

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

# VOIMANOSTAJA

n° 1/2014



MM-KILPAILUT 2015  
SALOON

SEURAJOUKKUEIDEN  
SM-KISAT, PIETARSAARESSA

HAASTATTELUSSA  
IPF:N PRESIDENTTI  
GASTON PARAGE



Uuden 2013 seurajoukkue, JP 2000

[www.suomenuoimanolitio.fi](http://www.suomenuoimanolitio.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 maksettava seuraavasti:

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

**Kilpailulisenssi.** Lisenssin hinta vuodelle 2014 on 70 €/kilpailija (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimanolliiton-lehden). Nuorten 17 v. ikäluokassa kilpailevien lisenssi vuodelle 2014 on 35 €/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 yleisilille. Vuoden 2014 kilpailulupamaksut saa maksaa aikaisintaan 2.1.2014.

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

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

# Negatiivisempaa uutta vuotta!

pääkirjoitus

Olin jo aikonut todeta, että toivottavasti vuosi 2014 olisi vähemmän positiivinen. Surukseni toivotukseni meni metsään ja liiton sivuilta pääsimme lukemaan jo valitettavan yleistä käryä. Surullista. Vielä surullisempaa on, että viime aikaiset käryt ovat tulleet sellaisten nostajien toimesta, jotka eivät edusta maamme kirkkainta kärkeä. Doping tapaukset vievät kaiken pohjan siltä työltä, jota maamme lippulaiva eli avoimen maajoukkue on jo pitkään edustanut – puhdasta urheilua. Matto on jälleen vedetty alta.

Sponsoreiden vakuuttelu, median kiinnostus sekä yleisön miellyttäminen ovat jälleen yhden askeleen vaikeampia. Vaikka vastuu dopingrikkomuksesta on nostajalla, kaatuvat seuraamukset koko lajille. Vaikeinta tästä tekee se, että kyseessä on valitettavan usein nuoret urheilijat. Edellisessä pääkirjoituksessani jo sivusinkin seurojen, saliyöstävien ja valmentajien vastuusta neuvoa kyykkYTEKNIKAN lisäksi tekemään myös oikeita moraalisia ratkaisuja.

Nuorten dopingrikkeet tuntuvat tässä lajissa erittäin järjettömiltä, sillä hormonitasapainon löytäminen ja voimantuotannon herkkyyksikausi alkavat henkilöstä riippuen 15-20 vuoden iässä. Toisin sanottuna ennen tätä ei voimaa olisi edes kyetty rakentamaan, jos oma elimistö ei ole siihen valmis. Tämä tuhoaa siis nuoren urheilijan normaalin kehityksen ja saattaa jättää jälkensä henkilöön koko loppuiäksi.

Tämä alkaa olla jo ärsyttävää. Samoista asioista pitää puhua tuhat kertaa vuodessa ja siltikään ihmiset eivät tunnu ymmärtävän: Huipulle pääsee voimanostossa myös puhtaana. Ajat ovat muuttuneet. Monet maat ovat entisen lääketutkimuksen sijaan alkaneet panostaa tutkimukseen puhtaan urheilun edistäjänä. Palautumiseen ja lihas-huoltoon osataan panostaa paremmin. Valmennusmenetelmät parantuvat jatkuvasti. Enää ei tarvitse noudattaa totuttua "maanantai on kyykkypäivä"-kaavaa.

Puhdas urheilu vaatii töitä, sillä palautuminenkin on harjoite ja ravintoon pitää panostaa. Elimistö vaatii kovalla harjoituskaudella eri tavalla lepoa ja unta, eikä paras palkkari olekaan enää ollut. Jos sitä työtä ei jaksakaan tehdä, suosittelen lämpimästi vaihtamaan lajia, tai liittoa. On äärettömän puuduttavaa vakuuttaa omia valmennettavia saati omia tukijoita, läheisiä, työkavereita sekä muita ympäröiviä ihmisiä omista valinnoistani, kun samaan aikaan käryistä saa lukea iltalehden urheilusivuilta. Kyllä, kykenen harjoittelemaan 9-12 kertaa viikossa ilman suurempia jumeja, mutta se vaatii palautumisen edistämiseksi sekä omaa että muiden panostusta. Säännölliset hieronnat, oma fysioterapeutti sekä muut ammattilaiset auttavat löytämään ratkaisuja kohti TERVEELLISEMPÄÄ harjoittelua. Kemiallinen harjoittelu ei ole terveellistä.

Mutta se asia lienee jo puhuttu, joten siirryn miettimään vuotta 2015. Monet meistä nostajista odottavat kotikisoja innolla. On aika näyttää kotiyleisön edessä, miksi olemme harjoitelleet! Vuonna 2015 meidän ei tarvitse istua 30 asteissa linja-autossa neljää tuntia eikä miettiä nukummeko parakkikylässä vai pääsemmekö hotelliin. Lähtökohdat ovat hyvät, enää tarvitsee vain harjoitella.

Pakkasterveisin  
Anni Vuohijoki



# LEOKO



VOIMANOSTAJA-lehti  
37. vuosikerta,  
5 numeroa vuodessa

Julkaisija

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

Pankkiyhteys

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

Päätoimittaja

Voimanolio nro. 1/2014  
va. päätoimittaja  
Anni Vuohijoki

Kannessa

Seurajoukkueiden SM-voittaja  
Varpasjärven vire  
kuva: Heikki Orasmaa

Nro. 2/2014 va. päätoimittaja  
Heikki Virtanen  
Juttuaineistot lähetetään  
päätoimittajalle 1.3.2014  
mennessä sähköpostilla:  
voimanoliojalehti@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 kestopilaus,  
joka jatkuu ilman eri uudistusta ellei tilaaja  
irtisano tilaustaan. Irtonumero 7 euroa.

Tämän lehden avustajat

Heikki Orasmaa, Heikki Virtanen,  
Jari Rantapelkonen, Jan Lipponen,  
Tero Hyttinen, Arto Hannolin, Jani Tuovinen

Painopaikka

**FORSSA SPRINT**  
Paino oikeilla asioilla.

## Tässä lehdessä:

- |    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 3  | Pääkirjoitus   | 24 | Ylitorniolla voimailtiin                   |
| 5  | Puheenjohtajan palsta -<br>Voimanolio tienhaarassa             | 25 | Voimanolion opiskelijoiden<br>SM-kilpailut |
| 6  | Seurajoukkueiden penkki-<br>punnerruksen SM-kisat 2013         | 28 | Mastersin penkki EM<br>Sofia, Bulgaria     |
| 11 | Muutamat tärpit klassisen SM-<br>kisoihin                      | 34 | Jurykamera estää vilpin                    |
| 12 | Klassisen voimanolion MM-<br>kisat 2015 Saloon                 | 36 | Voimanoliovuosi 1985                       |
| 14 | Vuoden 2013 seurajoukkueiden<br>voimanolioseura JP2000         | 38 | Juha Hyttinen 50 vuotta                    |
| 16 | SFI:n voimailijat kisasivat<br>Hangossa                        | 39 | Voimanolion musikaaliset                   |
| 18 | IPF:n Presidentti tavoittelee<br>voimanoliolle olympiastatusta | 40 | LVK-team 10 vuotta                         |
| 20 | Pärnun penkkarit 2014  | 43 | In Memoriam Juhani Äijö                    |
| 22 | 100-vuotias Riihimäen<br>Kisko on rautaa                       | 44 | Liitto tiedottaa                           |
|    |  | 48 | Ohjeita lehtiartikkelin<br>kirjottamiseksi |
|    |  | 50 | Vuoden 2013 parhaat                        |

# 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	

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

Tapahtuma-  
kalenterissa 50 €

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

\* = sivu 2 / takakansi / takakannen sisäpuoli

Kilpailulupamaksu 50 €

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

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

# Voimanosto tienhaarassa

Suomen Voimanostoliitto ry:n uutena puheenjohtajana haluan lausua vielä kerran nöyrät kiitokset sille luottamukselle, jonka sain tullessani valituksi Kalevi Sorsan työn jatkajaksi. On selvää, että Kalevin jättämät saappaat ovat suuret täytettäväksi. Vaikka tarkoitukseni on jatkaa Kalevin viitoittamalla tiellä, tulen tekemään asioita toisin, omalla tavallani toimien.

Liiton lisenssinostajien määrä on ollut kasvussa viime vuosien aikana. Pitkään jatkunut nostajamäärän negatiivinen kehitys on kääntynyt uuteen nousuun. Vuonna 2009 lisenssinostajia oli 698 ja viime vuonna 844. Syytä ei tarvitse etsiä kaukaa vaan se on täysin selvä. Klassisen voimanoston ja penkkipunnerruksen mukaantulo kilpailutoimintaan on selkeä selitys. Erityisesti tämä on nähdäkseni tapahtunut nuorten nostajien keskuudessa. Kehitys on nähtävissä muun muassa SM-kisojen osanottajamäärissä, missä on tapahtunut suoranaisten romahdus varustekisoissa.

Ensi vuodelle liittohallitus päätti tämän vuoden ensimmäisessä kokouksessaan yhdistää voimanoston eri ikäluokkien SM-kisat yhteen kisaan. Vastaavasti klassisen puolen kisoissa kehitys on päinvastainen.

Ensi vuonna järjestämme Suomessa klassisen voimanoston MM-kilpailut ja mukana ovat kaikki ikäluokat. Tulevana kesänä Etelä-Afrikassa näemme suunnan sille, millaisen suururakan edessä olemme. Tässä vaiheessa arviot nostajamääristä liikkuvat 500 – 600 nostajan tuntumassa. Kilpailupäivinä tämä tarkoittaa ainakin 8 – 10 päivää tässä vaiheessa, mahdollisesti jopa enempääkin.

Ensimmäinen liittohallituksen kokous joutui puuttumaan myös valitettavan moneen kurinpitoasiaan yhden dopingtapauksen lisäksi. Toivon, että päätökset osoittavat, että liiton linja on selkeä. On aina nostajan vastuulla varmistaa se, että osallistuessaan myös muuhun urheilutoimintaan, erityisesti antidopingvalvonnan ulkopuoliseen kilpailutoimintaan niin urheilijana, toimitsijana tai huoltajana, ettei kilpailuun osallistu urheilun toimintakiellossa olevia.

Lajiliiton tehtävänä on luoda puitteet urheilijoille harrastaa kilpailutoimintaa aina kansainväliseen huippu-urheiluun saakka. Eri tasoilla toimimme siis lajin kilpailusääntöjen mukaisesti, jotta nostajat voivat kilpailla ja tehdä tuloksensa sääntöjen mukaisesti järjestetyissä kilpailuissa. Yksi tärkeä osa lajiamme ja sen julkikuvaa on myös tuomaritoiminta. Valitettavasti osa tuomareistamme on lähtenyt tulkitsemaan hyvin väljästi säännöissä asetettua pukeutumiskoodia. Muistakaamme, että teemme tätä vapaaehtoistyötämme nostajien parhaaksi.

Nostajan parhaaksi on myös se, että annamme lajistamme myös hyvän julkikuvan urheilua seuraavalle yleisölle.

Tero Hyttinen





Kuvassa Hannu Koskinen, Antti Ahonen, Joonas Piironen, Markus Ahonen ja Jarmo "Pappa" Väisänen.

# Varpaisjärven Vire on Suomen vahvin penkkipunnerrusseura

Teksti: Jani Tuovinen, Kuvat: Heikki Orasmaa

## 17.11.2013 Pietarsaari seurajoukkuiden penkkipunnerrus SM-kisat

Lauantaina 16.11. Varpaisjärven Viren nelihenkinen penkkipunnerrusjoukkue suuntasi Savon sydäimestä kohti Pietarsaarta. Seurajoukkueiden SM-kisat käytäisiin tänä vuonna klassisilla säännöillä, jolloin ainoita tukevia varusteita ovat rannesiteet ja vyö. Joukkueen jäsenet Antti Ahonen, Markus Ahonen, Hannu Koskinen ja Joonas Piironen uhkuivat kaikki kovaa kuntoa ja itseluottamusta. Joukkueen lähtökohdat olivat jäsenten nuoruudesta huolimatta hyvät, sillä Vire oli rankattu finaaleihin kolmanneksi. Matkaa ensimmäisenä olevaan Huittisten voimailijoiden joukkueeseen oli peräti 37,5 kg, kun taas toisena oleva Pietarsaaren voimailijoiden joukkue oli vain 9,5 kg:n päässä ja neljänneksi rankattu Kokkolan Jymy huohotti niskaan vain puolen kilon marginaalilla.

Kisa alkoi heti mainiosti sunnuntai aamuna punnituksissa, sillä Viren joukkue alitti joukkueen painorajan (380 kg) 1,3 kg:lla ja näin ollen joukkue ei kärsinyt painovähennyistä tuloksestaan.

Varsinaisen nostamisen aloitti Viren oma MM-kultamies Antti Ahonen, joka painoi punnituksissa 76,60 kg ja nosti näin ollen sarjassa M83kg. Antin lämmittelyt sujuivat erinomaisesti. Näytti siltä, että rauta muuttui paperiksi miehen käsissä ja edes viimeinen lämmittely nosto 160 kg ei näyttänyt painavan sen enempää kuin tyhjä tanko. Kisalavalla Antin nostot kulkivat edelleen. Aloitus 165 kg kimposi rinnalta ylös helposti. Seuraavaan nostoon lastattiin Antin oma ennätys 170 kg ja sekin taittui miehen käsissä ylös

ilman minkäänlaisia ongelmia. Viimeiseen nostoon päätettiin kuormata 175 kg rauta, jolla Antti korottaisi omaa ennätystään peräti 10 kg:lla ja nostaisi lähes 100 kg yli oman painonsa! Huolto psyykkasi Antin huolella ja mies käveli lavalle itseluottamusta puhkien. Huolellinen asento, tarkka alaslasku ja väkevä runtaus! Tanko nousi uskomattoman kevyesti suoraan lukitukseen! Kolme valkoista valoa! Antti oli tehnyt huikean suorituksen ja aloittanut Viren kisan upeasti viemällä joukkueen hopeasijalle!

Seuraavaksi lavalle asteli Viren usin tulokas: vain yhden kisan käynyt Hannu Koskinen, joka painoi puntarilla 85,35 kg ja nosti täten sarjassa M93 kg. Hannun treenit olivat sujuneet hyvin ja hän tiesi olevansa kovassa kunnossa. Ensimmäiseen nostoon laskettiin nostajan vanhat ennätykset 160 kg ja Hannu nosti aloituksena varmasti pois alta. Seuraavaan nostoon laitettiin 5 kg yli Hannun oman ennätyksen eli 165 kg. Hannun alaslasku näytti hyvältä, mutta noston kesken Hannun toinen jalka liukui alustalla ja nosto takkusi hieman puolivälissä. Kaikesta huolimatta Hannua oli vastassa kolme valkoista valoa ja uusi kisaennätys näki päivän valon. Viimeiseen Hannun nostoon kuormattiin peräti 10 kg yli Hannun edellisen kisaennätyksen! Pienen herpaantumisen takia kuitenkin Hannun nostolinja ei pysynyt kohdallaan ja nosto jäi välille. Tässä vaiheessa Viren joukkue oli kuitenkin hienosti pronssimitalissa kiinni ja Hannu oli suorittanut tehtävänsä upeasti ensimmäisissä SM-kisoissaan!

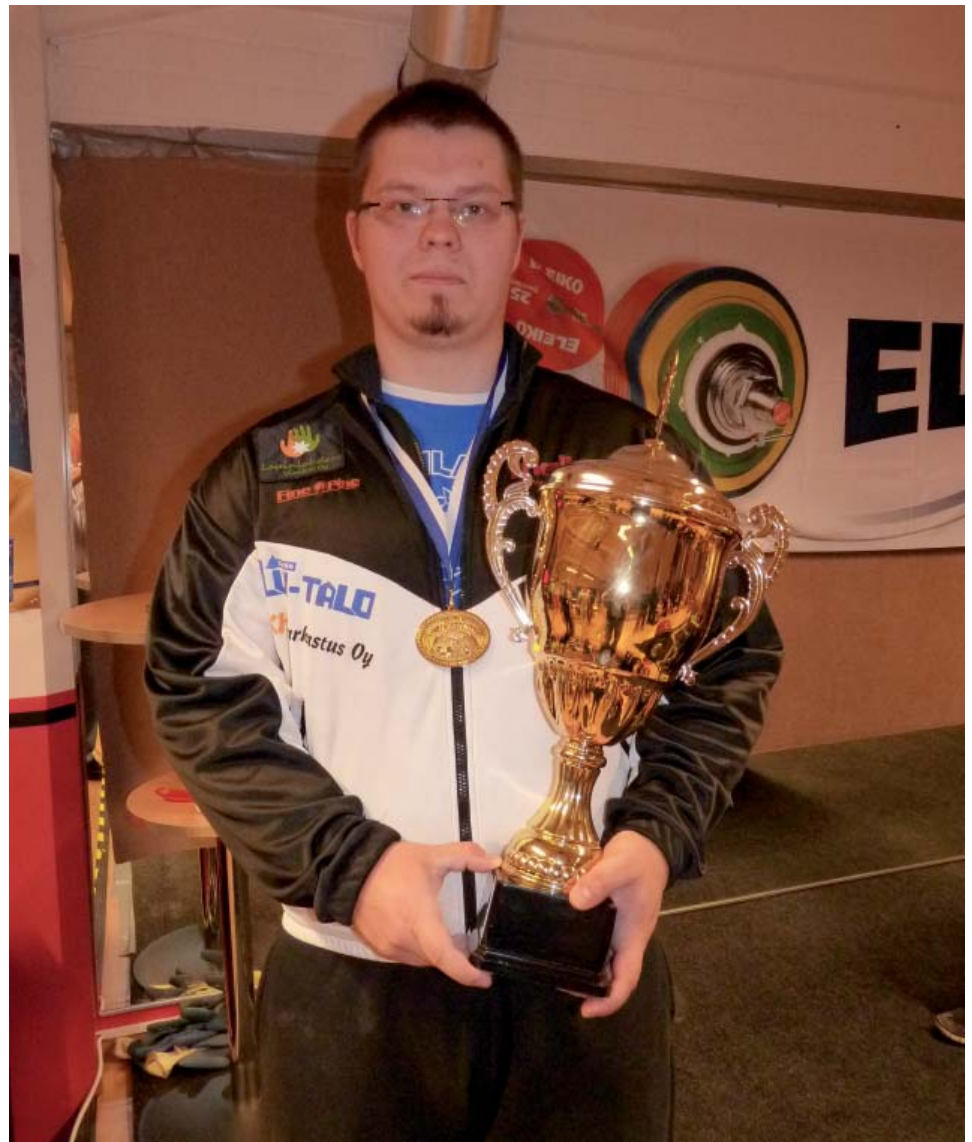
Kolmantena nostajana penkille asetui joukkueen painavin nostaja Joonas Piironen, joka oli kerännyt puntarille mennessä uskottavan 110,60 kg elopainon. Näin ollen mies nosti sarjassa M23 120 kg. Myös Joonas tiesi olevansa ennätyskunnossa ja siksi aloitukseen kuormattiin nostajan vanha ennätys 182,5 kg. Joonasllakin oli kuitenkin ongelmia kenkien pidon kanssa ja ensimmäinen nosto oli lähellä epäonnistua kisalavan liukkauden takia. Nostaja kuitenkin taisteli aloituksensa ylös ja se hyväksyttiin täysin tuomariäänin. Seuraavaan nostoon kuormattiin 187,5 kg ja Joonan kenkien pitoa lisättiin kastelemalla niiden pohjat. Joonan

asento pysyi nyt vakaana ja nosto lähti hyvin liikkeelle. Nosto alkoi kuitenkin hyyytä juuri ennen loppuojennusta, mutta Joonas taisteli sitkeästi kädet lukkoon ja nosto hyväksyttiin jälleen. Viimeiseen nostoon kuormattiin Joonan pitkään jahtaama suomenennätys 192,5 kg. Telinekorkeutta tiputettiin yhdellä pykälällä ja Joonas vaihtoi otteensa täysileveään. Lasku näytti otelevyyden vaihdosta huolimatta erittäin hyvältä ja nosto lähti hitaasti kiipeämään kohti lukitusta. Pitkän taistelun jälkeen Joonas sai kädet lukkoon ja nostaja nousi penkiltä odottamaan tuomarivalojen syttymistä. Pitkä hiljaisuuden päätteeksi tuomarivaloihin syttyi kolme valkeaa väriä ja Joonas asteli karjuen takaisin lämmittelytiloi-

hin. Uusi suomenennätys oli syntynyt sarjaan M23 120 kg ja Viren joukkue nousi takaisin hopeasijalle!

Viimeisenä nostovuoroon asteli puntarilla 106,10 kg painanut Viren penkitykki Markus Ahonen. Markuksen nostot herättivät ihmetystä ja ihailua jo lämmittelytiloissa ja myös nostaja itse kummasteli uskomatonta kuntoaan.

Tässä vaiheessa Viren joukkue oli piikkipaikkaa pitänyttä Huittisten voimailijoiden joukkuetta 39,5 kg:aa jäljessä, mutta kaikki oli vielä mahdollista. Markuksen aloitusraudaksi laitettiin 185 kg ja nostaja kävi tyrkkäämässä ensimmäisen nostonsa helposti pois alta. Tällä nostolla Markus kuroi jo Huittis-



Markus Ahonen, joka viimeisellä nostollaan 200kg otti ja nappasi kullan Vireelle. Huittisten Timo Hokkanen jätti viimeisen noston väliin, joka lienee jälkikäteen harmittaneen huittisten jättiä.



Oulun Power Team: Tomi Muhonen, Mika Hautaniemi, Toni Haapala ja Mikko Ronkainen. Takana joukkueen johtajana ja huoltaja toiminut Joni Neuvonen.

ten voimailijoiden etumatkaa 30 kiloa kapeammaksi! Seuraavaan nostoon laitettiin varovainen korotus 5 kg, jolloin tangon kokonaispainoksi muodostui 190 kg. Markus asettui penkille tukevasti ja tyrkkäsi romun helposti suorille käsille. Tällöin Huittisten voimailijoiden etumatka oli enää 9,5 kg ja takana tuleva Kokkolan Jymy oli jo yli 10 kg Viren joukkuetta jäljessä. Kokkolan joukkue päättikin tässä vaiheessa varmistaa pronssipaikkansa ja näin ollen hopea oli jo Virelle varma.

Viren huolto päätti lastata Markukselle viimeiseen nostoon huikean 200 kg tasaraudan, jolla Vire ohittaisi Huittisten voimailijoiden joukkueen tuloksen puolella kilolla! Koko Viren joukkue kannusti ja psyykkasi Markusta ja myös mies itse tiesi, mitä nyt olisi tehtävä. Markus nuuhki viimeiset ammoniakit nenäänsä ja hieroi magnesiumin

huolella käsiinsä. Nostajan silmistä pystyi näkemään sisällä polttavan tahdon ja päättäväisyyden. Joukkue-tovereiden kannustusten saattelemana Markus asettui viimeisen kerran penkille ja nappasi 200 kg:n romun tukevaan otteeseensa. "Start" ja huolellinen lasku, "Press!" ja tanko aloitti hitaan kiipeämisen. Huuto ja kannustus kasvoi, tanko jatkoi kiipeämistään. Pitkän taistelun jälkeen tanko oli lukituksessa, "Rack!" tanko telineisiin, allekirjoittanut riemuitsi "Se on siinä! Se on siinä!". Hetken odotus, kolme valkeaa valoa ja uusi suomenennätys sarjaan M23 120 kg! Markus "Penkikiirviö" Ahonen tuulettaa ja karjuu lavalla kuin pillastunut karhu! Huoltajana toiminut Jarmo Väisänen hyppää Markuksen syleilyyn ja pian koko Viren joukkue juhlii sankariaan nostolavalla. Varpaisjärven Vire oli voittanut ensim-

mäistä kertaa Seurajoukkue SM-kultaa ja miten hienolla tavalla! Vain puolen kilon marginaali erotti Viren Huittisten voimailijoista ja sen marginaalin oli tehnyt joukkueen ankkuri upealla 200 kg nostolla!

