Sihteerin pääkirjoitus -<br>Hyviä uutisia kentältä                            | 29 | Muistoja voimanolliittovuosilta  |
| 6  | Voimanolliiton MM kisat, Norjan<br>Stavanger 4.-9.11.2013                     | 30 | Veteraanien voimanolliittoa<br>Orlandossa                                |
| 14 | Haastattelussa maailmanmestarit<br>Natalia Salnikova ja Konstantin<br>Danilov | 37 | WADA hyväksyi uuden<br>antidoping-säännösten, joka<br>astuu voimaan 2015 |
| 16 | Penkkipunnerruksen EM-kilpailut,<br>Slovakia, Senec 8.-10.8.2013              | 39 | Kontulassa ei kunnioitettu SE-<br>tuloksia - Pullinen 300 kerhoon        |
| 22 | Kenneth Sandvik mestariksi<br>Arnold Europessa                                | 40 | Liitto tiedottaa   |
| 26 | Sallittujen varusteiden viidakossa  | 42 | Syyskokoustunnelmia Riihimäellä  |
| 27 | Tangon taikka pakina, Avoin kirje<br>Joulupukille                             | 46 | Jarmo Virtanen 50 vuotta   |
|    |   | 48 | Tapahtumakalenteri<br>- Arvokilpailut 2014                               |

# VOIMANOSTAJA

## Mediahinnat v. 2014

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

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

\* = sivu 2 / takakansi / takakannen sisäpuoli

Kilpailulupamaksu 50 €

Sisältää lyhyet perustiedot rivi-ilmoituksena Voimanolliitto-lehden ja SVNL:n  
internet-sivujen Tapahtumakalenterissa. Alv 0 % (julkaisija ei peri arvonlisävero)

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

# Hyviä uutisia kentältä

sihteerin pääkirjoitus

Hyviä uutisia. Suomen Voimanostoliitto sai esityksen Kansainvälisen Voimanostoliiton vuosikokouksessa läpi Norjassa. Edustin liittoa kokouksessa ja esitin, että ”pölvienlämmittinvarustelu” lopetetaan. Ajatuksena oli, että jokaisen nostajan tulee jatkossa itse vetää lämmittimet jalkaansa ja ilman apuvälineitä. Esitys meni äänin 18-15 läpi. Ei ollut itsestäänselvyyksiä, ei.

Tämä päätös kertoo myös siitä, että ”kentän ääni” tulee paremmin kuuluville. Nimittäin keskustellessani niin maailmalla kuin kotimaassa eri maiden nostajien, huoltajien ja valmentajien kanssa, niin kukaan heistä ei hyväksynyt toimintaa, jossa nostajalle vedetään raakalajissa jo varusteita päälle. Taustaksi sen verran, että IPF:n sääntöryhmä oli vastustanut tätä samaista asiaa, kertoi sääntöryhmän puheenjohtaja minulle ennen kokousta. Se miksi IPF:n sääntöryhmän enemmistö oli vastustanut tätä, ei minulle ole selvinnyt.

Lisää hyviä uutisia ja nyt veteraaneille, jotka haluavat nostaa raakana. Saimme Australian esityksestä läpi sen, että myös veteraanit pääsevät nostamaan maailmanmestaruuksista. Harras toive on, että vielä kun saisimme Eurooppaan raakanostamisen arvokisat, niin voimanostossa kuin penkkipunnerruksessa. Se voi olla kovempi kanto kaskessa raivattavaksi.

Sain osallistua myös epäviralliseen Pohjoismaiden liiton edustajien tapaamiseen Norjassa. Pohjoismailla tuntuu olevan halua järjestää nuorille klassisen voimanoston PM-kisat. Helmikuussa 2014 kokoontuvan vuosikokouksen asialistalla on esitys, jonka mukaan nuoret saisivat nostaa vuonna 2015 sekä klassisella tavalla että varusteilla Pohjoismaiden mestaruuksista. Sitä vastoin näyttää sille, että avoimen luokan nostajilla on viimeiset PM-kisat vuonna 2014. Sen jälkeen niitä ei enää järjestetä. Tätä mieltä tuntuivat olevan muut maat. Vaihtoehtoksi avoimen luokan nostajille jää näin keskittyminen EM- ja MM-kisoihin. Toinen vaihtoehto on, jota ruotsalaiset ja norjalaiset haluaisivat, että nostajat osallistuisivat Länsi-Euroopan mestaruuskisoihin. No, paljon on tapahtumassa, ja toivon mukaan lajin eduksi.

\*\*\*\*\*

Harvoin saan näistä pääkirjoituksista palautetta. Mutta viimeisestä sain, ja palaute oli vieläpä positiivista, kiitokset niistä. Pääkirjoitus koski aihetta, mikä liitto on. Se kuulemma auttoi ymmärtämään, mitä kaikkea liitto voi tarkoittaa. Lopulta me kaikki liiton toiminnassa mukana olemme liitto, ei vain esimerkiksi puheenjohtaja tai hallitus, mutta varsinkin jäsenseurat.

Tähän samaan viittaa hieman lehden toisen pääkirjoittajan Heikki Virtasen esiin nostamaa käsitte ”kenttä”. Virtanen kirjoittaa kuinka ”kentän ääni” tuli kuuluville, kun Hartolan Voiman esitys meni vuosikokouksessa läpi, vaikka hallitus katsoi asiaa toisenlaisesta näkökulmasta. Mielestäni kentän ääneen liittyy samanlaisia näkemyksiä kuin käsitteeseen liitto. Toiset viljelevät sitä enemmän ja toiset vähemmän.

”Kentän ääni” voi puhujasta riippuen tarkoittaa yhden henkilön mielipidettä tai parin kolmen kahvilla olevan henkilön jutustelua. Liitolle kentän ääni on puhtaimmillaan jäsenseuran kanta. Näin liitolla voi olla useita ja erilaisia kentän ääniä yhtä aikaa. Monista ja erilaisista kentän äänistä voi muodostua yksi liiton kanta, jonka seurat muodostavat yhdessä vuosikokouksessa.

Yksi henkilö, joka voi edustaa kentän ääntä, on puheenjohtaja. Myös sihteeri voi kertoa mikä on kentän ääni, kun esimerkiksi toimittajat kyselevät liiton kantaa erilaisiin asioihin. Puheenjohtajan ja sihteerin on valinnut seurat, joten kentän ääni on siinäkin tapauksessa ollut ratkaisevan äänekäs. Näin he puhuvat kentän äänellä.

Toisaalta kuka tahansa voi puhua ”kentän äänellä”. Onhan meillä noin 850 lisensoitua nostajaa ja sen päälle vielä huoltajat, valmentajat ja muut puuhanaiset ja -miehet. Kun joku kertoo kuinka ”kentällä puhutaan, että hallitus voisi tehdä sitä ja tätä.”, saattaa olla, että tämä henkilö on mielipiteessään täysin yksin. Näin ollen kentällä ei ole vain yhtä ääntä vaan tuhansia kentän ääniä.

Virallisesti kenttää edustaa liitossa vain jäsenistömme eli urheiluseuramme. Voimanostoliitolla on yli 100 jäsenseuraa.



Jäsenseurassa voi olla jäseniä yhdestä satoihin. Liiton vuosikokouksessa jäsenseuroilla on yksi ääni, joka on juuri tämä ”kentän ääni”. Olipa seurassa yksi jäsen tai satoja, on seuralla vain yksi kentän ääni kokoukseen tuotavana. Esimerkiksi vuosikokouksessa puhutaan oman seuran äänellä, ei omalla tai jonkun muun mielipiteellä, vaan seuran äänellä. Se on parhaimmillaan liiton näkökulmasta kentän ääni, mitä seurassa ajatellaan, halutaan ja tehdään.

Kun seurat tulevat liiton vuosikokouksiin, niin kevät- kuin vuosikokoukseen, alkaa todellinen kentän ääni muodostua, jos sillä tarkoitetaan enemmistön kantaa. Viime vuosikokouksessa oli läsnä alle 30 jäsenseuraa. Näin ollen vähemmistö liiton jäsenseuroista päätti enemmistön puolesta. Jossain äänestyksissä jopa vain 10 % seuroistamme päätti siitä mikä on ”kentän” mielipide. Edustiko vähemmistö kentän ääntä? Voi sanoa, että suurin osa kentästä oli hiljaa. Kentän ääni ei välttämättä tullut kuulluksi. No, tämä on tätä pohdintaa, sillä kokouksessa läsnä olleet muodostivat liiton kannan. Näin ollen liitto kuuli ”kentän ääntä”, josta muodostui liiton päätös.

Kentän ääni ei ole helppo käsite, sekään. Kentällä on useita erilaisia mielipiteitä. Kenttä voi olla hyvinkin harhaanjohtava käsite. Siksi kannattaa kysyä kaverilta, että mitä tarkoitat kun käytät sanaa kenttä; omaa, kavereita, seuraa, vai liiton jäsenen enemmistöä kokouksissa. Siksi seuraavan kerran kun puhutaan, että ”kentällä”, niin on kysyttävä kuka ja ketkä puhuvat sen sijaan, että käytetään epämääräistä käsitettä kenttä. Liiton näkökulma voi olla eri kuin yksittäisen nostajan tai seuran. Hyvä uutinen olisi se, että seuraavassa vuosikokouksessa olisi puolet jäsenistä paikalla. Silloin voisimme olla varmoja, että kentän ääni kuuluisi. En tiedä oliko tästä akateemisesta pohdinnasta hyötyä, mutta tulipahan pyöriteltyä että ei käsite kenttäkään ole yksiselitteinen. Liitolle ”kentän ääni” on puhtaimmillaan jäsenseurojen yhteinen kanta, joka tuli selväksi jälleen vuosikokouksessa. Jotta ei jää epäselväksi, niin liitossa kentän ääni kuuluu ja sitä kuunnellaan joka päivä, ei vain kokouksissa.

\*\*\*\*\*

Vuodesta 1984 hallituksen jäsenenä toiminut Kalevi Sorsa jättäytyi puheenjohtajan tehtävistä pois noin 30 vapaaehtoisen voimanostopalveluvuoden jälkeen. Puheenjohtajana Kalevi on toiminut 21 vuotta alkaen vuodesta 1990. Kalevi on eittämättä Suomen Mr. Voimanosto, jonka työ on saanut korkeimmat mahdolliset tunnustukset IPF:ssä, EPF:ssä ja Suomen Voimanostoliitossa. Hän on näiden kaikkien voimanostoyhdistysten kunniajäsen.

Haluan tässä julkisesti sydämestäni kiittää Kalevi Sorsaa yhteisistä vuosista, joiden aikana olemme saaneet vietyä voimanostolajia mielestämme eteenpäin. Samalla tiedän, että Kalevi jatkaa voimanostotyön parissa, erityisesti antidopingin parissa sekä IPF:ssä. Henkilökohtaisena toiveena on, että saisimme Kalevista kattavan haastattelun johonkin tulevista Voimanostaja-lehdistä. Tero Hyttiselle toivon viisautta ja voimaa haastavissa tehtävissä liiton puheenjohtajana 2014-2015.

\*\*\*\*\*

Hyvät voimanoston ystävät, on jälleen aika hetkeksi hiljentyä. Hyvää Joulua ja rautaista Uutta Vuotta 2014.

Jari Rantapelkonen  
sihteeri@suomenvoimanostoliitto.fi

Sanna Apuli keskittyy.



# Voimanoston MM kisat Norjan Stavanger 4.–9.11.2013



POWERLIFTING  
Men's and women's open world championships  
Stavanger, Norway 2013

Teksti: Tommi Paavilainen, kuvat: Jari Rantapelkonen / SVNL ja maajoukkue

Pieneksi vastoinkäymisten takia käynyt joukkue matkusti Norjaan ja tuttuun kisakaupunkiin Stavangeriin. Suuntana oli Voimanoston MM-kilpailut 2013 ja voimailuvuoden odotetuin tapahtuma 2013. Tulevat kisat olisivat toiset MM-kilpailut, sillä 2006 kaupungissa käytiin myös kisat. Silloin raskaan sarjan kisat voitti Ove Lehto ja Jari Martikainen säesti hopeallaan Suomen kaksoisvoittoa sekä Raija Koskinen voitti oman sarjansa. Sirkiän Mervikin oli hienosti hopealla. Tiedossa oli kuitenkin tason kiristyminen ja norjalaisten todellinen satsaus kotikisoihin. Samanlaista satsausta kaipaisin myös meidän maajoukkueille. Taso maailmalla kasvaa ja eri nostomuotojen väliset erittelyt pitäisi saada loppumaan. Yhtein puhaltamisen henki on sellainen, joka kantaa pitkälle. Suomesta matkaan mitaleista kamppailemaan lähtivät Sanna Apuli, Mervi Sirkiä sekä Antti Savolainen ja nykyään jo Ahvenanmaan postimerkissäkin komeileva Kenneth Sandvik. Pieni mutta iskukykyinen joukkue oli hionut kuntoaan kotinurkissa ja nyt oli aika taas näyttää suurelle kansalle suomalaista voimanostoa.



Liiton sihteeri Jari Rantapelkonen aloitti tuomarina suomalaisten osallistumisen MM-kisoihin varustetarkastuksella.

Huoltoporras oikealta Tommi Paavilainen, Seppo Sohlman ja kisaaja Antti Savolainen.



Antti oli vuorossa ensimmäisenä sarjassa 66-kiloa. Antin painonpudotus sujui rutiinilla ja kun mies muutenkin on täyttä rautaa, niin odotukset olivat korkealla. Antin kilpailut menivät loistavasti. Kyykyssä mies otti toisellaan 252,5 kg joka oli SE-tulos. Viimeiseen lastattu 257,5 kg jäi alas. Tanko niskassa kyykkäävä Antti on mennyt kyykyssä hyvin eteenpäin viime aikoina eikä pari vuotta sitten sattunut rannevamma ole enää muistoissa. Tanko pitäisi kehityksen maksimoimiseksi saada kuitenkin selkään edes harjoituskaudella, jotta keskisolkään saadaan voimaa lisää. Niskakyykky tuo kuitenkin vetoon voimaa, joten harjoitusohjelmaa tehdessä on keskityttävä heikkouksien vahvistamiseen ja monipuoliseen treenaamiseen. Se kyykystä. Penkissä Antti oli elementissään ja toisella 197,5 kg toi lajipronssia.

Vetoon lähdettiin asetelmissa, että omat nostot ja ennätykset tauluun. Kolme onnistunutta vetoa ja viimeisellä otettu PE/SE 285 kg oli hieno nosto. Hetken oltiin lajihopeassa kiinni, mutta Taiwanin nostaja meni samalla vetoraudalla kevyempänä ohitse ja Antille toinen lajipronssi. Antti hienosti neljäs ja EM-kisoissa taktiikkapalaverissa lyöty tavoite täyttyi. Yhteistulosta kertyi PE/SE:n verran ja taululla komeili 735 kg. Uskomattoman hieno ihminen ja äärimmäisen tekninen nostaja, jonka tekemisestä saa kaikki ottaa mallia. Onnittelut Antti! Pronssi Taiwaniin 765 kg ja kultamitalitaistelussa Venäläiset Danilov ja Gladkikh kävivät omaa sotaansa. Danilovin toinen veto 270 kg näytti maksimilta, mutta niin vain viimeisellä vedetty 287,5 kg sai kolme valkoista tauluun ja kultamitali Danilovin kaulaan hurjalla 798,5 kg tuloksella. Kyykyn ME näki myös päivänvalon saman herran toimesta kun 326 kg sai tuomareiden hyväksynnän. Hopeaa Gladkikhille 797,5 kg.

Antti ja SE-kyykky 252,5 kg.





Antti Savolaiselle maastanoston lajipronssia. Samalla syntyi maastanoston SE ja PE 285 kg.

Antille penkin lajipronssia, kullon nappasi Hsieh Tsung-Ting Taiwanista.

**- 66 kg**

1. Danilov Konstantin	1986	RUS	65,24	0,7928	15	310,0	326,0	w	<del>330,0</del>	1 / w	185,0	<del>192,5</del>	<del>192,5</del>	4	262,5	270,0	287,5	1	798,5	633,05	12
2. Gladkikh Sergey	1989	RUS	65,45	0,7906	18	300,0	310,0		<del>315,0</del>	2	190,0	200,0	205,0	2	275,0	282,5	<del>290,0</del>	4	797,5	630,50	9
3. Hsieh Tsung-Ting	1982	TPE	62,50	0,8223	17	<del>265,0</del>	265,0		275,0	4	195,0	202,5	205,0	1	270,0	280,0	285,0	2	765,0	629,06	8
4. Savolainen Antti	1978	FIN	65,69	0,7882	10	245,0	252,5		<del>257,5</del>	9	192,5	197,5	<del>200,0</del>	3	265,0	277,5	285,0	3	735,0	579,33	7
5. Lima Eudson	1985	BRA	64,93	0,7959	11	250,0	262,5		267,5	5	155,0	160,0	<del>170,0</del>	8	260,0	<del>270,0</del>	<del>277,5</del>	5	687,5	547,18	6
6. Holloway Domarrio	1977	USA	65,50	0,7901	19	237,5	245,0		252,5	8	162,5	170,0	172,5	6	<del>255,0</del>	255,0	<del>265,0</del>	6	680,0	537,27	5
7. Nishimura Yoshito	1990	JPN	65,93	0,7859	16	<del>260,0</del>	<del>260,0</del>		260,0	7	170,0	<del>192,5</del>	<del>192,5</del>	7	235,0	245,0	<del>252,5</del>	7	675,0	530,48	4
8. Ochoa Alex	1990	ECU	65,44	0,7907	14	245,0	<del>257,5</del>		265,0	6	150,0	157,5	<del>162,5</del>	9	235,0	<del>250,0</del>	<del>250,0</del>	9	657,5	519,89	3
9. Hafenbrack Michael	1984	USA	65,20	0,7932	13	230,0	235,0		242,5	10	145,0	152,5	<del>160,0</del>	10	230,0	240,0	<del>245,0</del>	8	635,0	503,68	2
— Aryanto Viki	1989	INA	65,89	0,7863	9	270,0	295,0		<del>305,0</del>	3	<del>170,0</del>	170,0	180,0	5	<del>270,0</del>	<del>270,0</del>	<del>270,0</del>	Disq.	Out	—	—



Sarjan 66 kg mitalistit.



Huoltajaakin on huollettava.

Maastanoston palkintojenjaossa maailmanmestari Konstantin Danilov ja Antti Savolainen.



Seuraavana päivänä Suomen naiset Sanna Apuli ja Mervi Sirkki astuivat puntarin kautta MM-lavalle. Puntarin nopeus oli mallia nälkävuosi, mutta kai 15 naisen puntariin saa kulumaan tunnin kun oikein yrittää. Ihmetouhua. Mervin kisa päättyi jo ennen aikojaan, sillä kyykyssä hän jäi ilman tulosta. Harmi. Pari viikkoa aiemmin veteraanien EM-kultaa penkissä voittaneen Mepan painonpudotus oli turhan tiukka ja lopputuloksena harmillinen pummaus kyykyssä. Penkin 92,5 kg ja vedon aloitus 150 kg olivat muodollisuuksia ja kunnioitusta kanssakilpailijoita kohtaan. Sannan kisa oli jälleen hienoa katsottavaa. Tekemisen meininkiä ja hurjalla tsemppauksella nostot pamahtelivat mallikelpoisesti valmiiksi. Kyykystä 162,5 kg, penkistä 87,5 kg ja vedon SE 172,5 kg vapautunein mielin sai kaikki onnelliseksi. Oliko Sannalle ensimmäinen suomenennätys? Taisi olla. Onnittelut! Viime kerralla Stavangerissa hieman kompastelleen Sannan kisa oli alusta asti hyvää toimintaa. Pienestä oli kiinni, jottei tulos jo nyt ollut 430 kg. 422,5 kg on viisi kiloa alle yhteistuloksen SE:n joten SM-kisoissa taululla komeilee uudet SE-raudat. Kultaa vei Venäjän Natalia Salnikova käsittämättömällä yhteistuloksella 522,5 kg oman



*Sanna odottelemassa punnitukseen pääsyä.*



*Tommi huoltamassa Merviä.*

painon ollessa 50,75 kg, yli 10 kertaa omapaino! Veikkaan, että voitaisi classic-kilpailut menen tullen. Sarjassa 57 kg Venäjän Anna Ryzhkova teki 542,5 kg sai palkkioksi hopeaa. Kesällä Anna voitti classic-kisat Venäjällä tehden 420 kg. Joten on sitä voimaa varusteilla tai ilman. Tiedoksi vain yksi esimerkki niille joiden mielestä rätit nostaa.



*Mepan kysyvä katse hylätyn kyykyyn jälkeen.*



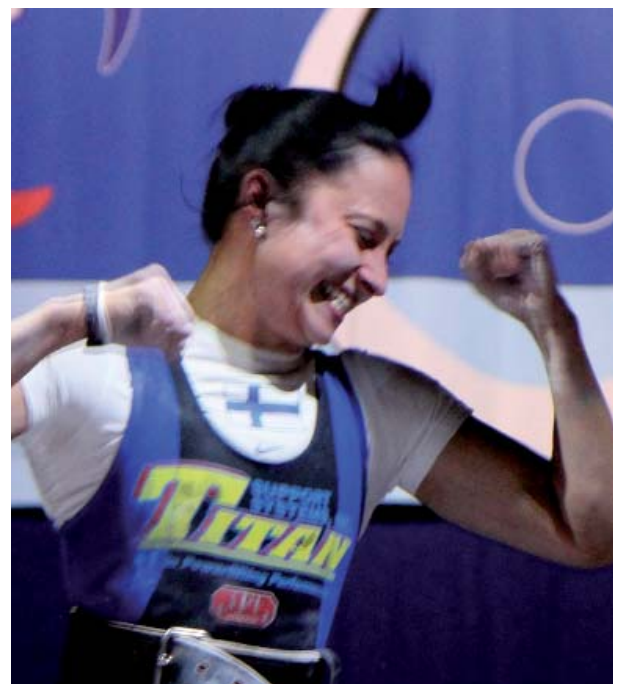
Sanna kyykkäsi viimeisellään helposti 167,5 kg, nosto hylättiin kuitenkin korkeana tuomariäänin 2-1.