Kenellekään ei ollut enää epäselvää, mistä päin tulee Suomen kovin penkipunnerrusseura. Varpaisjärven Vire oli tehnyt historiaa jättämällä taakseen monet pitkään vaikuttaneet ja menestyttä niittäneet voimanostoseurat ja vieläpä kisan nuorimmalla joukkueella! Seurajoukkueiden SM-kulta on saavutus, johon vain harva seura pystyy ja Varpaisjärven Vire saavutti tuon titelin vain viisi vuotta voimalujaoston perustamisen jälkeen! On sanomattakin selvää, että Varpaisjärvi on raa'an voiman työssija.



Joukk. sij.	Nro	Sarja	Paino	Nimi (Etunimi Sukunimi / SV)	Seura	PENKKIPUNNERRUS			Tulos	Wilks pist.
						1.	2.	3.		
1.	M	83	76,60	Antti Ahonen / 88	VarpVi	<u>165,0</u>	<u>170,0</u>	<u>175,0</u>	175,0	122,91
1.	M	93	85,35	Hannu Koskinen / 81	VarpVi	<u>160,0</u>	<u>165,0</u>	<u>170,0</u>	165,0	108,37
1.	M	120	110,60	Joona Piironen / 90	VarpVi	<u>182,5</u>	<u>187,5</u>	<u>192,5</u>	192,5	113,10
1.	M	120	106,10	Markus Ahonen / 90	VarpVi	<u>185,0</u>	<u>190,0</u>	<u>200,0</u>	200,0	119,08
			378,65			Joukk. tulos			732,5 kg	

2.	104	120	115,25	Timo Hokkanen / 79	HuiVo	<u>225,0</u>	<u>235,0</u>		235,0	136,47
2.	204	120+	139,80	Tero Seppänen / 72	HuiVo	<u>225,0</u>	<u>235,0</u>	<u>240,0</u>	240,0	134,14
2.	304	93	92,20	Mika Lehtinen / 73	HuiVo	<u>180,0</u>	<u>187,5</u>	<u>194,0</u>	194,0	122,37
2.	404	83	78,10	Markus Lehtinen / 80	HuiVo	<u>150,0</u>	<u>155,0</u>	<u>157,5</u>	155,0	107,47
			425,35	Ylip. Vähennys / kg	92,0	Joukk. tulos			732,0 kg	

3.	105	83	82,20	Jani Sundholm / 74	KoJy I	<u>155,0</u>	<u>160,0</u>	<u>165,0</u>	160,0	107,42
3.	205	93	92,80	Kaj Granberg / 83	KoJy I	<u>175,0</u>	<u>180,0</u>	<u>182,5</u>	180,0	113,19
3.	305	93	91,65	Ismo Moisanen / 79	KoJy I	<u>175,0</u>	<u>185,0</u>	<u>190,0</u>	190,0	120,20
3.	405	120	107,30	Juha Pohjonen / 66	KoJy I	<u>170,0</u>	<u>177,5</u>	<u>180,0</u>	180,0	106,77
			373,95			Joukk. tulos			710,0 kg	

4.	106	93	84,45	Heikki Hautala / 68	PV I	<u>150,0</u>	<u>155,0</u>	<u>160,0</u>	160,0	105,73
4.	206	74	73,70	Erkki Rajala / 62	PV I	<u>162,5</u>	<u>167,5</u>	<u>170,0</u>	170,0	122,64
4.	306	105	103,05	Pekka Penttilä / 75	PV I	<u>182,5</u>	<u>187,5</u>	<u>190,0</u>	190,0	114,30
4.	406	120	114,75	Niko Kuorikoski / 89	PV I	<u>182,5</u>	<u>190,0</u>	<u>192,5</u>	182,5	106,10
			375,95			Joukk. tulos			702,5 kg	

5.	107	120	105,15	Jukka Komulainen / 73	EV	<u>155,0</u>	<u>160,0</u>	<u>165,0</u>	160,0	95,56
5.	207	120	112,25	Tommi Virtanen / 71	EV	<u>175,0</u>	<u>180,0</u>	<u>185,0</u>	185,0	108,22
5.	307	83	82,80	Vesa Hartikainen / 69	EV	<u>150,0</u>	<u>155,0</u>	<u>160,0</u>	160,0	106,95
5.	407	93	92,30	Heikki Laakso / 73	EV	<u>160,0</u>	<u>170,0</u>	<u>180,0</u>	180,0	113,48
			392,50	Ylip. Vähennys / kg	26,0	Joukk. tulos			659,0 kg	

6.	103	83	76,55	Janne Råman / 89	KoJy II	<u>152,5</u>	<u>157,5</u>	<u>160,0</u>	160,0	112,42
6.	203	74	74,00	Pekka Kovalainen / 61	KoJy II	<u>130,0</u>	<u>135,0</u>	<u>140,0</u>	140,0	100,70
6.	303	105	103,80	Sami Miettinen / 78	KoJy II	<u>160,0</u>	<u>170,0</u>		160,0	96,00
6.	403	120+	125,20	Mikko Seikkula / 46	KoJy II	<u>177,5</u>	<u>185,0</u>	<u>185,0</u>	185,0	105,39
			379,55			Joukk. tulos			645,0 kg	

7.	108	83	79,15	Mika Granbacka / 73	PV II	<u>112,5</u>	<u>120,0</u>	<u>127,5</u>	127,5	87,64
7.	208	74	66,60	Jani Sikkilä / 96	PV II	<u>100,0</u>	<u>105,0</u>	<u>110,0</u>	110,0	85,73
7.	308	120	105,15	Dennis Riihimäki / 83	PV II	<u>160,0</u>	<u>167,5</u>	<u>175,0</u>	167,5	100,04
7.	408	93	90,10	Igor Krainov / 85	PV II	<u>145,0</u>	<u>150,0</u>	<u>155,0</u>	155,0	98,90
			341,00			Joukk. tulos			560,0 kg	

8.	102	83	81,55	Aleksander Wikblad / 92	NyKK	<u>80,0</u>	<u>100,0</u>	<u>107,5</u>	107,5	72,52
8.	202	120+	144,00	Andre Sjöholm / 89	NyKK	<u>162,5</u>	<u>170,0</u>	<u>177,5</u>	170,0	94,61
8.	302	83	82,90	Peter Karlström / 67	NyKK	<u>137,5</u>	<u>142,5</u>	<u>145,0</u>	145,0	96,86
8.	402	74	67,30	Filip Juselius / 95	NyKK	<u>90,0</u>	<u>95,0</u>	<u>100,0</u>	95,0	73,42
			375,75			Joukk. tulos			517,5 kg	

# Klassisen voimanoston joukkue SM-finaali

Joukk. sij.	M/N	Sarja	Paino	Nimi / SV	Seura	JALKAKYYKKY			JK tulos	PENKKIPUNNERRUS			PP tulos	MAASTANOSTO			MN tulos	Yhteis-tulos	Wilks pist.	
						1.	2.	3.		1.	2.	3.		1.	2.	3.				
1.	M	74	73,20	Toni Haapala / 76	OPT	185,0	195,0		195,0	132,5	140,0	142,5	142,5	240,0	260,0	260,0	260,0	597,5	433,14	
1.	M	93	92,60	Mikko Ronkainen / 87	OPT	240,0	260,0	265,0	260,0	160,0	170,0	175,0	175,0	260,0	290,0	302,5	290,0	725,0	456,37	
1.	M	105	104,60	Tomi Muhonen / 83	OPT	270,0	290,0	302,5	302,5	185,0	195,0	203,0	203,0	280,0	300,0	307,5	307,5	813,0	486,47	
1.	M	105	104,75	Mika Hautaniemi / 68	OPT	230,0	245,0	245,0	230,0	152,5	160,0	162,5	162,5	240,0	250,0	255,0	250,0	642,5	384,25	
															Joukkueen tulos			2778,0 kg		

2.	M	83	82,25	Antti Saastamoinen / 80	JoPuPo	210,0	230,0	230,0	210,0	135,0	142,5	147,5	147,5	265,0	282,5	287,5	282,5	640,0	429,52	
2.	M	105	104,50	Soini Kurki / 82	JoPuPo	225,0	235,0	242,5	235,0	150,0	157,5	160,0	160,0	250,0	260,0	270,0	270,0	665,0	398,04	
2.	M	93	83,65	Timo Ihanus / 83	JoPuPo	210,0	225,0	235,0	225,0	165,0	175,0	180,0	180,0	235,0	245,0	250,0	250,0	655,0	435,21	
2.	M	105	100,75	Petri Heikkinen / 73	JoPuPo	227,5	245,0	255,0	255,0	150,0	160,0	167,5	167,5	260,0	277,5	287,5	277,5	700,0	424,75	
															Joukkueen tulos			2660,0 kg		

3.	M	93	89,90	Jari Kuokkanen / 79	KP	190,0	205,0	215,0	205,0	140,0	150,0	155,0	155,0	265,0	275,0	285,0	285,0	645,0	412,00	
3.	M	105	102,40	Tuomas Lukkari / 88	KP	210,0	230,0	240,0	230,0	130,0	140,0	150,0	150,0	250,0	270,0	270,0	270,0	650,0	391,96	
3.	M	93	92,75	Jyrki Koivisto / 80	KP	230,0	245,0	252,5	252,5	165,0	175,0	180,0	180,0	255,0	272,5	277,5	272,5	705,0	443,44	
3.	M	105	95,85	Samuli Kokkarinen / 77	KP	190,0	210,0	215,0	215,0	145,0	155,0	160,0	160,0	240,0	260,0	272,5	272,5	647,5	401,16	
															Joukkueen tulos			2642,5 kg		

4.	M	120+	138,85	Jaakko Kaasalainen / 84	HuiVo	240,0	260,0	260,0	260,0	160,0	170,0	180,0	180,0	280,0	300,0	315,0	300,0	740,0	414,03	
4.	M	120+	138,75	Tero Seppänen / 72	HuiVo	280,0	300,0	310,0	300,0	227,5	240,0	245,0	240,0	300,0	315,0	327,5	327,5	867,5	485,42	
4.	M	120	115,50	Timo Hokkanen / 79	HuiVo	260,0	270,0	280,0	270,0	225,0	235,0	241,0	241,0	260,0	270,0	277,5	277,5	788,5	457,63	
4.	M	105	102,80	Johannes Suomela / 88	HuiVo	220,0	235,0	245,0	245,0	170,0	177,5	180,0	180,0	280,0	300,0	310,0	300,0	725,0	436,55	
															Joukkueen tulos			2541,0 kg		

5.	M	74	72,85	Jonas Enqvist / 70	PV	165,0	170,0	175,0	175,0	135,0	140,0	145,0	140,0	200,0	210,0	215,0	210,0	525,0	381,91	
5.	M	93	92,80	Juhani Salo / 84	PV	225,0	235,0	242,5	242,5	130,0	135,0	140,0	140,0	250,0	265,0		265,0	647,5	407,17	
5.	M	105	104,45	Dennis Riihimäki / 83	PV	217,5	225,0	227,5	227,5	162,5	170,0	172,5	172,5	272,5	280,0	285,0	285,0	685,0	410,08	
															Joukkueen tulos			2502,5 kg		

6.	M	93	92,60	Mika Lehtikangas / 86	KiimU	180,0	187,5	187,5	180,0	130,0	130,0	132,5	132,5	230,0	240,0		240,0	552,5	347,79	
6.	M	74	73,65	Jouko Piri / 76	KiimU	145,0	155,0	157,5	157,5	115,0	122,5	122,5	122,5	215,0	227,5		227,5	507,5	366,29	
6.	M	105	103,90	Markus Vilppola / 84	KiimU	220,0	227,5	232,5	232,5	150,0	155,0	160,0	155,0	250,0	260,0		260,0	647,5	388,37	
6.	M	105	103,85	Ville Vahtola / 86	KiimU	250,0	260,0	265,0	265,0	165,0	175,0	180,0	180,0	280,0	300,0	305,0	305,0	750,0	449,93	
															Joukkueen tulos			2457,5 kg		

Ennätykset:  
 Tomi Muhonen, sarja 105 kg, JK 302,5 kg, PP 203,0 kg, YT 813,0 kg klass. SE  
 Petri Heikkinen, sarja 105 kg, JK 255,0 kg, YT 700,0 kg klass. SE M40  
 Timo Hokkanen, sarja 120 kg, PP 241,0 kg klass. SE  
 Tero Seppänen, sarja 120+ kg, MN 327,5 kg, YT 867,5 kg klass. SE  
 Tero Seppänen, sarja 120+ kg, MN 327,5 kg, YT 867,5 kg klass. SE M40

Jury ja tuomarit:  
 Mika Honkaniemi / Int.Cat I  
 Heikki Peräsalo / Int.Cat II  
 Jarmo Kotomäki / Int.Cat II  
 Mervi Sirkkiä / Int.Cat II  
 Petri Kokkonen / 6051

# LEOKO

# Muutammat tärpit klassisen SM-kisoihin

## Klassinen Miehet:

*Tuomas Hautala 120kg*

Harjoituskaudelle tehdyt kilpailut sekä reenitulokset lupaavat huimaa tulosta nuorelle lapualaiselle. Syksyllä rikkoutui jo Ove Lehdon SE. Varastaako nuorukainen konkareiden mitalit?

*Tomi Muhonen 105kg*

Oulun Palomies väläytti jo kovaa nousukuntoa Pietarsaareissa. Varmaa on, että 300 kg:n kyykky on tosi asiaa, mutta kiloista ei vielä tiedetä.

*Mikko Ronkainen ja Mikko Muttonen 94kg*

Koko kevään tiukin kilpailu tullaan käymään Mikkojen toimesta. Ronkainen on hallinnut, mutta hallitseeko enää?

*Antti Savolainen 66kg ja Sami Nieminen 74kg*

Ylivoimaiset painoluokassaan. Savolaisen SE:den määrä sekä Niemisen 300 kilon maastaveto ovat vedonlyönti kohteina.

*Ove Lehto, Tero Seppänen +120*

Arvelen Lehdon kisaavan tällä kertaa Superissa. Toisaalta kilpailu Hautalan kanssa

kutkuttaa, joten toivottavasti Ove nappaa muutaman kilon pois ja lähtee haastamaan Hautalaa -120 kiloisiin. Lisänä on Tero Seppänen, jonka uskon palaavan SM-kilpailuihin sekä mitalikantaan.

## Klassinen Naiset:

*Hanna Rantala*, yllätysnimi parhaaksi naisnostajaksi

Hanna Rantala on tehnyt vakuuttavaa paluuta voimanostolavoille. 52kiloisissa nosteleva penkkikone teki jo Laitilassa kovan tuloksen. SM-kisoissa filis vie mennessään ja Wilksin pisteet lähentelevät 450 rajapyykkiä.

*Johanna Kankus 72kg*

Johanna Kankus tekee perusvarman suorituksen ja nostaa 9/9 nostoa. Tavoitteena MM-rajat ja päästä takaisin reenaamaan kohti MM-kisoja. Jo tutuksi tullut kaava loistaa arvokisoissa on todettu hyväksi eikä SM:ssä tarvitse liikoja sähistä.

*Marcela Sandvik, Mervi Sirkiä 52kg*

Naisten kovin mitalitaisto

Seuraa myös heitä: *Alina Lepistö, Susanna Törrönen*





Salohalli

# Klassisen voimanoston MM-kilpailut 2015 Saloon

## Voimanostoliiton hallitus päätti, että Suomen Voimanostoliitolle myönnetyt MM-kilpailut järjestetään Salossa.

Suomen Voimanostoliiton hallitus käsitteli perusteellisesti kaikkien ikäluokkien klassisen voimanoston MM-kilpailuasiasia kokouksessaan torstai-iltana 30. tammikuuta 2014.

### Taustaa päätöksenteolle

Suomen Voimanostoliiton hallitus päätti kansainvälisen Voimanostoliiton (IPF) vuosikokouksessa marraskuussa 2013 tehdyn

päätöksen (veteraani-ikäluokat lisätään klassisiin MM-kilpailuihin) jälkeen 18. tammikuuta 2014 palauttaa Voimanostoliiton klassisen voimanoston MM-järjestelytoimikunnalle kysymyksen klassisen voimanoston 2015 MM-kilpailupaikasta. MM2015-järjestelytoimikunta oli toukokuussa 2013 päättänyt ensimmäisessä kokouksessaan, että kilpailut järjestetään Kankaanpäässä liiton ja kolmen jäsenseuran (KaVo, SalVo ja TNT) toimesta.

Hallitus totesi päätöksen perusteluna, että klassisen voimanoston MM2015-kilpailut ovat IPF:n päätöksen jälkeen huomattavasti suuremmat ja siten luonteeltaan ja kooltaan erilainen MM-kilpailutapahtuma kuin mihin Voimanostoliitto ennen marraskuuta 2013 oli sitoutunut.



Osa MM-valmistelutoimikunnasta oli paikalla skypen välityksellä



Tapani Orha vastaa TNT:n osallistumisesta

MM2015-järjestelytoimikunta ei päässyt toisessa kokouksessaan 19. tammikuuta 2014 muuttuneen tilanteen johdosta yksimielisyyteen järjestämispaikkakunnasta. Hyviä vaihtoehtoja oli kaksi; Kankaanpää ja Salo.

Hallitus käsitteli 30. tammikuuta 2014 kokouksessa MM2015-asi-aa perusteellisesti. Päätöksenteossa otettiin huomioon MM2015-järjestelytoimikunnan tekemä vertailu paikkakunnista. Lisäksi hallitus otti huomioon Kankaanpään Voimailijoiden ja Salon Voimailijoiden toimittamat perusteelliset lisäselvitykset kilpailu-paikkakunnasta päätöksenteon tueksi.

Vertailtaessa Kankaanpään ja Salon mahdollisuuksia järjestää kilpailuja, todettiin, että erot paikkakuntien ja järjestävien tahojen välillä ovat pieniä. Vertailussa edut menevät osin ristiin. Esimerkiksi Salon eduksi nähtiin läheisyys maan pääkaupunki Helsinkiä, kaupungin koko sekä majoituskapasiteetin keskittyminen pää-osalta Saloon kilpailupaikan läheisyyteen. Kankaanpään eduksi nähtiin innostunut ja laaja talkoojoukko sekä pienemmän paikka-kunnan tarjoama urheiluhenkki.

Voimanostoliiton hallitus totesi, että molemmilla paikkakunnilla voidaan järjestää klassisen voimanoston MM-kilpailut.

## MM-kilpailut liitolle tärkeä näytönpaikka

Suomen Voimanostoliiton hallitus päätti järjestää Kansainvälisen Voimanostoliiton Suomen Voimanostoliitolle myöntämät kaikkien ikäluokkien klassisen voimanoston MM-kilpailut vuonna 2015 Salossa. Hallituksen salolainen jäsen Jarno Ruuhonen halusi pidättäytyä päätöksenteosta.

Hallitus totesi päätöksenteon jälkeen yksimielisesti, että MM-kilpailut ovat jälleen tärkeä näytönpaikka kuinka Suomessa osataan järjestää arvokilpailuita. Samalla todettiin, että klassiset MM-kilpailut ovat koko liiton asia.

Liiton puheenjohtaja totesi, että "Pitää muistaa, että MM-kilpailu- jen järjestelyihin osallistuu koko Voimanostoliitto. Nyt on katsot- tava eteenpäin ja ryhdyttävä toimeen". Puheenjohtaja toivoo, että mahdollisimman moni haluaa osallistua vapaaehtoisena edes pienellä panoksella kilpailuiden järjestämiseen tavalla tai toisella.

Lisätietoja vuoden 2015 MM-kilpailujärjestelyistä antavat:

-liiton puheenjohtaja (samalla MM-järjestelytoimikunnan puheen- johtaja) Tero Hyttinen 044-309 2263

-liiton sihteeri (MM-järjestelytoimikunnan sihteeri) Jari Rantapel- konen 050-434 2222.



Jarno Ruuhosella on tärkeä rooli kisaorganisaatiossa.



Salohallia sisältä.



Salohalli tarjoaa hienot puitteet MM-kisoille.



## UUODEN 2013 VOIMANOSTOSEURA JEPPIIS POWER 2000

Teksti: Arto Hannolin

Pietarsaarelainen JP 2000 perustettiin vuonna 2000. Perustajajäsenet olivat Reijo Jaakkola, Pauli Linna ja Jari Leino. Kolmikko ei löytänyt itselleen sopivaa seuraa ja päätti perustaa kokonaan uuden seuran. Vuoteen 2009 asti seurassa oli vain 4 nostajaa ja näihin aikoihin Pauli Linna oli jäämässä seuran ainoaksi edustajaksi. Reijo Jaakkola oli lopettelemassa pitkää voimailu-uraansa urheiluammunjensa vuoksi. Jari Leinolla kilpaileminen oli jäänyt muuten vain vähemmälle. Pauli harkitsi seuranvaihtoa, koska oli jäämässä yksin seuraan.

2010 tapahtui se suuri muutos, kun naapuri seurasta siirtyi JP 2000:een neljä uutta nostajaa/puuhaihmistä mukaan luettuna varsinaiseksi työmyräksi osoittautunut Joanna Linna. Seuralle löydettiin uudet ja asianmukaisemmat harjoitustilat Pietarsaaren Toimitalosta. Seuran harrastajamäärän kasvaessa alkoi kuitenkin hyvinkin nopeasti tilan ahtaus vaivata ja vuokrananta- ja luovutti lisätilaa toiminnalle.

Näihin aikoihin nälkä kasvoi syödessä, kehiteltiin ja toteutettiin uusia ideoita seuratoiminnan laajentamiseksi. Nämä toimet ovatkin toteutettu järjen ja kiireettömyyden ehdoilla. Pietarsaari on esimerkillinen kaupunki urheilun tukijana. Yritykset ja toimijat katsovat viisaasti tulevaisuuteen ja näillä eväillä saatiin sponsorin tukemana upeat METALin nostotelineet.

2010 järjestettiin seuran ensimmäinen oma leiri. Sinne tuli huomattava määrä osallistujia omasta seurasta, mutta lisäksi PV:sta, KoJy:sta ja TVN:stä. Leiri sai yllättävän laajasti lehdistön näkyvyyttä aina Vaasaa myöten, mikä toi myös lajia tunnetuksi yli kaupunkirajojen. Näin oli saatu tämäkin pää auki.

Ensimmäiset JP 2000:n järjestämät kisat pidettiin vuonna 2012, tällöin seuran jäsenmäärä oli kasvanut hieman yli kymmeneen. Pienen mietinnän jälkeen Joanna uskaltautui valmentajakoulutukseen Vierumäelle. Tämän kurssin myötä seura sai ensimmäisen oman taso-I valmentajan.



Jari Rantapelkonen ja Kari Jämsä

2012–13 seuran kehitystyö jatkui ja päätettiin järjestää voimanoston alkeiskurssi 13–17 vuotiaille nuorille. Tällainen kurssi toteutui syyskuussa 2013 ja mukana oli 12 nuorta. Nuorien vanhemmat innostuivat lajista, joten heti perään lokakuussa järjestettiin lasten vanhemmille oma voimanostokurssi. ADT ja liiton sihteeri kunnoittivat nuorten leiriä läsnäolollaan.

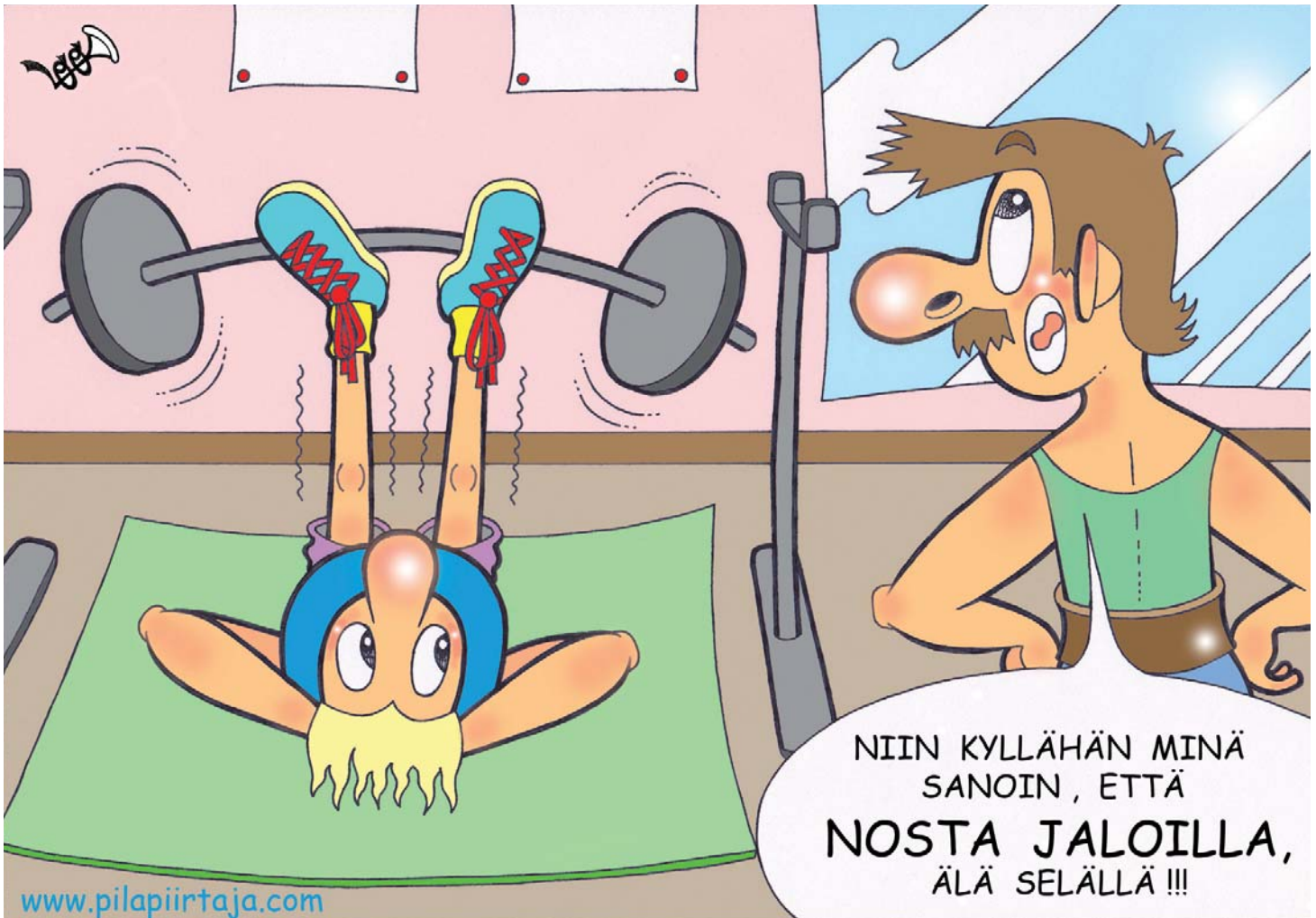
Vuoden 2013 lopussa oli JP 2000:ssa 24 kilpailevaa ja kaksi muuta jäsentä. Kilpailijoista puolet on juniorinostajia, joten tulevaisuuttakin seurassa löytyy. Joulukuun kisoissa seuran nuoret naiset parantivat urakalla ikäluokkiensa SE-tuloksia.

Nuorten harjoitukset tehdään kolme kertaa viikossa, vetäjinä ovat Kari Jämsä, Andreas Holmnäs, Pauli ja Joanna Linna. Paulin ja Joannan kilpailu-ura on myös yhdessä komea, 50 vuotta. Paulin nostoura on kestänyt katkotta 27 vuotta ja Joannan vastaavasti 23 vuotta. Löytyykö maastamme vastaavaa pariskuntaa(Mieleeni tulee ainoastaan Veli ja Eila Kumpuniemi)? Paulin nostouran huipennus oli vuoden 2008 veteraanien EM-kulta.

Tässä on tiivistettynä JP2000 nousu seuraan nykyiseen tilaansa.

Onnittelut vuoden 2013 seuralle!

*Kuva oikealla: Useat lehdet huomasivat JP 2000:nen menestyksen*



# SFl:n voimailijat kisasiivat Hangossa

Teksti ja kuvat: Heikki Orasmaa



ÅKK:n hyviä tuloksia tehtaillut joukkue Hangossa. Takana vas. Christer Gustafsson, Klas Helén ja Kenneth Sandvik. Edessä vas. Ove Lehto, Erika Gadzová ja Pontus Lindroos. Kuvasta puuttuu joukkueen tehokas huoltaja Marcela Sandvik.

**Hangon historialliseen rakennusrekvisiittaan kuuluva Länsisataman Voimamäkasiini loi tiivistunnelmallisen ympäristön vuoden 2013 SFl:n voimanoston mestaruuskisoille. Voimamäkasiini uhkuu historian tunnelmaa, sillä sen kautta vuosina 1880–1930 lähti noin 250.000 suomalaista siirtolaisiksi Amerikkaan, Kanadaan ja Australiaan onnea etsimään. Nyt suojelussa rakennuksessa toimii muun muassa suosittu lounasravintola, joten Hangossa käydessä suosittelen käyntiä siellä.**

Loppusyksyistä kuntoaan oli saapunut testaamaan 16 nostajaa. Suurin osa heistä olikin erinomaisessa iskussa ja moni kohenteli ennätysiään jopa suurilla lukemilla.

Kahdesta naisnostajasta ÅKK:n pikisilmä Erika Gadzován otteissa alkaa olemaan osaamisen maku, sillä kaikkien osalajien parhaat olivat omia ennätyskiä ja sarjassa 57 kg kilpaillen hän kokosi viivan alle 322,5 kg ja se oli myös hänen oma ennätys. HIK:n Heidi Bäckström osallistui ensimmäisiin virallisiin kisoihinsa kooten 84-kiloisten sarjassa yhteensä 347,5 kg yhteistuloksen. Siitä on hyvä jatkaa, sillä hänen seuraava tavoitteensa on kevään

SM-kisoista mitali, jonka värillä ei väliä. "En ole kilpaillut paljoa kaikissa kolmessa osalajissa ennen, joten tämä oli tärkeä ja hyödyllinen kisa minulle" kertoili iloinen turkulainen 31-vuotias Bäckström.

HIK:n Johan Henriksson teki mukavan paketin nostaen kisan läpi klassisella tyyllillä. Sarjassa 83 kg kisaillut merimies teki sarjan 240-150-262,5=652,5, joten saldo oli 15 alle nimissään olevan klassisen SE:n ja kyykkyraudat 2 kiloa yli SE:n. Seurakaveri Stefan Westerholm oli viihtynyt treenisalilla, sillä päivän uurastuksen tulos oli omaa ennätystä sivuva 780 kg. Jos hän olisi viimeisen 280 kg maastanoston



selvittänyt kunnialla, 800 kilon puhkaisu olisi käynyt toteen. Westerholm oli silti sarjan 93 kg ylivoimainen ykkönen.

HIK:n Magnus Henriksson ja KKEkenin Tobias Holmberg kävivät tiukan taiston sarjan 105 kg kirkkaimmasta lätkästä. Penkin jälkeen näytti, että homma on taputeltu ja on Holmbergin heiniä, sillä hänellä oli silloin etua 22,5 kg. Maastanostossa Henriksson sai vetokoneeseensa hyvät paineet ja otti 232,5 kg. Näin hän otti kulturalätkän kympin edulla. Samassa sarjassa oli mukana kisojen nestori, ÅKK:n 71-vuotias Klas Helén. Eläkeläismetsuri tekaisi jalkakyykyssä 152,5 kg ja yhteistulokseksi 422,5 kg, jotka molemmat olivat M70-ikäluokan SE-rautoja.

Kisojen SE-tuloksista sekä suurista raudoista vastasi ahvenanmaalaisduo Ove Lehto ja Kenneth Sandvik. Kaksikko oli timmissä kunnossa ja Lehto selvitti jalkakyykyssä 370 kg. 325 kg oli penkissä voitettu kuormaus, joka oli vain viisi kiloa alle 41-vuotiaan Lehdon kahdeksan vuotta sitten tehdyn oman parhaansa. Maastanostossa 342,5 kg nousi hyväksytyksi ja ne yhteenlaskettuna tekivät 1037,5 kg. Kaikki lukemat olivat veteraanien M40 ikäluokan sarjan 120+kg uusia SE-tuloksia. Mahtavaa lavatyöskentelyä tältä avoimen luokan 17.kertaiselta mestarilta ja MM-kultamitalistilta. Tällä tuloksella irtosi sarjan hopeaa.

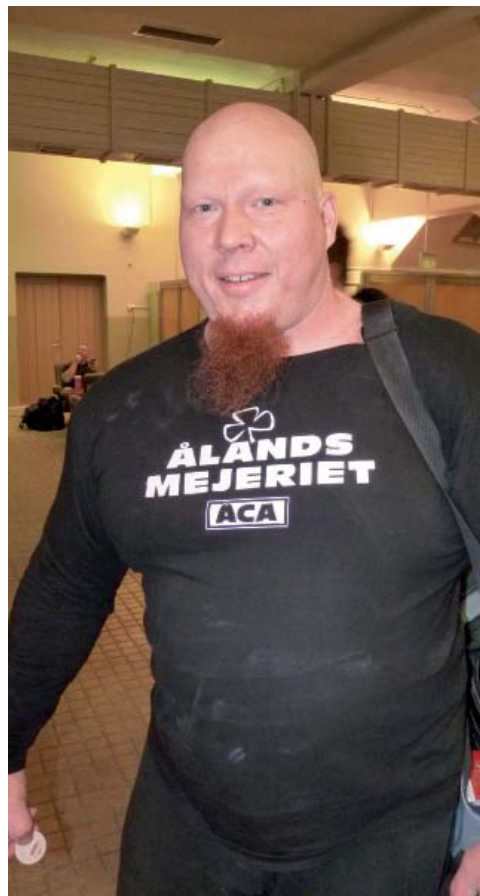
”Olen todella tyytyväinen. Kisani meni jopa yli odotusten. En kuvitellut pystyn näitä painoja nostelemaan jälleen. Tosin olenhan nyt kehopainoltani painavampi kuin ennen” sanaili iloinen 132,4 kg painanut Lehto nostojen jälkeen.

Kulturalätkän otti kuitenkin ÅKK:n mahtikunnossa ollut Sandvik. Hänen jalkakyykyksensä paras oli 405 kg ja herkkulajissaan penkkipunnerruksessa paras 327,5 kg oli hyväksytytty perusnosto, maastanostossa tuli ylös 315 kg. Yhteistulos oli kunnioitettava 1057,5 kg, joka jäi 17,5 kg vajaaksi Sandvikin kuukausi aiemmin Norjassa tehdystä SE-tuloksesta. 38-vuotias Sandvik on ammatiltaan postimies ja tulevana keväänä hänen työnantajansa kunnioittaa Sandvikin saavutuksia julkaisemalla hänestä oman voimanostoihaisen postimerkin. Monista suurmiehistä on postimerkkejä tehty, mutta tuskin koskaan voimanostajasta. Tämä on erittäin hieno ele Ahvenanmaan postilaitokselta.

Tuomarivalon kytkimiä painelivat Margeta Salminen, Mervi Sirkiä ja Ville Orasmaa. Onnistunut ja sopivan lyhyt kisarupeama, jonka päävastuuisäntänä toimi HIK:n ja apuaan antaen KKEken talkoolaiset.



Täyttä titaania. Kenneth Sandvik lunasti SFI:n superin mestaruusmitalin ja kisojen parhaan nostajan arvon.



Ove Lehto oli enemmän kuin tyytyväinen suorituksiinsa ja tehtyihin SE-tuloksiinsa.



SFI:n juuri valittu uusi puheenjohtaja hankolainen Christine Suvanto kukitettiin HIK:n toimesta kisojen jälkeen. SFI:n yli 100-vuotisen historian ensimmäinen naispuolinen puheenjohtaja Suvanto seurasi kisat alusta loppuun asti.

# IPF:n Presidentti Parage tavoittelee voimanostolle olympiastatusta

Haastattelu: Jari Rantapelkonen

Gaston Parage on työnarkomaani, joka on asettanut kovat tavoitteet voimanoston kehittämiseksi. Lisäksi tämä luxemburgilainen, kansainvälisen Voimanostoliitto IPF:n presidentti arvostaa suomalaista voimanostoa. Liiton sihteeri Jari Rantapelkonen haastatteli Herra Paragea Norjassa, avoimen luokan MM-kilpailuissa marraskuussa 2013.

*Millaisia tuntemuksia kävit läpi kun sinut valittiin kansainvälisen voimanostoliiton IPF:n presidentiksi vuosi sitten?*

Olin varma, että minut valitaan presidentiksi, koska liitot olivat takanani. Eri maissa tiedettiin, että olen tehnyt hyvää työtä voimanoston eteen vuosien varrella. Ihmiset tuntevat minut ja tietävät, että teen kaiken voimanoston eteen. Olen aina saatavilla. Vastaan sähköposteihin jos ihmisillä on kysyttävää. Olen kiitollinen siitä, että ihmiset äänestivät minua. En niinkään siksi, että minusta tuli presidentti ja sain tärkeän aseman, vaan siksi, että sain kiitoksen tekemästäni työstä voimanoston hyväksi. Presidentin vaali osoitti, että ihmiset arvostivat näin työtäni.

*Miten tulit voimanoston pariin?*

Ensimmäinen vaimoni toimi Luxemburgin Voimanostoliiton presidenttinä. Hän etsi ihmisiä hallitukseen ja pyysi minua mukaan. Sanoin, että en halua olla mukana toiminnassa, jossa liikkuu suuret rahat. Ex-vaimoni totesi, että ei voimanostossa liiku isoja rahoja, sillä se on amatööriurheilua. Lajissa on lisäksi tulossa Luxemburgiin maailmanmestaruuskilpailut, hän houkutteli minua. Aloin innostua ja siitä se lähti. Näin tulin voimanoston pariin vuonna 1999. Olen sen jälkeen osallistunut kaikkiin MM-kilpailuihin. Vain yhdestä olen jäänyt pois ja se oli 2009, kun Uudessa-Seelannissa järjestettiin veteraanien penkkipunnerruksen MM-kisa.

*Sinulla on ensimmäinen vuosi IPF:n presidenttinä takana. Mikä on ollut parasta tähän saakka?*

Voin sanoa, että olen ollut hyvin kiireinen. Toivon, että luette kaikki vuosikokouksen yhteydessä julkaistun raporttini, jossa käyn läpi näitä asioita. Se löytyy myös IPF:n verkkosivuilta. En tosiaan ole vain presidentti



Jari Rantapelkonen ja Gaston Parage

vaan, henkilö, joka on työnarkomaani (workaholic). Olen tehnyt paljon; aloittanut ja saanut asioita eteenpäin. Minulla on onni, että mukana on niin paljon hyviä ihmisiä lähelläni. He tekevät hyvää työtä lajin edistämiseksi. Ja se on tärkeintä, että saamme lajia kehitettyä ja vietyä eteenpäin, niin kansainvälisesti, alueellisesti kuin eri maissa.

*Mitä tavoitteita olet asettanut lajimme voimanoston edistämiseksi?*

Tärkein tavoite on saada Kansainvälisen Olympiakomitean tunnustus, että voimanosto on olympiakelpoinen laji. Vasta sen jälkeen meillä on mahdollista päästä olympialaisiin lajiksi muiden

joukkoon. Tämä tietää työtä ja se vie aikaa. Kaikilla lajeilla tulee olla oikeus päästä olympialaisiin. Voimanosto on jo sekä Special Olympic että Paraolympialaisten lajivalikoimassa. En näe mitään syytä, ettemmekö pääsisi joskus kovalla työllä Olympialaisiin. Meidän tulee kuitenkin taistella kaikkialla dopingia vastaan. Se on edellytys, että saamme tunnustuksen olympiakelpoisuudesta. Haluan lisäksi, että eri alueet pääsisivät samalle viivalle. Nyt meillä on Aasiassa paljon ongelmia. Haluan myös, että IPF tulisi vielä paremmin tunnetuksi kaikkialla, eri maissa ja eri alueilla. Lisäksi haluan, että molempia lajejamme varustenostamista ja raakanostamista edistetään. IPF on ja haluaa olla jatkossakin maailman suurin voimanostojärjestö.

*Moni Suomessa ja maailmalla tuntee Gaston Paragen persoonan. Haluatko kommentoida millaista on johtaa IPF:ää?*

Kun esittelin itseni presidenttivaalin alla,

niin lupasin kuunnella ihmisiä kaikkialla ja aina. Kun kuuntelet ihmisiä, on sinun helpompi myös johtaa. Kaikki eivät tietenkään pidä minusta, ja niin se vaan johtamisen paikoilla on. Minä haluan kuitenkin tietää kaiken, mitä on meneillään. Se auttaa tekemään parempia päätöksiä. Minä haluan johtaa, mutta haluan myös delegoida ja antaa työrauhan. Esimerkiksi annoin valmennusvaliokunnalle tehtävän, että haluaisin valmentajille lisenssit, järjestelmän, jossa valmentajat ovat käyneet kurssit ja saavat siitä tasotodistukset. Heillä olisi näin lisensoitu lupa valmentaa. Annoin yksinkertaisen tavoitteen ja valiokunta teki töitä. Sovimme, että järjestelmästä tulisi hyvin yksinkertainen.

*Lopuksi vielä yksi kysymys. Onko sinulla jotain erityistä, jota haluat sanoa suomalaisille Voimanostaja-lehden lukijoille?*

Haluan ensiksi sanoa, että minulla on erittäin hyvät suhteet puheenjohtajaanne Kalevi Sorsaan. Arvostan erityisen paljon

hänen työtään, kaikkea sitä mitä hän on tehnyt voimanoston eteen ja kuinka paljon hän on auttanut minua vuosien varrella. Minulla on myös sinuun Jari hyvät yhteydet ja arvostan työtäsi paljon. Olen hyvin kiitollinen suomalaisille ja Suomen Voimanostoliitolle. Te olette järjestäneet vuosien varrella lukuisia arvokilpailuita voimanostossa ja penkkipunnerruksessa. Ja te olette aina järjestäneet erittäin korkeatasoiset mestaruuskilpailut. Teillä on myös erittäin kovia nostajia ja se on myös tärkeää. Lisäksi teette Suomessa hyvää työtä dopingia vastaan. IPF toivoo, että kaikki jäsenjärjestöt ja maat toimisivat yhtä hyvin. Arvostan Suomen Voimanostoliiton työtä erityisen paljon.



## Avoimet ja nuorten voimanoston SM-2014 kilpailut 8.3.2014, Koulutie 4, Pornainen (Yhtenäiskoulun liikuntatilat)

**Lauantai 08.03.2014**

Aikataulut ilmoitetaan tarkemmin liiton verkkosivuilla, kun arvonnat ja ryhmäjaot on tehty.

### Ilmoittautuminen ja majoitus

Ilmoittautuminen: Tulosrajat löytyy liiton toimintasuunnitelmasta. Ilmoittautuminen tiistaihin 11.2 klo 21.00 mennessä vain sähköpostilla ja virallisella SM-kisojen ilmoittautumislomakkeella liiton sihteerille [svnl@hotmail.fi](mailto:svnl@hotmail.fi)

Tuloksentekoaika: 28.1.2013-11.2.2014

Kisahotelli: Rivoli Järvenpää (Scandic Järvenpää)

Järjestäjät: Pornaisten Heavy Team, Tapanilan Erä ja Helsingin Poliisi-Voimailijat yhteistyössä Suomen Voimanostoliiton kanssa.

**Lisätietoja:** Kaj Mattila 050-316 3667 sekä liiton sihteeri [svnl@hotmail.fi](mailto:svnl@hotmail.fi)

# LEOKO

# Pärnun penkkarit 2014

Teksti ja kuvat Heikki Orasmaa

Pärnun penkkarit ovat siitä erikoinen kilpailu, että se käydään vierään valtion alueella, mutta kukaan nostaja ei ole sen maan kansalainen. Tämä taitaa olla haruinaista maailmanlaajuisestikin katsottuna. Ainoastaan paikallinen kisajärjestelyapu on virolaisten hallussa kuten lavamiehet ja kisapaikan rakentelu.

Pärnun penkkarit järjestettiin tänä vuonna kuudennen kerran Pärnun uudehkossa urheilutalossa. HPV toimintu aina järjestävänä seurana sekä kisaisäntinä suuren työn onnistuneiden kisojen eteen. Kiitos heille!

Tämän vuoden kisoissa tehtiin historiaa ja ne olivat ensimmäiset kisat, jotka käytiin liiton syyskokouksessa hyväksytyllä tavalla eli varustenostajat ja klassiset nostajat nostivat samassa kisoissa, heille oli sama punnitus, mutta eri ryhmät. Hyvin toimi ja syyskokouksen päätös sai kiitosta. Kisoissa oli kaikkien aikojen osanottoennätys, kun peräti 35 punnertajaa oli läsnä. Heistä 14 oli klassisissa ja loput 21 varustenostajia, joten kisoista selvittiin kolmella ryhmällä.



Lavamiehet: vas. Allar Laet, Andres Vaet ja Aivat Lilleväli

Varustepuolen ja koko kisan paras miesnostaja oli Petri Niemi, jolle tuo nimitys ja siihen kuuluva iso pokaali oli todella suuri yllätys.

- Olin jo lopettelemassa näitä nostotouhujia, kun tulosta ja kehitystä ei tullut. Sitten tuekseni tuli Antero Kauranen, joka sai minuun uutta sykettä. Itse asun Virroilla,

mutta käyn Anteron valvomisissa treeneissä viikoittain Nokialla (väli n. 100 km, kirj. huom.) Tämä Pärnun menestys antoi selkeää potkua, että nyt tästä jatketaan kohti parempia tuloksia, kertoi iloinen, jopa hieman liikuttunutkin Petri upea pokaali kinalossaan.



Palkintopöytä notkui taas palkintoja. Pärnun Penkkareissa kaikki osallistujat saavat muistoksi mitalin.

Naisten parhaaksi pisteissä nousi melkein suoraan sairastuvalta tullut Katariina Nokua, jonka molempien jalkojen akillesjänteet ope- roitiin lokakuussa. Hänen kaksi alkunostoaan olivat hylättyjä, joten pahalta näytti. Kolman- nen kuormaus 150 pamahti hyvin ylös ja siitä N40 sarjan 84+ uusi SE, joka oli Katan uuden seuran Honkajoen Seudun Urheilijoiden en- simmäinen voimanoston SE-kirjaus.

Rautarouva Merja Mynttinen tykitti kolme puhdasta 135-140-143. Paras oli N50/84+ SE-rauta. Hyvää duunia Merjalta.

Emeritus yliopettaja Christer Nylund puhkaisi "standariennätyksen" kolmesti, nostaen ensi- kertaa M70 ikäluokassa. Siinä sarjan 105kg SE- tulos 162,5kg siirrettiin siis hänen nimiinsä.

Varusteosaston nostajat murskasivat myös entisiä SE-lukemia. Järjestävän seuran Irmeli Vaulakorpi otti parhaallaan 66kg, joka oli ikä- luokkien N50 ja N60 uusi rekka sarjaan 57kg. RAYVO:n Juha-Matti Englund innostui ja pyysi kakkoseen 121 ja kolmanteen 121,5, josta jäi SE-kirjaus avoimen luokan sarjaan 59 kiloa. Kisojen ainoa tiukka sarjavoittoväntö käytiin Juha Inkisen RAYVO ja Markku Kempvaisen HeTarmo toimesta. Kummallakin kakkosnosto 105 nousi hyväksytyinä ylös. Kolmanteen Inkinen lastasi 107kg ja sekin taittui ylös hienosti ja juhamaiset tuuletukset uuden SE:n kunniaksi päälle. Seuraavana vuorossa oli Kempainen ja vei tikkarin Juhan suusta napaten 107,5kg hyväksyttynä ja siitä SE siirtyi siis hänelle M60/66 kiloa sarjaan. Tämä oli kuuluttajan kunniapalkinnon arvoinen teko.