Sannan mietteet kisan jälkeen: "Jalkakyykky harmittaa. Olisin tarvinnut ehdottomasti viimeisen kyykyyn, jotta tavoitteena ollut yhteistuloksen SE (427.5kg) olisi saavutettu. Penkki ei vain tällä kertaa kulkenut. Ei ollut punnerruspäivä ollenkaan. Maastaveto meni täysin nappiin. SE ja omaennätys maastavedosta sekä omaennätys yhteistuloksesta ei ole ollenkaan huonoja tuloksia MM-kisoista, vaikka tulostavoitteesta jäätiin. Onneksi jäi jotain hampaankoloon niin taas jaksaa jatkaa eteenpäin!"

Oikealla: Sanna valmiina penkkipunnerrukseen.



Alla: Maastavedon SE 172,5 ja "One happy Sanna" kuten nettilähetystä juontanut Andy "Elvis" Dörner totesi.



- 52 kg																					
1.	Sainikova Natalia	1986	RUS	50,75	1,2702	11	187,5	195,0	202,5	2	115,0	122,5	130,0 w	1 / w	172,5	182,5	190,0	1	522,5/w/	663,68	12
2.	Derevyanko Anastasiya	1987	UKR	51,28	1,2601	15	175,0	185,0	<del>190,0</del>	4	105,0	110,0	112,5	3	180,0	185,0	<del>192,5</del>	3	482,5	608,00	9
3.	Ochoa Vargas Vilma	1980	ECU	51,81	1,2502	16	205,0	<del>210,0</del>	<del>210,0</del>	1	92,5	97,5	100,0	5	<del>170,0</del>	<del>175,0</del>	177,5	4	482,5	603,22	8
4.	Klymenko Kateryna	1985	UKR	51,98	1,2470	7	180,0	187,5	192,5	3	110,0	115,0	120,0	2	165,0	170,0	<del>175,0</del>	7	482,5	601,68	7
5.	Brage Angelica	1987	SWE	51,91	1,2483	13	155,0	162,5	<del>170,0</del>	8	95,0	100,0	102,5	4	<del>155,0</del>	160,0	167,5	9	432,5	539,89	6
6.	Grandas Liimatainen Miia	1986	SWE	50,38	1,2773	12	<del>175,0</del>	<del>175,0</del>	175,0	5	<del>77,5</del>	<del>77,5</del>	77,5	13	160,0	170,0	175,0	5	427,5	546,05	5
7.	Apuli Sanna	1981	FIN	50,38	1,2773	20	157,5	162,5	<del>167,5</del>	7	85,0	87,5	<del>90,0</del>	11	157,5	167,5	172,5	6	422,5	539,66	4
8.	Martin Vanessa	1976	FRA	51,29	1,2599	8	155,0	162,5	167,5	6	92,5	<del>97,5</del>	<del>97,5</del>	8	145,0	152,5	157,5	10	417,5	526,01	3
9.	Chou Yi-Ju	1980	TPE	51,07	1,2641	10	150,0	<del>155,0</del>	X	10	65,0	72,5	77,5	14	172,5	185,0	<del>190,0</del>	2	412,5	521,44	2
10.	Najera Juanita	1981	USA	51,65	1,2531	17	140,0	147,5	152,5	9	85,0	90,0	<del>92,5</del>	10	157,5	167,5	<del>177,5</del>	8	410,0	513,77	1
11.	Teramura Mika	1962	JPN	51,59	1,2543	14	137,5	<del>147,5</del>	<del>147,5</del>	11	92,5	95,0	97,5 w2	6 / w2	140,0	150,0	<del>157,5</del>	13	385,0	482,91	1
12.	Sakamaki Yoriko	1990	JPN	51,95	1,2476	19	130,0	<del>142,5</del>	<del>142,5</del>	13	75,0	82,5	87,5	12	140,0	150,0	157,5	11	375,0	467,85	1
13.	Edwards Louise	1978	GBR	51,18	1,2620	6	125,0	132,5	<del>137,5</del>	12	65,0	<del>70,0</del>	<del>70,0</del>	15	140,0	150,0	<del>152,5</del>	12	347,5	438,55	1
14.	Sirochetdinova Ramilya	1993	UZB	50,98	1,2658	9	100,0	<del>115,0</del>	X	14	92,5	<del>97,5</del>	<del>100,0</del>	7	120,0	<del>140,0</del>	X	15	312,5	395,56	1
—	Sirkka Mervi	1972	FIN	51,83	1,2498	18	<del>155,0</del>	<del>155,0</del>	<del>155,0</del>	Disq.	92,5	92,5	<del>95,0</del>	9	150,0	X	X	14	Out	—	—



Seppo Sohlman toimi MM-kilpailuissa huollon lisäksi tuomarina.



Osa Team Finlandista kävi välipäivänä valloittamassa kisajulisteestakin tutun Preikestolen kalliojyrkänteen. Lisähaastetta toi lumisade.

Viimeinen suomalainen kisoissa oli Kenneth Sandvik. Mies taitaa olla ensimmäinen suomalainen voimanostaja, jonka jo pitkään meriittilistaan voidaan lisätä pääsy 1. luokan postimerkkiä koristamaan. Sitä saavutusta harva edes ymmärtää, että kuinka isosta asiasta puhutaan.

Kennethin kisa alkoi hienolla kyykällä 412,5 kg. Uusi SE yritys 420 kg hylättiin 2-1. Penkki 342,5 kg ja käsilleentaja on nykyään Kennethinkin käytössä. Viimeisellä 347,5 kg ei enää suoristunut. Vedossa Kenta innostui vetämään oman ennätyksensä 320 kg ja sillä saatiin kasaan uusi YT SE 1075 kg. Wilksin pisteissä 600 rajan kuukautta aiemmin rikkonut Kentta teki 599 pistettä. Kentta on muuten kolmas suomalainen joka ko. rajan on rikkonut. Aiemmin moiseen suoritukseen on pystynyt Raija Jurko sekä Ove Lehto. Hienoa ja onneksi olkoon. Mitalitaistelua seurasi Stavan-gerissa täysi urheiluhalli ja se tunnelma! Voi hyvänen aika. Tehtiin ME kyykyssä - 475 kg Norjan Carl Yngvar Christensenin toimesta. Rauta on 1990 syntyneen Carlin toimesta myös juniorien ME. Taitaa jäädä ikuisiksi ennätykseksi.



Kenneth Sandvik ja SE yritys 420 kg.



Kenta tuulettaa onnistunutta 320 kg maastanostoa ja samalla syntynyttä yhteistuloksen SE:tä 1075 kg.



Kenta Ahvenanmaan postimerkissä.

Ukrainan Testov kyykäsi toisellaan 445 kg. Egyptin täysin tuntematon Ahmed Hassanin onnistui 455 kg. Herran kyykyn lämmittely oli kaikkien aikojen ihmeellisin. Tankoon lastattiin suoraan 120 kg, jolla viisi toistoa, sitten varusteet päälle itse pukien, lahkeet nivusissa ja ykkönen 370 kilolla, jonka jälkeen tietenkin lavalle ja aloituspaino 432,5 kg hyväksytysti ylös. Hurjaa touhua. Venäjän Konovalov kyykäsi 467,5 kg ja väijyi Carlia.

Penkissä Testov laittoi ME raudat 370 kg hyväksytysti suorille käsille. Carl 330 kg ja Konovalov 355 kg. Vedossa Konovalov piti Carlin takanaan ja teki YT ME:n 1187,5 kg. Carl toiseksi 1175 kg junioreiden ME yhteistuloksella. Taitaa tämäkin jäädä historian kirjoihin kunnes sarjajaot taas uudistuu. Ukrainan Testov 1170 kg kolmanneksi. 4. sija olikin jo alle 1100 kg. Hieno kisa, jossa nosto kerrallaan tehtiin todellista historiaa.

## 120+ kg

1. Konovalov Andrey	1986	RUS	162,00	0,5472	17	455,0	467,5	467,5	2	342,5	<del>355,0</del>	355,0	3	345,0	355,0	365,0	2	1187,5/w/	649,80	12
2. Christensen Carl Yngvar	1990	NOR	164,00	0,5462	13	450,0	467,5	475,0	1/w	317,5	325,0	330,0	6	350,0	362,5	370,0	1	1175,0/wj/	641,78	9
3. Testsov Viktor	1989	UKR	143,20	0,5570	16	430,0	445,0	<del>455,0</del>	4	352,5	362,5	370,0	1/w	340,0	355,0	<del>367,5</del>	3	1170,0	651,69	8
4. Cappellino Joseph	1988	USA	163,50	0,5464	4	390,0	407,5	417,5	7	315,0	327,5	332,5	5	322,5	342,5	352,5	6	1092,5	596,94	7
5. Baardtvet Hans Magne	1983	NOR	159,50	0,5485	14	<del>405,0</del>	405,0	405,0	9	312,5	320,0	325,0	7	340,0	352,5	<del>362,5</del>	5	1082,5	593,75	6
6. Sandvik Kenneth	1975	FIN	141,60	0,5579	8	400,0	412,5	<del>420,0</del>	6	335,0	342,5	<del>347,5</del>	4	305,0	315,0	320,0	12	1075,0	599,74	5
7. Svensson Fredrik	1979	SWE	147,30	0,5547	2	355,0	367,5	372,5	11	347,5	355,0	<del>363,0</del>	2	310,0	322,5	<del>330,0</del>	11	1050,0	582,43	4
8. Lupac David	1991	CZE	138,20	0,5599	3	400,0	420,0	425,0	5	265,0	275,0	282,5	8	300,0	315,0	322,5	10	1030,0	576,70	3
9. Hassanin Ahmed	1985	EGY	179,90	0,5382	6	432,5	450,0	455,0	3	<del>250,0</del>	250,0	<del>265,0</del>	13	270,0	300,0	<del>327,5</del>	14	1005,0	540,89	2
10. Ube Joe	1982	ECU	141,00	0,5582	1	385,0	405,0	<del>420,0</del>	8	240,0	250,0	260,0	10	260,0	275,0	<del>285,0</del>	17	940,0	524,71	1
11. Singh-Sahota Rangbir	1983	GBR	123,80	0,5710	15	360,0	380,0	<del>390,0</del>	10	200,0	210,0	217,5	15	305,0	320,0	330,0	9	927,5	529,60	1
12. Stinn Ryan	1981	CAN	132,70	0,5636	12	340,0	350,0	357,5	13	250,0	262,5	272,5	9	285,0	<del>305,0</del>	<del>305,0</del>	15	915,0	515,69	1
13. Souza Eumenes	1972	BRA	155,60	0,5504	9	365,0	<del>380,0</del>	<del>380,0</del>	12	240,0	252,5	260,0	11	280,0	<del>295,0</del>	<del>300,0</del>	16	905,0	498,11	1
14. Nieves Lazaro	1977	PUR	125,20	0,5697	11	320,0	332,5	337,5	16	240,0	<del>250,0</del>	<del>250,0</del>	14	<del>310,0</del>	<del>310,0</del>	310,0	13	887,5	505,61	1
15. Ringoot Steve	1989	BEL	135,40	0,5617	5	335,0	345,0	<del>347,5</del>	14	232,5	240,0	250,0	12	270,0	<del>307,5</del>	<del>307,5</del>	18	865,0	485,87	1
16. Ebeed Mina	1988	EGY	159,00	0,5487	18	200,0	220,0	250,0	17	200,0	202,5	215,0	16	352,5	<del>365,0</del>	<del>367,5</del>	4	817,5	448,56	1
17. Kondraschow Jewgenij	1983	GER	142,90	0,5571	10	345,0	<del>365,0</del>	<del>365,0</del>	15	125,0	X	X	17	315,0	335,0	<del>365,0</del>	7	805,0	448,47	1
— Jonsson Audunn	1972	ISL	143,40	0,5568	7	<del>395,0</del>	<del>395,0</del>	415,0	Disq.	<del>285,0</del>	<del>285,0</del>	<del>285,0</del>	Disq.	335,0	<del>365,0</del>	<del>365,0</del>	8	Out	—	—



Kenta ja Seppo tutkimassa tilannetta tulokset näyttöä.

Illan ja koko kisan päätti hieno banketti ja juhlien jälkeen oli aika lähteä lyhyelle kotimatkalle. Kisat oli kisattu ja matka kohti uusia kisoja voi alkaa. Järjestelyt olivat huippuluokkaa ja kaikista pikku asioistakin oli pidetty huolta. Joukkue oli pieni, yhtenäinen sekä samanhenkinen. Katsomoon eksi myös tuttuja naamoja Suomesta. Se on aina kivaa kun omia saavutetaan kannustamaan.

Joukkueenjohto kiittää mukana olleita. Seppo Sohlman hoiti huollon lisäksi autokuskin hommia sekä tuomarointia. Jari Rantapelkonen oli edustajana kongressissa sekä tuomarina. Hommat hoidettiin yhdessä ja tästä on hyvä jatkaa. Stavanger hiljenee mutta nalli palaa edelleen.



Joukkueenjohtaja Tommi Paavilainen ja loukkaantumisen takia kisaturistina mukana ollut Sami Pullinen Stavangeriin tutustumassa.



Banketin taustalla pyöri kisakuvia. Suomalaisetkin vilahitivat kuvissa.



Salnikova niittasi 190 kg  
mavella uuden yhteistuloksen  
ME:n 522,5 kg

Vas. Danilov kyykkää ME-  
kyykkyraudat 326 kg

# Venäläiset voimanhesisät

Haastattelussa maailmanmestari Natalia Salnikova ja Konstantin Danilov

Haastattelu: Jari Rantapelkonen Kuvat: Jari Rantapelkonen ja Heinrich Janse van Rensburg

Kaksi tuoretta venäläistä keuyiden sarjojen voimanhoston maailmanmestaria istahti Voimanhostaja-lehden auustajan eteen kertomaan ajatuksiaan. Salnikovan sarjassa nosti Suomen Sanna Apuli ja Merui Sirkkiä, Danilouin sarjassa Antti Sauvolainen. Liiton sihteeri haastatteli venäläiset maailmanmestari Florjassa, Stavangerissa.

## Salnikova, yliuomaisen koua

Tuore keuyen luokan World Games-voittaja, Natalia Salnikova voitti marraskuussa Stavangerissa naisten sarjan 52 kg maailmanmestaruuden. Salnikova tehtaali ME:n 522,5 kg. Se koostui 202,5 kilon jalkakyykystä, uudesta penkin ME:stä 130 kiloa ja 190 kilon maastanostosta.

*Onnittelut maailmanmestaruudesta ja ME-nostoista. Ja samalla kiitokset haastattelusta suomalaiseseen Voimanhostaja-lehteen. Milloin tulit voimanhoston pariin? Mitkä ovat ensimmäiset muistosi?*

Kiitoksia. Se oli noin 10 vuotta sitten, pitkä tarina. Olin alkuun yleisurheilun parissa. Ensimmäinen valmentajani kuoli. Minulta kysyttiin haluanko kokeilla voimanhostoa. Sitten minut ilmoitettiin saman tien ensimmäisiin voimanhostokilpailuihin. Kolmen viikon

päästä nostin jo ensimmäisissä kilpailuissani. Voitin sarjani ja minut valittiin alueelliseen joukkueeseen. Sitä kautta pääsin Venäjän kansallisiin mestaruuskilpailuihin nostamaan sub-junio-reissa. Nostin sarjassa 48 kg. Kyykkäsin 92,5 kg, penkkasin 37,5 kg ja vedin maasta 100 kg.

*Kuka valmentaa sinua ja miten harjoittelet?*

Valmentajani on Sergei Zaitsev. Harjoittelen kolme kertaa viikossa. Vuoroviikoin nostan joko kaksi kertaa viikossa kyykyn tai yhden kerran. Treenaan penkkiä jokaisella harjoituskerralla, mutta aina eri raudoilla. Maastanostoa tulee harjoiteltua kerran viikossa. Hieman riippuu periodista miten harjoittelemme. Varusteet otamme harjoituksiin mukaan noin 8 viikkoa ennen kisaa. Silloin nostellaan kaksi kertaa viikossa varusteilla.

*Mitä tavoitteita sinulla on tulevaisuuden suhteen? (Kysymyksen kuultuaan Natalia Salnikova naurahtaa ja sanoo)*

Ensin haluan kotiin. Kun pääsemme kotiin, niin aloitamme valmistautumisen Venäjän mestaruuskilpailuihin. Ei me kovin kauaksi suunnitella. Enkä ole oikein koskaan ajatellut, että haluan nostaa tiettyjä kiloja. En tavoittele, että nostaisin jonkun tietyn rautamäärän. Ennen kisaa me ei ajatella mitä oikein nostetaan. Sen näkee sitten kisassa mitä nostetaan ja mitä pitää tehdä.

*Varustenostaminen tuntuu olevan sinun juttusi. Aiotko kilpailla raakana?*

En ole ajatellut koko kysymystä nostanko raakana, ehkä, sillä olemme tähänneet vain varustekisoihin.

*Mikä on parasta voimanostossa?*

Paha kysymys. Tämä on vaikea kysymys. Ensinnäkin haluan olla vahvin. Kilpailun voittaminen on parasta. Se tunne, että kun ymmärtää, että olen maailman vahvin tässä sarjassa.



Vasemmalta valmentaja Sergei Zaitsev, Jari Rantapelkonen, Natalia Salnikova ja tulkki Amiran Basov.

### **Danilou, pieni jättiläinen**

Konstantin Danilov, Venäjä, voitti Norjassa 2013 maailmanmestaruuden sarjassa 66 kg. Sarja oli uskomattoman kova ja tasainen. Kyykystä nousi uusi ME 326,0, penkiltä 185 kg ja maasta 287,5 kg.

*Onnittelut maailmanmestaruudesta ja ME:stä. Miten sinä aloitit voimanoston?*

Kiitos. Se oli noin 12 vuotta sitten Tylynin kaupungissa. Meiltä pojilta kysyttiin haluammeko aloittaa voimanoston. Meitä oli alkuun 8 henkilöä. Kahden kuukauden treenin jälkeen meitä oli jäljellä enää vain minä ja kaverini.

*Kerro hieman harjoittelusysteemistäsi?*

Harjoittelen viitenä päivänä viikossa. Treenaan kaksi kertaa kyykyn ja kaksi kertaa maastanoston. Penkkiä treenaan neljä kertaa. Meillä on erilaisia kausia. On kevyempiä kausia. Teemme alkuun paljon sarjoja ja toistoja. Harjoittelen alkuun paljon rawina, kyykkyjä teen paljon siteillä.

Kun toistot ovat kuutosissa ja viitosissa, niin otamme varusteet mukaan harjoitteluun. Ensin treenaan isommilla puvuilla. Lähempänä kisaa otan käyttöön oikeankokoiset varusteet. Kun kisa lähestyy, niin harjoittelu tavallaan vähenee. Kaksi viikkoa ennen kisaa otan kovat reinit. Harjoitteluun teemme pieniä korjauksia koko vuoden.

*Kuka valmentaa sinua?*

Minulla on kaksi valmentajaa. Nikolay Zhdanov kontrolloi harjoitteluprosessia. Alexander Dekhanov (valmentaja huikkaa sivusta, että hän kisasi Janne Toivasta vastaan ja hänen vaimonsa Raija Koskista vastaan) on päävalmentaja alueellani ja hän tekee harjoitussuunnitelmat. Harjoittelen kotisalillani Tylynissa, jossa Zhdanov on paikalla. Joskus menen Irkutskiin, jossa reenaan Dekhanovin kanssa.

*Mitä tavoittelet?*

Päätavoite on olla absoluuttinen maailmanmestari koko maailmassa. Täällä MM-

hopeaa sarjassani voittanut Sergei Gladkih on myös kova urheilija. Tavoitteeni on harjoitella kovaa ja antaa hänelle voimia ja luoda hyvää henkeä Sergeille. Hänellä ei ollut täällä aivan paras päivä.

*Mitä ajattelet varuste- ja raakanostamisen suhteesta?*

Minä olen valinnut varustenostamisen. Se on minulle sopiva laji. Pääsy on siinä, että en loukkaannu kun käytän varusteita. En nosta kummallakaan tavalla, raakana enkä varusteilla, maksimeja harjoituksissa. Kun nostin täällä ME:n kyykyssä 326 kg sarjaan 66 kg, niin suurin rauta mitä harjoituksissa olin kyykännyt, on 280 kg. Raakana olen käynyt tekemässä kakkosen 200 kilolla.

*Mikä on parasta voimanostossa, miksi pidät voimanostosta?*

Voima. Sitä on oltava. Kisapäivänä on oltava kunnossa. Se on parasta.



Vasemmalta valmentaja Alexander Dekhanov, Konstantin Danilov ja Jari Rantapelkonen.

# Penkkipunnerruksen EM-kilpailut Slovakia Senec 8.-10.8.2013

Teksti: Seppo Sohlman, kuvat: maajoukkue



Euroopan mestari Marcela Sandvik Venäjän ja Slovakian kilpasiskojen välissä.

Penkkipunnerruksen EM-kisat käytiin itselleni aivan uudessa paikassa, Senecissä aivan Bratislavan kupeessa. Kylä oli jonkinlainen lomapaikka kaikkinen huutuksineen ja hotelleineen. Huoltajina kisoissa hääri totutun tehokkaasti Janne Hakala ja Tapani Orha sekä joukkueenjohtajana ja tuomarina Seppo Sohlman.