Antero Kauranen ja Petri Niemi

Savon Voimaveikkojen "Primus motor" Ilkka Launonen kesytti ensin kakkosessa 158 kiloa ja kolmannessa 162,5kg rautaa. Siitä pöytäkirjaan kirjattiin jälleen mer- kintä uudeksi SE-raudaksi M60 sarjaan 93kg. Ylöjärven Janne Ylimys sarjassa 105kg yritti avoimen luokan SE-jerkkuja 203,5 ylös, mutta ne ei hänen voimiaansa vielä kunnioittaneet.

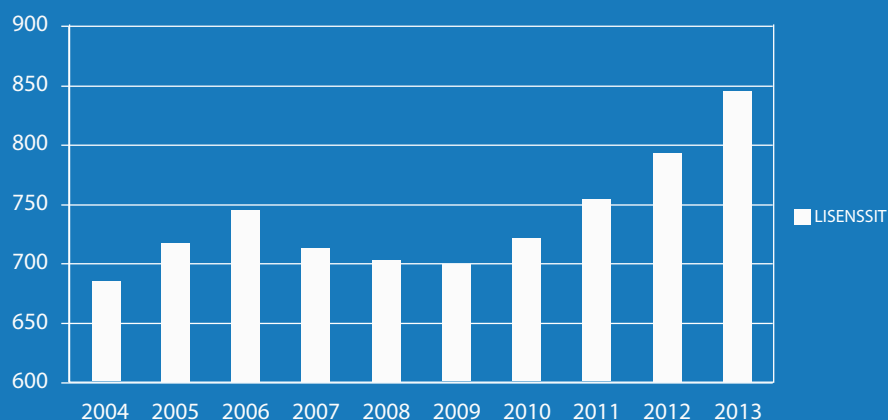
Kisoissa tehtiin paljon muitakin erinomai- sia tuloksia, etenkin henkilökohtaisia ennätyksiä. Hyvä tulostaso osoitti, ettei kisaan oltu lähdetty turistimielilalalla, vaikka sen ajatuksen saikin heittää päälle kisan jälkeen. Kisareissun aikataulu oli

verratan löysä, että aikaa nauttimiseen Hotelli Strandin kylpyläosastolla jäi reilusti.

Bankettijuhla oli jälleen taattua tava- ra. Paikallinen, suosittu ja pari kertaa Suomessakin esiintymässä käynyt Cevaly-tanssiryhmä aloitti illan ohjelman. Palkintopöytä oli jälleen komea ja sieltä jaettiin kaikille jo keräilyharvinaisuudeksi noussut muistomitali. Palkintojuhlal- lisuuksien jälkeen olikin maittavan ja monipuolisen buffetruokailun vuoro. Täydellinen kisareissu ja huhut kertovat, että ensi vuoden Pärnun penkkareiden järjestelyt ovat jo alkaneet – hienoa.

## Kilpailijoiden määrä

Suomen Voimanostoliiton lisenssi 2004-2013



# 100-vuotias Riihimäen Kisko on rautaa

Riihimäen Kisko juhli vuoden 2013 aikana sen menestyksestä 100-vuotista taivalta.

Seura järjesti erilaisia tapahtumia pitkin vuotta. Viimeisimpänä, mutta ei todella-kaan vähäisimpänä tekona, allekirjoittanut sai juuri ennen vuoden vaihtumista käteensä Kiskon painavan historian sen tekijältä. Kirja painaa todella paljon, sillä onhan siinä sivuja huimat 448. Kari-Veli Lehtonen luovutti kirjan legendaarisella, painon- ja voimanostajien ahkerasti käyttämällä urheilutalon salilla.

Kirja on osuvasti nimetty "Kisko on rautaa". Kannessa komeilee Riihimäelle niin sopivasti kuva rautatiekiskosta.

## Painon- ja voimanosto samassa jaostossa

Kisko on rautaa ja seuran urheiluhistoria on myös painava. Kisko on yleisseura, jossa harrastetaan nykyisin yleisurheilua, ampumahiihtoa, alppihiihtoa sekä painon- ja voimanostoa.

Huomattavaa on, että painonosto ja voimanosto toimivat samassa jaostossa. Sitä on pidetty Kiskossa erittäin onnistuneena ratkaisuna.

## Aktiivinen voimanostoliiton jäsen

Riihimäen Kisko on ollut jo neljän vuosikymmenen ajan Suomen Voimanostoliiton aktiivinen jäsen. Urheiluseura Kisko järjesti vuonna 2003 voimanoston ja 2004 penkkipunnerruksen SM-kisat.

Riihimäen Kisko on marssittanut useita vahvoja urheilijoita voimanoston SM-

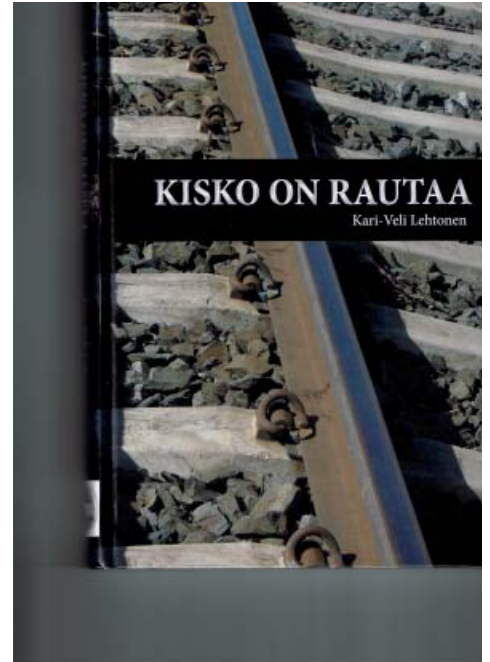
kisoihin. Menestystä on tullut niin Suomen kuin maailman huipulta. Useat riihimäkeläiset jäivät voimanoston historiaan pysyvästi.

Ensimmäinen kiskolainen, joka osallistui SM-kisoihin, oli Arto Bitter. Vuosi oli 1973. Suomen Voimanostoliiton toiminta oli alkanut vain kahta vuotta aiemmin. Ensimmäiset kiskolaiset, jotka kruunattiin suomenmestareiksi, olivat nuorten sarjoissa nostaneet Jari Nieminen ja Vesa Männistö.

## Lampela menestynein voimanostaja

Kiskon Kullervo Lampela muistetaan Voimanostoliitossa erityisen lämmöllä. Hän voitti voimanoston maailmanmestaruuden 1982. Lampela on samalla Kiskon ensimmäinen avoimen luokan voimanoston euroopanmestari, vieläpä kolminkertainen. Lampela on myös Kiskon ensimmäinen avoimen luokan voimanoston suomenmestari vuodelta 1980.

Naiset ovat myös olleet Kiskon vahvuus. Susanna Samuelsson on tehnyt harvinaisen teon. Hän oli vuoteen 2013 asti ainoa nainen Voima-



nostoliiton historiassa, joka on voittanut samana vuonna sekä voimanoston että painonoston suomenmestaruudet. Vuosi oli 1996. Merja Mynttinen sen sijaan on ensimmäinen kiskolainen, joka on voittanut avoimen luokan penkkipunnerruksen suomenmestaruuden vuonna 2003.

Kaiken kaikkiaan 35 kiskolaista urheilijaa on vuosien varrella noston Voimanostoliiton SM-kilpailuissa.

## Kirja aruokasta urheiluhistoriaa

Satavuotias Kisko on huolehtinut hyvin historiansa tallentamisesta, kirjoitettiin Aamupostissa joulukuussa 2013, kun kirja tuli myyntimarkkinoille. Seuran puheenjohtaja, Ampumahiihtoliitossa ja armeijassa aktiiviuransa tehnyt Tuomas Ylä-Tuuhonen mainitsikin juhlapuheessaan, kuinka Kisko on edelläkävijä pitkän historiansa tallentamisessa jälkipolville.



On erittäin arvokasta, että Kari-Veli Lehtonen, eläkkeellä oleva rehtori ja toimittaja freelancer on jälleen kerran kirjoittanut urheilukirjan. Itse asiassa tämä on toinen tai kolmas Kiskon historiikki, jossa Lehtosella on ollut erittäin tärkeä rooli. Ensimmäisen kirjan kirjoitti upseeri ja toimittaja Osmo Koivu seuran 60-vuotisjuhliin 1973. 80-vuotisjuhliin kirjan kirjoitti Kari-Veli Lehtonen. Hän toimi jo ensimmäisessä kirjassa Koivun avustajana.

Lehtonen on käyttänyt laajasti lähteitä, kuten hallituksen pöytäkirjoja hyväksi. Ne ovat Lehtosen mukaan tärkeää historiankirjoitusta, vaikka ovatkin vähän kuivaa luettavaa muille kuin asiaan vihkiytyneille. Onneksi Lehtonen on saanut kuivista pöytäkirjoista ja lähteistä hyvin luettavan kirjan. Lisäksi Lehtosta ovat monet auttaneet materiaalin hankkimisen saralla. Kirjan alkusivuilla on myös Voimanostoliiton tervehdys. Kirjassa on paljon valokuvia, jotka elävöittävät kirjaa ja tekevät sen helposti luettavaksi.

### Paljon faktaa, vähän kohuja

Usein historioteoksissa joitakin asioita kaunistellaan tai jätetään kertomatta. Lehtonen on poiminut lähteistä myös kritiikkiä, kuten esimerkiksi tietoa seuran rahasampona pitkään olleen televisio-ohjelmalehtisen yhdeksänkymmentäluvun ongelmista. Kirja ei ole kuitenkaan mikään paljastuskirja vaan asiallinen ja hyvin kattava historiikki. Yksi vähän uskalletumpi tarina sentään löytyy. Elämänsä ehtoopuolella veteraaniurheilijana kunnostautunut Berliinin vuoden 1936 olympiakävijä Irja Sarnama osti kisakaupungista Urho Kekkosen pyynnöstä naisten alushousut. Urheilujohtajan mukaan ne olivat lahja Sylvi-vaimolle, tiedä häntä.

Satavuotiaishistoria kertoo seuran alkuhistorian ja alkaa tarkemmin edellisen kirjankin kuvailemasta 1980-luvusta, jonka alussa tehtiin talkoilla seuralle tärkeä Tapiolan hiihtomaja Hatlammin suon kupeeseen. Kirjassa käydään vuosi vuodelta läpi tärkeimmät seuraa ja sen urheilijoita koskevat tapahtumat ja kilpailut. Seuran menestynein kasvatti on ollut Pekka Vasala, joka voitti Münchenin olympialaisten 1500 metrin juoksun vuonna 1972. Seuran menestynein ampumahiihtäjä on Simo Halonen, joka voitti viestin maailmanmestaruuden vuonna 1975. Kovin painonnostaja on Jarmo Nieminen, joka kilpaili 80-luvulla sarjoissa 67,5 ja 75 kg.

Kirjan voi ostaa Riihimäen Uudesta Kirjakaupasta sekä Kiskon johtokunnan jäseniltä. Lopuksi voi todeta, että 100-vuotiaalla Riihimäen Kiskolla on eittämättä ollut syytä juhlia komeaa ja menestyksestä taivaltaan myös Voimanostoliiton näkövinkkelistä.



Merja Mynttinen saavutti Riihimäen Kiskoa edustaessaan seitsemän penkkipunnerruksen suomenmestaruutta. Nykyään Merja edustaa LVK-Teamia.

## Riihimäen Kiskon Suomenmestarit

### Suomenmestarit, voimanosto

Vesa Männistö	1974 (M20 67,5 kg)
Jari Nieminen	1974 (M20 90 kg)
Jarmo Nieminen	1977 (M20 67,5 kg)
Niilo Kytösaari	1982, 1983 (M40 110 kg)
Kullervo Lampela	1984 (60 kg), 1985 (60 kg), 1986 (60 kg), 1990 (60 kg) ja 1988 (M40 60 kg), 1989 (M40 60 kg),
Susanna Samuelsson	1996 (75 kg)
Harry Maltio	1999 (M40 100 kg)

### Suomenmestarit, penkkipunnerrus

Merja Mynttinen	2003, 2004 (90+ kg) ja 2001, 2002, 2003, 2004, 2005 (N40 90+ kg) ja
Beeda Arvaja	2008 (N20 67,5 kg)
Valto Mononen	2011 (M50 74 kg)



Toni Haapala

# Ylitorniolla voimailtiin

Teksti: Tero Hyttinen

Rauasaksan Kisa ry järjesti rutinoituneesti klassisen voimanostokilpailun sekä penkkipunnerruskilpailun Ylitornion kuntotalolla lauantaina 11.1.2014. Tarjolla Pohjois-Suomen nostajille oli kaikki mahdolliset kilpailulajit eli klassinen penkkipunnerrus ja voimanosto (ilman tukevia varusteita) sekä penkkipunnerrus ja voimanosto. Nostajia tuli tällä kertaa penkkipunnerrukseen ja klassiseen voimanostoon.

Penkkipunnerrus sujui Karihaaran Karua edustavan Kari Alakorven komennossa. Alakorpi runttasi toisella yrittämällään aloituspainonsa 225 kg tuomareita tyydyttävästi suorille käsille. Kolmanteen yritykseen yli 120 kg:n sarjassa kilpaillut Alakorpi lastautti Veteraani II luokkaan (yli 50-vuotiaat) uudet SE raudat 240,0 kiloa. Tässä nostossa Alakorpi ei kuitenkaan täysin onnistunut ja niin ikäluokan uusi SE-tulos jäi odottamaan vielä vuoroaan. Alakorven tulos tuotti 125,44 Wilksin pistettä.

Sarjassa 120 kg kilpaillut Karihaaran Karun Markku Sotisaari teki päivän toiseksi raskaimmat raudat Wilksin pisteillä mitattuna.

Sotisaari punnersi onnistuneella toisella nostollaan 205 kg suorille käsille (118,79 Wilks pist.). Kolmanneksi tasokkaimmasta tuloksesta vastasi Kajaanin Kuohun Suke Huovinen, joka teki Veteraani III ikäluokan sarjaan 93 kiloa tuloksen 135kg (88,18 Wilks pist.).

Voimanostossa Oulun Power Teamin torniolaisvahvistus Toni Haapala voimaili

kelvollisen yhteistuloksen 610,0 kiloa miesten sarjaan 74 kg. Haapalan yhteistulos koostui 205 kg jalkakyykystä 140kg penkkipunnerruksesta ja 265 kg maastanostosta. Haapalan tavoitteena oli tehdä 625kg:n yhteistulos, mikä olisi ollut sarjan tulosraja klassisen voimanoston MM-kilpailuihin.





# Voimanoston opiskelijoiden SM-kilpailut 12.10.2013

Eräänä syksyisenä päivänä armon vuonna 2013 Tampereen teekkarien voimailukerho Herwannan Hauiskääntö sai tehtäväkseen järjestää lajin historian neljännet voimanoston opiskelijoiden SM-kilpailut. SAKU ry:n opiskelijoiden kamppailu- ja voimailupäivät olivat nyt tyypistyneet yhdeksi tiiviiksi voimailupäiväksi. Useamman lajin käsittävän tapahtuman mahdolluttaminen yhdelle päivälle arvelutti ensin järjestäjiä, mutta lopulta maaliin seluittiin ehjinä ja kunnialla.

Aikaisin lauantaiamuna löysin itseni Nääshallin toimitsijatilasta särpimästä kahvia ja syömästä meetvurstileipää. Tavoitteeni oli herättää keho ja mieli viiden tunnin yönien tuomasta valvehorroksesta. Muutaman tunnin päästä alkaisivat punnitukset penkkipunnerruksen ja voimapunnerruksen kokeilusarjoihin sekä voimanostoon, ja aikataulu näytti uskomattoman tiukalta. Kilpailupaikka oli tehty valmiiksi edellisenä iltana ja aamun painonnostokisa oli juuri alkamassa.

Painonnostokisan jälkeen pääsivät lisenssittömät kokeilemaan penkkipunnerrusta ja voimapunnerrusta. Nääshallin aulaan oli laitettu suorituspiste myös leuanvedolle sekä otevoimailulle ja tunnelma oli kuin jonkinlaisilta voimailumessuilta. Pisteet keräsivät ansaitusti ihmisten huomiota ja olivat omiaan tekemään penkkipunnerrusta tunnetuksi "rahvaalle".

Penkkailujen jälkeen itse H-hetken eli voimanostokisan alku lähenei uhkaavasti. Olin saanut kunnian toimia kilpailun kuuluttajana, koska aiempina vuosina kuulutelleista kukaan ei aikataulunsa puolesta ehtinyt. Ymmärrettävästi jännitys alkoi hiipiä päälle; olihan tämä ensimmäinen kertani kuuluttajana. Kisan lähdettyä käyntiin jännitys kuitenkin laukesi ja juttua alkoi soljua. Kilpailu nostettiin tänä vuonna kokonaan klassisena, eli varus-tesarjaa ei ollut mukana ollenkaan. Tämä henkii tietysti samaa kehityssuuntaa, joka on ollut nähtävissä perinteisten SM-kisojen osallistujamäärissä jo parin vuoden ajan. Osallistujat oli lisäksi jaettu kouluasteittain korkea- ja toiseen asteeseen.



Korkea-asteen miesnostajista mieleen painui eniten TTY:n Akseli Lintulaakson kisasuoritus, josta ei dramatiikkaa puuttunut. Mies avasi kyykkynsä kahdella juniorien suomenennätyksellä ja päätti sen komeasti avoimen alle 66 kg sarjan suomenennätykseen kyykätessään viimeisellään huikeat 193 kg. Kyykyn tekniikka tällä myös painonnostossa kilpailevalla nuorukaisella on ilmiömäinen. Selkä pysyy tikkusuorana pystyssä, kun niskassa on lähes kolme kertaa oma paino. Myös yhteistuloksen alle 23-vuotiaiden suomenennätys 493 kg kirjattiin Lintulaakson nimiin. Korkea-asteen pistekisan voiton Lintulaaksolta kuitenkin vei Seinäjoen Eero Mäki tuloksella 560 kiloa alle 74 kg. Sarja 190 – 140 – 230 tältä niin ikään vuonna -92 syntyneeltä nuorelta mieheltä lupaa paljon tulevaisuutta ajatellen. Naisten korkea-asteen lisenssisarjassa oli vain yksi nostaja, Aino Autio Äänekoskelta. Aino tehtiin erittäin vakuuttavalla sarjalla 337,5 kg alle 83 kg sarjaan. Matkaan jäi myös kyykyn nuorten suomenennätys 117,5 kg.

Toisen asteen kilpailun vei Nousiaisten Niko Nurmi. Tämän -95 syntyneen herrasmiehen kehityskaari varsinkin kyykyssä ja maastavedossa on ollut melkoinen viime

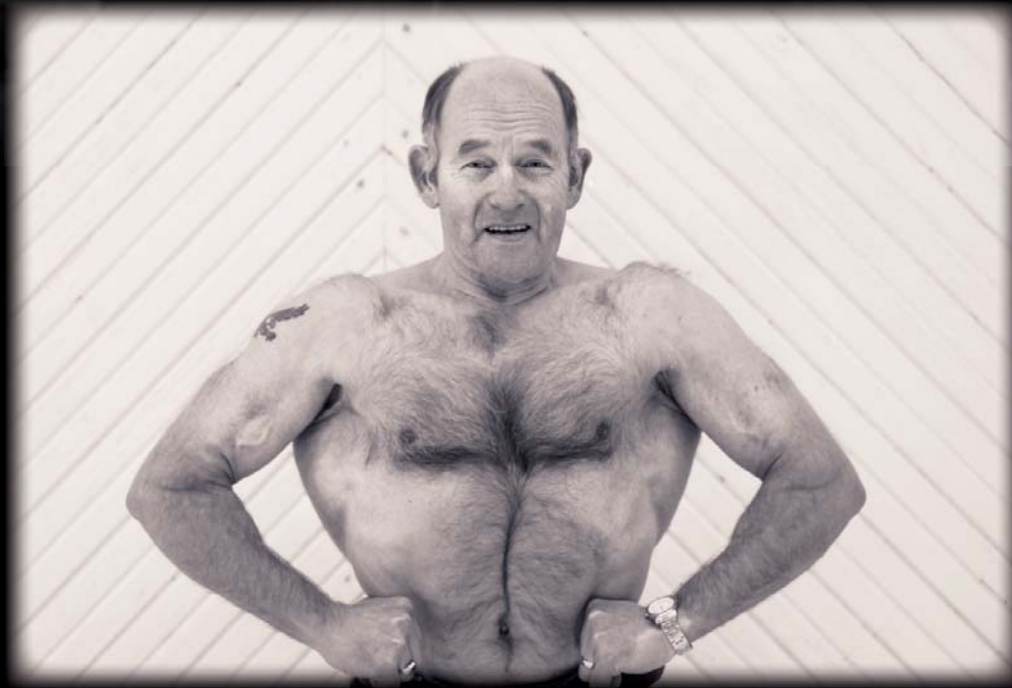
vuosina. Tällä kertaa Nikon tulokseksi tuli 680 kiloa alle 105 kg sarjalla 255 – 135 – 290. 300 kiloa maastavedossa oli vielä Nikolle liikaa, mutta huhu kertoo raudan sittemmin totelleen jo salioiloissa. 407,09 wilksiä on myös huima suoritus 18-vuotiaalta nuorelta mieheltä. Myös 18-vuotias Sami Lehtonen seurasi hyvänä kakkosena perästä 617,5 kg tuloksella alle 93 kg sarjaan. Tulokset ovat melkoisia vasta miehisyyden kynnyksellä olevilta nuorilta. Voimanoston tulevaisuus näyttäisi olevan hyvissä käsissä.

Opiskelijoiden SM-kilpailut ovat koko kisan historian ajan olleet poikkeuksellinen haaste voimanostokisoja paljon järjestäneellekin, koska useampi laji täytyy aikatauluttaa peräkkäin. Vuonna 2013 tämä korostui entisestään yksipäiväisen kisan vuoksi. Iso kiitos kuuluukin Herwannan Hauiskääntö ja Tampereen Pyrinnön järjestäjille osastoille. Ilman tämän pyyteetöntä työtänne ei olisi näistäkään kisoista tarvinnut uneksia. Kilpailun päätyttyä palkittiin myös Suomen vahvin opinahjo. Palkinto meni tällä kertaa ansaitusti Tampereen Teknilliselle Yliopistolle. Toivon mukaan ensi vuonna saadaan vielä tiukempi kisa aikaiseksi!



# Kokkolan Jymyn pojat katsouvat kohti tulevaisuutta

*Kuvat: Tanja Björndahl*





# MASTERSIN PENKKI EM

## 17.-19.10.2013 SOFIA, BULGARIA

Teksti: Mervi Sirkkiä Kuvat: maajoukkue

Reissuun lähdettiin suurella porukalla, sillä peräti 26 nostajaa sekä huolto ja kannustusväen yhteenlaskettu määrä oli 39 henkilöä. Allekirjoittanut eli JOJO lähti tsekkaamaan mestoja valmiiksi jo tiistaina ennen varsinaisen pääjoukon saapumista ja hyvä niin. Kisajärjestelyissä oli toivomisen varaa ja syynä lienee uusi kisajärjestäjä.

Kisahotelli oli loistava kuten myös palvelu. Hotellin respan työntekijät yrittivät parhaansa mukaan paikoilla kisajärjestäjien varausmokailuja. Ruoka oli hyvää ja edullista ja hotellista löytyi myös mukava saunaosasto isolla uima-altaalla ja peräti neljällä erilaisella saunalla (kaikkia tuli muuten kokeiltua). Myös hieronta, kosmetologipalvelut, kampaaja ja solarium sisältyivät hotellin palveluihin.

Tekninen kokous sujui tapansa mukaan ja sitten torstaina päästiin tositoimiin eli nostajat kehään ja domarit kehän laidalle laskemaan lukua.

Pia Valkonen hoiti oman urakkansa todella hienosti N40/+84 kg sarjassa. Lämmitelyssä oli havaittavissa jännityksestä johtuvaa ylivilkkautta, mutta pieni keskustelu huoltajan kanssa rauhoitti naisen ja keskittyminen itse asiaan eli kisaan olikin täydellinen. Kolme onnistunutta nostoa 95kg – 107,5 kg -112,5 kg heilahti kevyesti suorille käsille ja Piale pujotettiin pronssinen mitali kaulaan palkintojenjaossa. Hopeakin oli tarjolla vielä viimeisen noston jälkeen, mutta Puolan tyttö kuittasi sen 115 kg. Pian ennätys parani huikat 10 kg.

Petri Niemi M40/59 kg oli valitettavasti yksin omassa sarjassaan, mutta eipä se miehen nostelua haitannut. Toisella komeasti 140 kg ja viimeiseen reipas korotus 152,5 kg, mutta tämä jäi valitettavasti matkalle. Kulta ja kunnia kuitenkin Petrille. Syrjälän poika M40/74 kg kävi kovan kisan Saksan Pohsin kanssa. Kaikkien nostojen raudat olivat tismalleen samat. Henriikki oli onneksi kevyempi, joten sama rauta siis riitti. 185 -190 ja 192,5 kg kolmannella komeasti ylös. Saksan poika hyytyi ja tulokseksi jäi tuo kakkosnoston 190 kg. Syrjälälle siis hopeaa ensimmäisellä maajoukkue-edustuksella.



Suomen naiset näkyivät useaan otteeseen palkintopallilla (Kuvassa vas. Satu Luoto, Pia Valkonen, Taina Uppala ja Mervi Sirkkiä)

Petteri Laurikaisen M40/93 kg kisa ei sujunut aivan odotetusti. Kolme pumppia 235 kilolla oli valitettava tosi asia. Tuolla raudalla olisi ollut helposti hopealla, mutta seuraavalla kerralla sitten! Juha Pohjonen M40/105 kg kävi tiukan kisan viimeiseen nostoon saakka mestaruudesta taistellen. Tangossa oli 250 kg malmia, mutta tällä kertaa eivät paukut aivan riittäneet. Kärki oli tasainen ja Norjan Krakenes pokkasi kullan 247,5 kg, Pohjoselle hopeaa toisen

noston tuloksella 245 kg ja pronssi matkasi Ranskaan Bierille 242,5 kg. 120kg sarjassa Suomen pojat Jarmo Myller ja Lasse Leinonen saivat huoltajien korvat kuumottamaan kovan taktiikkapelin vuoksi. Kilpailussa laskeskeltiin ja käyttäiltiin viime sekunteihin asti ja jännitettiin niin maan perusteellisesti Reinikaisen sanoin. Niinhän siinä kävi, että Jarmo vei pisimmän korren kevyempänä Itävallan Karneria vastaan samalla raudalla 292,5 kg. Karmer



Tuomarinakin kilpailuissa toiminut Mervi Sirkkiä otti tuntumaa penkkiin tuomariasussa.

sortui yrittämään ME:tä 303 kg kisan ollessa vielä kesken ja eihän se ylös tullut. Lassellesse luovutettiin hienosti pronssia, vaikka nostot eivät aivan putkeen menneetkään. 282,5 kg aloituksella riitti kuitenkin paremmin kuin hyvin pronssiin, sillä neljäs sai tulokseksi 260 kg. Lasse pelasi loppuun asti kuten pitikin ja lastautti viimeiseen 295kg, jolla olisi kuitannut koko kisat. Tällä kertaa se oli valitettavasti liikaa.

Pekka Kovalaisella M50/74 kg oli tiukka kultamitalivääntö Hollannin Smithin kanssa. Pekan jäädessä kakkosrataan ja 172,5 kg oli tyytyminen tasatuloksella hopeaan painavampana. Mutta EM-hopea ei todellakaan ole häpeä, hieno suoritus Pekka!

Stig Björqvistin M50/83 kg ruuti oli valitettavasti hieman liian märkää, koska vain ensimmäinen nosto onnistui. Tuo 190 kg tosin riitti pronssiin, vaikka tähtäimessä siintänyt kulta olisi ollut mahdollinen viimeisen noston onnistuessa 197,5 kilosta. Tällä meni kulta Ruotsiin ja hopea 195 kg Ranskaan, joka Stigillä oli kakkosnostossa. Mutta mitali on aina mitali arvokisoissa, joten hatun nosto tästäkin!

Launosen Ilkka M50/93 kg oli joutunut kovaan seuraan. Ilkka nosti hienosti ja puh-

taasti kaikki kolme nostoa päätyen 195 kg, jolla irtosi kuudes sija tässä kovatasoisessa kisassa. Kultaa meni Hollantiin 242,5 kg.

Timo Rantala M50/-120 kg aloitti todella varovaisesti 160 kg ja paperiahan se oli. Toiseen 180 kg ja edelleen helppoa kauraa. Viimeiseen taktikoitiin periaatteella kaikki tai ei mitään. 215 kg, jolla olisi irronnut pronssi kevyempänä oli huikea korotus ja Timohan nosti rautaa hyvinkin pitkälle ennen kuin ojentajista loppui puhti. 180 kilolla seurasi viides sija, mutta loistava näyte Timolta venymiskyvystä! Kari Alakorpi M50/+120 kg aloitti niin ikään myös varovaisesti 215 kilosta ja sitten lähdettiin mitalipeliin roimilla korotuksilla. Tällä kertaa ei vaan ollut onnea mukana ja tulokseksi jäi tuo aloitusrauta ja sillä neljäs sija.

Seppo Flinkillä M3/59 kg ei ollut onnea matkassa tässä kisassa. Painonveto vaati veronsa loppurutistuksesta, joka olisi toiseen ja kolmanteen 105 kg nostoon tarvittu. Tuloksena 102,5 kg, jolla tylykkäästi hopeaa tasatuloksella Latvian Vorobjovsin kanssa, joka vei kevyempänä kullan. Vaikka Seppoa otti pannuun, löysi iloinen seuramies hymyn takaisin kasvoilleen alta aikayksikön ja huolsi kaikkia apua tarvitsevia! Kiitos Seppo! Uskon että tähän yhtyy koko joukkue!



Jarmo Myller nappasi taskuunsa EM-kultaa!



Merja Mytinen ja Sinikka Nylund nousivat niin ikään palkintopallille

Mervi Sirkiän ensimmäinen EM-kulta.





Juha Inkinen M3/66 kg nosti hienosti kaksi ensimmäistään, mutta kolmannessa hopeaan oikeuttavassa 115 kg raudassa vauhti loppui kesken. Tuloksena syntyi 107,5kg, jolla Juha nappasi hienosti pronssia. Antero Kauranen ja Hannu Lavonius M3/74 kg saivat taas huoltajien sydämet hakkaamaan, mutta Antero pukkasi tyylipuhtaasti kaikki kolme nostoan suorille käsille ja se riitti mestaruuteen. Hannulla oli myös hyvä filis päällä, mutta viimeisen noston epäonnistuksessa oli pronssin sijaan tyytymisen neljänteen sijaan.

Christer Nylund M3/105kg lykkäsi ensimmäisellään 150kg, mutta seuraavat yritykset 165 kilosta eivät ottaneet tuulta alleen. Kuitenkin aloitusrauta riitti pronssiin. Mikko Seikkula M3/+120 kg otti aloituksellaan 150 kg. Toiseen kuormattiin 190 kg, mutta nosto ei asettunut. Kuitenkin mestaruus matkasi jälleen Suomeen Latvian Reinholdsin pummatessa kaikki kolme nostoan 220 kilosta.

N50, 63 kg -sarjassa pronssia saanut Sinikka Näslund teki paluun maajoukkueeseen kahden vuoden tauon jälkeen. SM-kisoissa 70 kg nostanut Sinikka sai nyt ylös 75 kg, mutta hopeaan oikeuttava 80 kg oli vielä hieman liikaa. Voimataso alkaa olla kyllä kunnossa, mutta paitanostoihin pitäisi saada varmuutta. Kokonaisuudessaan Sinikka oli tyytyväinen tulokseen, sillä kyseessä oli kuitenkin ensimmäinen arvokisamitali.

Joukkueenjohtajan puolesta haluan kiittää Jari Friisiä, joka oli mukana huoltamassa meitä kaikkia tasapuolisesti. Iso kiitos myös Pekka Luodolle. Harri Nieminen oli huoltamassa Joensuun poikia, kiitos kun taas kerran kannoit päävastuun "omistasi". Iso kiitos myös teille kaikille muille huoltajille ja puolisoille jotka olitte mukana kannustamassa ihan meitä kaikkia. Myöskin mukava yhteishenki kilpailun ulkopuolella ja etenkin se yhteinen illallinen koko jouk-

kueen kesken jäivät erityisen mukavana muistona mieleen.

### Nostajien fiiliksiä

*Tarja Uppala*

*N40/63kg kisaan valmistautuminen oli ollut vähäistä, sairastelun vuoksi, ja siihen nähden onnistuin mielestäni hyvin. Olin päättänyt aloittaa kisan 110 kilolla ja jos*





lämmittelyssä menisi suht okei, niin näillä siis mentäisiin. Ensimmäinen nosto, 110 kg, hyväksyttiin 3-0, toiseen 115 kg, joka myös 3-0 hyväksytysti läpi. Tällä raudalla varmistin hopean, joten kolmannella lähdin hakemaan kultaa. Viimeiseen nostoon lastautettiin 122,5 kg, mutta voimaa ei ollut riittävästi. Olin tyytyväinen hopeaan, tosin olisihan se kultakin kieltämättä maistunut. Launosen Ilkka veti minulle paidan ja Inkisen Juha laputti minut, tämä loistava kaksikko on aiemminkin toiminut huoltokaksikkonani. Iso Kiitos heille molemmille TÄYDELLISESTÄ huollosta ja Mepalle loistavasta toiminnasta joukkueenjohtajamme!!

**Timo Rantala M2/120 kg**  
Omat nostoni sen sijaan menivät hieman alakanttiin, jos vertaan siihen mikä oli tavoitteeni 8 kuukautta ennen kisoja. En saanut voimiani palautumaan aivan toivotussa aikataulussa kovan laihduttamisen jälkeen. Mutta loppujen lopuksi kaikkien aikojen kisaennätys alle 120 kiloisenä parani 10kg ja tämän vuoden paras kisanosto tulos 35 kg:lla. Voimakäyrä on edelleen voimakkaasti nousussa. Viides sija ja pääsin kokeilemaan pronssinostoa, johon ei valitettavasti vielä voimat riittäneet. JOJO MEPALLE ja muille joukkuekavereille suuret kiitokset, ilmassa oli suuren urheilujuhlan tuntua! HYVÄ SUOMIIII!!!

**Sinikka Näslund N50 / 63kg**  
"Hienoa oli myös olla jälleen osana maajoukkuetta. Joukkuehenki oli hyvä niin kisoissa kuin niiden ulkopuolellakin. Jos kisajärjestäjän toimissa oli jotain toivomisen varaa, niin joukkueenjohtaja sai kuitenkin hoidettua oman joukkueen asiat mallikkaasti."

**Mervi Sirkiä:**  
"JOJO aloitti kisaurakkansa tutulla tavalla; saunaan saunaan. Kiitokset Annika Jutilalle, joka jäi ilman tulosta omassa kisassaan kovaa rautaa vastaan urhoollisen taistelun jälkeen. Siitä huolimatta tulit saunottamaan allekirjoittanutta. Osoitit suurta joukkuehenkeä ja äidinrakkautta. Samoin kiitokset Satu Luodolle, joka parin tunnin jälkeen otti vahtivuoron Annikalta."



Lämmittelyt sujuivat kuin unelma. Arkajalkana aloitin 90 kilosta (3-0), toiseen 92,5 kullan varmistamiseksi ja sikakevyt (3-0), mutta Unkarin tyttö Magdowski tyrkkäsi viimeisellään samat romut ja 7,5 kg yli oman ennätyksen suorille. Painavampana oli pakko ottaa järki käteen ja jättää SE-rauta 97,5kiloa haaveeksi ja varmistaa 95 kilolla mestaruus. Helpoin nosto ja 3-0. Harmitti etten aloittanut ylempää. Mutta sama pää kesät talvet, valitettavasti. Huoltajani Seppo Flink oli loistava kuten myöskin Jari Friis ja muutkin, jotka olivat kaikkien meidän mimmien huoltohommissa. Kiitos, ilman teitä ei olisi Orhan Tapsan sanoin "näitä lättöryitä kotiin tuotavaksi".

PL.	Name	BY	Nation	Weight	WF	Lot	1 Att.	2 Att.	3 Att.	RESULT	W.pts.	Pts.
<b>Masters 1</b>												
<b>- 59 kg</b>												
1.	Niemi Petri	1971	FIN	58,40	0,8745	2	130,0	140,0	<del>152,5</del>	140,0	122,43	12
<b>- 66 kg</b>												
1.	Waymel Olivier	1966	FRA	65,70	0,7881	16	170,0	<del>205,0</del>	<del>205,0</del>	170,0	133,97	12
<b>- 74 kg</b>												
1.	Cucuzella Alphonse	1966	FRA	73,35	0,7238	10	205,0	215,0	<del>220,0</del>	215,0	155,62	12
2.	Syrjala Henrikki	1971	FIN	73,30	0,7242	21	185,0	190,0	192,5	192,5	139,40	9
3.	Pohls Andreas	1968	GER	73,80	0,7207	1	185,0	190,0	<del>192,5</del>	190,0	136,93	8
4.	Zelazko Bartosz	1973	POL	73,40	0,7235	12	<del>185,0</del>	185,0	<del>200,0</del>	185,0	133,84	7
5.	Szendera Rafal	1971	POL	73,15	0,7252	11	145,0	<del>150,0</del>	<del>150,0</del>	145,0	105,16	6
<b>- 83 kg</b>												
1.	Vikla Tomi	1970	FIN	82,65	0,6692	13	<del>235,0</del>	235,0	242,5	242,5	162,26	12*
2.	Pinguet Cyril	1972	FRA	81,40	0,6754	19	230,0	<del>240,0</del>	240,0	240,0	162,09	9
3.	Couvreur Frederick	1972	FRA	80,65	0,6793	18	190,0	197,5	202,5	202,5	137,54	8
4.	Frohol Stig	1968	NOR	82,30	0,6709	17	197,5	<del>202,5</del>	<del>202,5</del>	197,5	132,50	7
5.	Schunk Ricardo	1970	GER	81,35	0,6756	6	160,0	<del>170,0</del>	170,0	170,0	114,86	6
<b>- 93 kg</b>												
1.	Farstad Svein Olav	1965	NOR	92,55	0,6297	4	<del>237,5</del>	237,5	<del>255,0</del>	237,5	149,54	12*
2.	Hellerud Alf Ivar	1969	NOR	90,60	0,6363	14	210,0	215,0	220,0	220,0	139,98	9
3.	Rabineau Tomy	1973	FRA	91,60	0,6328	7	210,0	215,0	<del>220,0</del>	215,0	136,05	8
4.	Barsony Attila	1966	HUN	88,55	0,6438	20	210,0	<del>217,5</del>	<del>220,0</del>	210,0	135,19	7
5.	Jensen Henrik Bo	1967	DEN	91,65	0,6326	3	180,0	190,0	<del>195,0</del>	190,0	120,20	6
—	Nocek Grzegorz	1973	POL	88,50	0,6440	15	<del>252,5</del>	<del>252,5</del>	<del>252,5</del>	—	Out	—
—	Laurikainen Petteri	1969	FIN	90,65	0,6361	5	<del>235,0</del>	<del>235,0</del>	<del>235,0</del>	—	Out	—
—	Dawidowicz Robert	1972	SWE	92,50	0,6298	8	<del>215,0</del>	<del>215,0</del>	<del>217,5</del>	—	Out	—
<b>- 105 kg</b>												
1.	Krakenes Arild	1968	NOR	104,80	0,5980	6	247,5	<del>260,0</del>	<del>260,0</del>	247,5	148,00	12
2.	Pohjonen Juha	1966	FIN	104,55	0,5985	7	230,0	245,0	<del>250,0</del>	245,0	146,63	9*
3.	Bier Gilbert	1970	FRA	104,15	0,5993	12	<del>242,5</del>	242,5	<del>247,5</del>	242,5	145,33	8
4.	Szabo Balazs	1969	HUN	100,75	0,6068	8	210,0	215,0	<del>215,0</del>	210,0	127,42	7
5.	Rindemark Mats	1970	SWE	103,00	0,6017	11	200,0	<del>212,5</del>	<del>212,5</del>	200,0	120,34	6
—	Ghazal Khaled	1972	CZE	102,60	0,6026	14	<del>220,0</del>	<del>220,0</del>	<del>230,0</del>	—	Out	—
<b>- 120 kg</b>												
1.	Myller Jarmo	1968	FIN	117,80	0,5775	5	<del>285,0</del>	290,0	292,5	292,5	168,91	12
2.	Karner Markus	1970	AUT	118,10	0,5771	20	285,0	292,5	<del>303,0</del>	292,5	168,80	9*
3.	Leinonen Lasse	1973	FIN	119,15	0,5758	16	282,5	<del>287,5</del>	<del>295,0</del>	282,5	162,67	8
4.	Czacu Sorin	1973	ROU	119,40	0,5756	17	<del>260,0</del>	260,0	<del>275,0</del>	260,0	149,65	7
5.	Lahoda Petr	1970	CZE	117,75	0,5776	19	240,0	255,0	<del>272,5</del>	255,0	147,27	6
—	Jaldefors Mikael	1966	SWE	117,50	0,5778	13	<del>202,5</del>	<del>202,5</del>	<del>202,5</del>	—	Out	—
—	Blomgren Conny	1968	SWE	118,30	0,5769	4	<del>200,0</del>	<del>200,0</del>	<del>200,0</del>	—	Out	—
<b>120+ kg</b>												
1.	Soukal Jaroslav	1972	CZE	152,50	0,5520	3	280,0	292,5	300,0	300,0	165,60	12*
2.	Duval Charles	1972	FRA	128,50	0,5668	18	<del>280,0</del>	280,0	282,5	282,5	160,12	9
3.	Morozevich Vitaliy	1966	RUS	190,50	0,5337	1	<del>202,5</del>	<del>202,5</del>	282,5	282,5	150,77	8
4.	Oksendal Georg	1973	NOR	126,60	0,5684	21	265,0	270,0	<del>280,0</del>	270,0	153,46	7
5.	Blom Robert	1966	SWE	123,60	0,5712	15	252,5	<del>265,0</del>	<del>270,0</del>	252,5	144,22	6
6.	Wieslaw Dominik	1965	POL	128,80	0,5665	2	235,0	242,5	250,0	250,0	141,62	5
7.	Mathon Renaud	1969	FRA	133,10	0,5633	9	240,0	<del>260,0</del>	<del>267,5</del>	240,0	135,19	4
—	Wdowski Dariusz	1965	POL	138,00	0,5600	10	<del>200,0</del>	<del>200,0</del>	<del>205,0</del>	—	Out	—
<b>Masters 2</b>												
<b>- 59 kg</b>												
1.	Hintzke Henryk	1957	POL	58,50	0,8731	16	102,5	107,5	<del>110,0</del>	107,5	93,85	12
2.	Moiseev Alexander	1954	BLR	57,80	0,8830	4	95,0	<del>102,5</del>	<del>110,0</del>	95,0	83,88	9
<b>- 66 kg</b>												
1.	Gelhar Karsten	1957	GER	65,75	0,7876	19	<del>92,5</del>	92,5	107,5	107,5	84,67	12
2.	Sundstol Birger	1954	NOR	64,75	0,7978	8	90,0	100,0	105,0	105,0	83,76	9
<b>- 74 kg</b>												
1.	Smith Charles	1960	NED	67,65	0,7696	2	160,0	165,0	172,5	172,5	132,76	12
2.	Kovalainen Pekka	1961	FIN	72,70	0,7285	21	170,0	172,5	<del>175,0</del>	172,5	125,66	9
3.	Verhaege Eric	1963	FRA	73,10	0,7256	15	155,0	160,0	<del>167,5</del>	160,0	116,09	8
4.	Mehlich Eugeniusz	1955	POL	73,65	0,7218	1	160,0	<del>165,0</del>	<del>167,5</del>	160,0	115,48	7
<b>- 83 kg</b>												
1.	Saunamaki Jukka	1961	SWE	81,65	0,6742	9	192,5	195,0	197,5	197,5	133,14	12
2.	Le Blevenec Patrick	1963	FRA	81,95	0,6726	17	190,0	195,0	<del>200,0</del>	195,0	131,16	9
3.	Bjorgvist Stig	1960	FIN	81,40	0,6754	7	190,0	<del>195,0</del>	<del>197,5</del>	190,0	128,32	8
4.	Ring Tomas	1960	SWE	82,50	0,6699	10	185,0	<del>192,5</del>	<del>192,5</del>	185,0	123,93	7
5.	Van Kersbergen Jos	1957	NED	82,05	0,6722	14	<del>175,0</del>	175,0	<del>182,5</del>	175,0	117,62	6
<b>- 93 kg</b>												
1.	Van den Putten Frans	1962	NED	92,05	0,6313	22	<del>237,5</del>	237,5 w2	242,5 w2	242,5 w2	153,09	12
2.	Hering Uwe	1963	GER	92,45	0,6300	18	215,0	220,0	X	220,0	138,58	9
3.	Bougamdouz Gemel	1963	FRA	87,35	0,6485	3	200,0	207,5	<del>215,0</del>	207,5	134,56	8
4.	Gent Axel	1963	GER	90,40	0,6370	20	200,0	205,0	<del>210,0</del>	205,0	130,58	7
5.	Andersson Conny	1959	SWE	92,30	0,6305	11	192,5	197,5	<del>202,5</del>	197,5	124,52	6
6.	Launonen Ilkka	1954	FIN	90,35	0,6371	13	185,0	192,5	<del>195,0</del>	195,0	124,24	5
7.	Safrany Zoltan	1960	HUN	92,15	0,6310	5	180,0	<del>190,0</del>	<del>207,5</del>	180,0	113,57	4
—	Ericson Peter	1963	SWE	92,15	0,6310	6	<del>192,5</del>	<del>192,5</del>	<del>192,5</del>	—	Out	—
<b>- 105 kg</b>												
1.	Vermeulen Marius	1957	NED	102,30	0,6032	6	220,0	227,5	232,5	232,5	140,24	12*
2.	Hansicke Peer	1961	GER	101,35	0,6054	12	225,0	230,0	<del>232,5</del>	230,0	139,24	9
3.	Rigby Andrew	1962	GBR	104,80	0,5980	7	205,0	215,0	<del>220,0</del>	215,0	128,57	8
4.	Kovalskis Vladimirs	1958	LAT	102,45	0,6029	17	210,0	<del>215,0</del>	<del>220,0</del>	210,0	126,60	7
5.	Mertler Pascal	1959	FRA	98,40	0,6126	14	202,5	207,5	<del>217,5</del>	207,5	127,11	6
6.	Leroy Fabrice	1963	FRA	101,30	0,6055	3	205,0	<del>215,0</del>	<del>217,5</del>	205,0	124,12	5
7.	Cowan Stewart	1963	GBR	104,65	0,5983	9	200,0	<del>207,5</del>	<del>212,5</del>	200,0	119,66	4
—	Bertelsen Soren	1961	DEN	98,60	0,6121	13	<del>207,5</del>	<del>210,0</del>	<del>215,0</del>	—	Out	—
<b>- 120 kg</b>												
1.	Hadrzyiak Mariusz	1961	POL	108,15	0,5917	15	265,0	<del>280,0</del>	<del>280,0</del>	265,0	156,78	12
2.	Krcmar Jiri	1962	CZE	112,10	0,5852	2	215,0	225,0	230,0	230,0	134,59	9
3.	Pollmann Jorg	1959	GER	116,35	0,5793	8	170,0	215,0	<del>225,0</del>	215,0	124,53	8
4.	Hulme Allan	1956	GBR	111,00	0,5869	4	207,5	<del>222,5</del>	<del>222,5</del>	207,5	121,78	7
5.	Rantala Timo	1963	FIN	114,00	0,5824	19	160,0	180,0	<del>215,0</del>	180,0	104,83	6
6.	Massey Julian	1956	GBR	114,85	0,5813	11	100,0	180,0	<del>192,5</del>	180,0	104,62	5
<b>120+ kg</b>												
1.	Lothar Jurgan	1963	GER	128,65	0,5666	1	245,0	250,0	262,5	262,5	148,74	12
2.	Dzietciakowski Jan	1958	POL	143,00	0,5571	10	250,0	<del>260,0</del>	<del>260,0</del>	250,0	139,27	9
3.	Lefebvre Patrice	1962	FRA	127,95	0,5673	5	235,0	245,0	<del>260,0</del>	245,0	138,97	8
4.	Alakorpi Kari	1959	FIN	139,45	0,5592	16	215,0	<del>240,0</del>	<del>250,0</del>	215,0	120,21	7