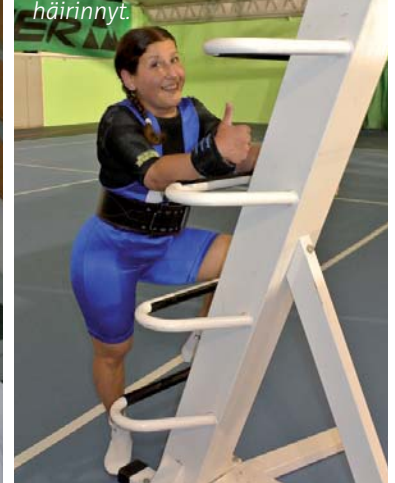
Itse kisat alkoivat räväkästi heti torstaina, niin kuin penkkikisoissa on totuttu. Tahti on nopea kun kaikki sarjat on laitettu kolmeen päivään. Tytöt aloittivat sarjassa 52 kg Marcela Sandvik ja Sanna Apuli. Alusta asti näytti selvältä, että Marcela korjaa normaali suorituksella potin ja Sanna keskittyy omiin nostoihin, lähinnä vain oma ennätys mielessä - ja näin se sitten menikin.

Kukaan ei uhannut Marcelan mestaruutta, ei päässyt edes lähelle ja Marcela saikin kokeilla viimeisellään uutta Suomenennätystä 125 kg, joka oli vielä tällä kertaa liikaa. Sannalla oli tavoitteena oma ennätys 92,5 kg, jota ei kuitenkaan kisassa edes lastattu vaan yritettiin pronssimitalia 95 kg. Se oli kuitenkin liikaa eikä kuitenkaan loppujen lopuksi olisi riittänyt mitalillekaan. Sannalla oli vähän paino-ongelmia ennen kisaa, tällä kertaa kuitenkin liikaa alipainoa ja se

Marcela ja Sanna odottelemassa punnitusta.



Marcelaa ei Senecin lämpö häirinyt.



tuntui heti myös voimissa. Marcelalle kisan voitto ja Sannan sijoitus viides.

Sitten toiseen ryhmään ja lavalle Tarja Uppala sarjassa 63 kg. Tavoitteena oli pronssi jos kaikki menee nappiin ja hyvinhän se lopulta menikin. Alkujaan kovemmaksi arvailtu nuori slovakkinostaja ei pystynytäkään tosissaan haastamaan Tarjaa ja pronssin varmistuttua





Tapani Orha huoltamassa Tarja Uppalaa.



Tarjalle EM-pronssia.



Sanna, Marcela ja Tarja.

laitettiin vielä hopearautaa tankoon 117,5 kg. Se oli kuitenkin liikaa ja pronssi tulokseksi jäi 107,5 kg. Pronssi oli se mitä haettiin ja tähän oltiin tyytyväisiä, vaikkakin tulos vähän laiha Tarjalle olikin.



Lähes 40°C helle ja ranta tarjosivat hyvät mahdollisuudet rentoutumiseen kisojen ohella.



Sanna ja Marcela melomassa.

Petri Kuosma hopealle sarjan  
105 kg tiukassa kisassa.



Seuraavana päivänä nostivat Tomi Vikla, Atte Reijonen, Simon Kankkonen, Petri Kuosma ja Markus Ahonen. Vikla sarjassa 83 kg ei saanut aloituspainoja hyväksytysti. Viimeiseen nostoon laitettiin tietysti vielä mitaliraudat, mutta sekään ei tullut, joten ei tulosta tällä kertaa.

Seuraavaksi sarja 93 kg ja nostovuoroon Simon ja Atte. Atella oli samaa ongelmaa kuin Tomilla ja näin siis Attekin ilman tulosta. Simonilta odotin kovaa tulosta, mutta jotenkin se Simoninkin MM-kisoissa löytynyt kova kisavire katosi Senecin kisapaikan kovaan kuumuuteen. Näin ollen koko kolmikko jäi ilman tulosta.

Sitten vuorossa olivat Petri ja Markus. Markuksen nostot näyttivät mielestäni hyviltä, mutta jostain syystä se 272,5 kg ei tuomareille kelvannut. Tulokseksi jäi 265 kg ja viides sija, mikä on nuorelle miehelle kelpo sijoitus. Sitten Petri ja odotettavissa oli kultataistelu. Sehän siitä lopulta tulikin, mutta tällä kertaa se kääntyi norjalaisen eduksi juryn päätöksellä hylätä Peten viimeinen nosto 305 kg, joka ensin hyväksyttiin. Jonkin mittaisen keskustelun jälkeen Suomen huoltotriokin tyytyi tähän tulokseen, vaikka se tuntui pahalta ja epäoikeudenmukaiselta. Itse en tuota nostoa sieltä sivulta niin hyvin nähnyt, että vaikea mennä hirveästi sanomaan. Petelle kuitenkin kotiin tuomisiksi EM-hopeaa.



Suomen joukkueen hattumuotia 2013.



Jukka Seppänen, Sami Pullinen ja Simon Kankkonen.



Jukka "Seppä" Seppästä huoltamassa Janne Hakala ja Tarja Uppala.



Ove Lehto ja Kenneth Sandvik punomassa kisastrategiaa.

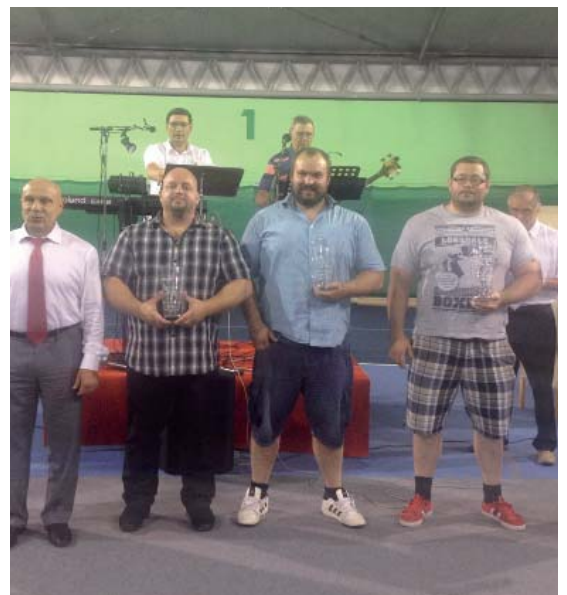


Jukka Seppänen, Kenneth Sandvik ja huoltotiimi Tapani Orha ja Janne Hakala.

Sitten viimeinen päivä ja vuorossa aina arvaamaton Jukka "Seppä" Seppänen sekä Kenneth "Kenta" Sandvik. Jukka aloitti itseluottamusta uhkuen heti 15 kg yli ennätysraudan. Viimeisellä nostolla kaikki osui kohdalleen ja 295 kg tuli hyväksytysti ylös. Tällä hetkellä Seppä oli kisan kärjessä ja itse olin sitä mieltä, että mitali on varma. Mutta jostain ihmeestä se porukka keräsi voimia ja Jukka putosi harmittavasti neljänneksi lopputuloksissa. Jukalta kuitenkin mahtava kisa ja toivottavasti ensivuonna on luvassa lisää. Ja vaikka se 300 kg.

Sitten superin mörssärit lavalle ja meidän Champ-Kenta. Kenta aloitti totuttuun tyyliin varovasti ja pienillä korotuksilla, vaikka ehkä varaa olisi kuitenkin ollut. Sitten viimeinen nosto 340 kg, pieni väärä sijoittuminen penkissä ja tanko tuli alaspäin, nosto hylkyy. Näin ollen sijoitus vasta neljäs ja tämä oli kyllä monelle aikamoinen yllätys. Tällaista se urheilu välillä on. Superin voiton vei ruotsin Fredrik Svenson.

Kilpailupaikkana oli tennishalli, joka toimi tehtävässään hyvin. Muutenkin kisajärjestelyt olivat aika onnistuneet, joten ei valittamista. Kiitos kaikille mukana olleille. Turisteja oli mukana runsaasti, mutta mikäs oli ollessa, kun kelitkin suosi. Kiitos myös huoltotiimille - Tapsalle ja Jannelle.



Kenneth Sandvik oli kisojen kolmanneksi paras miesnostaja.

PL.	Name	BY	Nation	Weight	WF	Lot	1 Att.	2 Att.	3 Att.	RESULT	W.pts.	Pts.
<b>- 47 kg</b>												
1.	Kozdryk Justyna	1980	POL	45,65	1,3731	7	110,0	115,0	120,0	120,0	164,76	12
2.	Zadorina Yana	1982	RUS	46,55	1,3542	5	100,0	105,0	110,0	110,0	148,96	9
3.	Lesellier Christine	1963	FRA	46,15	1,3625	3	85,0	<del>90,0</del>	<del>95,0</del>	85,0	115,81	8*
4.	Urbaniak Alicja	1988	POL	46,70	1,3511	4	60,0	62,5	65,0	65,0	87,82	7
5.	Somogyi Edina	1991	HUN	43,00	1,4295	2	50,0	55,0	<del>62,5</del>	55,0	78,62	6
6.	Szabo Anna	1964	HUN	46,30	1,3594	6	<del>45,0</del>	45,0	<del>52,5</del>	45,0	61,17	5
—	Ban Yelyzaveta	1990	UKR	46,20	1,3615	1	<del>95,0</del>	<del>95,0</del>	<del>95,0</del>	—	Out	—
<b>- 52 kg</b>												
1.	Sandvik Marcela	1974	FIN	51,45	1,2569	10	112,5	117,5	<del>125,0</del>	117,5	147,68	12*
2.	Golubeva Olga	1970	RUS	51,25	1,2607	12	97,5	102,5	107,5	107,5	135,51	9
3.	Gavornikova Monika	1974	SVK	51,80	1,2504	9	<del>95,0</del>	95,0	97,5	97,5	121,91	8
4.	Nyers Monika	1978	HUN	49,55	1,2934	14	87,5	<del>95,0</del>	95,0	95,0	122,87	7
5.	Apuli Sanna	1981	FIN	49,50	1,2944	8	85,0	<del>90,0</del>	<del>95,0</del>	85,0	110,02	6
6.	Csatlos Klaudia	1990	HUN	51,15	1,2626	11	65,0	<del>70,0</del>	<del>70,0</del>	65,0	82,06	5
—	Kibak Volha	1990	BLR	51,60	1,2541	13	<del>95,0</del>	<del>95,0</del>	<del>95,0</del>	—	Out	—
<b>- 57 kg</b>												
1.	Petrova Anastasia	1985	RUS	56,60	1,1668	15	125,0	130,0	137,5	137,5	160,43	12
2.	Kovacs Eszter	1992	HUN	56,50	1,1684	19	105,0	<del>110,0</del>	<del>110,0</del>	105,0	122,68	9
3.	Schlosser Helena	1988	GER	55,90	1,1783	18	<del>92,5</del>	<del>92,5</del>	92,5	92,5	108,99	8
—	Daniliyuk Iryna	1971	UKR	56,10	1,1750	17	<del>105,0</del>	<del>115,0</del>	<del>115,0</del>	—	Out	—
<b>- 63 kg</b>												
1.	Sommer von Bachhaus Gu	1981	GER	61,50	1,0939	22	140,0	<del>150,0</del>	150,0	150,0	164,08	12*
2.	Werngren Josephine	1976	SWE	62,45	1,0812	21	112,5	115,0	<del>125,0</del>	115,0	124,33	9
3.	Uppala Tarja	1965	FIN	62,70	1,0779	20	105,0	107,5	<del>117,5</del>	107,5	115,87	8
4.	Jurcikova Iveta	1992	SVK	61,75	1,0905	23	95,0	105,0	<del>112,5</del>	105,0	114,49	7
<b>- 72 kg</b>												
1.	Medvedeva Yulia	1986	RUS	66,00	1,0374	5	<del>155,0</del>	155,0	<del>165,0</del>	155,0	160,79	12
2.	Arvidson Karolina	1985	SWE	71,50	0,9806	4	<del>145,0</del>	145,0	<del>157,5</del>	145,0	142,18	9
3.	Roeder Vivien	1988	GER	71,20	0,9834	2	125,0	130,0	<del>135,0</del>	130,0	127,84	8
4.	Kristensen Linda	1977	NOR	71,50	0,9806	1	130,0	<del>135,0</del>	<del>135,0</del>	130,0	127,47	7
5.	Fokina Svetlana	1979	RUS	70,50	0,9900	7	<del>120,0</del>	120,0	<del>135,0</del>	120,0	118,80	6
6.	Forys Ursula	1965	POL	71,10	0,9843	3	115,0	<del>120,0</del>	<del>122,5</del>	115,0	113,19	5
7.	Drobna Iva	1977	CZE	71,15	0,9839	6	105,0	110,0	<del>115,0</del>	110,0	108,22	4
—	Wienroither Bianca	1984	AUT	70,35	0,9914	8	<del>132,5</del>	<del>132,5</del>	<del>132,5</del>	—	Out	—
<b>- 84 kg</b>												
1.	Strik Ielja	1973	NED	83,60	0,8939	11	<del>165,0</del>	165,0	<del>182,5</del>	165,0	147,49	12
2.	Johansson Maria	1984	SWE	82,50	0,9000	10	152,5	<del>157,5</del>	<del>165,0</del>	152,5	137,25	9
3.	Takacova Hana	1954	CZE	83,55	0,8942	9	130,0	<del>140,0</del>	140,0	140,0	125,18	8
4.	Krcmarova Alena	1975	CZE	77,70	0,9304	12	82,5	<del>90,0</del>	90,0	90,0	83,73	7
<b>84+ kg</b>												
1.	Lonn Sandra	1974	SWE	105,20	0,8214	14	195,0	205,0	216,5 w	216,5	177,83	12*
2.	Lombosi Melinda	1978	HUN	118,55	0,8014	13	172,5	177,5	185,0	185,0	148,25	9
3.	Szabo Agnes	1988	HUN	106,50	0,8189	16	155,0	162,5	167,5	167,5	137,16	8
4.	Zyryanova Maria	1983	RUS	123,95	0,7951	17	140,0	152,5	165,0	165,0	131,18	7
5.	Duhem Leila	1963	FRA	91,90	0,8568	15	140,0 c2	<del>150,0</del>	<del>167,5</del>	140,0 c2	119,95	6*

Seppänen ja Tapanilan Erän huoltotiimi Sami ja Juho.



Kenta huoltamassa Marcelaa.



PL.	Name	BY	Nation	Weight	WF	Lot	1 Att.	2 Att.	3 Att.	RESULT	W.pts.	Pts.
<b>- 59 kg</b>												
1.	Habibulin Albert	1988	RUS	58,50	0,8731	3	180,0	<del>185,0</del>	187,5	187,5	163,70	12
2.	Wszola Dariusz	1978	POL	58,55	0,8724	2	170,0	175,0	<del>187,5</del>	175,0	152,67	9
3.	Garashchenko Igor	1988	UKR	58,75	0,8696	1	172,5	<del>182,5</del>	<del>187,5</del>	172,5	150,00	8
4.	Botta Peter	1984	HUN	57,80	0,8830	5	140,0	147,5	<del>152,5</del>	147,5	130,24	7
5.	Bello Christophe	1982	FRA	58,65	0,8710	4	147,5	<del>152,5</del>	<del>152,5</del>	147,5	128,47	6
<b>- 66 kg</b>												
1.	Chuprinko Ivan	1986	UKR	65,45	0,7906	9	220,0	227,5	<del>233,5</del>	227,5	179,86	12
2.	Balawejder Adam	1981	POL	65,65	0,7886	11	215,0	222,5	<del>230,0</del>	222,5	175,46	9
3.	Manuel Virgilio	1974	FRA	65,50	0,7901	7	202,5	<del>222,5</del>	<del>222,5</del>	202,5	159,99	8
4.	Waymel Olivier	1966	FRA	65,15	0,7937	6	<del>185,0</del>	185,0	<del>202,5</del>	185,0	146,83	7
5.	Frasl Andreas	1983	AUT	62,75	0,8195	10	167,5	177,5	<del>202,5</del>	177,5	145,45	6
6.	Patai Gabor	1984	HUN	65,65	0,7886	8	160,0	<del>170,0</del>	<del>180,0</del>	160,0	126,17	5
<b>- 74 kg</b>												
1.	Poinson Adrien	1991	FRA	72,70	0,7285	7	242,5	<del>250,0</del>	<del>250,0</del>	242,5	176,66	12*
2.	Beloborodov Maksim	1983	RUS	73,85	0,7204	1	<del>230,0</del>	230,0	232,5	232,5	167,48	9
3.	Ustinov Andrey	1988	RUS	73,90	0,7200	6	225,0	232,5	<del>245,0</del>	232,5	167,40	8
4.	Rasmussen Morten	1978	DEN	74,00	0,7193	4	185,0	<del>192,5</del>	<del>192,5</del>	185,0	133,07	7
—	Irimie Andrei Nicolae	1990	ROU	72,90	0,7271	5	<del>182,5</del>	<del>182,5</del>	<del>182,5</del>	—	Out	—
—	Selberg Amit	1976	SWE	73,30	0,7242	2	<del>232,5</del>	<del>232,5</del>	<del>235,0</del>	—	Out	—
—	Roelvaag Kim-Raino	1986	NOR	73,55	0,7225	3	<del>220,0</del>	<del>220,0</del>	<del>220,0</del>	—	Out	—
—	Hedman Christian	1982	SWE	73,60	0,7221	8	<del>215,0</del>	<del>215,0</del>	<del>215,0</del>	—	Out	—
<b>- 83 kg</b>												
1.	Andruchshenko Andriy	1987	UKR	81,90	0,6729	12	<del>245,0</del>	247,5	252,5	252,5	169,90	12*
2.	Baschnegger Christian	1986	AUT	82,15	0,6717	9	<del>235,0</del>	235,0	250,0	250,0	167,91	9
3.	Miller Daniel	1988	POL	82,25	0,6712	16	250,0	<del>257,5</del>	<del>257,5</del>	250,0	167,78	8
4.	Kowalczyk Daniel	1977	POL	82,35	0,6706	17	<del>240,0</del>	240,0	250,0	250,0	167,66	7
5.	Laihinien Andrei	1983	RUS	82,60	0,6694	19	240,0	250,0	<del>255,0</del>	250,0	167,35	6
6.	Shekuurov Sergey	1981	RUS	82,65	0,6692	14	237,5	247,5	<del>257,5</del>	247,5	165,61	5
7.	Bosev Ivaylo	1987	BUL	81,50	0,6749	11	225,0	<del>235,0</del>	<del>235,0</del>	225,0	151,85	4
8.	Panazan Ovidiu	1975	ROU	82,15	0,6717	15	217,5	<del>225,0</del>	<del>225,0</del>	217,5	146,08	3
9.	Cipka Martin	1992	SVK	78,60	0,6905	22	<del>195,0</del>	<del>195,0</del>	195,0	195,0	134,64	2
10.	Lohan Aaron	1983	GBR	82,45	0,6702	18	170,0	180,0	190,0	190,0	127,32	1
—	Nemes Robert	1986	HUN	79,85	0,6835	21	<del>212,5</del>	<del>212,5</del>	<del>212,5</del>	—	Out	—
—	Schick Markus	1976	GER	80,40	0,6806	13	<del>252,5</del>	<del>252,5</del>	<del>252,5</del>	—	Out	—
—	Nebola Vladimir	1970	CZE	82,10	0,6719	23	<del>210,0</del>	<del>210,0</del>	<del>210,0</del>	—	Out	—
—	Nordin Jonas	1980	SWE	82,65	0,6692	20	<del>240,0</del>	<del>242,5</del>	<del>252,5</del>	—	Out	—
—	Akhlestin Roman	1979	UKR	82,85	0,6683	10	<del>235,0</del>	<del>235,0</del>	<del>245,0</del>	—	Out	—
—	Vikla Tomi	1970	FIN	82,90	0,6680	24	<del>230,0</del>	<del>230,0</del>	<del>250,0</del>	—	Out	—
<b>- 93 kg</b>												
1.	Bettiar Volodymyr	1984	UKR	92,65	0,6293	13	280,0	<del>285,0</del>	290,0	290,0	182,51	12*
2.	Wegjera Jan	1965	POL	91,05	0,6347	9	280,0	<del>287,5</del>	287,5	287,5	182,47	9
3.	Babin Alexander	1982	RUS	92,50	0,6298	8	260,0	267,5	<del>280,0</del>	267,5	168,47	8
4.	Obcowski Tomasz	1979	POL	92,70	0,6292	4	<del>260,0</del>	260,0	<del>270,0</del>	260,0	163,59	7
5.	Riis Allan	1971	DEN	92,50	0,6298	10	250,0	<del>255,0</del>	<del>270,0</del>	250,0	157,45	6
6.	Wetzstein Thomas	1974	AUT	92,40	0,6301	6	<del>245,0</del>	245,0	<del>260,0</del>	245,0	154,37	5
7.	Suciu Traian Florin	1975	ROU	91,90	0,6318	2	130,0	<del>135,0</del>	<del>135,0</del>	130,0	82,13	4
—	Reijonen Atte	1987	FIN	92,30	0,6305	1	<del>247,5</del>	<del>252,5</del>	<del>252,5</del>	—	Out	—
—	Petrenko Oleksandr	1979	UKR	92,65	0,6293	5	<del>255,0</del>	<del>255,0</del>	<del>255,0</del>	—	Out	—
—	Kankkonen Simon	1982	FIN	92,75	0,6290	11	<del>270,0</del>	<del>270,0</del>	<del>282,5</del>	—	Out	—
<b>- 105 kg</b>												
1.	Mo Dag Andre	1979	NOR	100,20	0,6081	14	287,5	295,0	302,5	302,5	183,95	12
2.	Kuusma Petri	1979	FIN	104,70	0,5982	23	<del>302,5</del>	302,5	<del>305,0</del>	302,5	180,95	9*
3.	Stasevich Allaksei	1986	BLR	103,85	0,5999	19	300,0	<del>302,5</del>	<del>305,0</del>	300,0	179,97	8
4.	Sebestyen Tamas	1980	HUN	103,25	0,6012	15	270,0	277,5	282,5	282,5	169,83	7
5.	Ahonen Markus	1990	FIN	104,60	0,5984	22	265,0	<del>272,5</del>	<del>272,5</del>	265,0	158,57	6
6.	Van der Putten Patrick	1980	NED	102,75	0,6022	18	260,0	<del>267,5</del>	<del>267,5</del>	260,0	156,58	5
7.	Selinger Milan	1984	CZE	102,40	0,6030	21	<del>255,0</del>	255,0	<del>267,5</del>	255,0	153,76	4
8.	Melnyk Valeriy	1987	UKR	104,60	0,5984	17	<del>240,0</del>	245,0	<del>267,5</del>	245,0	146,60	3
—	Stecklina Sven	1974	GER	102,75	0,6022	16	<del>245,0</del>	<del>247,5</del>	<del>250,0</del>	—	Out	—
—	Lundin Mikael	1983	SWE	103,50	0,6006	20	<del>295,0</del>	<del>297,5</del>	<del>302,5</del>	—	Out	—
<b>- 120 kg</b>												
1.	Karner Markus	1970	AUT	117,90	0,5774	3	285,0	292,5	297,5c1	297,5 c1	171,77	12*
2.	Georgiev Evlogi	1984	BUL	118,75	0,5764	7	285,0	295,0	297,5	297,5	171,46	9
3.	Hole Per Marius	1990	NOR	118,35	0,5768	15	275,0	285,0	295,0	295,0	170,17	8
4.	Seppanen Jukka	1977	FIN	118,65	0,5765	9	<del>295,0</del>	<del>295,0</del>	295,0	295,0	170,05	7
5.	Krejca Zbynek	1974	CZE	118,80	0,5763	11	285,0	<del>295,0</del>	295,0	295,0	170,00	6
6.	Schauer Kornel	1977	HUN	112,60	0,5844	5	<del>287,5</del>	<del>287,5</del>	287,5	287,5	168,01	5
7.	Matejik Fridrich	1983	SVK	118,70	0,5764	4	<del>280,0</del>	280,0	287,5	287,5	165,71	4
8.	Demcak Pavol	1977	CZE	118,80	0,5763	14	<del>262,5</del>	262,5	265,0	265,0	152,71	3
9.	Cazacu Sorin	1973	ROU	119,10	0,5759	1	250,0	260,0	265,0	265,0	152,61	2
10.	Kircher Achim	1968	GER	113,80	0,5827	2	<del>250,0</del>	250,0	<del>262,5</del>	250,0	145,67	1
—	Christalle Jens	1979	GER	112,40	0,5847	10	<del>300,0</del>	<del>300,0</del>	<del>302,5</del>	—	Out	—
—	Larsson Markus	1974	SWE	118,85	0,5763	13	<del>297,5</del>	<del>302,5</del>	<del>302,5</del>	—	Out	—
—	Dziudzik Robert	1980	POL	119,60	0,5754	12	<del>295,0</del>	<del>295,0</del>	<del>297,5</del>	—	Out	—
<b>120+ kg</b>												
1.	Svensson Fredrik	1979	SWE	147,25	0,5547	27	330,0	337,5	340,0	340,0	188,61	12
2.	Koch Kevin	1979	GER	156,85	0,5498	17	315,0	330,0	340,0	340,0	186,93	9
3.	McCull Alastair	1981	NOR	137,95	0,5601	24	325,0	<del>332,5</del>	337,5	337,5	189,01	8
4.	Sandvik Kenneth	1975	FIN	139,50	0,5591	21	330,0	335,0	<del>340,0</del>	335,0	187,29	7
5.	Borgland Ronning Martin	1984	NOR	151,50	0,5525	18	320,0	327,5	<del>340,0</del>	327,5	180,94	6
6.	Santa Laszlo	1986	HUN	149,00	0,5538	16	325,0	<del>332,5</del>	<del>340,0</del>	325,0	179,98	5
7.	Kronemann Wulf	1967	GER	141,60	0,5579	26	<del>305,0</del>	305,0	315,0	315,0	175,73	4
8.	Fossdal Sigfus	1983	ISL	170,75	0,5427	29	310,0	<del>320,0</del>	<del>327,5</del>	310,0	168,25	3
9.	Stegelmann Jacob	1980	DEN	136,50	0,5610	30	295,0	305,0	<del>310,0</del>	305,0	171,10	2
10.	Soukal Jaroslav	1972	CZE	149,00	0,5538	22	277,5	287,5	<del>300,0</del>	287,5	159,21	1
11.	Toman Petr	1990	CZE	125,00	0,5698	28	260,0	<del>270,0</del>	<del>270,0</del>	260,0	148,14	1
12.	Pastor Daniel	1974	ROU	128,35	0,5669	19	220,0	<del>230,0</del>	<del>230,0</del>	220,0	124,72	1
—	Sztorc Hubert	1980	POL	127,60	0,5675	23	<del>300,0</del>	<del>300,0</del>	<del>310,0</del>	—	Out	—
—	Havai Viktor	1981	HUN	151,00	0,5528	20	<del>317,5</del>	<del>322,5</del>	<del>322,5</del>	—	Out	—



# Kenneth Sandvik mestariksi Arnold Europessa

Teksti: Antti Savolainen kuvat: Antti Savolainen ja Seppo Sohlman



Iso-Arskaa avaamassa messuja.



Ensimmäinen Arnold Europe Powerlifting Championships järjestettiin Espanjan Madridissa lokakuun puolessa välissä. Kilpailu oli alunperin tarkoitus nostaa kutsukilpailuna ja kutsun saivatkin tämän vuoden EM-kilpailuissa pärjänneet nostajat. Lieneekö kesän World Games ja marraskuun MM-kilpailut kuitenkin vaikuttaneet kilpailijamääriin niin, että vähäisten ilmoittautumisten johdosta lisää kilpailijoita Madridiin houkuteltiin lopulta rahapalkinnoilla.

Suomesta kutsun kilpailuun saivat kevään Euroopan mestari Kenneth Sandvik ja EM-pronssimitalisti Antti Savolainen. Huoltamaan Madridiin saatiin houkuteltua Seppo Sohlman ja Kentaa huoltamaan Espanjan lämpöön lähti vaimo Marcela. Kilpailu järjestettiin Arnold Classic Europe-messujen yhteydessä. Messuilla oli samaan aikaan kymmeniä eri kilpailuita ja kymmeniätuhansia kävijöitä. Isolla messualueella kisattiin viikonlopun aikana mm. kehonrakennuksessa, voimistelussa, kamppailulajeissa, crossfitissa, vahviamieslajeissa, painonnostossa ja tietysti voimanostossa.

Suomen nelihenkinen tiimi nousi sattumalta samaan koneeseen Tukholmassa ja siitä jatkettiin kimpassa aina kisahotelliin asti. Antilla oli taas perinteinen painonvedätys ja kisaa edeltävä päivä menikin lähes paastotessa. Toisaalta painolla ei olisi itse kilpailussa olisi ollut niin suurta merkitystä, koska kisa

käytiin Wilks-pisteillä ja kaikki olivat näin samassa kisassa painosta riippumatta. Antti halusi kuitenkin tehdä tuloksen sarjaan 66 kg.

Kisaa edeltävänä päivänä Seppo kävi tutustumassa kisapaikkaan ja messujen tarjontaan. Kisapäivänä siirryimme ajoissa kisapaikalle ja ehdimme hieman pyöriä messutungoksessa ennen punnitusta. Sattumalta näimme myös kuin itse Iso-Arskaa avasi messut kesken jonkin kehonrakennuskilpailun. Messujenavauksen jälkeen Arnold lähti kiertämään messuja turvamiesten ympäröimänä ja ympärillä pyöri jatkuvasti satoja faneja kuvia napsien. Melkoinen show.



Kaikki yrittivät saada Arnoldista kuvaa, kun hän kiersi messuja turvamiestien saattamana.

Punnitus ei mennyt ihan samanlaisella täsmällisyydellä, mihin esimerkiksi Suomessa ollaan totuttu. Lopulta kisaajat saatiin kuitenkin punnittua muutaman neliön ”siivouskomerossa” ja varusteet tarkastettua. Kenta joutui isona miehenä odottelemaan punnitusta aika pitkään ja aina leppoisana tunnettu Ahvenanmaan jättikin alkoi jo ottamaan hieman lämpöä.

Kyykkäämään suomalaiset pääsivät naisten suoritettua omat kyykkynsä. Antti kyykkäsi toisella ennätykseen 247,5 kg. Kentan kyykky kulki hienosti ja puhtaan sarjan parhaaksi kirjattiin 412,5 kg. Seppo ja Marcela laskivat huoltamisen ohessa myös pisteitä, jotta pysyttäisiin jotenkin kartalla kokonaistilanteesta. Kisapaikalta kun ei löytynyt minkäänlaista näyttöä tai muuta mahdollisuutta kisatilanteen seuraamiseen.

Penkillä Kenta jatkoi hienoa sarjaansa ja nosti kaikki kolme nostoa hyväksytysti. Espanjalaisyleisö eli hienosti mukana kaikkien nostajien nostoissa, mutta ehdottomasti kovimmat aplodit keräsi Kenta 340 kg nostollaan. Antille vaihdettiin penkipaita ensimmäistä kertaa koskaan kesken kisan. Vaihdetulla paidalla Antti sitten onnistuikin toisella kierroksella pummaamassaan 195 kg nostossa.

Penkin jälkeen laskettiin sitten tosissaan pisteitä. Sepolla oli kuumalinja Suomeen ja Sami Pullinen toimi virallisena pisteiden laskijana kotimaassa. Kenta oli jo varsin hyvässä johdossa ja nyt piti vain varmistaa voitto onnistuneilla maastanostoilla. Antti taisteli vielä kolmannesta ja viimeisestä rahapalkintosijasta.

Molemmat suomalaiset nostivat kaikki maastanostot hyväksytysti ylös. Kenta teki upean yhdeksän noston puhtaan sarjan ja veti viimeisellään omat ennätysraudat 320 kg. 1072,5 kg yhteistuloksella syntyi 600,20 Wilks-pisteitä. Näillä ennätyspisteillään Kenta voitti miesten kilpailun ylivoimaisesti ja sai palkinnoksi 1000€ matkarahaa. Antti veti viimeisellään SE-raudat 275 kg ja paranteli samalla yhteistuloksen Suomen ennätystä lukemiin 717,5 kg. Kokonaiskilpailussa Antti oli neljäs.

Naisten kilpailun voitti Venäjän Anna Komlaeva.

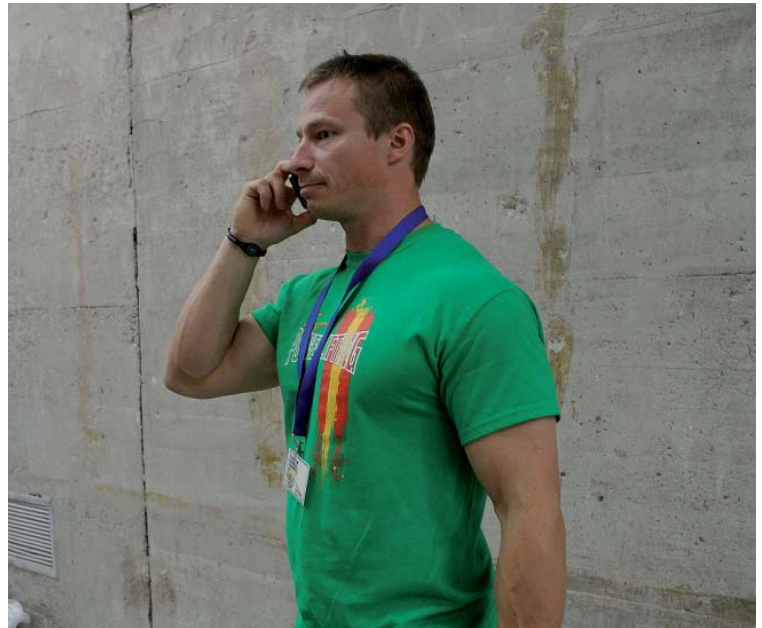
Ensimmäistä kertaa järjestetty Arnold Europe Powerlifting Championship kärsi selkeästi vielä osanottajapulasta ja hieman heikoista järjestelyistä. Palkintojenjaossa IPF:n Presidentti Gaston Parage kiittelikin kovasti suomalaisia osallistumisesta.



Antti ja palkinnot jakanut Gaston Parage.



Kannustus oli kohdallaan Kentan kyykätessä viimeisellään 412,5 kg.  
Kuva: youtube.com/ txavi tucker



Sepolla kuumalinja auki pisteitä laskeneeseen Sami Pulliseen.



Gaston Parage palkitsemasa kilpailun voittanutta Kentaa.



CLASSIFICATION by BODY WEIGH CATEGORIES											SQUAT (kg)			BENCH PRESS (kg)			DEADLIFT (kg)			(kg) (pt.)	
Lot.	NAME	NATION	BY	BW	DIV.	Wilks (kg)		1st	2nd	3rd	1st	2nd	3rd	1st	2nd	3rd	TOTAL	WILKS			
						COEF	CAT.														
<b>WOMEN</b>																					
4	1 Komlaeva, Anna	RUSSIA	1979	52,00	SNR	1,2466	52	160,0	175,0	185,0	100,0	107,5	112,5	150,0	165,0	<del>-172,5</del>	462,5	576,57			
1	1 Lima, Rosimery	GREAT BRITAIN	1977	56,90	SNR	1,1620	57	160,0	167,5	<del>-170,0</del>	90,0	95,0	<del>-102,5</del>	172,5	182,5	187,5	450,0	522,90			
3	2 Buxbom, Eva	DENMARK	1969	56,70	M1	1,1652	57	160,0	<del>-167,5</del>	<del>-167,5</del>	87,5	90,0	92,5	170,0	177,5	<del>-180,0</del>	430,0	501,04			
2	1 Pedersen, Annette	DENMARK	1968	70,10	M1	0,9939	72	185,0	195,0	205,0	<del>-120,0</del>	120,0	<del>-122,5</del>	180,0	195,0	<del>-205,0</del>	520,0	516,81			
<b>MEN</b>																					
10	1 Osmialowski, Pawel	POLAND	1977	58,95	SNR	0,8669	59	230,0	240,0	250,0	140,0	150,0	155,0	210,0	220,0	225,0	630,0	546,12			
11	1 Savolainen, Antti	FINLAND	1980	65,75	SNR	0,7877	66	240,0	247,5	<del>-252,5</del>	190,0	<del>-195,0</del>	195,0	260,0	270,0	275,0	717,5	565,14			
14	2 Kolbin, Aleksander	RUSSIA	1987	60,95	SNR	0,8408	66	250,0	260,0	270,0	150,0	160,0	<del>-170,0</del>	<del>-250,0</del>	250,0	<del>-260,0</del>	680,0	571,76			
16	1 Richard, Phil	GREAT BRITAIN	1971	73,75	M1	0,7210	74	280,0	295,0	311,0	<del>-205,0</del>	205,0	212,5	235,0	252,5	<del>-262,5</del>	776,0	559,53 *			
18	2 Perez, Jorge	SPAIN	1991	70,65	JUN	0,7441	74	190,0	200,0	205,0	115,0	120,0	<del>-125,0</del>	230,0	245,0	255,0	580,0	431,60			
15	3 Gonzalez, Juan Jose	SPAIN	1977	68,80	SNR	0,7595	74	<del>-140,0</del>	140,0	160,0	135,0	145,0	0,0	160,0	180,0	<del>-202,5</del>	485,0	368,34			
20	-- Perales , Jose Manuel	SPAIN	1972	81,75	M1	0,6736	83	170,0	190,0	220,0	<del>-262,5</del>	<del>-262,5</del>	<del>-262,5</del>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0 *			
21	1 Palmer, Robert	GREAT BRITAIN	1982	88,80	SNR	0,6428	93	335,0	345,0	355,0	235,0	245,0	255,0	290,0	<del>-305,0</del>	<del>-317,5</del>	900,0	578,54			
17	1 Carnicero, David	SPAIN	1978	95,90	SNR	0,6194	105	220,0	<del>-240,0</del>	<del>-240,0</del>	<del>-150,0</del>	150,0	<del>-155,0</del>	220,0	242,5	<del>-252,5</del>	612,5	379,39			
12	1 Mielgo, Sergio	SPAIN	1984	118,55	SNR	0,5766	120	220,0	235,0	<del>-245,0</del>	145,0	155,0	<del>-160,0</del>	240,0	<del>-260,0</del>	<del>-260,0</del>	630,0	363,25			
13	1 Sandvik, Kenneth	FINLAND	1975	138,65	SNR	0,5596	120+	390,0	405,0	412,5	330,0	335,0	340,0	300,0	310,0	320,0	1072,5	600,20 *			
19	2 Antonesei, Valentin	SPAIN	1988	152,00	SNR	0,5523	120+	240,0	260,0	270,0	170,0	<del>-180,0</del>	<del>-180,0</del>	250,0	270,0	<del>-280,0</del>	710,0	392,11			

\* ANTI-DOPING TESTS

RECORDS:  NAT National  WM1 World Master I



Kenta ja Antti avustamassa palkintojenjaossa.



Mestari



CLASSIFICATION by WILKS POINTS										Wilks (kg)		BEST ATTEMPTS			(kg) (pt.)	
Lot.	NAME	NATION	BY	BW	DIV.	COEF	CAT.	SQ	BP	DL	TOTAL	WILKS				
<b>BEST WOMEN (OPEN)</b>																
4	1 Komlaeva, Anna	RUSSIA	1979	52,00	SNR	1,2466	52	185,0	112,5	165,0	462,5	576,57				
1	2 Lima, Rosimery	GREAT BRITAIN	1977	56,90	SNR	1,1620	57	167,5	95,0	187,5	450,0	522,90				
2	3 Pedersen, Annette	DENMARK	1968	70,10	M1	0,9939	72	205,0	120,0	195,0	520,0	516,81				
<b>BEST MEN (OPEN)</b>																
13	1 Sandvik, Kenneth	FINLAND	1975	138,65	SNR	0,5596	120+	412,5	340,0	320,0	1072,5	600,20				
21	2 Palmer, Robert	GREAT BRITAIN	1982	88,80	SNR	0,6428	93	355,0	255,0	290,0	900,0	578,54				
14	3 Kolbin, Aleksander	RUSSIA	1987	60,95	SNR	0,8408	66	270,0	160,0	250,0	680,0	571,76				
11	4 Savolainen, Antti	FINLAND	1980	65,75	SNR	0,7877	66	247,5	195,0	275,0	717,5	565,14				
16	5 Richard, Phil	GREAT BRITAIN	1971	73,75	M1	0,7210	74	311,0	212,5	252,5	776,0	559,53				
10	6 Osmialowski, Pawel	POLAND	1977	58,95	SNR	0,8669	59	250,0	155,0	225,0	630,0	546,12				
<b>BEST JUNIOR</b>																
18	M Perez, Jorge	SPAIN	1991	70,65	JUN	0,7441	74	205,0	120,0	255,0	580,0	431,60				
<b>BEST MASTER</b>																
2	W Pedersen, Annette	DENMARK	1968	70,10	M1	0,9939	72	205,0	120,0	195,0	520,0	516,81				
16	M Richard, Phil	GREAT BRITAIN	1971	73,75	M1	0,7210	74	311,0	212,5	252,5	776,0	559,53				



Antti, Arnold ja Seppo.

MONETARY PRIZES (for best men & women by wilks points): 1st = 1,000 Euros / 2nd = 500 Euros / 3rd = 250 Euros



Tervon Urheilijat ja Kuopion Painonnostajat järjestävät yhteistyössä Suomen Voimnostoliiton kanssa

## Penkkipunnerruksen SM-2014 kilpailut (varusteilla)

Tervossa 8.-9.2.2014, Tervon Liikuntahalli, Mantuntie 2, 72210 Teruo

### Lauantai 8.2.2014

N17, N20, N23, N40, N50, N60, N70,  
punnitus klo 08:00-09:30, kilpailu klo 10:00

M60 ja M70, punnitus klo 09:30-11:00, kilpailu klo 11:30

M50, punnitus klo 11:30-13:00, kilpailu klo 13:30

M40, punnitus klo 13:30-15:00, kilpailu klo 15:30

M17, M20, M23, punnitus klo 15:30-17:00, kilpailu klo 17:30

### Sunnuntai 9.2.2014

Naiset, avoin,  
punnitus klo 09:00-10:30, kilpailu klo 11:00

Miehet, avoin,  
punnitus klo 11:00-12:30, kilpailu klo 13:00

Aikataulumuutokset ovat mahdollisia, joten seurakaa liiton verkkosivuja kilpailun alkuun saakka.

### Ilmoittautuminen ja majoitus

Ilmoittautuminen: Tiistaihin 14. tammikuuta klo 21.00 mennessä vain sähköpostilla ja virallisella SM-kisojen ilmoittautumislomakkeella liiton sihteerille sähköpostiin: svnl@hotmail.fi

Tuloksetko aika: 3.2.2013-14.1.2014.

Majoitus: Kylpylähotelli Rauhalhti (lisätietoja [www.kuopionpainonnostajat.net](http://www.kuopionpainonnostajat.net)).

Järjestäjät: Tervon Urheilijat ja Kuopion Painonnostajat yhteistyössä Suomen Voimnostoliiton kanssa.

**Lisätietoja:** Yhdyshenkilönä Petri Kokkonen [petri@kuopionpainonnostajat.net](mailto:petri@kuopionpainonnostajat.net) ja liiton sihteeri [svnl@hotmail.fi](mailto:svnl@hotmail.fi)

# LEOKO

# Sallittujen varusteiden viidakossa

Teksti: Teemu Ahtiainen



Nyt kun lisenssinostajakisa ilmoittaa uusia kilpailevia nostajia olevan uudelle 2013 reilusti yli 100, kannattanee taas muistella IPF:n ja SUNL:n varuste-sääntöjä. Vaikka kilpailletkin klassisella puolella, samat säännöt koskevat sekä varustenostajia että t-paitanostajia.