**Masters 3****- 59 kg**

1. Vorobjovs Jevgenijs	1953	LAT	55,35	0,9208	1	100,0	102,5	<del>105,0</del>	102,5	94,38	12
2. Flink Seppo	1953	FIN	58,75	0,8696	2	102,5	<del>105,0</del>	<del>105,0</del>	102,5	89,13	9

**- 66 kg**

1. Sitruk Claude	1950	FRA	64,75	0,7978	9	135,0	140,0	<del>150,0</del>	140,0	111,69	12
2. Lietzau Joachim	1950	GER	63,90	0,8067	8	105,0	112,5	<del>140,0</del>	112,5	90,75	9
3. Inkinen Juha	1946	FIN	64,65	0,7988	7	100,0	107,5	<del>115,0</del>	107,5	85,87	8

**- 74 kg**

1. Kauranen Antero	1948	FIN	73,45	0,7231	5	150,0	152,5	155,0	155,0	112,08	12
2. Dernoncourt Michel	1946	FRA	72,90	0,7271	4	145,0	150,0	<del>155,0</del>	150,0	109,06	9
3. Lee Alexander	1944	GBR	73,00	0,7264	10	<del>145,0</del>	145,0	<del>147,5</del>	145,0	105,32	8
4. Lavonius Hannu	1953	FIN	68,85	0,7591	6	<del>130,0</del>	130,0	<del>145,0</del>	130,0	98,67	7
5. Sulime Joannis	1951	FRA	72,70	0,7285	3	<del>125,0</del>	<del>125,0</del>	125,0	125,0	91,06	6

**- 83 kg**

1. Synstad Bjarne	1951	NOR	81,40	0,6754	12	200,0	212,5 w3	215,0 w3	215,0 w3	145,21	12
2. Volkov Nikolay	1951	RUS	81,70	0,6739	13	160,0	170,0	<del>185,0</del>	170,0	114,56	9
3. Collard Alain	1952	FRA	80,40	0,6806	11	140,0	<del>145,0</del>	145,0	145,0	98,68	8

**- 93 kg**

1. Boe Kjell Arne	1952	NOR	88,90	0,6424	9	<del>200,0</del>	<del>200,0</del>	200,0	200,0	128,48	12
2. Courtehoux Pierre	1953	FRA	92,50	0,6298	10	180,0	190,0	<del>202,5</del>	190,0	119,66	9
3. Couchy Stanislas	1953	FRA	92,30	0,6305	5	175,0	180,0	<del>190,0</del>	180,0	113,49	8
4. Wray Paul	1950	GBR	89,10	0,6417	7	150,0	155,0	157,5	157,5	101,06	7

**- 105 kg**

1. Collins Tom	1946	GBR	102,50	0,6028	12	<del>185,0</del>	185,0	<del>192,5</del>	185,0	111,51	12
2. Pokorny Janos	1952	HUN	104,15	0,5993	11	175,0	<del>192,5</del>	<del>197,5</del>	175,0	104,87	9
3. Nylund Christer	1944	FIN	103,95	0,5997	1	150,0	<del>165,0</del>	<del>165,0</del>	150,0	89,95	8
4. Golev Ivan	1950	BUL	93,73	0,6259	6	130,0	<del>140,0</del>	140,0	140,0	87,62	7
5. Hromas Frantisek	1947	CZE	101,55	0,6049	3	110,0	117,5	<del>120,0</del>	117,5	71,07	6

**- 120 kg**

1. Grabowski Wojciech	1952	POL	108,90	0,5903	4	240,0	265,0 w3	<del>270,0</del>	265,0 w3	156,42	12*
-----------------------	------	-----	--------	--------	---	-------	----------	------------------	----------	--------	-----

**120+ kg**

1. Seikkula Mikko	1946	FIN	123,55	0,5713	8	150,0	<del>190,0</del>	X	150,0	85,68	12
— Reinholds Dainis	1951	LAT	120,35	0,5746	2	<del>220,0</del>	<del>220,0</del>	<del>220,0</del>	— Out	—	—

PL.	Name	BY	Nation	Weight	WF	Lot	1 Att.	2 Att.	3 Att.	RESULT	W.pts.	Pts.
-----	------	----	--------	--------	----	-----	--------	--------	--------	--------	--------	------

**Masters 1****- 47 kg**

1. Feraud Nathalie	1967	FRA	46,40	1,3573	11	80,0	<del>87,5</del>	<del>90,0</del>	80,0	108,58	12
--------------------	------	-----	-------	--------	----	------	-----------------	-----------------	------	--------	----

**- 52 kg**

1. Sirkia Mervi	1972	FIN	51,85	1,2494	12	90,0	92,5	95,0	95,0	118,69	12
2. Petroczki Magdolna	1968	HUN	51,35	1,2588	14	80,0	87,5	92,5	92,5	116,43	9

**- 57 kg**

1. Mingot Sylvie	1969	FRA	54,05	1,2097	8	110,0	115,0	<del>122,5</del>	115,0	139,11	12
2. Olsen Ann Kristin	1967	NOR	55,95	1,1774	15	100,0	105,0	<del>110,0</del>	105,0	123,63	9
3. Descours Veronique	1971	FRA	55,95	1,1774	7	77,5	82,5	<del>90,0</del>	82,5	97,13	8

**- 63 kg**

1. Iliev Isabelle	1967	FRA	61,65	1,0918	1	120,0	<del>125,0</del>	<del>125,0</del>	120,0	131,01	12
2. Uppala Tarja	1965	FIN	62,60	1,0792	13	110,0	115,0	<del>122,5</del>	115,0	124,10	9
3. Luoto Satu	1969	FIN	62,35	1,0825	6	80,0	<del>110,0</del>	<del>115,0</del>	80,0	86,59	8

**- 72 kg**

1. Narovnigg Claudia	1972	AUT	70,50	0,9900	9	<del>120,0</del>	120,0	125,0	125,0	123,75	12
2. Glissoux Florence	1972	FRA	71,10	0,9843	2	95,0	100,0	102,5	102,5	100,89	9
3. Dimitrova Miglena	1966	BUL	69,45	1,0003	5	45,0	55,0	<del>60,0</del>	55,0	55,01	8

**- 84 kg**

1. Strik Ielja	1973	NED	83,70	0,8933	4	165,0	172,5	180,5 w1	180,5 w1	161,24	12*
2. Szczepanik Dorota	1969	POL	77,10	0,9347	3	105,0	<del>110,0</del>	115,0	115,0	107,49	9
3. Valkonen Pia	1973	FIN	82,40	0,9005	10	95,0	107,5	112,5	112,5	101,30	8

**Masters 2****- 52 kg**

1. Lesellier Christine	1963	FRA	47,90	1,3265	14	85,0	<del>90,0</del>	90,0 c2	90,0 c2	119,38	12
2. Carli Sandra	1961	NED	49,00	1,3043	15	72,5	80,0	<del>87,5</del>	80,0	104,34	9

**- 57 kg**

1. Bekhtereva Irina	1959	RUS	55,40	1,1866	2	80,0	82,5	85,0	85,0	100,86	12
2. Kring Pia	1957	GER	55,75	1,1807	17	<del>80,0</del>	80,0	<del>85,0</del>	80,0	94,46	9
3. Raffier Lucette	1957	FRA	54,50	1,2019	7	70,0	<del>75,0</del>	75,0	75,0	90,14	8

**- 63 kg**

1. Maciejewski Patricia	1961	FRA	62,85	1,0759	8	102,5	<del>115,0</del>	<del>115,0</del>	102,5	110,27	12
2. Coiffard Line	1958	FRA	62,35	1,0825	3	75,0	80,0	<del>82,5</del>	80,0	86,59	9
3. Naslund Sinikka	1960	FIN	61,00	1,1007	10	72,5	75,0	<del>80,0</del>	75,0	82,55	8

**- 72 kg**

1. Haas Regina	1962	GER	71,00	0,9852	1	120,0	125,0	<del>130,0</del>	125,0	123,15	12
2. Herbin Evelyne	1956	FRA	66,70	1,0294	9	90,0	95,0	<del>102,5</del>	95,0	97,79	9
3. Leroy Aline	1962	FRA	67,95	1,0158	13	75,0	85,0	<del>97,5</del>	85,0	86,34	8

**- 84 kg**

1. Takacova Hana	1954	CZE	83,40	0,8950	6	130,0	137,5	142,5	142,5	127,53	12
2. Halvarsson Asa	1961	SWE	76,55	0,9387	5	102,5	107,5	110,0	110,0	103,26	9
3. Speth Eva	1954	GER	78,65	0,9239	11	102,5	107,5	<del>110,0</del>	107,5	99,31	8

**84+ kg**

1. Mynttinen Merja	1958	FIN	94,40	0,8483	4	130,0	135,0	141,0 c2	141,0 c2	119,61	12
2. Semenova Larisa	1962	RUS	85,50	0,8841	16	75,0	102,5	107,5	107,5	95,04	9
— Jutila Annika	1962	FIN	104,80	0,8221	12	<del>107,5</del>	<del>107,5</del>	<del>107,5</del>	— Out	—	—



Jurykamera toiminnassa

# Jurykamera estää uilpin

Teksti ja kuvat: Jan Lipponen

## Testissä uusi videovaluontajärjestelmä juryn avuksi penkkipunnerruksen tuomintaan

Suomen Uoimanoliton hallitus päätti testata klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailuissa Pietarsaaressa uutta kamerasysteemiä tuomarin helpottamiseksi ja uilpin ehkäisemiseksi. Laitteiston tehtävänä oli välittää jurylle kuua nostajien takamukselta. Takamuksen irtoaminen penkistä noston aikana on sääntörikkomus, jota tuomareiden ja erityisesti juryn voi olla vaikea havaita.

Huhu myös kertoi, että jotkut nostajat olisivat selvinneet kyseisestä rikkeestä tuomiotta useampaankin kertaan. Takamuksen noususta on suuri hyöty penkkipunnerruksessa ja se on vastoin sääntöjä.

### Viimeisen illan ihme

Lähdin Rantapelkosen pyynnöstä toteuttamaan koetta Pietarsaareen, tietämättä mihin olin oikein ryhtynyt. Perjantaina perille päästyäni suuntasin suoraan kisapaikalle,

sillä halusin testata saamaani laitteistoa ennen seuraavana päivänä alkavia kisoja. Paikalle päästyäni sain heti kärkeen kiperää kysymystä toimistani. Muutamat henkilöt halusivat tietää, miten menetellä, jos nostaja ei halua takamustaan kuvattavan videokameralla. En osannut antaa siltä seisomalta varmaa vastausta.

Ensimmäisenä ongelmana valmistelussa tuli eteen, ettei kisapaikka ollut valmis. Kameran sijoittaminen tarkalle paikalleen ei vielä ollut mahdollista, sillä lavalla ei ollut vielä penkkipunnerruspenkkiä. Myöskään johdottamista ei voinut vielä lyödä lukkoon, koska ei ollut tietoa muiden sähkön tarpeesta eikä johtojen reiteistä. Päätin testata kuvan näkymisen settiin kuuluvalla näytöltä ja jättää tarkat sijoittelut aamuun.

Kuva tulikin näkyviin yllättävän helposti: johdot kiinni, virtaa laitteisiin ja homma toimi. Rantapelkonen oli jo selkeästi etukäteen miettinyt laitteiston toimivuutta. Huomasin kameran kuitenkin menevän stand-by-tilaan muutaman minuutin jälkeen, kun sillä ei nauhoitettu. Tästä

tulikin illaksi miettimistä. Voiko ominaisuuden jotenkin kiertää vai pitäisikö kamera jättää nauhoittamaan muistin täyttymisen pelossa? Siirryin hotellille kaupan kautta, sillä täydensin settiä vielä viiden metrin jatkojohdolla, ilmastointiteipillä ja nippusiteillä viimeistelyä varten.

Yöllinen ohjekirjan selailu ei tuottanut tulosta standby-tilan ohittamiseen ja päädyin siihen, että kamera olisi jätettävä nauhoittamaan. Kun kuvan laadun tiputti minimiin, sai tallennusaikaa noin 350 minuuttia, eli lähes 6 tuntia. Tyydyin tähän, sillä muistin tyhjentäminen viiden tunnin välein ei vaatisi paljoa työtä. Sain myös varmistuksen aiemmin minulta kysytyyn kysymykseen: julkisella paikalla kuvaaminen ei ole laissa kiellettyä. Nostajan tullessa kisoihin on jurykameraan suostuttava, tai jätettävä nostamatta.

### Kisa alkaa

Aloitin jurykameran asentamisen hieman yhdeksän jälkeen aamulla viime iltana katsomalleni paikalle. Tajusin kuitenkin nyt,

että kamerahan seisojien kulkuväylällä ja se täytyisi siirtää toiselle puolelle lavaa. Kamera jalkoineen on kuitenkin jätettävä sen verran kauas, ettei se häiritse levymiestä. Nyt näyttikin siltä, että HDMI – kaapelista loppuisi pituus kesken, sillä juryn pöytä näyttöineen sijaitsi toisella puolella lavaa. Sain johdon kuitenkin juuri ja juuri ylettymään Jeppis Powerin talkoolaisten kanssa.

Kohdistin seuraavaksi kameras juryn avustuksella, sekä viimeistelin johdot nippusitein ja teipein. Kuva näytöllä oli minimi laadullakin todella hyvä ja lähikuvasta olisi erottanut millinkin raon takamuksen ja penkin välissä. Pystytykseen oli vastoinkäymistenkin jälkeen kulunut aikaa vain puolisen tuntia. Kisa alkoi 10.00 kameras valvonnan alaisena.

## Jurykameran vastaanotto

Jurykamera sai juryltä pääasiassa positiivista palautetta, eikä kukaan ollut konseptia ainakaan suoraan hyllyttämässä. Kävin naisten sarjan jälkeen haastattelemassa juryn jäseniä. "Ihan hyvä idea, mutta kisan aikana oli vaikea seurata sekä kuvaa, että nostajaa", totesi Margetta Salminen. Salminen keksi myös, että kuvan tallennusmahdollisuus heti uudelleen katsottavaksi olisi hyödyllinen ominaisuus. Myös samaan aikaan juryssa toiminut Ilkka Seppälä peräänkuulutti jälkikäteen tarkastelua. "Kuvaan ei saa luottaa noston aikana, vaan on seurattava kisatilannetta", Seppälä kertoi. Seppälän mukaan tuomiota ei saa yksin perustaa videokuvaan. Aamupäivän kilpailussa jury ei tuominnut yhtäkään nostoa jurykameraan perustuen.

Tein itse huomioita iltapäivän kisassa nostajan näkökulmasta, sillä nostin tässä lomassa oman kisan M23 ikäluokassa. Nostajan silmään pieni matalalla jalalla seisova kamera on todella huomauttamaton, enkä muistanut koko kameraa kisan aikana. Kyselin myös muilta nostajilta kamerasta, eikä kukaan ollut sitä havainnut. Iltapäivän kisan jälkeen sain juryltä vielä hyviä huomioita. "Nyt kun tällainen on niin jalat mukaan kuvaan, jotta niitäkin voi seurata", kommentoi Mika Honkaniemi. "Juryssä pitäisi melkein olla yksi, joka seuraa vain monitoria, että se olisi tehokas", Honkaniemi päätti.

## Jurykamera toimii

Päällimmäisenä ajatuksena konseptista minulle jäi se, että se toimii. Kameran tarkoituksena oli tuottaa jurylle lähikuvaa nostajan takamuksesta rikkeiden varalta ja sen se teki. Kuva ei jättänyt mitään arvailujen varaan ja vilppi olisi kuvaa seuraamalla takamuksen nousemisen puitteissa mahdotonta. Jury on tietysti vaikea seurata sekä nostajaa, että näyttöruutua, mutta tästäkin päästäisiin Salmisen ehdottamalla välittömän uusinnan mahdollisuudella. Uusinnan toimittaminen nopeasti katsottavaksi vaatisi ainakin tietokoneen ja tietokoneelle käyttäjän, mutta mitään ylitsepääsemätöntä se ei vaatisi. Honkaniemi esitti ongelmaan yksinkertaisemmaksi ratkaisuksi, että yksi juryn jäsenistä vain tuijottaisi näyttöä, mikä olisi helposti toteutettava vaihtoehto.

Kameras standby –tilan kiertäminen onnistunee menuja selaillemalla, jolloin kenenkään ei tarvitsisi olla vahtimassa muistin täyttymistä. Toisaalta olen sitä mieltä, että jurykameraa käyttäessä tulisi olla yksi päivystävä mies varajärjestelmän kanssa siltä varalta, että kuvayhteys syystä tai toisesta katkeaa. Tilannettahan voisi verrata siihen, että yksi tuomari hävittäisi punaisen lätkän kesken kisan, ja se ei tietenkään nostajien kannalta ole reilua.

Heikkoutena ja rajoittavana tekijänä kokoonpanossa on HDMI – kaapelin pituus, ja kalliimmilla johdoilla alkaa tulla jo hintaakin.



"Nyt kun tällainen on, niin jalat mukaan kuvaan."

Mika Honkaniemi

*Kamera toimintavalmiudessa*



*Testikokoonpano koostui videokamerasta, kameras jalasta, HDMI -kaapelista ja näytöstä. Testin ideana oli tuottaa jurylle helposti tuomittavaa lähikuvaa oikeuden jakamiseksi.*

Myös kameras jalka on hieman korkea, sillä nyt se oli minimikorkeudessaankin hieman liian ylhäällä. Jos penkki olisi ollut lattian tasossa, eikä lavalla, niin kameras jalka olisi ollut käyttökelpoton. Kaiken kaikkiaan kehityskohtia on paljon, mutta jo nyt kokonaisuus oli toimiva ja todella yksinkertainen asentaa. Kiitokset Pietarsaarelaisille kisojen järjestämisestä ja avusta jurykameran kanssa.

# Voimantouvuosi 1985

Teksti: Aulis Saarela  
Kuvat: Heikki Orasmaan arkisto

## SM-kisat Tampereella 2.-3. maaliskuuta 1985.

Kisoihin otti osaa peräti 105 nostajaa yli 40 eri seurasta mukana lähes koko kansallinen kerma. Maailmanennätyksiä tehtiin kolme, kun ikämiehissä Voitto Kananen 52-kiloisissa kiskoi maasta 172,5 kg ja Veli Kumpuniemi 90 kg:n sarjassa peräti 330 kg. Nuorissa 125 kg:n sarjassa uusi nouseva kyky Riku Kiri penkkasi ME-lukemiksi komeat 217,5 kg. Suomen voimaston kirkkain tähti Jarmo Virtanen sarjassa 82,5 kg epäonnistui ME-yrityksissään tällä kertaa, mutta mestaruus tuli peräti 105 kilon erolla Oulun Mikko Outiseen. Tulos oli 785 kg (305-180-285). Outisen upea maastanosto 295 kg ratkaisi hänelle hopean. Erinomaisessa viressä oli myös SeSin Aatos Nevanpää 125-kiloisissa 900 kg:n tuloksella (350-220-330) voittaen hopeaa vieneen Riku Kirin 62,5 kilolla. Vielä nykyään televisiossa esiintyvä Suomen Vahvin Mies-kisoja Ilkka Nummiston kanssa järjestävä Markku Suonenvirta pokkasi pronssin 770 kilolla ja Ilkka vei selvän mestaruuden superissa tuloksella 865 kg (320-215-330).

90 kilon sarjassa ikämiesten ME-mies Veli Kumpuniemi jätettiin matalimmalle korokkeelle, kun Rovaniemen Sulo Kierivaara vei mestaruuden 762,5 kilolla. Tästä Juuan Erkki Halonen jäi 17,5 ja Veli 27,5 kiloa huolimatta upeasta maastanostostaan.

100-kiloisissa käytiin tiukin taistelu mestaruudesta. Siinä niukka ennakkosuosikki HPV:n Ahti Kokkonen sai tunnustaa maastanostossa Hektorin Jari Mattilan ja Pietarsaaren Markku Ojalan 45 kiloa paremmaksi, joten kaulaan ripustettiin pronssia 750 kilon tuloksella. Mestari Mattila keräsi 15 kg enemmän yhteistulosta.

110 kilon sarjassa Oulun nuori Kyösti Vilmi vei selvän mestaruuden komealla sarjalla 325-210-300 yht 835 kg samoin MM-mitalisti Kullervo Lampela 60-kiloisissa, jossa hän onnistui kaikissa yhdeksässä nostossaan tuloksella 570 kg.

Kisojen suuresta osanottajamäärästä pakotti kisat peräti 12 tuntiseksi. Se todella koetteli yleisönkin kärsivällisyyttä. Pelastusta tähän odotettiin kohta kokeiltavasta round-systeemistä, joka sitten tulikin jäädäkseen.

## Atlas-kilpailu 26. tammikuuta Tampereella.

Vajaa pari kuukautta aikaisemmin kilpailtiin Atlas-tittelistä. Tampereelle kokoontui kuusi raavasta yli 100-kiloista miestä titteli mielessään. Turusta tulivat Ilkka Nummisto ja Jouko Vuorinen, Seinäjoelta Aatos Nevanpää ja Tampereelta painonnoston olympiapronssimies Pekka Niemi, Pauli Palinerä ja moukarimies Harri Huhtala. Kisa alkoi jalkakyykyyn viiden sarjalla, jossa selvästi paras oli Nevanpää, joka kyykkäsi 290 kg:lla viisi kertaa. 30 metrin pyrähdysten 60 kg:n käsipainoilla varustettuna Vuorinen pinkoi 8,2 sekunnissa. Köysikiipeilyssä isot miehet kiskoivat kroppansa 5 metrin korkeuteen ja heti laskeuduttuaan pyrähtivät taas 30 metriä. Paras

oli Vuorinen. Seuraavassa koitoksessa piti 100 kg:n säkki sylissä alittaa kolme estettä. Nopeimmin sieltä mahtui luikertelemaan Nevanpää ja sitten käännettiin hauista viiden sarjana, jossa Nummisto oli aivan ylivoimainen 80 kilon tuloksella. Lopullisen tittelin ratkaisi säkkitappelu puomilla istuen. Tässä lajissa yleisö sai nauraa vedet silmissä, kun isot miehet mäiskivät toisiaan puomilta alas. Loppuotteluun selvisi Turun kaksikko ja siinä voittajaksi huijoi Nummisto ja näin hänestä tuli Atlas.

## EM-kisat Haagissa Hollannissa 10.-13. toukokuuta 1985

Haagissa otettiin käyttöön uusi round-järjestelmä, kun ensimmäisenä päivänä kilpailtiin sarjoissa 52-67,5 kg. Mukana oli yhteensä 21 nostajaa ja kisa vieti läpi vain 2,5 tunnissa. Sellaista ei ennen oltu nähty eikä kukaan enää haikaillut entisiä aikoja. Suomelle kisamenestys oli lähes täydellinen, sillä kahdeksasta nostajasta seitsemän kiipesi mitalipallille.

52-kiloisissa Kari Ojalehto ei saanut Hollannin Dassen'ista kunnon vastusta ja 470 kg riitti mestaruuteen. Mutta 60 kilon sarjassa taisteltiin mestaruudesta hämärän rajamaille asti, sillä Kullervo Lampela päätti lähteä horjuttamaan ennakkosuosikki Ruotsin Göran Henryssonin itseluottamusta. Göranin kyykky ei aivan onnistunut hänen jäädessä 230 kiloon ja Kullervon onnistuessa täydellisesti 205 kilolla. Penkillä selvästi paras oli Englannin Dave Mannering 137,5 kilon tuloksella. Kullervo oli näin ennen maastanostoa 37,5 Göranista ja 32,5 kiloa Daven takana. 257,5 kilolla varmistettiin ensin hopea ja sitten laskettiin tarkasti, että 270 kg pitää vetää voittaakseen. Se veto kesti todella iäisyyden, jolloin hitaamminkin reagoiva tuomari ehti nähdä kaikki yksityiskohdat. Milli milliltä se kohosi loppuasentoon ja kolme valkoista sai huollon ja muiden kannustajien hyppimään riemusta. Mestaruuskilot olivat 595 (205-120-270).



Kari Ojalehto

Hopeakorokkeelle hyppäsi kolme suomalaista. Ensimmäisenä veteraani Yrjö Haatanen, joka ei pystynyt horjuttamaan ennakkosuosikin Paul Stringerin asemaa. Paul kasasi 527,5 kiloa ja Yrjö 505 kiloa (180-115-210).

82,5 kg:n sarjassa ennakkosuosikki oli Italian Ardini, mutta suomalaiset odottivat paljon

nuorelta Jarmo Virtaselta, joka ottikin kyykyssä 10 kg:n johdon 300 kilolla, mutta hävisi penkillä 20 kiloa. Kun Ardini veti kolmannellaan puhtaasti 317,5 kg piti Jarmon hinata 330 kiloa ja kyllä hän sen sitkeästi lähes loppuasentoon vei, mutta sitten sormet pettivät ja Ardini oli mestari 807,5 kilolla. Jarmon hopeatulokset olivat 785 kg.

125 kg:n sarjassa Hollannin ylpeys Wolders kyykkäsi komeat 370 kg, josta Aatos Nevanpääkin jäi vain 25 kg, joten alkua oli hyvä. Penkki oli tasavahva, Wolders 225 ja Aatos 222,5 kg. Kuitenkin hollantilaisen kiskoessa maasta 340 kg oli peli selvä, sillä yhteistulosta kertyi 935 kg. Aatokselle kasattiin mukavat 892,5 kg ja kaulaan ripustettiin tässä vaiheessa hopeaa. Sen jälkeen miehet talutettiin koppiin, jonka ovessa luki Doping-testaus ja niinhän siinä kävi, että Wolders oli vahingossa ottanut vitamiineja väärästä purkista ja Aatos oli mestari.



Kyösti Vilmi

110-kiloisissa Kyösti Vilmi jäi SM-tuloksestaan vain 5 kg 830 kilolla (330-210-290) ja johti kahden lajin jälkeen. Mutta monesti maastavedossa ratkotaan mitalit ja niin kävi nykyään. Englannin Mark Savage veti peräti 75 kiloa ja Roy Nobile 35 kiloa enemmän, joten Suomeen tuli pronssia. Savagen tulos oli 900 kg (340-195-365).

90 kilon sarjassa Sulo Kierivaara paransi SM-tulostaan peräti 30 kiloa kasatessaan 792,5 kg. Mutta pakko oli parantaakin, sillä muuten pronssi olisi jäänyt saamatta. Mestari oli vanha tuttu Englannin Dave Candwell 837,5 kilolla (325-205-307,5).

## MM- ja PM-katsaukset 11. elokuuta 1985 Saarijärvellä

Kisoissa tehtiin peräti kaksi nuorten maailmanennätystä, kun Hervannan Kari Ylijoki kyykkäsi 56-kiloisiin 205 kg ja Turun M-Clubin Jarmo Rantakallio punnersi penkiltä sarjaan 75 kg uusiksi ME-luvuiksi 172,5 kg.

Miehissä Tuusulan Jari Tähtinen loisti kirkkaana tähtenä 100-kiloisissa kovalla tuloksella 827,5 kg (290-230-307,5). Erinomainen oli myös nuorten +125 kg:n sarjassa Hektorin Riku Kiri 872,5 kg:lla (320-230-322,5). Pari sarjaa alempana konkari Hannu Saarelainen tulos oli erittäin hyvä 845 kg.

## Nuorten MM- ja EM-kisat Soestissa Länsi-Saksassa 20.-22.9.1985

Soest on historiallinen pieni kaupunki, jossa on ollut asutusta jo kivikaudella ja kaupunkia ympäröi 1200-luvulla rakennettu jyrkäv rengasmuuri. Tulevan maailmanmestarin Jarmo Virtasen kaulaan pujotettiin 82,5 kg:n sarjassa sekä MM- että EM-kulta ylivoimaisen esityksen jälkeen peräti 67,5 kilon erolla Australian Boydiin. Jarmo teki komeat nuorten ME-lukemat yhteistulokseen 815 kiloa ja penkkipunnerrukseen ylimääräisellä nostolla 198 kiloa.

90-kiloisissa suomalaista huoltoa jäi harmitamaan, kun Aarre Käpylälle laskettiin 315 kiloa riittävän MM-hopeaan ja EM-kultaan, mutta eihän se riittänyt. Nyt jäättiin MM:ssä neljänneksi ja EM:ssä hopealle. Tulos oli 750 kg (272,5-162,5-315). Voittaja oli selvä USAn Dave Castellanon kasatessa 795 kiloa. Englannin Walsh löi suomalaisen viidellä kilolla ja vei näin ollen MM-hopean ja EM-kullan.

52 kilon sarjassa Kari Ylijoki oli mahtavassa vedossa tehden uudet nuorten ME-luvut jalkakyykyyn 195 kg ja penkkipunnerrukseen 127,5 kg. Kuitenkin maastanostossa ei pienillä käsillä onnistuttu ja Ylijoen oli tyytyminen 150 kiloon ja MM5- sekä EM-hopeasijaan, vaikka johti selvästi kahden lajin jälkeen.

67,5 kilon sarjassa Jarmo Ronkainen punnersi penkiltä myös komean ME:n 150 kg ja yhteensä kasattiin mukavat 590 kg saatiin sillä kaulaan kaksi pronssimitalia.

75-kiloisissa kova kaksikko Henrik Söderman ja Markku Vierikko kuuntelivat Englannin kansallista laulua God Save the Queenia Andrew Rosen molemmilla puolilla. Henrikin tulos oli 667,5 kg ja Markun 645 kg.

Juha Hyttinen taisteli 100 kg:n sarjassa loppuun asti tiukasti kirkkaimmista mitaleista, mutta viimeinen maastanosto 312,5 kg ei tullut aivan loppuasentoon rajusta yrityksestä huolimatta, joten Ruotsin Roger Enqvist vei kultamitalit 802,5 kilolla. Juhalle kuitenkin hopeat 787,5 kilon yhteistuloksella (305-187,5-295).



Juha Hyttinen

## MM-kisat Espoossa 7.-10.11.1985

Kisojen tunnelmaa kehuivat sekä vieraat että suomalaisetkin ja yleisöä oli koko ajan lähes tuvan täydeltä ja tiedotusvälineetkin huomioivat kisat näyttävästi. Televisiossakin näytettiin kisoista koosteita.

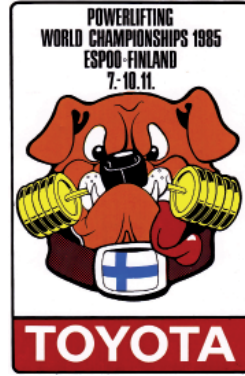
Tähtihetki meille suomalaisille, varsinkin paikanpäällä olleille, oli sarjan 82,5 kg mestaruustaistelu. Ennakkosuosikit USAn Gay ja Takala olivat tehneet omassa karsinnoissaan kovan 840 kg:n tuloksen, mutta kuten monesti aikaisemmin, Atlantin ylityksen aikana kiloja katoaa alla oleviin vaahtovaiviin aaltoihin. Ennukset nähtiin heti jalkakyykyssä, molempien jäädessä vain 267,5 kiloon, kun 22-vuotias Jarmo Virtanen tykkitti peräti 310 kg. Minullakin oli kunnia olla varmistamassa näitä nostoja tangon päässä.

Penkiltäkin Gay sai vain 177,7 kiloa ja Takala kymppi enemmän, kun taas Jarmon tulos oli komea 192,5 kg ja kolmannella uudet ME-painot 200 kg tulivat yleisön riemuitessa komeasti ylös. Mutta riemu kuoli, kun taululle ilmestyi kaksi punaista valoa.

Maastanosto olikin pelkkä muodollisuus, mutta se huipentui Jarmon kiskomaan uuteen nuorten ME-tulokseen 340 kg. Näin yhteistuloksena uudet nuorten ME-luvut olivat komeat 842,5 kg. Gay ja Takala jäivät reilut 100 kiloa Norjan Knut Johansen ohittaessa pettyneet Atlantin ylittäjät 762,5 kilollaan.

Jos oli yllätys Virtasen voitto niin sitä oli myös ikinuoren Yrjö "Yte" Haatasen venyminen hopealle 56-kiloisissa. Lamar Gantin poissa ollessa suosikiksi pelattiin Japanin Hiroyuki Isagawa, joka penkin erikoismiehenä ratkaisi kisan uudella komealla ME:llä 152,5 kg voittaen Yrjöä 35 kiloa. Yrjö oli kahden lajin jälkeen Intian Singhin kakkossijasta 20 kiloa perässä, mutta kun maastanostossa on ennenkin tehty ihmeitä niin 52-vuotias Yte teki nytkin kiskomalla peräti 220 kg, jolla Singh jäi hypistelemään pronssista lätkäänsä. Isagawa kasasi 562,5 ja Yrjö 527,5 kiloa.

Kolmannen mitalin, pronssisen, toi aina varma Kullervo Lampela. Ennakkosuosikki Göran Henrysson kyykkäsi heti uuden EE:n 250 kg johtaen USAn tuntematonta Claude Hansoria peräti 35 ja Kullervoja 45 kilolla. Hansor oli kuitenkin penkillä omaa luokkaansa ja kiskoi maasta 250 kg jättäessä ruotsalaisen selvästi hopeapallille 605 kilolla. Hansor sai kasaan 620 kg tuloksen. Kullervo oli ylivoimainen maastanostossa ja viimeisellään hän veti tiukasti pusertaan 265 kg, jolla nosti itsensä viidenneltä sijalle mitalipallille.



Aatos Nevanpäästä pronssi 125 kg:n sarjassa varmasti harmitti, kun jalkakyykyssä suomalaisten mielestä täysin puhdas 347,5 kilon ja penkin 222,5 kg hylättiin varsin kyseenalaisesti. Hopea näissä nostoissa meni näin ollen Englannin Spillanelle 10 kilon erolla tuloksella 890 kg. Voittaja oli selvä USA:n Henderson 935 kg:lla.

Kisojen paras nostaja oli kuitenkin kuten monesti aikaisemminkin Japani 52-kiloinen Hideaki Inaba tuloksella 562,5 kg (235-97,5-230), josta kertyi 541,9125 Schwartsin pistettä. 90-kiloisten ylivoimainen mestari USAn Ed Coan teki kolme uutta nuorten maailmanennätystä, kyykky 350 kg, penkki 202,5 kg ja yhteensä 890 kg. Näistä kertyi 523,7650 pistettä ja toiseksi parhaan nostajan arvo. Kolmas olikin sitten meidän Jarmo Virtanen, joka hävisi Coanille vain reilun pisteen tuloksella 522,39213.

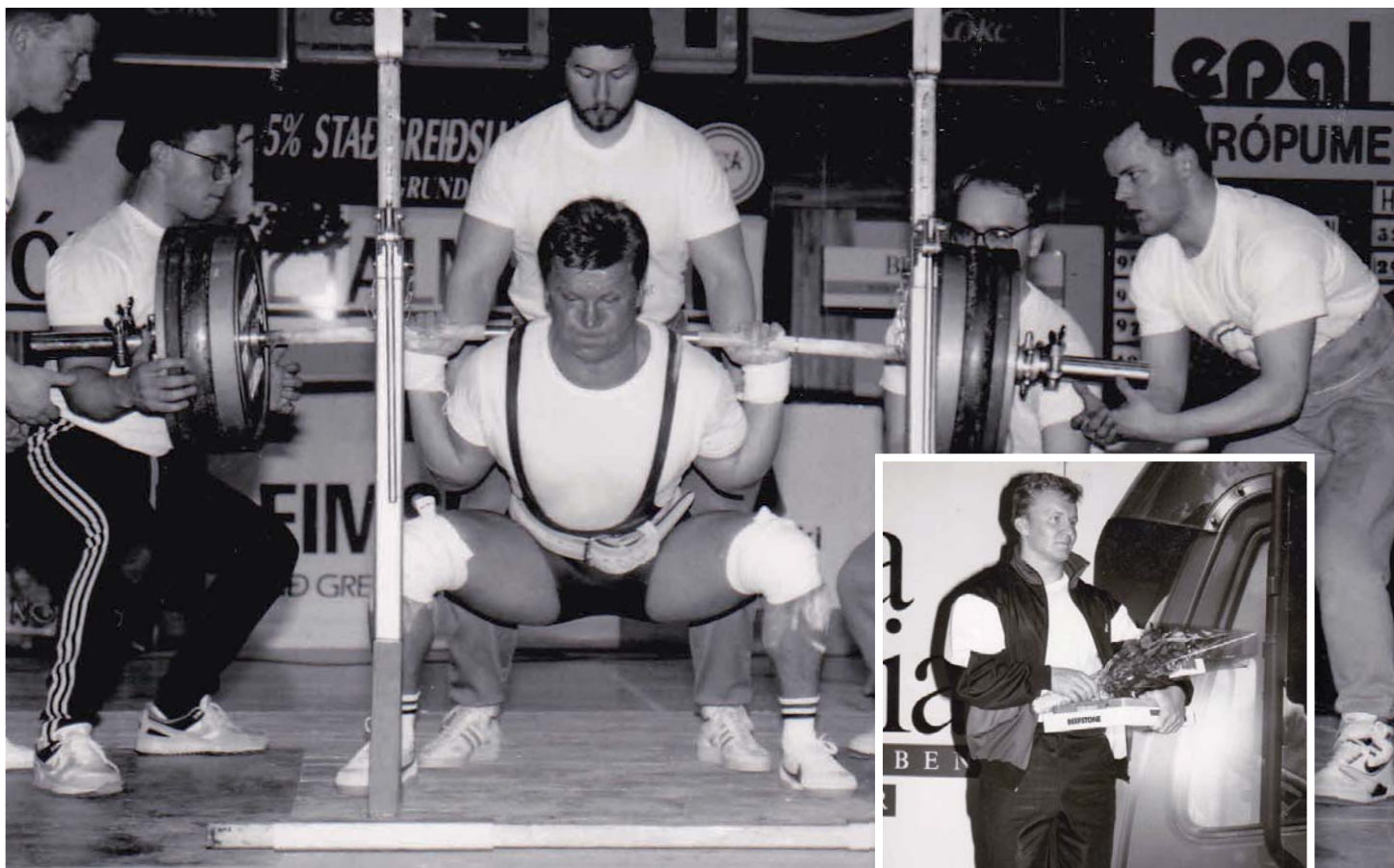
Tarkasti sääntömuutoksia vuosikymmeniä seurannut ja meille muille tuomareille niistä raportoinut Kalevi Sorsa kertoi, että vuonna 1985 uusissa säännöissä määrätään, että jalkakyykyssä ja maastanostossa on nostajan seistävä loppuasennossa suorana polvet lukituina. Myöskään aloitusmerkkiä ei saa antaa, jos nostaja on kumarassa asennossa. Kalevi oli seurannut useissa kilpailuissa, että läheskään kaikki tuomarit eivät olleet vielä sisäistäneet tai muistaneet näitä sääntömuutoksia eivätkä tietenkään puuttuneet virheisiin.

Powerlifting USA-lehdessä toukokuun v 1984 numerossa vuoden 1971 superin maailmanmestari Hugh Cassidy kertoi ajatuksiaan jalkakyykyyn varusteiden liiallisesta käytöstä. Hänen mielestään voimanostossa pitäisi pelkistetysti mitata ihmisen perusvoimaa. Hie-man ivailien hän kertoo, että nostajat monen miehen voimin puetaan tiukkoihin polvisiteisiin ja äärimmäisen tiukkaan pukuun, jolloin tämä parin riskin miehen voimin kannetaan lavalle, koska hän ei itse pysty kävelemään. Cassidy ehdotti radikaalisti, että jalkakyyky poistettaisiin kokonaan kuten painonnostosta poistettiin punnerrus vuonna 1972, jolloin kilpailu aika lyhenisi huomattavasti. Hän arveli, että hänen tuloksensa putoaisi ilman varusteita ainakin 100 kiloa. No, nythän tiedämme, että kilpailuissa ilman varusteita on enemmän nostajia kuin varustekilpailuissa ja hyvä niin.

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

### Kullervo Lampela





Teksti ja kuvat: Heikki Orasmaa

## Juha Hyttinen 50 v.

Lieksassa jo pitkään asunut vuoden 1990 miesten maailmanmestari Juha Hyttinen täyttää 30. maaliskuuta 50 vuotta. Juuan Jänne, kotikuntansa seura, oli hänen edustamansa seura koko nostouransa ajan. Tuo MM-kulta oli hänen uransa huippuhetki, vaikka paljon muutakin erinomaista menestystä siihen mahtuu.

Ensimmäisen kerran kisatuntumaa Juha otti Outokummussa 1978 järjestetyissä pikkukisoissa ja ura päättyi keväällä 1991. Nuorten ikäluokassa tuli myös kansainvälistä menestystä runsaasti muun muassa maailmanmestaruus 1986 ja seuraavana vuonna hänet valittiin nuorten parhaaksi nostajaksi Euroopassa. Vuosi 1990 oli hänen huippuvuotensa. Silloin hän saavutti miesten kultamitalit SM-, PM-, EM- ja MM-kisoista.

Suomen voimanostoväki onnittelee Juhaa sekä toivottaa hänelle ja hänen perheelleen kaikkea hyvää!

### Tiivistelmä Juhan saavutuksista:

#### Nuorissa:

Nuorten MM-kultaa -86  
 Nuorten MM-hopea -84, -85  
 Nuorten EM-kultaa -87  
 Useita nuorten PM-mitaleita  
 Nuorten SM-kultaa 9 kertaa

#### Miehistä:

MM: Kulta -90, Hopea -89, 4. -99, -87, -86  
 EM: Kulta -90, -87, Hopea -89, -88  
 PM: Kulta -90, -89, -88, -87 Hopea -86  
 SM: Kulta -90, -89, -88, -87 Hopea -86

#### Parhaat tulokset:

Sarja 82,5 kg JK 260, PP 120, MN 265 ja yt 645 kg  
 Sarja 90 kg JK 338, PP 195, MN 327,5 ja yt 855 kg  
 Sarja 100 kg JK 360\*, PP 202,5, MN 332,5 ja yt 890 kg  
 \* jäi SE-tulokseksi vanhoihin painoluokkiin



# Muistoja voimanostovuosilta

## VOIMANOSTON MUSIKAALISET

Teksti ja kuvat: Heikki Orasmaa

Ensimmäinen saamani voimanostajien musiikkilevy oli EP-levy ja sen toistamiseen vaadittiin neulalla varustettu vanhan ajan levysoitin ja nopeus oli valittava manuaalisesti. Joukossamme lienee lukijoita, jotka tämän ajan muistavat. Levynsä minulle lahjoitti levytysvuonna 1988 hyvinkäläisvoimanostaja ja -laulaja Väinö Korsu. Lahjoituspaikkaa en tarkalleen muista, mutta todennäköisesti se oli Hyvinkään Hämeenkadun koululla suosittujen Hanskin penkkareiden yhteydessä. Levyllä on yksi kappale puolellaan ja Korsun Väiski laulaa siinä kauniin valssin, Katu kylmän kaupungin, Jorma Juseliuksen studio-orkesterin säestyksellä. Jo tämän yhden kappaleen perusteella voi todeta Väinön olevan laadukas laulumies.

Hänen seuransa oli Hyvinkää Voima-Veikot, jota hän edusti muun muassa seurajoukkueiden SM-kisoissa muutaman kerran. Jo



Vesa Hartikainen



aikoja sitten ovat voimanostolavat vaihtaneet tanssilavoihin, joita Väinö kiertelee edelleen Kimara-orkesterinsa kanssa viihdyttämässä ja tanssittamassa tanssiyleisöä.

Outokummun laulavalta maalarilta Keijo Kuismalta olen 2007 saanut lahjaksi kaksi levyä. Levyllä on mukavaa ja leppoisa tanssimusiikkia, jota olen soittanut usein pitämässäni levytansseissa. Levyn vaikuttavin esitys on aikoinaan Charles Aznavourin tunnetuksi tekemä "La mama" eli "Äiti". Tämän kauniin laulun myötä Keijo osoittaa olevansa myös tunteellisten tulkintojen tulkki saaden luotua päällisin puolin yksinkertaiseen lauluun erinomaisen tunnelman. Keijon persoonallisen pehmeällä äänellä kehtaa mennä keikoille, vaikkei hän taida tästä ammatinvaihdosta olla lainkaan niin innostunut kuin voimanostosta.

Olavi Kekkonen & Läpiveto on bändi, jossa soittaa Elimäen Vauhdin Vesa Hartikainen soolokitaraa. Heidän levynsä musiikkinsa on mukaansa tempaavaa beat-musiikkia. Levyn nimi on Angeliqne ja sille on tallennettuna kahdeksan kappaletta. Nimikkokappale esitetään levyllä tavalla, joka ei

tämän kappaleen muille kuulemilleni versioille häviä. Angeliqne oli vuonna 1961 Tanskan Euroviisukarsinnoissa mukana ja siitä on tullut iskelmämaailman ikivihreä. Olavi Virta levytti sen suomeksi ja se nousi aikoinaan maamme listaykköseksi.

Läpiveto-orkesterin eräitä erikoisuuksia on, että siinä soi ainoastaan suomalaiset soittimet ja vahvistimet. Vanhoillisten soundien takana ovat putkinauhahamikit ja kelanauhurit, sekä perinnesoitimien mukaan valmistetut instrumentit. Ilmankos levyn soundit ovat kuin kirjoittajan nuoruudessa. Vesan ura jatkuu edelleen sekä musiikin että voimanoston parissa.

Viimeisin levyistä on The Fellows bändin CD-tallenne. Siinä on 16 raitaa mukavaa ja leppoisa soitantaa mukavina sovituksina. Tämä viihdyttävä levy on "purkitettu" huhtikuussa 2005. Levyn monissa lauluosuuksissa esiintyvät veteraaninostajana kisalavoilla esiintynyt Tapanilan Erän aina iloinen Lasse Selin sekä hänen vaimonsa Päivi Selin. Lassea ei ole nähty kisalavoilla, sitten vuoden 2009 veteraanien SM-kilpailuiden

# LVK-Team 10 vuotta

Teksti: Heikki Virtanen Kuvat: Heikki Virtanen ja Jari Rantapelkonen



Markku Savolainen

**Lopen Voima ja Kunto Team täytti viime vuonna kymmenen vuotta. Teamiläiset saivat loppuvuodesta käyttöönsä myös lisää tilaa kuntosalilleen, joten nyt kelpaa Lopella harrastaa voimailua ja kuntoilla. Kävin tutustumassa uudistettuun saliin sekä vaihtamassa muutaman sanan LVK-Teamin perustajajäsenen ja puheenjohtajan Markku Savolaisen kanssa.**

Lopen Voima ja Kunto Team perustettiin vuonna 2003. Keväällä 2003 seura oli vielä nimeltään Loppi Body Center, myöhemmin kuitenkin puuhamiesten osittain vaihtuessa rekisteröitiin syksyllä 2003 seura nimellä Lopen Voima ja Kunto Team. Seura oli innokkaasti mukana järjestämässä aluksi sotilaspenkkikisoja, myöhemmin voimapunnerrusta – ensimmäiset sotilaspenkkikilpailut järjestettiin Lopella jo 2003.