Kansainvälisen Voimanostoliiton sivuilla [www.powerlifting-ipf.com](http://www.powerlifting-ipf.com) löytyy kohdasta RULES klikkaamalla Approved list. Tämä lista on sama kaikille omasta tyyliuunnasta huolimatta. Listalta löytyvät nostajille hyväksytyt ranne- ja polvisiteet ja polvilämmittimet. Se kannattaa ihan oikeasti lukea, koska muutoksia tulee vähän väliä.

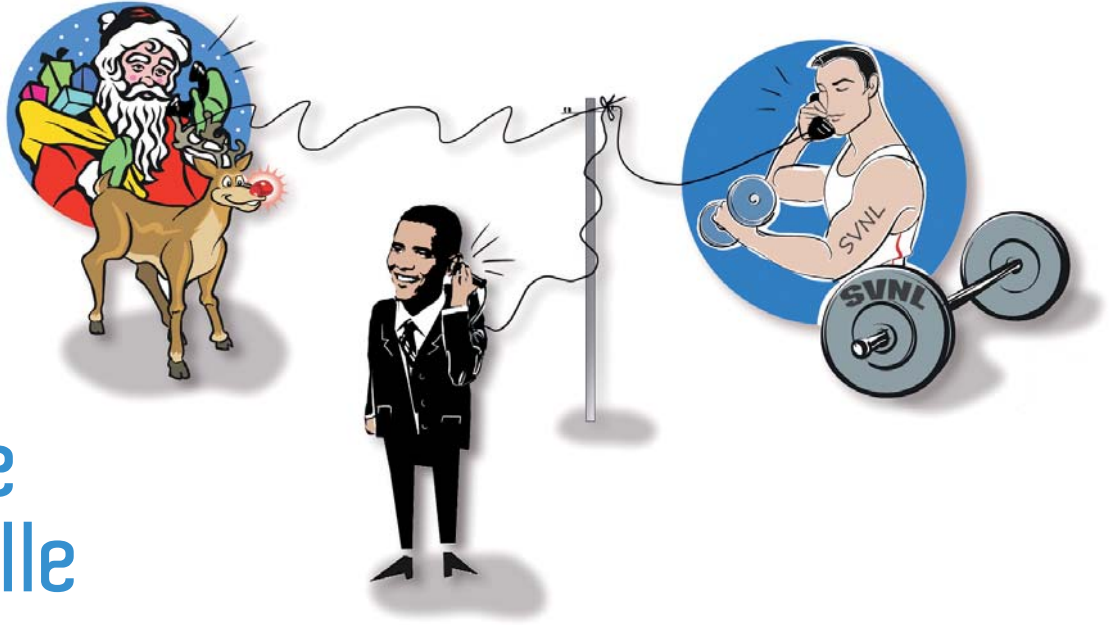
Sallittuja varusteita ovat seuraavien valmistajien ranne- ja polvisiteet ja polvilämmittimet: Titan, Metal, Inzer, Rehband ja SBD. Nämä ovat varusteita, joita Suomesta on hyvin saatavilla. Sitten kansainvälistä kauppaa vaativia merkkejä ovat Iron Rebel (Rhino), Strengthshop, Oni ja Quest (31.12.2013 asti). Ja sitten se HUOM!: listalla EI ole Gasp, Fast, McDavid, eikä APT, muista puhumattakaan. Mielenkiintoista kyllä, tältäkin vuodelta taisi löytyä SM-ki-

soissakin APT:n siteitä, vaikka ne eivät ole olleet hyväksytyjä pariin vuoteen. Kansallisissa kisoissa viimeistään penkkipunnerruksen alkaessa alkaa samalla tuomareiden kävelytuokiot ja kanssa-käymiset nostajien kanssa. Aiheena on rannesiteet ja niiden "laillisuus". Yleensä nämä nostajat ovat suhteellisen alussa nostourallaan. Kuitenkin moni näistä treenaa kokeneempien silmäparien kanssa. Ja juuri näiden kokeneiden henkilöiden tulisi muistuttaa varusteiden säännönmukaisuudesta.

Varusteiden mitoilla on tietyt rajat. Polvi- ja rannesiteiden ja polvilämmittimien maksimipituus on annettu kansainvälisissä voimanostosäännöissä, samoin polvilämmittimien paksuus. Nostotrikoon lahkeilla on omat vaatimuksensa, samoin kyykky- ja vetopuvuilla penkkipaidasta puhumattakaan. Se, mitä trikoon ja pukujen alla on, on myös säännöissä määritelty. T-paita ja alushousut, ihan kaikki ei kelpaa. Kenkien täytyy olla vähintäänkin sisäurheiluun tarkoitettut, lisäksi hyväksytään voimanosto- ja painonnostokengät kantapään koron maksimikorkeus huomioiden ja maastanostoon vetotosut. Vyöllä on omat vaatimuksensa ja

edellytyksensä, tarrakiinnitys ei ole yksi niistä. Ai niin, ne maastanostosukat. Juuri ne, joita lähdetään etsimään siinä vaiheessa, kun olet lavalla ja tuomari huomauttaa niistä. Ja muistakaa aina vain 1 kerros sitä materiaalia, kansainvälisesti ilmaistuna 1-ply tai single-ply.

Sääntöjen vastaiset varusteet ovat peruste noston hylkäämiselle. Vaikka kaupassa sanotaan, että kyllä nämä meidän siteet kelpaavat niin vastuu on aina nostajalla. Aloita kisavuosi 2014 tarkastamalla ajankohtainen hyväksytyjen varusteiden lista yllämainitusta nettiosoitteesta ja vertaa sitä omiin varusteisiin. Muista myös, että lista elää koko ajan, muutoksia tulee kesken vuottakin. Säännöistä löytyy tarkat mitat jokaiselle hyväksyttävälle varusteelle. Eikä muuten tee pahaa tuomareillekaan olla kartalla varusteasioista.



# Avoin kirje Joulupukille

Moro,

joudumme kirjoittamaan tämän viestin salamyhkäisyyden verhojen katveesta, sillä nykyään näyttävät joutuvan kaikki vähänkään mielipiteitään esille tuovat tai mieltään osoittavat määräämättömäksi ajaksi Murmanskin vankilaan. Emme uskalla paljastaa keitä me huolestuneet olemme, mutta sanotaan nyt, että Vihreän Rauhan Amnestisiksi Kettupojiksi meitä voi tituleerata.

Harmiksemme joudumme tivaamaan Teiltä, arvon Joulupukki, että onhan siellä Korvatunturilla nyt puhtaat jauhot pussissa henkisen innoittajamme Petterin suhteen. Vai oletteko tosissanne lähtenyt mukaan poliittiseen kähmintään?

Olemme nimittäin saaneet ulkomaisilta tiedustelulähteiltä kuullaksemme, millaista tulevaisuutta olette poroparan suhteen hahmotellut. Hyvä että Snowden avasi sanaisen arkkunsa! Saisitte hävetä, meinaan jos paljastuksissa on nimeksikään perää. Obamaakin pidimme suht' luotettavana kaverina, mutta yhäti näyttää miehestä ja hänen toimistaan paljastuvan kammoksuttavia saloja.

Mutta kuten sanottua, emme epäoikeudenmukaisten oikeustoi-  
mien pelossa saata paljastaa identiteettiämme. Ja toisaalta meillä on niin monta rautaa tulella kotinurkillakin, että ketunraudoissa ollaan jo nyt.

Vai mitä mieltä olette siitä, että eläinten oikeuksia poljetaan aivan kohtuuttomasti. Täällä on kuulemma ilves hotellissa. Rauhoitettu eläin! Emme vielä ole sitä paikantaneet, mutta osannette arvata, että kun kohteen löydämme, niin varmasti kissaeläimen vapautamme. Sanktioista viis!

Entäs sitten se, että tuossa likeisellä teollisuusalueella pidetään härkäfarmia mitättömän pienissä kellaritiloissa? Sinne yritimme tehdä attentaattia eläinraukkojen vointia selvittämään ja poloisia luonnonhelmaan päästämään, mutta sielläpä seisoivat oviaukossa

sen verran järkälemäisiä lihamestareita, ettemme päässeet sisään ollenkaan. Sitten matalalta puhuva nainen meille vakuutteli, ettei siellä mitään oikeita härkiä edes ole. Vakuuttelimme uskovamme, mutta kyllä tuonne vielä jonain yönä attentaatti on tehtävä, vaikka sitten vankeuden uhalla, emme niitä parkoja jätä kurjiin elinoloihin.

Teistäkin olemme karvan verran huolissamme, kun ei koskaan olla omin silmin päästy näkemään. Oletteko oikea ihminen ollenkaan vai sittenkin pukki? Nimestä vaan pääteltiin. Onko Teidänkin asiantte otettava ajaaksemme? Kohdellaanko Teitä hyvin, saatteko riittävästi kerppuja märehtiäksenne Korvatunturin jouluinstituution ruuhkahuippuna?

Mutta siihen varsinaisempaan asiaamme. Mahtaako olla totuus-pohjaa sillä, että liiton uusi puheenjohtaja – eikö hänkin ollut jonkinlainen hyttynen – on Teihin ollut yhteydessä koskien Petteriä? Onko totta, että voimannostokisat ovat liian pitkäkestoiset, ja että meinaatte poron oikeasti kisapaikoille tuomariksi rajjata? Onkos se nyt oikeasti eläimen kohtelua, että tuntisotalla jäkälättä joutuu siellä voimailijoita tuijottamaan punalamppu helottaen? Tai onko sellainen nostajiakaan kohtaan täysin reilua? Miten luulette, että meidän vähäiset resurssimme riittävät koko maailmaa auttamaan?

Me vaan kysymme!

Soon moro nääs ja hyvää joulua kuitenkin.  
Terkuin Kettupoitsut, VRAK

# Järvipenkkarit 2013

Teksti: Ilkka Launonen



Sarjan 93 kg mitalikolmikko.

Jo perinteeksi muodostuneet Järvipenkkarit järjestettiin Savon Voima Veikkojen toimesta jo neljännen kerran 6.7.2013. Kisat järjestettiin Savon sydämessä kauniin Särkijärven rannalla Launosten pihapiirissä.

Rantasauna oli lämpimänä kilpailijoille, 21 nostajaa oli paikalla valmiina aloittamaan nostot kattona pelkkä taivas. Tunnelma oli leppoisaa, mutta pieni kisajännitys tuntui kuitenkin olevan päällä. Aamusta sade ripeksi kevyesti kisapaikalla, mutta onneksi nostopaikka ja lämmittelypaikka oli katettu. Vielä punnituksenkin aikana vettä tihuutti, näytti siltä että nostojen alkua olisi siirrettävä tunnilla eteenpäin. Mutta yllättäen, hiukan ennen kisojen alkua taivas aukeni ja sade lakkasi yllättäen luvaten hyvää keliä ja happirikasta ilmaa kisojen ajaksi.

Tulostasokin puhui hyvästä nostoilmastasta sillä kisoissa tehtiin peräti kaksi 300 kilon punnerrusta. Joensuun Punttipoikien Jarmo Myller ja Lasse Leinonen olivat molemmat hurjalla tuulella, sitä todisti huikeat voimarutistukset. Lassen viimeinen SE-yritys 308 kg oli myös lähellä, muutaman sentin vaillo loppuojennusta. Myös Pajarin Puntin Antti Liimataisen nosto 237,5 kg sarjaan 93 kg oli omaa luokkaansa.

Jokainen nostaja sai kisojen päätteeksi hienon Järvipenkkarit figurin ja henkilökohtaisen kisadiplomin.

Ensi vuonna samoihin aikoihin punnerretaan taas!



Jarmo Myller 300 kg.



Antti Liimatainen valmistautuu nostoonsa.



# Muistoja voimanostovuosilta

## VOIMAMIES PAUL ANDERSON

Teksti ja kuvat: Heikki Orasmaa

Pienenä kundina asuin Helsingin Töölössä. Lähellä oli monia urheilupaikkoja, kuten Olympiastadion, Pallokenttä, Uimastadion jne. Silloin jo oltiin Tölikän kundien kanssa innokkaita nimmareiden kerääjiä, aina oli kynä ja joku paperipala taskussa, sillä liikkuihan noiden urheilupaikkojen läheisyydessä paljon kuuluisia ja vähemmän kuuluisia urheilijoita. Harmi, että niistä nimmareista on suurin osa hävinnyt arkistostani.

Tämä Paul Andersonilta (1932-1994) saatu kuva nimmarin kera on saatu paljon myöhemmin vuonna 1984. Käydään kuitenkin vielä tuolla 1950-luvulla, jolloin oikeastaan ainoa voimailulaji oli painonnosto. Voimanostohan rantautui Suomeen vasta 1970-luvun puolella. Pallokentän itäisessä nurkassa oli ulkona painonnostolava, jossa käytiin katsomassa kun jengi nosteli painoja. Tuohon aikaan oli useita painonnostoseuroja Helsingissä.

Silloin muistan nostajien puhuneen ja itsekin luettiin lehdistä amerikkalaisesta voimamiehestä nimeltä Paul Anderson, jota jo silloin pidettiin yhtenä maailman vahvimpana miehenä. Anderson oli lyhyt ja tanakka, pituus oli 177 cm ja paino kisa-aikana 150-163 kg. Hän oli kaksi kertaa USA:n mestari, MM-ykkönen 1955 sarjassa +90 kiloa. Melbourne olympialaisissa 1956 hän voitti tiukan kisan kuumeisena, tehden olympiaennätyksen tasan 500 kg. Tosin vuotta aiemmin hän ensimmäisenä painonnostajana maailmassa ylitti 500 kg kolmen nostomuodon (punnerus – tempaus - työntö) kilpailussa, tehden ME-tuloksen 512,5 kg. Vuoden 1956 olympialaisten jälkeen Anderson siirtyi ammattilaiseksi. Silloin nämä ammattilaissäännöt olivat tiukemmat kuin nykyään, joten hän ei mm. voinut enää osallistua 1960 olympialaisiin.



Vuonna 1960 hän avioitui Glenda Garlandin kanssa ja heillä oli yksi tyttö Paula. Pariskunta oli vahvasti uskova. Tämä uskonnollisuus näkyy myös kuvan tervehdyksessä. He perustivat kristillisen nuorisokodin nimeltä Paul Anderson Youth Home. Hän kuoli 17.10.1994 muuinaissairauteen.

Mistä kuva kirjoittajalle on tullut? Luin vuonna 1984 omalla englanninkielentaidollani jotain amerikkalaista urheilulehteä, jossa oli Andersonista artikkeli ja sen lopussa hänen osoite. Lähetin hänelle lyhyen kirjeen, jossa mm. kerroin hänen olleen meidän nuorten poikien idoli, silloin hänen menestysvuosinaan. Yllätys, yllätys, jonkin ajan kuluttua tuli kirje ja valokuva tervehdysien kanssa.

# Veteraanien voimanostoa Orlandossa

Teksti: Petteri Hakkarainen, kuvat: Team Finland



Seppo Norpila ja 225 kg.

Voimanostoveteraanit matkasivat syyskuussa uudelle mantereelle ratkomaan maailmanparhautta. Suomen joukkue oli piskuihin, mutta kansallishymniä saatiin kuulla useampaan otteeseen. Joukkueenjohtajan ominaisuudessa esitän kiitokseni arvon herroille ja neidille.

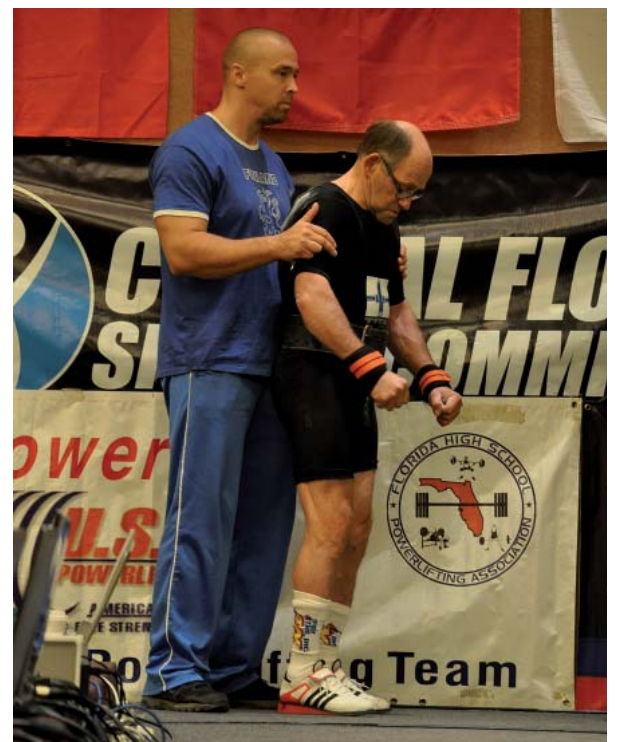
## Maailmanennätystehtailua

Kisat polkaistiin kevin herrain suoritteilla ja ikäluokat olivat neljännen tunnistein 66-kiloisia harmaapartoja. Suomalaisista tulikasteen suorittajana toimi Torsten Ruotsala, kokkolalainen euroopanmestari.

Ruotsalan painonnostotauustaiset pommikykyt näyttivät lämmittelyssä pomppivan syvältä. Avauskierroksella haettiin tauluun kolmen valkean suora. Kakkosnostossa mies nitkahti kuitenkin etupainoiseksi ja 152,5 kilon kuormaus oli tiukan näköinen nosto, hyväksytytty kylläkin. Kokonaisotelun kannalta kaikki kilot olivat tärkeitä, joten viimeiseen laitettiin vain minimaalinen korotus, mutta yllättäen nosto olikin aivan triviaali. Harmi.

Penkkipunnerrusosuudessa näytti harmittavasti siltä, että kun amerikkalainen teki ikäluokan ME-tuloksen 127,5, ei voittajasta näyttänyt olevan epäselvää – siis tähtilippulasein katsottuna. Ruotsalalle merkattiin 80 ja 85 oli selkeästi liikaa.

Mutta sekä aussilla että meikäpojilla oli kani hatussa – ollaan kovia poikia vetämään. Tosin Australian Park valitteli, ettei millään pärjää Ruotsalan tasoiselle maastanostajalle, hyvä jos 180 saa. Kuitenkin vii-



Suomalaista titaania usutetaan maailmanmestaruuden ja maastanoston ME-raudan kimppuun. "Nostan mitä vain!" Torsten Ruotsala piti sanansa. Huoltamassa Petteri Hakkarainen.

meisellä kierroksella hänelle lastattiin 196 Ruotsalan edellisen kierroksen ME-lukua 195,5 vastaan. Niinpä vain asemi hinasi raudat ylös ja siirtyi yhteistuloksen piikkipaikalle.

Nyt kyseltiin Kokkolan pojalta luonteenpiirteitä. Vastaus kuului:

– Titaani!

Tankoon lastattiin jälleen ME, joka ei edes vielä ollut maksimi. 196,5 kg toi maailmanmestaruuden Suomeen.

## Uusi päiviä, uanha laulu

M11käloukan 74 kilon sarjassa isänmaata edusti Sami Siltala, insinööri. Lämmittelyssä nosteltiin rautoja kepoisasti ja välillä korjattiin etusormella neliskulmaisia näkölaitteita ylempäs nenänvarteen. Kovia näyttivät olevan vastustajat noin ennakoita. Ensimmäinen heikko, kanadalainen, putosi kuitenkin jo ennen kisa.

Kyykyssä Siltala teki kaksi siistiä nostoa, joista jälkimmäinen oli 240. Viimeisen kierroksen 245 oli liikaa ja jäi matkalle, mutta heikommat putoilivat matkalla: Japanin Hamada kävi tunnustelemassa, miltä tuntuu selässä sellainen taakka, jota ei jaksa nostaa ollenkaan. Raskaalta näytti tuntuvan, eikä japanilainen saanut vaaleaa valoa yhdestäkään suorituksestaan. Tämä tuntu olevan Japanin kansallistavoite näissä kisoissa.

Penkkipunnerruksessa Siltala tavoitteli ennätysrautoja, mutta lämmittelyssä sattui pieni haveri ja olkapää kipeytyi. Sitten päätettiin ottaa varovaisia ja varmoja nostoja ilman loukkaantumista. Inssin atleettinen ylävartalo kuitenkin lämpeni kisanostoissa kierros kierrokselta ja kaikki nostot hyväksyttiin, viimeisimmällä ennätys 165 kg. Nyt amerikkalainen esitti heikkoutaan. 207,5 kilon penkkialoitusta pystyttiin liikuttamaan vain paraabelin muotoista rataa, mutta kyynärpäiden asteluku ei koskaan yltänyt 180 asteeseen.

Tässä vaiheessa alkoi olla selvää, että Paciuksen riimejä kuunnellaan jälleen. Maastanostoon Siltalalle varma avaus ja sitten nautiskeltiin. Toisen kierroksen nautinto kuitenkin loppui lyhyeen, sillä tanko ei tullut ylös asti. 255 kilon muassaan tuoma yhteistuloksen SE jäi tekemättä. Toisaalta samalla mies vähän suutahti itselleen ja heikkoudelleen, joten viimeisellä kierroksella sama rauta revittiin hyväksytysti ylös. Hyvä inssi! Maailmanmestaruus Suomeen.

## Kolmas maailmanmestaruus

Naisten superraskaassa sarjassa voimanosti Katariina Nokua, joka oli ennen kisa joutunut hieman passailemaan takareiden ja pakaraseudun vammojen hännämänä. Avauskyykyyn otettiin varmasti 207,5, joka oli helppo nosto.



*Sami Siltalaa tuli ensimmäisten joukossa onnittelemaan alemman sarjan mestari Lewis Noppers, joka halusi ostaa Samilta takin päältä. Sovitteleeko mies manttelia ensi vuodeksi?*

Sitten lastautettiin avoimen luokan SE-luvut 222,5, joka nousi kahdesti verrattain kevyesti, mutta hylättiin syvyyden putteesta.

Penkkipunnerruksessa avausnosto oli kevyt ja toisella kierroksella 147,5 jäi matkalle. Kolmannella yrityksellä sama rauta tuotiin tiukalla puristuksella hyväksytyyn loppuasentoon.

Maastanostossa Nokua jatkoi penkin linjaa: ensimmäinen ylös, toinen hylkyyn ja kolmannella 195 ylös. Tuloksena oli maailmanmestaruus ja tajuttomuus, sillä viimeisen noston jälkeen Nokua päätti hyppiä heinäsiirkkamaiseen tyyliin lavalta. Viidennen loikan jälkeen oltiin pökertyneenä lattialla pitkällään, molemmat akillesjänteet poikkinaisina.



*Katariina Nokua pomppi mestarina akillesjänteensä katki. Muutaman päivän päästä laitettiin koivet kuukaudeksi pakettiin.*

## Sarjatuotanto jatkuu

Oli vuoro Jari Niskasen ja ennakkotilastojen mukaan maailmanmestaruustaiston. Hieman ennakoasetelma näytti vievän Kainuun miestä, sillä ajatus harhaili useina päivinä mahdollisiin epäonnistumisskenaarioihin. Samat ajatukset pyörivät päässä öisin.

Mutta kun astuttiin lavalle nostelemaan, niin silloin muuttui ääni kellossa. Kyykyssä otettiin varmat kilot 270 ja 280 hyväksytysti ylös. Pientä kakkosveteraanille ominaista koukukupolvea oli alkuasennossa ilmassa, mutta klonksauttamalla meni suoraksi. Viimeisellä nostettiin ylös 290, mutta tuomariston mielestä kahdella punaisella korkeana, vaikka syvyyttä oli huutamassa punakravatti Hagfors.

Penkissä Niskanen makaili puhtaan sarjan 190, 197,5 ja 202,5. Näissä nostoissa ei ollut epäselvyyksiä.

Maastanostoon lähdetessä maailmanmestaruus alkoi näyttää erittäin mahdolliselta. Jälleen puhdas sarja ja viimeisellä aika rapsakasti 275. Kanadan nostaja lähti vielä hyökäykseen 320 kilon yrityksellä, joka ei ollut edes epätoivoinen, hyvä että lattiaa pitkin jaksoi pyörittää, ylöspäin ei inahnutkaan.

Tapani Laitala nosti myös M2-ikäluokan 105-kiloisissa. Pitkällinen keuhkoputkentulehdus oli varjostanut hänen kisavalmistautumistaan, joten Niskasen kanssa ei päästy sarjavoitosta täysin rinnoin taistelemaan. Toisellaan Laitala kyykkäsi 270, joka oli sen verran tiukka nosto, että kolmatta ei edes yritetty.

Penkkipunnerrus meni laitalalaisittain hieman epävarmasti. Avausnosto 187,5 karkasi jo alaslaskussa rosvoektorille. Toisella kierroksella kuitattiin 190 kiloa helposti. Viimeiseen nostoon laitettiin 200, joka oli likellä onnistua, vain takapuoli oli asiasta eri mieltä.

Päätöslajissa jouduttiin totisempiin toimiin. Himoittu hopea oli tyrkyllä, mutta kun kanukki oli iskenyt hopeakantaan ja pronssiinkin vaadittiin onnistunut viimeinen veto, niin päädyttiin lopulta 270 kilon kuormaukseen, joka onnistuttuaan toi yhteistuloksen kolmannen sijoituksen.

Palkintopallilla katsottiin iloista kainuulaista ja kuunneltiin kansallista hymniä. Laitala seisoi vasemmalla puolella.



Maailmanmestari Jari Niskanen, hehkuttajakuuluttaja Amerikan Hessu ja massiivihauikset. Pahat enneunet eivät toteutuneet, joten voittajan on helppo hymyillä.



Team Tapani Laitalalle MM-pronssia..



## Uielä kerran Maamme-laulu

Raskaammat painoluokat suorittivat nostonsa kisojen päätöspäivänä. Nelosveteraanien superraskaassa sarjassa Suomea edusti Raimo Sandelin. Sarjapainoon oli pitänyt sen verran turvottaa, että pöksyt ja vyö tuntuivat melko kireiltä. Kahden onnistuneen noston jälkeen siirryttiin lämmittelemään punnertelua.

Avausnoston Sandelin otti raakana ja sitten viritettiin kolttua päälle. Sen verran oli mies kuitenkin hikinen, ettei paita oikein asettunut uomiinsa ja kaksi yritystä 130 kilosta olivat turhia. Ei suostunut Eleiko yhteistyöhön. Vetelyissä Sandelin teki kolmen hyväksytyyn noston suoran, ja tulokseksi pöytäkirjaan kirjattiin 160 kiloa ja maailmanmestaruus.

## Melkein maailmanmestari

Harri Hagforsilla oli vaikeuksia päästä sarjaansa, liian laiha oli. Piti syödä ja juoda aivan kohtuuttomasti sittenkin masters kakkosten 120 kilon sarjapainoon päästiin 30 gramman marginaalilla. Noh, ensimmäisen vaiheen jälkeen alkoi helpompi osa, nostaminen.

Hagforsmaiseen tapaan mies hiipi takaa ohi, nyt käsittelyyn joutui Amerikan Briggs, tosin puhtaasti omasta syystä, sillä avauskyykyyn jälkeen ahnehdittiin liikaa. Samaten penkissä vihollinen haikaili viimeisellään kultaa, mutta kun ei onnistunut, niin kaveri nimeltä Hagfors oli iholla. Muuta ei tarvitaakaan. Maastanostossa Hagfors huilasi kakkosnoston ja 35 kilon korotus lukemaan 302,5 toi yhteistuloksessa pronssisen sijan.

Masters II -ikäluokassa Suomi sijoittui joukkuepisteissä toiseksi.

## Heikommat meikäläiset

Muista suomalaisista ei ollut yhteistuloksen mitalimiehiksi. Iloisinta otetta esitti Tapani Puhakka, joka tuuletti kaikkien onnistuneiden nostojensa jälkeen sarjassa M3 105. Aikuisen miehen iloa on upea seurata. Sijoitus oli 6. 83 kilon sarjassa oli kaksi nostajaa. M1-ikäluokassa Rami Huovinen ja pykälää vanhemmissa Antero Juntunen. Huovinen avauskyyky oli hyvä ja teknisesti onnistunut nosto. Ennätyspainot 242,5 nousi ensin korkeana ja viimeisellä jäi nousematta. Penkkipunnerruksessa tuli kisaennätys 145. Maastanostossa 240 kiloon loppuivat voimat ja viimeinen jäi loppuojennusta vaille vajaaksi.



Harri Hagforsille normaalilla vihollisen muilautuksella MM-pronssia.

Antero Juntusen kyykyä on tuskallista katsoa. Mies taipuu alas mentäessä nippuun kuin sveitsiläinen linkkuveitsi ja ylösnousu suoritetaan saman veitsen korkkiruuvina. Nostoasentoa pitäisi hieman muuttaa, jotta pystympi asento toisi hieman taloudellisuutta nostamiseen. Kaikki kyykyt kuitenkin hyväksyttiin ja viimeisessä oli 210. Penkkipunnerrukseenkin olisi hyvä saada hieman tekniikkaparannusta, sillä nyt nostomatka jää kohtuuttoman pitkäksi. Tulostaan merkattiin toisen kierroksen 105. Mutta maastanostosta Juntunen pitää, varsinkin mitalinostoista. Niitä hän tykkää hissata oikein mahdollisimman hitaasti ja paha irvistys kasvoillaan. Nyt hinaaminen kohdistui 255 kiloon, joka tyssäsi heti puolessa sääressä, mutta niin vain loppuun asti hinaaminen jatkui. Lajipronssia irtosi.

93-kiloisten mittelöissä kakkosveteraaneissa Seppo Norpila teki ylikuullon suorituksen: 3 hyväksytyä kyykyä, mikä harvoin on häneltä onnistunut edes koko vuonna. Penkissä tavoitteena oli lajimitali, joka oli lopulta pronssinen. Onnistunut 245 kilon maastanosto toi yhteistuloksen suomenennätyksen ja viimeisen kierroksen 257,5 oli aivan viimeistelyä vaille valmis.

Ykköskoukkupolvien edusti Petteri Hakkarainen. 93-kiloisten taso oli siinä määrin kova, että statistin virkaa oli tarjolla, mutta kun Gallian mies nosteli mitä nosteli, niin viidennestä sijasta päästiin taistelemaan. Kisa oli – pitkstä aikaa – mukava päättää onnistuneeseen nostoon, joka tällä kertaa oli 267,5. Yhteistuloksen pronssiin jäi matkaa 35 kiloa. Kaukana on, mutta ehkä jonain päivänä.

## Lopussa kiitos seisoo

Virkaatehneenä joukkueenjohtajana kiitän Team Finlandin jäseniä reippaasta yhteishengestä ja muiden nostajien pyyteettömästä auttamisesta. Isoimmat kiitokset ansaitsee joukkueen huoltaja Markus Väliiviita. Eräänlaisen maininnan ansaitsee myös Katariina Nokua, joka toimii huoltotehtävissä, vaikka oli molemmat jalat akillesjänteestä poikki. Siinä olisi moni jeppe jäänyt hotellihuoneeseen lepäilemään.

**International Powerlifting Federation**  
**31st World Masters Men's Championships, USA, Orlando, 24-29.09.2013**

**SCORESHEET**

PL.	Name	BY	Nation	Weight	WF	Squat	Bench.	Deadlift	TOTAL	W.Pts.	Pts.	
<b>Masters 1</b>												
<b>- 59 kg</b>												
1.	Kupperstein Eric	1966	USA	58,75	0,8696	205,0	1	130,0	1	555,0	482,62	12
<b>- 66 kg</b>												
1.	Noppers Lewis	1970	CAN	65,91	0,7861	240,0	2	152,5	1	660,0	518,82	12
2.	Carrasco-Gonsales Jacob	1966	PER	65,29	0,7923	235,0	3	145,0	2	610,0	483,30	9
3.	Ruso Karel	1965	CZE	65,88	0,7864	260,0	1	105,0	4	605,0	475,77	8
4.	Mejia Oscar	1964	MEX	65,48	0,7903	210,0	4	115,0	3	540,0	426,76	7
<b>- 74 kg</b>												
1.	Siltala Sami	1972	FIN	73,28	0,7243	240,0	2	165,0	2	660,0	478,06	12
2.	Tyras James	1970	AUS	72,92	0,7270	155,0	3	145,0	3	500,0	363,48	9
—	Hamada Nobuyuki	1969	JPN	73,61	0,7220	—	—	195,0	1	245,0	Out	—
—	Matsumoto Darren	1964	USA	73,67	0,7216	270,0	1	—	—	247,5	Out	—
<b>- 83 kg</b>												
1.	Decouleur David	1972	FRA	82,65	0,6692	295,0	1	185,0	4	740,0	495,17	12
2.	Dalessio John	1968	USA	82,26	0,6711	260,0	3	187,5	1	715,0	479,83	9
3.	Rakhimov Alimbek	1966	KGZ	81,50	0,6749	262,5	2	185,0	2	697,5	470,74	8
4.	D'Angelo Sandro	1964	CAN	81,11	0,6768	245,0	4	160,0	5	670,0	453,48	7
5.	Huovinen Rami	1964	FIN	82,81	0,6684	230,0	6	145,0	6	615,0	411,09	6
6.	Bryant Andrew	1966	CAN	82,73	0,6688	230,0	5	60,0	7	475,0	317,67	5
—	Ogawa Mitsuhisa	1971	JPN	82,34	0,6707	—	—	185,0	3	220,0	Out	—
<b>- 93 kg</b>												
1.	Walters Dave	1971	CAN	90,95	0,6351	307,5	2	270,0	1	837,5	531,85	12
2.	Schnurr Mario	1966	GER	92,86	0,6286	330,0	1	182,5	5	802,5	504,46	9
3.	Grohoski Pete	1970	USA	92,89	0,6285	262,5	5	257,5	2	760,0	477,68	8
4.	Jarrett Michael	1965	USA	89,60	0,6398	292,5	3	172,5	6	735,0	470,25	7
5.	Hakkarainen Petteri	1967	FIN	92,18	0,6309	252,5	6	195,0	3	715,0	451,06	6
6.	Kalic Francois	1965	FRA	92,41	0,6301	272,5	4	182,5	4	715,0	450,50	5
7.	Perry Julian	1966	NZL	92,64	0,6294	230,0	7	75,0	7	540,0	339,86	4



**Masters 2**

<b>- 83 kg</b>													
1.	Hampel Rolf	1961	GER	81,64	0,6742	305,0	1	157,5	5	737,5	497,22	12	
2.	Clark Russell	1961	USA	82,81	0,6684	245,0	3	167,5	2	677,5	452,87	9	
3.	Yamaguchi Makoto	1963	JPN	82,45	0,6702	270,0	2	165,0	3	675,0	452,35	8	
4.	Carlot Dominique	1960	FRA	82,97	0,6676	220,0	7	165,0	4	640,0	427,29	7	
5.	Abraham James	1961	CAN	82,26	0,6711	230,0	6	157,5	6	637,5	427,82	6	
6.	Rasmussen Erik	1962	DEN	81,55	0,6746	237,5	4	170,0	1	597,5	403,10	5	
7.	Juntunen Antero	1954	FIN	82,66	0,6691	210,0	8	105,0	7	570,0	381,38	4	
8.	Robb Chris	1959	CAN	81,07	0,6771	200,0	9	85,0	8	465,0	314,82	3	
—	Bougamdouz Gemel	1963	FRA	82,47	0,6701	235,0	5	—	—	—	Out	—	
<b>- 93 kg</b>													
1.	Ricks David	1959	USA	91,60	0,6328	330,0	1	225,0	1	883,0	558,76	12	
2.	Jensen Jan Edvard	1959	NOR	92,70	0,6292	285,0	2	185,0	5	730,0	459,31	9	
3.	Cumming Steve	1963	GBR	92,50	0,6298	260,0	5	200,0	2	720,0	453,45	8	
4.	Sekot Michal	1961	CZE	92,31	0,6305	272,5	3	187,5	4	705,0	444,47	7	
5.	Cabrera Jose	1963	PUR	92,30	0,6305	265,0	4	162,5	6	700,0	441,35	6	
6.	Norpila Seppo	1963	FIN	92,90	0,6285	225,0	7	192,5	3	662,5	416,38	5	
7.	Gautier Regis	1956	FRA	83,25	0,6663	205,0	8	145,0	7	610,0	406,44	4	
8.	King Stephen	1962	NZL	84,18	0,6620	250,0	6	125,0	8	595,0	393,89	3	
<b>- 105 kg</b>													
1.	Niskanen Jari	1963	FIN	104,50	0,5986	280,0	1	202,5	2	757,5	453,43	12	
2.	Gidney Paul	1963	CAN	102,55	0,6027	257,5	4	180,0	4	732,5	441,47	9	
3.	Laitala Tapani	1963	FIN	104,37	0,5989	270,0	3	190,0	3	730,0	437,16	8	
4.	Ulvang Julian	1962	USA	94,30	0,6241	250,0	5	215,0	1	722,5	450,91	7	
—	Priester Rik	1955	NED	103,99	0,5996	272,5	2	—	—	240,0	Out	—	
<b>- 120 kg</b>													
1.	Kanat Zoltan	1962	CZE	114,31	0,5820	340,0	1	260,0	1/w2	895,0	w2	520,88	12
2.	Strong Ron	1958	CAN	118,19	0,5770	295,0	2	175,0	4	782,5	451,51	9	
3.	Hagfors Harri	1961	FIN	105,03	0,5975	272,5	3	202,5	3	777,5	464,58	8	
4.	Briggs Jon	1961	USA	119,02	0,5761	272,5	4	237,5	2	777,5	447,88	7	

**Masters 3****- 105 kg**

1. Stenberg Rolf	1953	NOR	101,05	0,6061	255,0	1	185,0	1	260,0	1	700,0	424,27	12
2. Delpieu Christian	1951	FRA	94,57	0,6233	245,0	2	140,0	4	250,0	2	635,0	395,78	9
3. Chenkie Gordon	1952	CAN	93,66	0,6261	230,0	3	155,0	3	230,0	4	615,0	385,06	8
4. Belmas Jean Paul	1949	FRA	100,33	0,6078	222,5	4	120,0	6	237,5	3	580,0	352,52	7
5. Koprnický Miroslav	1951	CAN	93,16	0,6277	202,5	5	155,0	2	220,0	5	577,5	362,50	6
6. Puhakka Tapani	1944	FIN	93,33	0,6271	110,0	6	120,0	5	180,0	6	410,0	257,11	5

**Masters 4****- 66 kg**

1. Ruotsala Torsten	1943	FIN	65,33	0,7919	155,0	2	80,0	3	196,5	1/w4	431,5	341,69
2. Park Bruce	1937	NZL	63,98	0,8059	145,0	3	90,0	2	196,0	2/w4	431,0	347,34
3. Pellegrino Jules	1943	USA	65,21	0,7931	155,0	1	127,5	1/w4	147,5	4	430,0	341,03
4. Pustovalov Sergey	1940	RUS	64,07	0,8049	125,0	4	65,0	4	162,5	3	352,5	283,73

**120+ kg**

1. Sandelin Raimo	1940	FIN	121,60	0,5732	115,0	1	100,0	1	160,0	1	375,0	214,95
-------------------	------	-----	--------	--------	-------	---	-------	---	-------	---	-------	--------

**International Powerlifting Federation  
22nd World Masters Women's Championships, USA, Orlando, 24-29.09.2013  
SCORESHEET**

PL.	Name	BY	Nation	Weight	WF	Squat	Bench.	Deadlift	TOTAL	W.Pts.	Pts.			
<b>84+ kg</b>														
1.	Nokua Katarina	1973	FIN	100,80	0,8307	207,5	1	147,5	1	195,0	1	550,0	456,88	12
2.	Denton Erin	1973	CAN	97,16	0,8400	177,5	2	122,5	2	145,0	2	445,0	373,80	9



Tampereen Voimanolstajat järjestävät yhteistyössä Suomen Voimanolstoliiton kanssa

## Veteraanien voimanolston SM-2014 kilpailut (varusteilla)

22.-23.2.2014, Nääshalli, Näsijärvenkatu 8, 33210 Tampere

**Lauantai 22.2.2014**

Naiset, kaikki, punnitus klo 07:00-08:30, kilpailu klo 09:00

M40, 59-93 kg, punnitus klo 09:30-11:00, kilpailu klo 11:30

M40,105-120+ kg, punnitus klo 13:30-15:00, kilpailu klo 15:30

**Sunnuntai 23.2.2014**

M60 ja M70, punnitus klo 07:00-08:30, kilpailu klo 09:00

M50, punnitus klo 10:00-11:30, kilpailu klo 12:00

Aikataulumuutokset ovat mahdollisia, joten seurakkaa liiton verkkosivuja kilpailun alkuun saakka.

**Ilmoittautuminen ja majoitus**

Ilmoittautuminen: Veteraaneille ei ole tulosrajoja. Ilmoittautuminen tiistaihin 28. tammikuuta klo 21.00 mennessä vain sähköpostilla ja virallisella SM-kisojen ilmoittautumislomakkeella Antti Avanteelle antti.avanne@gmail.com

Kisahotelli: Cumulus Hämeenpuisto, Hämeenpuisto 47, 33200 Tampere. Varaukset: hameenpuisto.cumulus@restel.fi tai puh: 03386 2000. Hinnat: 79 € / vrk / 1 hh, 98 € / vrk 2 hh. Mainitse "Voimanolston SM". Huoneita varattu rajoitetusti em. hintaan.

Järjestäjät: Tampereen Voimanolstajat yhteistyössä Suomen Voimanolstoliiton kanssa.

**Lisätietoja:** Hannu Peräsalo 046-902 6649 ja Matti Rajaniemi, email: matti.rajaniami2@gmail.com sekä liiton sihteeri, email: svnl@hotmail.fi

# Tero Seppänen haki joulukinkun kemistä

Teksti ja kuva: Jaarli Pirkkiö



**Huittisten Voimailijoita edustava Tero Seppänen punnersi muhkeimmat raudat Karihaaran Karun isännöimissä perinteisissä Kinkkupenkkeissä 9. marraskuuta Kemissä. Karulasta lähti joulukinkku Haukiputaalle 240 kilon raudoilla.**

Kinkkupenkkeissä rauta nousi klassisesti. Yli 120-kiloisissa kilpailuissa Seppäsen tulos on Karihaaran Karun toimitalon Karulan virallinen ennätys ilman penkkipaitaa punnerrettuna.

Kemissä 41-vuotias voimainostaja kävi tekemässä kenraaliharjoituksen seuraavana viikonloppuna Pietarsaareissa käytyihin SM-joukkuekilpailuihin.

Seppänen ei ole koskaan kilpaillut varustevoimainostossa, vaan tuli suoraan klassisen voimainoston kilpailuihin kolme vuotta sitten.

– Voimailua olen harrastanut pienestä pitäen, mies kertoi. Seppänen on ollut perustamassa kotipaikkakunnalleen uutta seuraa ja siirtynyt vuodenvaihteessa Haukiputaan Voimailijoiden riveihin.

– Klassisen voimainoston MM-kisat ovat 2015 Kankaanpäässä, ja sinne treenataan tosissaan, Seppänen paljasti tulevaisuuden suunnitelmiaan.

Muut joulukinkut menivät Wilskin pisteiden perusteella Oulunsalon Taiston Jussi Kokolle (avoim) ja järjestävän seuran Karihaaran Karun Antti Kalliselle (juniorit). Seppänen kisaili veteraanisarjassa.

Jussi Kokko pukkasi 59-kiloisten voittoraudat 145 kiloa. Kokko voitti tänä vuonna pronssia vammaisurheilijoiden EM-kilpailuissa.

Antti Kallinen rutisti 105-kiloisissa 160 kiloa.

Järjestävän seuran nostajista kunnostautui myös SM-hopeamitalisti Tero Arponen, joka punnersi 120-kiloisissa 205 kiloa.

# WADA hyväksyi uuden antidoping-säännösten, joka astuu voimaan 2015



Uusi maailman antidopingsäännös-  
tö hyväksyttiin tänään Maailman  
Antidopingtoimisto WADA:n Maailman  
antidopingkongressissa Johannesbur-  
gissa Etelä-Afrikassa.

Vuoden 2015 alussa voimaan tule-  
van säännösten merkittävin uudis-  
tus on rangaistusten koveneminen.  
Ensimmäisestä dopingrikkomuksesta  
urheilija saa nykyisen kahden vuoden  
sijasta neljän vuoden toimintakiellon,  
mikä sulkee hänet pois esimerkiksi  
olympialaisista tai paralympialaisista.

Myös urheilijan olinpaikkatietojärjes-  
telmää ja erivapauskäytäntöjä muo-  
kattiin. Uuden säännösten mukaan  
esimerkiksi Suomen Antidopingtoi-  
mikunta ADT:n myöntämä erivapaus  
pysyy voimassa käsittelyprosessin  
ajan, vaikka kansainvälinen lajiliit-  
to ei hyväksyisi sitä heti ja pyytäisi  
siihen täydennyksiä. Olinpaikkatie-  
tojen rikkomusmerkinnät vanhene-  
vat tulevaisuudessa 12 kuukauden  
aikana nykyisen 18 kuukauden sijaan.

Edelleen kolmesta olinpaikkatietojen  
laiminlyönnistä seuraa sanktio.

- Uudessa säännöstyössä puhdas  
urheilija voittaa. Rikkomuksista tulee  
tuntuva rangaistus. Säännöstö sisäl-  
tää sopivasti joustavuutta ja ottaa  
huomioon rikkomuksen tahallisuuden  
ja vakavuuden. Esimerkiksi olinpaik-  
katietojen laiminlyöntien sanktio on  
nyt lievempi, ADT:n pääsihteeri Pirjo  
Ruutu toteaa.

Kongressin yli tuhat osallistujaa  
edusti valtioita, kansainvälisiä laji-  
liittoja, Kansainvälistä Olympia- ja  
Paralympiakomiteaa sekä kansallisia  
antidopingtoimistoja. Ruudun mukaan  
kattava osallistujapohja sitouttaa  
uuteen säännöstyöön niin eri lajit kuin  
valtiot.

ADT on ollut vahvasti mukana yhdes-  
sä opetus- ja kulttuuriministeriön vai-  
kuttamassa säännöstyöön eurooppa-  
laisella tasolla. Molemmat tahot ovat  
painottaneet urheilijoiden oikeustur-  
van ja kohtuullisuuden periaatteen  
ottamista huomioon säännöstyössä.

Yhteistyökumppanit ovat tyytyväisiä  
lopputulokseen.

- WADA on onnistunut pitämään  
uudistusprosessin avoimena. Myös  
meidän mielipiteitämme on kuultu  
uutta säännöstyötä tehtäessä. Sään-  
nöstö tukee urheilun eettisyyden  
ja lahjomattomuuden kehittymistä,  
Ruutu sanoo.

ADT aloittaa Suomen antidopingsään-  
nöstön työstämisen vuoden 2014  
alussa yhteistyössä suomalaisten  
urheilutoimijoiden kanssa. Suomen  
säännöstö tulee sisältämään Maail-  
man antidopingsäännösten asettamat  
vaatimukset kansallisille antidoping-  
säännöstyöille. Molemmat, maailman ja  
Suomen antidopingsäännöstyöt tulevat  
voimaan 1.1.2015.

Lisätietoja:  
Pirjo Ruutu  
ADT – pääsihteeri  
gsm: 0400 503 798  
www.antidoping.fi



## Anabolisten steroidien mahdollisia haittavaikutuksia

**HAITTA-VAIKUTUKSET MIEHILLÄ**

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

**YHTEISET HAITTA-VAIKUTUKSET MIEHILLÄ JA NAISSILLA**

**Sydän ja verisuonet**

- Sydänlihassuutokset
- Veritulpat
- HDL-kolesterolin väheneminen
- Rytmihäiriöt

**Iho**

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

**Maksa**

- Maksasoluvaurio
- Keltäisyys
- Hyvänlaatuiset kasvaimet
- Pahanlaatuiset kasvaimet

**Psykye**

- Mielialavaihtelut
- Ahdistuneisuus
- Aggressiivisuus
- Mäskentuneisuus
- Unihäiriöt
- Psykoosi

**Muita**

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

**dopinglinkki.fi**  
Tariñoita vahvempaa

Dopinglinkin neuvontapalvelussa voit kysyä kuntoliijoiden dopingnäiden käytöstä. Kysymykset voivat liittyä omaan läheisiin tai asiakkaasi dopingnäiden käyttöön. Nimettöminä lähetettävien kysymyksiin vastaavat sosiaali- ja terveydenhuollon asiantuntijat. Lisäksi Dopinglinkin tietopankista löytyy tarkittua tietoa dopingnäistä ja käytön motiiveista. Palvelu on maksuton ja sen tuottaa A-kliinikkasäätiö.

# JEPPIS POWER 2000 JÄRJESTI VOIMANOSTOKURSSIN NUORILLE JA AIKUISILLE PIETARSAARESSA

Teksti ja kuvat: Joanna Linna



Minna Kettula tutustumassa jalkakyykyn saloihin ensimmäistä kertaa.

Pienen mietinnän ja kyselyiden jälkeen aloimme toteuttaa kurssia nuorille Pietarsaaressa. Olihan voimanostokurssin järjestämisestä mahdollisuus saada pisteitä nostajakisassa. Ensimmäinen kurssi toteutui niin hyvin, että heti kurssin päätyttyä aloimme järjestää toista kurssia. Vaikka alun perin syy miksi ryhdyimme järjestämään kurssia oli nostajakisassa, niin tärkeämmäksi asiaksi tuli se, että saimme viedä hienoa lajiamme eteenpäin ja saimme uusia voimanoston harrastajia lajimme pariin – niin nuoria kuin hiukan vanhempiaakin.

Nuorten voimanoston peruskurssi järjestettiin syyskuussa ja kuukautta myöhemmin nuorten vanhemmille tarkoitettu kurssi. Toki kurssille oli kaikilla kiinnostuneilla mahdollisuus osallistua.

Molempien kurssien päävetäjänä toimi allekirjoittanut. Yhdessä tämmöisen seuraporukan kanssa oli helppo toteuttaa kurssit. Kurseilla käytiin jalkakyykyn, penkkipunnerruksen ja maastanoston alkeet ja tekniikat läpi niin teoriassa kun käytännössä. Ruokavaliosta vastasi, seuramme oma ravinto-ohjaaja Jari Leino, lihahuollosta Joanna Linna ja ADT kävi puhumassa testauksesta ja Antidoping- asioista. Nuorten kurssille vieraaksi saimme voimanostoliiton sihteerin Jari Rantapelkosen, joka luennoi sihteerin ajatuksista, säännöistä ja kilpailun aloittamisesta. Kakkoskurssilla säännöistä ja kilpailun aloittamisesta vastasi Joanna Linna.

Molemmista kurseista tiedotettiin paikallislehdessä, sosiaalisessa mediassa, voimanostoliiton sivuilla, toimitalolla sekä yrityksissä. Nuorten kurssia mainostettiin myös kouluilla ja nuorten vanhemmille suunnatusta kurssista lähti jokaisen nuoren mukana tiedote kotiin.

Ensimmäisellä kurssilla oli 12 osallistujaa ja toisella kurssilla yhdeksän. Kurseille osallistui kaiken ikäikään yhdeksän naista ja 12 miestä, joista yli puolet oli nuoria.

Jos joku seuraa kaipaa uusia nostajia ja on halua viedä lajiamme eteenpäin, niin tämä on kyllä yksi hyvä keino.



Ravintoluento kiinnosti kovasti kurssilaisia ensimmäisellä kurssilla.



Voimanostoliiton sihteerin Jari Rantapelkonen kertoi liiton toiminnasta ja merkityksestä.

# Kontulassa ei kunnioitettu SE-tuloksia – Pullinen 300 kerhoon

Teksti: Heikki Virtanen  
Kuvat: Matti Kreivilä ja Ari Aapro

Marraskuisena lauantaina 2.11. kokoontui voimailuäkeä jälleen kerran Kontulan Kuntokellariin penkkipunnerruksen merkeissä. Tarjolla oli punnertelua paidalla ja ilman, sekä ratkottiin samalla myös poliisien SM-tittelit. Päivän päätteeksi vielä nostettiin jalat penkille ja nosteltiin voimapunnerruksen molemmat nostomuodot. HPU:n järjestelytiimillä oli penkin-täyteinen päivä.



*Sami Pullinen, Tapanilan Erä.*



*Risto Joensuu, Helsingin Poliisi-Voimailijat.*



*Merja Mynttinen, Lopen Voima- ja Kunto Team.*

Tapanilan Erän Sami Pullinen yritti kahdella ensimmäisellä nostollaan kesyttää ensin 290 kilon rautoja ja sitten 300 kilon rautoja. Nämä raudat eivät kuitenkaan tuomareiden silmissä olleet kelpoja ja tulossarakkeessa oli vain punaista ennen kolmatta nostoa. Kolmanteen Sami määräsi SE-raudat 308 kg. Tiukka keskittyminen ja varma suoritus ja rauta oli suorilla käsillä. Tiukka katse kohti tuomarivaloja ja kolme valkoista lamppua oli rivissä! Pullinen otti komeasti paikkansa tuossa himotussa 300 –kerhossa.

Myös LVK-Teamin Merja Mynttinen rikkoi paidan kanssa suomenennätyksen. Sarjaan M50 84+ kirjattiin Merjalle uudet SE-lukemat 142,5 kg.

Näiden hienojen ja muidenkin hienojen tulosten jälkeen huilattiin hetki ja jatkettiin penkkipunnerrusta ilman varusteita – klassiseen tapaan. Eikä tässäkään kisassa jääty ilman SE-suorituksia. Kotkan Hektorin Marjukka Luotonen teki uudet SE-lukemat N20/23 ikäluokkien sarjaan 57 kg hienolla 70 kilon tuloksella.

Avoimen luokan sarjassa 83 kg HPV:n Risto Joensuu kirjautti komeasti itselleen sarjan uudet SE-lukemat tuloksella 190 kg.

Kaiken kaikkiaan kisat menivät hienosti. Paikalla oli mukavasti katsojia sekä nostajia – paidalla nosti 11 ja ilman varusteita 20 nostajaa. Onnittelut kaikille uusille SE:n haltijoille!



# Liitto tiedottaa

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

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

## Tero Hyttinen liiton puheenjohtajaksi

Tero Hyttinen (AavKi) tuli valituksi liiton puheenjohtajaksi toimikaudeksi 1.1.2014–31.12.2015. Liiton syyskokous järjestäytyi Riihimäellä 26.10.2013.



SVNL:n uusi puheenjohtaja Tero Hyttinen (vas.) saa onnittelut puheenjohtajan tehtävistä väistyvältä Kalevi Sorsalta.

## Hallitukseen uusia kasuja

Syyskokous valitsi hallituksen jäseniksi toimikaudeksi 2014–2015 Ville Orasmaan (KK Eken) ja Jarno Ruohosen (SalVo).

Hallituksen varajäseniksi (toimikausi yksi vuosi) valittiin vuodelle 2014 Pasi Miettinen (TNT), joka on 1. varajäsen ja Kaj Mattila (PorHT), joka toimii 2. varajäsenenä.

## Voimanolstaja-lehdet verkossa

Voimanolstaja-lehdet julkaistaan yleisön pyynnöstä jatkossa internetissä yhden lehden viiveellä. Kun esimerkiksi tämä nro 5/2013 on kolahtanut lukijoille postilaatikkoon, julkaistaan samalla nro 4/2013 verkossa. Liitto on ladannut lehdet vuodesta 2012 alkaen verkkoon. Voimanolstaja-lehdet löytyvät osoitteesta: <http://issuu.com/svnl>

## SM-kilpailut 2014

- Penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat 8.-9.2., Tervo, TervU ja KP
- Voimanolsto, veteraanit, 22.-23.2., Tampere, TVN
- Klassinen voimanolsto, nuoret, 1.-2.3., Salo, SalVo
- Voimanolsto, nuoret ja avoin, 8.-9.3., Pornainen, PorHT, HPV ja Tap.Erä
- Klassinen voimanolsto, avoin, 22.-23.3., Pietarsaari, PV
- Klassinen voimanolsto, veteraanit, 29.-30.3., Äänekoski, Huima
- Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 16.-17.8. Loppi, LVK-Team
- Klassinen voimanolsto ja klassinen penkkipunnerrus, seurajoukkuefinaalit, 22.-23.11., Joensuu, JoPuPo

## Varuste- ja raakakisan järjestämiseen muutos

Syyskokous hyväksyi Hartolan Voiman esityksen kansallisten kilpailuiden järjestämisestä. Syyskokouksen päätöksen mukaan "Klassinen ja varustekilpailu voidaan käydä yhtenä kilpailuna siten, että klassisen ja varustekilpailun nostajat punnitaan yhdessä punnituksessa, mutta kilpailua varten heidät jaetaan kahteen ryhmään: klassiset omaansa ja varustenostajat omaansa. Kilpailun järjestäjän on tehtävä kummastakin ryhmästä oma kilpailupöytäkirja. Tällaiseen kilpailuun osallistuvan nostajan on ilmoittautumisen yhteydessä ilmoitettava kummassa ryhmässä (klassinen vai varuste) aikoo nostaa."

Kisamaksu tulee maksaa molemmista kisoista. Jos kisassa nostetaan esimerkiksi ensimmäisessä ryhmässä raakana ja toisessa ryhmässä varusteilla, on kisamaksu 100 euroa. Kisamaksu liitolle on yhdestä kilpailusta 50 euroa. Seuran tulee maksaa kisamaksu liitolle samalla kun kisa ilmoitetaan liittoon. Kisamaksuja ei palauteta.

## Kilpailu ilmoitettava vähintään 3 viikkoa ennen

Liiton jäsenseurojen järjestämät voimanolston tai penkkipunnerruksen jäsentenväliset, piirikunnalliset, kansalliset, sekä aluemestaruuskilpailut tai kutsukilpailut tulee ilmoittaa liittoon viimeistään kolme (3) viikkoa ennen kilpailuja, jotta kilpailut voidaan hyväksyä virallisena kilpailuna.

## Liiton verkkosivut

Liiton verkkosivut uusitaan alkuvuoden 2014 aikana.





## Jäsenmaksu 2014

Jäsenmaksu vuodelle 2014 on 200 euroa. Seurojen tulee maksaa se aikaisintaan 2.1.2014 ja viimeistään 31.1.2014 liiton yleistilille. Tilitiedot edellisellä sivulla.

## Lisenssimaksu 2014

Lisenssin hinta vuodelle 2014 on 70,00 euroa/kilpailija (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimanostaja-lehden). Nuorten 17 v. ikäluokassa kilpailevien lisenssi vuodelle 2014 on 35,00 euroa/kilpailija.

Lisenssi tulee maksaa aikaisintaan 2.1.2014. Tammikuu on poikkeus. Muutoin lisenssi tulee maksaa viimeistään 3 viikkoa ennen ensimmäistä kilpailua. Lisenssin saa maksaa aiemminkin, mutta ei kuitenkaan ennen 2.1.2014.

## Kilpailemisen edellytykset – Seurat informoikaa nostajianne

Nostajalla tulee olla seuraavat asiat kunnossa ennen kuin hän voi kilpailla (seurat tehkää tämä asia kaikille nostajillenne selväksi): 1) Nostaja kuuluu jäsenseuraan 2) nostajalla on antidopingsopimus 3) nostajalla on voimassaoleva lisenssi. Sopimus ja lisenssi tulee olla liitossa (ei postissa tai jossain muualla) vähintään 3 viikkoa ennen kisaa. Sopimuksenkin saa tehdä jo reilusti ajoissa. Siitä ei ole mitään haittaa, päinvastoin.

## Tuomareiden asuun muutoksia

Kansallisten tuomareiden asuun on tehty muutoksia. Tuomari-paitoja on vielä muutama liitossa, mutta niitä ei enää teetetä. Jatkossa kaikilla kansallisilla tuomareilla saa olla valkoinen kauluspaita, kesällä lyhyt ja talvella pitkähihainen. Kauluspaitaan tulee kiinnittää liitosta saatava tuomarimerkki vasemman, sydämen puoleiseen taskuun. Tuomarimerkin hinta on 10 euroa. Siihen sisältyy tarvittaessa postikulut.

Tuomareilla (miehet ja naiset) tulee olla jatkossa aina mustat kengät ja mustat sukat. Muuten asuihin ei ole tullut muutoksia, joten miehillä tulee olla harmaat housut ja naisilla joko harmaat housut tai hame.

## Tuomarit EM-kisoihin

Liitto pyrkii lähettämään tuomarin kaikkiin EM-kisoihin sen sijaan, että maksettaisiin EPF:lle tuomarin puuttumisesta johtuva 500 euron sakko/kisa. MM-kisat päätetään hallituksessa aina erikseen pl. veteraanien MM-kisat, joista päättää veteraanivaliokunta.

## Polvenlämmittimet vedettävä itse jalkaan

Suomi otti aloitteen käsiin ja teki kuusituntisen kokouksen päätteeksi esityksen kohua aiheuttaneesta polvenlämmittin-asiasta. IPF:n sääntöryhmä ei ollut saanut aikaan, vastustuksesta johtuen, mitään selkoa liian tiukkojen lämmittimien käytön estämiseksi.

Suomi ehdotti, että seuraava lause lisätään teknisiin sääntöihin: "If knee sleeves are used, lifter must be able to put on knee sleeves without assistance". (Suomeksi: Polvenlämmittimet pitää laittaa itse jalkaan ja ilman apuvälineitä). Aiheesta keskusteltiin pitkään, sen perusteista, tulkinnoista, tarpeista lisätä tarkentavia kohtia, ja kaikkea muuta mahdollista. Lopulta ehdotus hyväksyttiin sellaisenaan äänin 27-8.

Suomea kokouksessa edusti Jari Rantapelkonen. IPF:n vuosikokous järjestäytyi Stavangerissa, Norjassa 3. marraskuuta 2013.

## Klassiset MM-kisat myös veteraaneille

IPF:n vuosikokouksessa Norjassa 2013 päätettiin, että vuoden 2014 klassisissa MM-kisoissa Etelä-Afrikassa nostaa kaikki ikäryhmät ml. veteraanit. Esitys klassisen penkkipunnerruksen MM-kisoista vedettiin lopulta kovien "raakakeskustelujen" jälkeen pois.

## IPF:n Hall of Fame sai uusia jäseniä

IPF:n Hall of Fameen valittiin Larysa Solovyova (UKR), David Ricks (USA) ja Robert Wilks (AUS).

## Kalevi Sorsa IPF:n komitean puheenjohtajaksi

IPF:n Appeal Committeeen puheenjohtajaksi on valittu Suomen Kalevi Sorsa.

## SUNL ja ADT kokoustivat

Liiton puheenjohtaja Kalevi Sorsa ja liiton sihteeri Jari Rantapelkonen tapasivat ADT:n johtoa ja kokoustivat perjantaina 29.11.2013 ADT:lla. Kokouksen agendalla oli paljon tärkeitä asioita.

Liiton sihteerin mukaan "Meillä on hyvät suhteet ADT:n kanssa, ja asioista keskustellaan hyvässä hengessä. Moni asia menee eteenpäin ja oikeaan suuntaan. Kerrassaan tarpeellinen ja hyvä kokous."



# Syyskokoustunnelmia Riihimäellä

## SUNL:n syyskokous pidettiin Riihimäellä 26.10.2013

Kuvat: Jari Rantapelkonen



1. Kokouksen kahvitarjoilupöydällä oli välillä kokousväkeä jonoksi asti.
2. Puheenjohtajaehdokas Arto Hannolin.
3. Kokouksessa käytiin kiivaasti keskustelua myös virallisen kokouksen ulkopuolella, etualalla Matti Rajaniemi ja Antti Avanne – takana Åke Koponen ja Heikki Orasmaa.
4. Liiton kokouksessa ei aina ole niin tylsää ja virallista – kuvassa Ilkka Seppälä, Tapani Orha ja Samuli Leminen.
5. Puheenjohtajaehdokas Arto Hannolin esittäytyy kokousväelle.
6. Esittäytymisvuorossa Tero Hyttinen.
7. Uudeksi puheenjohtajaksi valittu Tero Hyttinen saa onnittelut.





3



5



4



6



7

## 11.1.2014

### Penkkipunnerrus (klassinen & varuste), Ylitornio, Raasaksan Kisa ry

Ylitornion kuntotalo, Alkkulanraitti 1, 95600 YLITORNIO.

- punnitus klo 10.00 - 11.30  
- kisa klo 12.00 huom! aikataulu voi muuttua osallistujien määrän perusteella

SARJAT JA IKÄLUOKAT: Naiset ja miehet

OSANOTTOMAKSU: 30 €/kilpailija. Osanottomaksu maksetaan viimeistään keskiviikkona 8.1.2014 Raasaksan Kisa ry:n tilille Ylitornion Osuuspankki, 553300-233044.

OSANOTTOMÄÄRÄ: Ei rajoitusta.

MILLOIN ILMOITTAUDUTTAVA: Viimeistään keskiviikkona 8.1.2014 mennessä sähköpostitse [tero-hyttinen@hotmail.com](mailto:tero-hyttinen@hotmail.com)

KENELLE ILMOITTAUDUTAAN: Tero Hyttinen

LISÄTIETOJA SAA: Tero Hyttinen  
email. [tero-hyttinen@hotmail.com](mailto:tero-hyttinen@hotmail.com)  
gsm. 044 309 2263 (iltaisin klo 18-21)

## 11.1.2014

### Uoimanosto (klassinen & varuste), Ylitornio, Raasaksan Kisa ry

Ylitornion kuntotalo, Alkkulanraitti 1, 95600 YLITORNIO.

- punnitus klo 10.30 - 12.00  
- kisa klo 12.00 huom! aikataulu voi muuttua osallistujien määrän perusteella

SARJAT JA IKÄLUOKAT: Naiset ja miehet

OSANOTTOMAKSU: 30 €/kilpailija. Osanottomaksu maksetaan viimeistään keskiviikkona 8.1.2014 Raasaksan Kisa ry:n tilille Ylitornion Osuuspankki, 553300-233044.

OSANOTTOMÄÄRÄ: Ei rajoitusta.

MILLOIN ILMOITTAUDUTTAVA: Viimeistään keskiviikkona 8.1.2014 mennessä sähköpostitse [tero-hyttinen@hotmail.com](mailto:tero-hyttinen@hotmail.com)

KENELLE ILMOITTAUDUTAAN: Tero Hyttinen

LISÄTIETOJA SAA: Tero Hyttinen  
email. [tero-hyttinen@hotmail.com](mailto:tero-hyttinen@hotmail.com)  
gsm. 044 309 2263 (iltaisin klo 18-21)

## 11.1.2014

### Uoimanosto (klassinen & varuste), Kokkola, Kokkolan Jymy

Voimanostokilpailu (varusteilla) sekä klassinen voimanosto

Kokkolan Urheilutalo, Vapaudentie 1

PUNNITUSAIKATAULU: klo 09.00-10.30  
KILPAILUJEN ALKAMISAIKA: klo 11.00

SARJAT JA IKÄLUOKAT: Kaikki sarjat ja ikäluokat

OSANOTTOMAKSU: 30 € tilille 516200-2147396

MILLOIN ILMOITTAUDUTTAVA: 05.01.2014 mennessä.

KENELLE ILMOITTAUDUTAAN: Jari Friis 0400-481758, tai s.posti [jari.friis@hotmail.fi](mailto:jari.friis@hotmail.fi)

MUUT HUOMIOT: Kilpailtava siinä sarjassa mihin ilmoittautuu.

LISÄTIETOJA SAA: Jari Friis 0400-481758

## 11.1.2014

### Uoimanosto (klassinen), Sotkamo, Sotkamon Uisa

Kansallinen klassinen voimanostokilpailu

Terveyskeskuksen voimailutilat, keskuskatu 9, Sotkamo

PUNNITUSAIKATAULU: Klo 11.30-12.30  
KILPAILUJEN ALKAMISAIKA: Klo 13.00

SARJAT JA IKÄLUOKAT: Yleinen, naiset ja miehet (kaikki painoluokat)

OSANOTTOMAKSU: 30 €, maksetaan punnituksen yhteydessä

OSANOTTOMÄÄRÄ: Ei rajattu

MILLOIN ILMOITTAUDUTTAVA: 4.1.2013 mennessä

KENELLE ILMOITTAUDUTAAN: Timo Salminen, 050-3091882 / [timbe.salminen@gmail.com](mailto:timbe.salminen@gmail.com)

MUUT HUOMIOT: Lyhyt punnitus

LISÄTIETOJA SAA: Timo Salminen, 050-3091882 / [timbe.salminen@gmail.com](mailto:timbe.salminen@gmail.com)



Salon Voimailijat järjestävät yhteistyössä Suomen Voimanolliiton kanssa

# Nuorten klassisen voimaston SM-2014 kilpailut

1.-2.3.2014, Astrum Areena, Salorankatu 5-7, myös Mariankatu 22, 24240 Salo

## Lauantai 1.3.2014

M20 53-83 kg  
punnitus klo 08:00-09:30, kilpailu klo 10:00

M20 93-120+ kg  
punnitus klo 11:00-12:30, kilpailu klo 13:00

## Sunnuntai 2.3.2014

N17, N20, N23 ja M17  
punnitus klo 08:00-09:30, kilpailu klo 10:00

M23  
punnitus klo 11:30-13:00, kilpailu klo 13:30

Aikataulumuutokset ovat mahdollisia, joten seurakkaa liiton verkkosivuja kilpailun alkuun saakka.

## Ilmoittautuminen ja majoitus

Ilmoittautuminen: Tiistaihin 4. helmikuuta klo 21.00 mennessä vain sähköpostilla ja virallisella SM-kisojen ilmoittautumislomakkeella liiton sihteerille svnl@hotmail.fi

Tuloksetko aika 4.3.2013 - 4.2.2014

Majoitus: Hotel Salora, joka on samassa rakennuksessa kuin kisapaikka Areena. Sokos Hotel Rikala, noin 1 km:n päässä on toinen vaihtoehto. Huoneet samanhintaisia. Hotellit hinnoittelevat huoneet.

Järjestäjät: Salon Voimailijat yhteistyössä Suomen Voimanolliiton kanssa.  
Lisätietoja: Ilkka Seppälä ile.seppala@gmail.com tai liiton sihteeri svnl@hotmail.fi

Kisapaikka: Astrum areena, Salorankatu 5-7, myös Mariankatu 22, 24240 Salo



# Tulosrajat vuoden 2014 MM ja EM-kisoihin

M18/M23 penkkipunnerrus		
Sarja	MM M18	MM M23
53,0	80,0	115,0
59,0	95,0	137,5
66,0	107,5	155,0
74,0	117,5	170,0
83,0	132,5	190,0
93,0	145,0	210,0
105,0	157,5	225,0
120,0	165,0	237,5
120+	175,0	250,0

N18/ N23 penkkipunnerrus		
Sarja	MM N18	MM N23
43,0	45,0	67,5
47,0	47,5	72,5
52,0	50,0	77,5
57,0	55,0	85,0
63,0	60,0	90,0
72,0	67,5	102,5
84,0	75,0	115,0
84+	82,5	125,0

Naiset voimasto			Klassinen
Sarja	EM	MM	MM
47,0	357,5	370,0	280,0
52,0	387,5	400,0	302,5
57,0	415,0	430,0	325,0
63,0	450,0	465,0	352,5
72,0	492,5	510,0	387,5
84,0	542,5	560,0	410,0
84+	580,0	600,0	432,5

Naiset penkkipunnerrus		
Sarja	EM	MM
47,0	85,0	90,0
52,0	90,0	95,0
57,0	97,5	102,5
63,0	107,5	112,5
72,0	122,5	127,5
84,0	137,5	142,5
84+	150,0	155,0

N18 voimasto			Klassinen
Sarja	EM	MM	MM
43,0	190,0	197,5	180,0
47,0	202,5	210,0	190,0
52,0	220,0	227,5	205,0
57,0	235,0	245,0	222,5
63,0	255,0	265,0	240,0
72,0	280,0	290,0	262,5
84,0	305,0	317,5	287,5
84+	320,0	335,0	302,5

N23 voimasto			Klassinen
Sarja	EM	MM	MM
43,0	282,5	295,0	207,5
47,0	300,0	315,0	222,5
52,0	325,0	340,0	240,0
57,0	350,0	367,5	257,5
63,0	380,0	397,5	280,0
72,0	415,0	435,0	305,0
84,0	455,0	477,5	335,0
84+	475,0	500,0	350,0

Miehet voimasto			Klassinen
Sarja	EM	MM	MM
59,0	585,0	605,0	515,0
66,0	645,0	667,5	570,0
74,0	705,0	727,5	625,0
83,0	760,0	785,0	670,0
93,0	807,5	835,0	715,0
105,0	850,0	877,5	750,0
120,0	885,0	912,5	780,0
120+	907,5	937,5	805,0

Miehet penkkipunnerrus		
Sarja	EM	MM
59,0	162,5	170,0
66,0	185,0	192,5
74,0	205,0	212,5
83,0	230,0	237,5
93,0	250,0	260,0
105,0	270,0	280,0
120,0	285,0	295,0
120+	300,0	310,0

M18 voimasto			Klassinen
Sarja	EM	MM	MM
53,0	305,0	322,5	300,0
59,0	340,0	362,5	337,5
66,0	380,0	402,5	372,5
74,0	415,0	440,0	407,5
83,0	452,5	477,5	442,5
93,0	485,0	507,5	470,0
105,0	502,5	532,5	495,0
120,0	522,5	550,0	510,0
120+	530,0	557,5	517,5

M23 voimasto			Klassinen
Sarja	EM	MM	MM
53,0	435,0	460,0	370,0
59,0	485,0	515,0	412,5
66,0	542,5	572,5	460,0
74,0	592,5	627,5	502,5
83,0	645,0	680,0	545,0
93,0	690,0	722,5	580,0
105,0	717,5	757,5	607,5
120,0	745,0	785,0	630,0
120+	755,0	795,0	637,5

# Jarmo Virtanen 50 vuotta

Haastattelu ja kuvat: Jari Rantapelkonen

**Yhdeksänkertainen maailmanmestari, Jarmo Virtanen on Suomen kaikkien aikojen menestynein voimantostaja. Suomen Voimantostoliitto onnitteli 50-vuotiasta Jarmoa ja kysyi muutaman kysymyksen.**

Jarmo Virtanen nosti yhdeksän maailmanmestaruutta vuosina 1985 – 1995. Saavutusten arvoa lisää se, että Virtanen nosti MM-mitalit kovissa keskisarjoissa 75 kg ja 82,5 kg. Suomen Voimantostoliiton sihteeri, Jari Rantapelkonen kävi liiton puolesta onnittelemassa miehen ikään päässyttä Jarmoa hänen kotonaan Kristiinankaupungissa. Samalla aukeni mahdollisuus kuulla, mitä Jarmolle tänä päivänä kuuluu.



SVNL onnitteli 50-vuotiasta Jarmo Virtasta (vasemmalla). Onnittelemassa Jari Rantapelkonen.

*Jarmo, Suomen Voimantostoliiton puolesta parhaat 50-vuotis syntymäpäiväonnittelut. Miltä nyt tuntuu?*

Ei silleen oikein, että (naurahtaa)... Sano-taan, että kun täytin 40 vuotta, pidin kave-reille bileet, mutta nyt ei yhtään kiinnosta enää järjestellä. Silleen kai vanhentunut hiukan, ehkä se on enemmän henkis-tä. Pojat on pieniä, ei ehdi ja kerkii. Iän lisääntymisestä ei taida olla paljoa hyötyä. Terveyskeskuslääkäri, jonka sukumme on tuntenut jo 50-luvulta lähtien, sanoi minulle, että olen aikuistunut. Onko tämä 50 vuotta sitten aikuistumisen kynnyks. Voi olla. Kaikki paheet, mitä ennen aikaan on ollut, ovat jääneet vähemmälle. Onkohan se tämä 50 sitten sitä.

*Tuntuuko yli 20-vuotinen voimantoston kilpailu-ura vielä kropassa?*

Ei koskaan pahemmin ole tuntunut kropas-sa. Reisivaiiva voi tuntua vielä jos harjoitte-len välistä vetoa. Mutta muuten ei voima-nostoura ole oikein siviilielämää häirinnyt. Sen jälkeen kun lopetin reenaamisen, niin työnteke oli helpompaa. Mitatkin ovat vielä melkein samat. Pituutta ei ole tullut lisää, puoli senttiä on jopa voinut tulla kun en ole enää kyykkinyt. Mutta kohta kai sitä mennään pituudessakin alaspäin, ainakin 20 vuoden päästä. Ja paino on sama, noin kilon ja kahden sisällä vielä siitä, kun treenasin.

*Mitä sinulle kuuluu nykyisin?*

Aika vilkasta toimintaa. Vanhin tyttäreni Selina opiskelee yliopistolla Helsingissä. Milana on lukiossa Kristiinankaupungissa. Pojat, Jasper 5 vuotta ja Julius 2 ½ vuotta ovat kotona. Olen ollut jo 25 vuotta kent-tämestarina kaupungilla ja työt jatkuvat. Lisäksi olemme vaimoni Marian kanssa pyörittäneet omaa kuntosalirytystä 10 vuotta. Tässä omakotitalossa on asuttu kahdeksan vuotta.

*Treenaatko itse?*

Pienillä painoilla tulee vähän joskus tehtyä kyykkysarjaa ja hauista. Näyttää sille, että kun nuorenakin reenasin hauista, niin se vaan tuntuu vielä ikämiehenä jatkuvan. Kyykky on ollut aina lempilaji. Maastave-toa tulee vähemmän tehtyä, joskus vähän kapeeta vetoa. Salikisoissa olen maasta käynyt joskus vetämässä voittajapainot ylös, mutta eipä ole tarvinnut isoja rautoja vetää. Työssä tulee varsinkin kesällä liikut-tua paljonkin ja metsässä tulee käveltyä jonkin verran. Poikien kanssa käydään lenkillä, mutta ei juosta silloinkaan. Enem-mänkin tämä on sellaista hyötyliikuntaa nykyisin, klapien tekoa. Pöllimetsässä tulee harrasteena käytyä käsin hakkaamas-sa puita takkaan.

*Seuraatko voimantostoa vielä?*

Kyllä seuraan. Netistä tulee hieman seurattua. Ja kun Voimantostaja-lehti tulee kunniajäsenille, niin se tulee aina luettua. Lisäksi olemme käyneet SM-kisoissa aina

kun kisat tulevat lähelle, niin ilmestymme kisapaikalle kisoja katsomaan. Viimeksi käytiin katsomassa Kankaanpäässä raaka SM-kisoja. Salilla on myös joitakin poikia, jotka reenaavat voimantostoa, mutta vielä he eivät ole kisatyyppejä. Aina kun kysel-lään voimantostosta, niin jaan tietoa. Sitä sarkaa olisi kotisalillakin tehtävää, mutta aika on kortilla. Leireillä olen aina käynyt, kun on ajoissa pyydetty ja se sopii kalente-riin, niin liiton kuin seurojen voimantosto-leireillä.

Ainut mikä harmittaa lajin puolesta on se, että voimantostoa ei ole saatu olympiala-jiksi.



Jarmo lukee aina Voimantostaja-lehden.

*Miten voimanosto on muuttunut vuosien varrella?*

Periaatteessa ei niin mahdollisesti. Mutta jos ajattelee 70-lukua, niin varustevoimanosto on mennyt överiksi. Penkkipaita on osittain tuhonnut lajin sillä saadaan suhteettomia etuja eikä ole tasapuolinen nostajille. Aiemmin saattoi hyötyä olla 5 kg ja se oli kaikille sama. Nyt riippuu tyyppistä, kuka saa parhaat kilot. Voimanostajan vartalotyyppi on muuttunut. Varusteilla ja erityisesti penkissä pärjää miten sen nyt sanoisi, punkerotyyppiset nostajat.

Raakavoimanosto on palauttanut voimanostoasiaa maanpinnalle. Se on myös vaikuttanut siihen, millaiset tyytit pärjäävät voimanostossa. Toivottavasti taas voimakkaat ja lahjakkaat normaalikroppaiset kaverit pääsevät voimanostossa pinnalle. Nyt kun palataan raakanostamiseen, niin pidemmät ja tiukemmat voimanostajat voivat myös pärjätä. Homma reiluuntuu voiman osalta. Sanotaan, että voimanostossa eivät aiemmin pärjänneet kädettömät maastavetäjät. Voimanostossa pitää olla vetomies. Sillä ratkaistaan kisa. Raakavoimanosto palauttaa voiman lajiin.

*Mitä ajattelet omasta voimanostourastasi näin jälkepäin?*

Ihan jees. Tavallaan mun elämä on aina pyörinyt sen ympärillä. Edelleenkin. Duunit siunaantuivat sitä kautta kaupungille. En olisi myöskään kuntosalin pitäjäksi ryhtynyt, jos en olisi harrastanut voimanostoa. Vaimot on myös löytynyt sitä kautta. Voimanosto hallitsi elämäni. Koulunkäyntiin ei riittänyt enää motivaatiota. Se hieman harmittaakin, että en käynyt lukiota kun vaan treenasin. Kirjoituspöydän ovelle luki, että "Uni antaa voimaa". Minä suhduin fanaattisesti voimanostoon nuoresta saakka.

*Mitä neuvoja haluat antaa aloitteleville voimanostajille?*

Voimanosto vaatii paljon duunia ja motivaatiota. Jos olet lahjakas tyyppi, niin tänä päivänä on helppo löytää tietoa siitä miten treenata. Toisaalta netti voi olla myös huono paikka uusille nostajille.

Kannattaa hakeutua hyvään porukkaan. Porukan ja tiimin merkitys on tärkeä. Mekin reenattiin tiimityönä. Siitä oli hyötyä kaikille ja se kannusti myös. Jos mahdollista, niin aina hyvä tiimi kasaan. Reenaaminen yhdessä ja samaan aikaan on kivaa. Samalla sosiaalinen puoli on tärkeä osa reeniä.

Valmentaja on alussa tärkeä. Silti kannattaa kokeilla omia ideoita. Oma luovuutta kannattaa käyttää hyväksi. Ei kannata lyödä päätä seinään jos kehitystyössä. Omat ahaa-elämykset tuottavat parhaiden tulosta. Se miten esimerkiksi joku tekniikka toimii, niin sitä on vain itse kokeiltava.

Itse olisin kaivannut aiemmin ammattimaista otetta, joka ottaa huomioon kaikki harjoittelun osa-alueet. Minulle lihashuolto oli erittäin tärkeä varsinkin mitä pidemmälle ura kesti. Myös taloudellisesti olisin kaivannut ammattimaisempaa otetta.

Voimanosto vaatii hirveesti työtä, pitkää pinnaa ja itseluottamusta. Dopingaineista kannattaa pysyä erossa eikä etsiä oikotietä. Jos haluat huipulle, niin silloin pitää olla itsevarma ja itsekäs.



Jasper Virtanen



Ensimmäisen kisan mitali. Jarmo kisasi 13-vuotiaana Maarianhaminassa v. 1976.



Osa Jarmon MM-mitaleista.

## Maria Virtanen

*Mitä kuuluu?*

Jaa-a, kiirettä. Ruuhkavuodet kai tässä on menossa. Samalla tässä yrittää yhdistää perheen, työn ja treenit. Sen yhtälön ratkaiseminen on vielä hieman hakusessa.

*Oletko treenannut?*

Kyllä mä olen. Jonkun verran voi sanoa. Nyt kun menin töihin, niin se on haaste. Talvella tuli paremmin treenattua, kun olin enemmän kotona. Onneksi meillä on tässä talon vieressä, varastossa oma pieni sali ja puntit.

*Onko kisaaminen vielä mielessä? Jos on, niin milloin?*

Kyllä tässä olen ajatellut, että ensi vuonna menisin raakakisoihin. Nyt kun sen olen julkisesti sanonut, niin ei auta kuin treenata ja mennä kisoihin. Joulukuussa voisi aloittaa salikisoilla ja katsoo sitten.



Julius ja Maria Virtanen



# Tapahtumakalenteri – Arvokilpailut 2014



## Kansainvälinen kisakalenteri 2014

Pvm	Kilpailu	Järj.	Kaupunki	Maa
22.02.	Nordic Sub Juniors & Juniors Powerlifting Championships	EPF	Aalborg	Denmark
09. - 13.04.	European Junior & Sub-Junior Powerlifting Championships	EPF	St. Petersburg	Russia
17. - 20.04.	World Masters Bench Press Championships	IPF	Northumberland	Great Britain
07. - 11.05.	European Open Powerlifting Championships	EPF	Sofia	Bulgaria
21. - 25.05.	World Bench Press Championships for Women & Men: Open, Sub-Junior & Junior	IPF	Rodby	Denmark
01. - 08.06.	IPF RAW Classics Powerlifting Championships	IPF	Johannesburg	South Africa
09. - 13.07.	European Masters Powerlifting Championships	EPF	Plzen	Czech Republic
08. - 10.08.	European Open Bench Press Championships	EPF	Prague	Czech Republic
01. - 07.09.	World Sub-Junior & Junior Championships	IPF	Oroshaza	Hungary
26. - 28.09.	Arnold's Classic Europe	EPF / AEP	Madrid	Spain
29.09 - 07.10.	World Masters Championships	IPF	Plzen	Czech Republic
16. - 18.10.	European Masters Bench Press Championship	EPF	Hamm	Luxembourg
10. - 16.11.	Men's and Women's World Championships	IPF	Denver (Aurora)	USA

## SM-kilpailut 2014

Osa SM-kilpailujen ajankohdista ja paikoista on siirtynyt, joten SM-kilpailuihin kannattaa valmistautua tämän aikataulun mukaisesti. Kilpailukutsut löytyvät lähempänä kisaa liiton verkkosivuilta.

08.-09.02.	Penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	TervU ja KP	Tervo
22.-23.02.	Voimanoisto, veteraanit	TVN	Tampere
01.-02.03.	Klassinen voimanoisto, nuoret	SalVo	Salo
08.-09.03.	Voimanoisto, avoin ja nuoret	PorHT, HPV ja Tap.Erä	Pornainen
22.-23.03.	Klassinen voimanoisto, avoin	PV	Pietarsaari
29.-30.03.	Klassinen voimanoisto, veteraanit	Huima	Äänekoski
16.-17.08.	Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	LVK-Team	Loppi
22.-23.11.	Klassisen voimanoiston- ja penkkipunnerruksen seurajoukkuefinaalit	JoPuPo	Joensuu

# LEOKO