Savolainen kertoo, että hän tapasi 2002 Äiskän Penkkareissa Helsingissä Jussi Äijön ja pikkuhiljaa tutustui Jussiin paremmin. 2005 kun Hyvinkään Pontevan voimanostojaosto lopetettiin, Äijö oli vetänyt tätä jaostoa, niin Jussi kavereineen siirtyi Pontevasta LVK-Teamin riveihin. Tästä seurasi luonnollisesti se, että 2005 LVK-Teamistä tuli myös Suomen Voimanostoliiton jäsenseura.



Tällä hetkellä seurassa on jäseniä noin 160. Aktiivisia kilpailijoita voimapunnerruksessa on noin 25 sekä voimanoston ja penkkipunnerruksen puolella 10-15. Savolainen kertoo, että tarkoitus LVK-Teamissa on tarjota jokaiselle jotakin – ei pelkästään panostaa kilpaurheiluun. Esimerkiksi LVK-Team järjestää kesällä ja syksyllä kuulantyyttö iltamia sekä cooper-testejä halukkaille. Seura kuuluu myös Veteraaniurheiluliittoon ja seurasta löytyy veteraani yleisurheilijoita. Harrastajia ja kuntoilijoita löytyy seurasta aivan laidasta laitaan. Tästä otettakoon esimerkiksi LVK-Teamin kaksi kertaa voittama Lopen harrastesarjan salibandyn mestaruus – Savolainen kertoo jopa toisella kertaa toimineensa itse maalivahtina.

Savolainen itse on harrastanut monenlaista liikuntaa ja hänet valittiinkin 2002 Kunnan kuntalaiseksi Lopella. Harrastuksiin on kuulunut esimerkiksi soutu ja tänä päivänä voimailun lisäksi hän viettää paljon aikaa koirien kanssa ulkoillessa. Savolainen kertoo, että kipinä kilpailemiseen voimailussa tuli aikanaan Äijön Jussin kautta. "Jussi oli innostajatyyppi, joka kannusti ja otti kaikki mukaan toimintaan" Savolainen muistelee. Seuran motto onkin tarjota kaikille jotain ja kaikki ovat tervetulleita mukaan toimintaan ja puuhailemaan yhdessä – ei tarvitse olla SM-tason nostaja päästäkseen mukaan touhuun.



Oma kuntosali Lopella on ollut jo vuodesta 2008. Kuntosali on koko ajan sijainnut samalla paikalla keskustan tuntumassa. Salia on laajennettu nyt kaksi kertaa siitä kun se alun perin on saatu LVK-Teamin käyttöön. Savolainen kertookin, että alkuaikoina salilla oli lämmin tunnelma jopa 30 asteen pakkasessa kun pieneen tilaan ahtautui paljon porukkaa. Nykyään tilat ovat jo hieman väljemmät – yhteensä 134 neliötä on käytössä, tila jakaantuu kahteen kerrokseen. Alakerran hieman sokkeloisesta tilasta löytyy kolme tilaa, jotka kaikki ovat täynnä erilaisia välineitä voimailuun ja kuntoiluun. Äkkiseltään ei näy puuttuvan mitään mitä voimailussa voisi tarvita – Savolainen kertookin, että tilanpuutteen vuoksi ei aivan kaikki välineet edes ole mahtuneet salille, mutta kaikki tarvittava pitäisi löytyä. Osa laitteista ja telineistä onkin varta vasten salille itse tehtyjä ja tässä on ollut apuna seuran aktiiviset jäsenet ja ystävät jotka ovat auttaneet välineiden rakentamisessa.

Salin yläkerrasta löytyy varsinkin nuoremman käyttäjistön suosikit – nyrkkeilyhäkit sekä kahvakuulia ja kuntopyörää sekä crosstrainer laitetta. Eikä crosstrainer laitekaan ollut ihan mikä vaan crosstrainer, vaan siitä löytyi myös television katselu mahdollisuus, joten kuntoiluun pitäisi sujua mukavissa merkeissä vaikkapa tv:tä katsellen! Savolaisen mukaan noin kaksi kolmannesta LVK-Teamin jäsenistä käyttää heidän omaa kuntosaliaan, joten noin 100 aktiivista käyttäjää käy siellä. Savolaisen mukaan vuositasolla päivittäin noin kahdeksan kävijää käy salilla ja näin talviaikaan parhaimmillaan salilla käy noin 15 kuntoilijaa päivittäin. Tästä johtuen lisätila tulikin tarpeeseen koska välillä tungosta on ollut.

Aktiivisesta toiminnasta kertoo myös se, että vuonna 2014 järjestettävät Jussin Penkkarit ovat järjestyksessään jo yhdeksännet (2010 ja 2014 kisat on järjestetty jäsentenvälisinä). Ensimmäiset Jussin Penkkarit järjestettiin 2006 ja siitä lähtien kisa on ottanut paikkansa alkuvuoden yhtenä suosittuna voimailutapahtumana. LVK-Team on myös järjestänyt useat SM-tason kilpailut niin penkkipunnerruksessa kuin myös voimapunnerruksessa (ent. sotilaspenkki). Lisäksi kerran viikossa läpi vuoden LVK-Team järjestää Riihimäen Heraklesin kanssa Lopen Sajaniemessä kahvakuulatreenit. Savolainen kertoo, että välillä kuula on heilunut jopa yli 20 asteen pakkasessa! Tämän kaiken lisäksi



Yläkerran laajennuksen myötä myös salin ulkopuolelle saatiin mainokset salista.



"Himokuntoilija Markku Savolainen" Lopen lehden jutussa 15.1.2003.



Jussin Penkkarit ovat olleen LVK-Teamin kisakalenterissa jo vuodesta 2006.



Salilta löytyy kaikki tarvittavat välineet monipuoliseen harjoitteluun.

Savolainen kertoo vielä, että suunnitteilla heillä on voimastokurssi, jolla olisi tarkoitus innostaa seuraan uusia jäseniä sekä innoittaa vanhoja jäseniä osallistumaan kilpailuihin.

Savolaisen aloitteesta on Hämeessä palkittu vuodesta 2011 Hämeen paras voimailuseura. Palkinto on LVK-Teamin organisoima ja kriteereinä on ollut voimamallapisteiden lisäksi, muut ansiot ja menestys sekä aktiivinen toiminta Hämeessä voimailun saralla. Savolainen kertoo, että halusi tällä palkinnolla edesauttaa lähialueiden seurojen yhteistyötä. Kaksi ensimmäistä palkintoa meni Tammelan Ryskeelle ja vuonna 2013 palkittiin TNT.

LVK-Teamin alkutaipaleella toiminnan järjestäminen ja kisojen järkkääminen ei aina ollut helppoa. Savolaisen mukaan Jussilla olikin motto aina, että eteenpäin menään vaikka askel kerrallaan. Ensimmäisiin kisoihin, jotka LVK-Team järjesti Savolainen muistaa, että kunnalta jouduttiin lainaamaan teippiä, jotta julisteet yms. saatiin laitettua seiniin ja muualle. Pikkuhiljaa toiminnan vilkastuessa ja jäsenistön kasvaessa on kuitenkin saatu taloudellinen tilanne sen verran vakaalle pohjalle, että toimintaan ja salin välineistöön sekä pyörittämiseen riittää omat resurssit. Savolaisen mukaan sali pyöriikin tällä hetkellä aika pitkälti omalla painollaan sekä seura on omavarainen ja pystyy järjestämään isommatkin kilpailut pitkälti omilla resursseilla. Kilpailujen järjestäminen onkin jäsenmaksujen lisäksi seuran ainut tulonlähde.

LVK-Teamiläiset ovat niittäneet menestystä SM-kisalavojen lisäksi myös kansainvälisillä kentillä. Jussi Äijön rinnalla Merja Mynttinen on kerännyt kunnioitettavat saavutukset urallaan. Merja kertoo lyhyesti uraansa

penkkipunnerruksen parissa: "Pahat selkävaiivat olivat johdattaneet minut kuntosalille vuonna 1995. Ensimmäisen kisani nostin Tapanilan Erällä 13.1.2001 eli jo veteraani-ikäisenä. Siitä se kisaputki sitten alkoi ja uran suurimpana innostajana toimi äskettäin edesmennyt Jussi Äijö, jonka ohjelmien avulla ja valvovan silmän alaisena tulosta alkoi syntyä 2000-luvun alkuvuosina.

Veteraanien maailmanmestaruuksia on neljä, mutta parhaimpana saavutukseni pidän kuitenkin avoimen MM-pronsseja vuosilta 2007 ja 2008. Veteraanien euroopanmestaruuksia on tullut saavutettua viisi. Suomenmestaruuksien tarkkaa lukumäärää en muista, mutta niitä lienee toistakymmentä, koska useimpina vuosina olen osallistunut sekä avoimen että veteraanien SM-kisoihin. Kolmessa ikäluokassa (avoin, N40 ja N50) on suomenennätyksiä kertynyt kilpailu-uran aikana 83 kpl, joista yhdeksän avoimessa. Veteraanien euroopanennätyksiä on seitsemän ja maail-

manennätyksiä kaksi. Lisäksi klassisessa penkkipunnerruksessa veteraanien suomenennätyksiä on kahdessa ikäluokassa 12 kpl, eli sadan SE:n rajapyykki lähenee. Siinä sivussa on tullut harrasteltua maksimivoimapunnerrusta, jossa on vuosien mittaan tullut useita suomenmestaruuksia ja -ennätyksiä. Nosto-uraa hidasti hieman vuonna 2010 tehty olkapääleikkaus, joka esti nostamisen noin 1,5 vuoden ajan. Toivottavasti vanha "kone" kuitenkin taas kestää ja kisalavoilla tavataan vielä monet kerrat."

Lopuksi Savolainen toteaa kiitoksen sanat Lopen kunnalle, joka on tullut hyvin vastaan kisojen järjestämisessä ja tukenut seuran toimintaa. Savolainen tuumii, että homma toimii tällä hetkellä hyvin heidän seurassa ja porukka Lopella on touhussa hyvin mukana. Hieman lisää aktiivisuutta kisajärjestelytalkoisiin Savolainen kuitenkin toivoo, jotta myös jatkossa kilpailut saadaan kunnialla järjestetyksi.



Markku Savolainen esittelee lehtijuttua Mynttisen Merjasta

# LEOKO

# In Memoriam Juhani Äijö

Suomen voimanoston Grand Old Man Juhani "Jussi" Äijö on siirtynyt taivaallisille nostolavoille nostamaan. Hän menehtyi 20. joulukuuta 2013 Hyvinkäällä pitkän sairauden murtamana. Hän oli syntynyt 15. huhtikuuta 1941 Kuortaneella.

Jussi, joksi häntä voimanostopiireissä kutsuttiin, teki pitkän 45 vuotta kestäneen työuran kotikaupunkinsa Hyvinkään VR:n konepajalla hitsarina. Ennen sitä hän työskenteli muurarina ja metsurina.

Hän aloitti voimanostouransa vasta 37-vuotiaana, toki se on "nuori" ikä aloittaa laji. Tuttuja lajeja hänelle olivat sitä ennen hiihto, yleisurheilu ja siinä etenkin juoksut. Jussi juoksi useita maratoneja, joista paras aika oli kunnioitettava 2,38,40, ollen silloin 35-vuotias.

Debyytti voimanostokilpailu oli syksyllä 1978 ja ensimmäinen SM-kultamitali oli hänen vuonna 1981. Voimanoston veteraanien M40 saavutuksia oli seitsemän kertaa SM-kultaa ja yksi hopeamitali. Seuraavassa ikäluokassa M50 hän voitti kymmenen SM-kultaa. Kansainvälinen menestyskin oli hieno; voimanostossa PM-kultaa 1992, EM-kisoissa mestari 1997 ja MM-kultamitali tuli kaulalle 1995. Voimanoston parhaat tulokset ovat tehty 100 kilon sarjassa kilpaillen ja ennätykset olivat jalkakyyky 302,5, penkkipunnerrus 225, maastanosto 302,5 ja yhteistulos 787,5 kiloa.

Penkkipunnerrusta Jussi alkoi harrastamaan yksinomaan, kun selkävaivat estivät tehokkaan voimanoston harjoittelun. Siinä hän saavutti useita veteraanien suomenmestaruuksia ja oli kahdesti EM.1 ja kerran MM.1 Slovakiassa 2004.

Perheensä ja Aira-vaimonsa tukea menestykseensä hän piti oleellisena ja erittäin tärkeänä osana siihen, että hän pystyi pitkään harrastamaan urheilua ja menestyi siinä erinomaisesti. Suomen Voimanostoliitto on huomionnut hänen tekonsa maamme voimanoston hyväksi myöntäen Jussille muutama vuosi sitten liiton kultaisen ansiomerkin.



Jussin oma seura Lopen Voima ja Kunto Team on kunnioittanut hänen arvokasta uraa nimiten hänet seuran ensimmäiseksi kunniajäseneksi vuonna 2011, jolloin Jussi täytti 70 vuotta. LVK-team on järjestänyt jo seitsemän kertaa "Jussin penkkarit", jotka ovat nimetty tämän suosituksen voimailijan nimikkokisoiksi. Tänä vuonna elokuussa Lopella järjestettävät penkkipunnerruksen SM-kilpailut ovat samalla nimetty Jussin muistokilpailuiksi, joilla silloin

kunnioitetaan tämän reilun ja suuresti pidetyn voimailijan muistoa.

Suomen voimanostoväki kunnioittaa Juhani "Jussi" Äijön muistoa. Ystävää ja legendaa kovasti kaivaten ja omaisten suruun osaa ottaen.

Heikki Orasmaa



# Liitto tiedottaa

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

Liiton pankkitilit  
Hämeenlinnan Seudun Osuuspankki:  
FI18 5680 0020 2315 32 Yleistili (= Päätili)  
FI93 5680 0020 2315 40 Lisenssitili  
FI22 5680 0020 2315 57 Voimanostaja-lehden tili  
FI82 4712 0010 0338 36 Veteraanivaliokunnan tili

## Liitto vakuutti toimintaansa, kattaa jäsenseuratkin

Suomen Voimanostoliitto on mukana Tuplaturvassa. Sen sisältämät vakuutukset ovat voimassa myös Voimanostoliiton jäsenseurojen toiminnassa.

Tuplaturva 2014 esite on ladattavissa liiton verkkosivuilta.

Esitteessä on kootusti tietoa vakuutustuotteesta.

Huomioitahan, että vahinkotapauksissa vahinkoilmoitus tehdään Pohjolan nettisivujen kautta olevilla sähköisillä lomakkeilla. Tapaturmavahingossa ilmoitus voidaan tehdä myös puhelimitse suoraan Pohjolaan. Ohjeet esitteessä.

## Tuomareiden pukeutumiseen tarkennuksia

Suomen Voimanostoliiton tarkoituksena on edistää voimanostotoimintaa ja valvoa voimanostourheilua Suomessa. Tavoitteena on, että voimanosto on vahva urheilulaji muiden joukossa. SVNL tukee Kansainvälistä Voimanostoliittoa sen pyrkimyksissä päästä olympiakelpoiseksi lajiksi.

Tuomaritoiminnassa tärkeällä sijalla on sääntöjen mukainen ja ammattimainen tuomaritoiminta. Viime aikoina yksi kehitettävistä asioista on ollut tuomareiden pukeutumiseen liittyvät seikat, joihin on kiinnitetty huomiota.

Kansallisten tuomareiden pukeutuminen. Liiton hallitus hyväksyi tuomarivaliokunnan esityksen kansallisten tuomareiden pukeutumisesta: Kansallisen tason tuomarit pukeutuvat Suomen Voimanostoliiton tuomaripaitaan tai valkoiseen kauluspaitaan varustettuna liitosta saatavalla liiton tuomarimerkillä. Housuina tulee käyttää joko harmaita tai mustia housuja tai siistejä farkkuja. Naisilla vaihtoehtoisesti käy myös harmaa hame.

Kansainvälisten tuomareiden roolista. Lisäksi liiton hallitus haluaa muistuttaa kaikkia kansainvälisiä tuomareita siitä, että heillä on, riippumatta siitä ovatko he kilpailuissa tuomareina tai ei, hyvässä hengessä velvollisuus ohjata tuomareiden pukeutumista heti kun he näkevät epäasiallista pukeutumista.

Liiton tuomarivastaava voi ottaa henkilökohtaisesti suoraan yhteyttä epäasiallisesti pukeutuneeseen tuomariin.

## Suomen Voimanostoliiton hallitus ja valiokunnat 2014

### Hallituksen jäsenet

Puheenjohtaja Tero Hyttinen	tero-hyttinen@hotmail.com
Sihteeri Jari Rantapelkonen	svnl@hotmail.fi
Varapuheenjohtaja Antti Avanne	antti.avanne@gmail.com
Risto Mäki	risto.maki@hamk.fi
Jarno Ruohonen	jarno.ruohonen@movetec.fi
Ville Orasmaa	ville.orasmaa@fi.issworld.com
Seppo Sohlman	sebasti01@hotmail.com

### Nuorisovaliokunta

Samuel Lappalainen (pj) colt-lappalainen@hotmail.com  
Jari Rantapelkonen ja Seppo Sohlman

### Valmennusvaliokunta

Arto Hannolin (pj) arto.hannolin@kolumbus.fi  
Samuel Lappalainen, Kaj Mattila ja Anni Vuohijoki

### Veteraanivaliokunta

Risto Mäki (pj) risto.maki@hamk.fi  
Voitto Ahopelto, Seppo Flink, Harri Hagfors, Rami Huovinen, Annika Jutila, Katariina Nokua ja Mervi Sirkiä

### Viestintävaliokunta

Anni Vuohijoki (pj) anni@vuohijoki.com  
Jari Rantapelkonen, Antti Savolainen Heikki Virtanen ja verkkosivujen moderaattori. Lisäksi Sanna Apuli avustaa Voimanostaja-lehteä prosessin viimeistelyvaiheessa.

### Tuomarivaliokunta

Mika Honkaniemi (pj) mikahonkaniemi@hotmail.com  
Arto Hannolin, Margetta Salminen, Kalevi Sorsa ja Tero Hyttinen.  
Lisäksi liiton sihteeri voi osallistua valiokunnan toimintaan, mutta ei ole valiokunnan jäsen.



## SM-ilmoittautumisista sekä kaikkien kilpailutulosten ilmoittamisosoitteet

SM-ilmoittautuminen. SM-kilpailuihin tulee ilmoittautua liiton verkkosivujen kalenterissa olevan SM-kisakutsun mukaiseen sähköpostiosoitteeseen. Se ei aina välttämättä ole liiton sihteerin sähköpostiosoite. Esimerkiksi veteraanien voimanoston (varusteilla) nostajat ilmoitetaan Antti Avanteelle.

Kilpailutulosten ilmoittaminen. SM-kilpailuiden ja kansallisten kilpailuiden tulokset tulee lähettää sähköpostilla aina kahteen osoitteeseen: kalevi.sorsa@co.inet.fi ja svnl@hotmail.fi

Seurat, hakekaa vuoden 2015 SM-kilpailuita

Vuoden 2015 SM-kilpailut ovat nyt haettavissa. Hakemukset on lähetettävä liiton sihteerille 8. kesäkuuta 2014 mennessä.

Voimanosto, kaikki ikäluokat, 24. – 25.1.2015

Penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat 7. – 8.2.

Klassinen voimanosto, nuoret, 28.2. – 1.3.

Klassinen voimanosto, avoin, 21. – 22.3.

Klassinen voimanosto, veteraanit, 28. – 29.3.

Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 15. – 16.8.

Klassinen voimanosto ja klassinen penkkipunnerrus, seurajoukkuefinaalit, 21. – 22.11.

## Dopingtapaus Kajanoja

Suomen Voimanostoliitto ry (SVNL) on 18.1.2014 päättänyt ADT:n Valvontalautakunnan päätökseen sekä liiton antidoping- ja kurinpitosääntöihin perustuen määrätä Asko Kajanoja (s.1961) kahden vuoden pituiseen urheilun toimintakieltoon ajaksi 18.1.2014-23.10.2015 mainitut päivät mukaan lukien. Urheilun toimintakiellessä on huomioitu väliaikaisen urheilun toimintakielton kesto, joka alkoi 24.10.2013. Kajanojan dopingtestissä annettu näyte on sisältänyt metandienonia, joka kuuluu WADA:n kiellettyjen aineiden luettelon kohtaan S1.1a (Eksogeeniset anaboliset androgeeniset steroidit). Samalla SVNL määrää Kajanojan edustamalle jäsenseuralle, Piikkiön Kehitys ry:lle 170 euron suuruisen sakon.

## Dopingtapaus Ylinen

Suomen Voimanostoliitto ry (SVNL) on 21.12.2013 päättänyt ADT:n Valvontalautakunnan päätökseen sekä liiton antidoping- ja kurinpitosääntöihin perustuen määrätä Niko Ylisen (s.1994) kahden vuoden pituiseen urheilun toimintakieltoon 21.12.2013-17.10.2015 väliseksi ajaksi kyseiset päivämäärät mukaanlukien. Urheilun toimintakielton kestoajaksi on otettu huomioon väliaikaisen urheilun toimintakielton kesto. Ylisen dopingtestissä annettu näyte on sisältänyt klenbuterolia, joka kuuluu WADA:n kiellettyjen aineiden luettelon kohtaan muut anaboliset aineet. Samalla SVNL määrää Ylisen edustamalle jäsenseuralle, Kankaanpään Voimailijat ry:lle 170 euron suuruisen sakon.

## Kurinpitopäätöksiä

Liiton hallitus on 18.1.2014 tehnyt seuraavat kurinpitopäätökset:

Charlotte Nielsen ja Klaus Renfors määrätään kuuden kuukauden pituiseen urheilun toimintakieltoon Suomen Voimanostoliiton alaisessa toiminnassa ajaksi 5.12.2013–4.6.2014, mainitut päivät mukaan lukien. Lisäksi kumpaakaan henkilö ei valita missään ominaisuudessa Suomen maajoukkueeseen vuoden 2014 loppuun saakka. Molemmat henkilöt osallistuivat GPA-liiton kilpailuihin, joihin osallistui urheilun toimintakiellossa oleva Iiro Jokipalo ja urheilun elinikäisessä toimintakiellossa oleva Andrey Malanichev. Urheilun toimintakielto koskee kilpailemista, valmentamista ja virkailijana, lääkärinä tai muuna toimitsijana toimimista kaikessa liiton toimivallan alaisessa toiminnassa.

'Keuruu Power Union ry:lle annetaan varoitus. Suomen Voimanostoliiton hallitus muistuttaa, että liiton jäsenseurojen ja niiden jäsenten tulee pidättäytyä kaikesta urheiluun liittyvästä julkisesta ja muusta yhteistyöstä dopingin vuoksi urheilun toimintakiellossa olevan kanssa.

## Valmennuksen jatkokoulutusta tarjolla, onko halukkaita?

Voimanostoliitto järjestää yhdessä Suomen Painonnostoliiton kanssa tason II-valmentajakoulutusjakson 27.6 alkaen.

Halukkaita valmentajia pyydetään ilmoittautumaan Arto Hannolinille sähköpostilla arto.hannolin@kolumbus.fi mielellään maaliskuun aikana. Mikäli osallistujia tulee tarpeeksi, toimeenpannaan koulutusjakso, joka kestää etä- ja lähijaksoineen yhteensä noin viisi kuukautta. Ensimmäinen lähijakso toimeenpannaan Vierumäellä, Suomen Urheiluopistolla 27.-29.6.2014.

Koulutus maksaa noin viitisensataa euroa. Liitto saattaa maksaa yhden tai kahden henkilön osallistumisen. Tämä edellyttää sitoutumista liiton valmennuskoulutuksen kehittämiseen.

Tason II-koulutukseen voivat osallistua valmentajat, joilla on taso I hyväksytysti käyty.

## Urheilutoimittajat: Antti Savolainen vuoden paras voimanostaja

Suomalaiset urheilutoimittajat valitsivat Antti Savolaisen vuoden parhaaksi voimanostajaksi vuoden urheilijaaänestyksessä. Suomen Voimanostoliitto onnittelee Anttia valinnan johdosta.

## Tomi Muhonen vuoden palomiesurheilija

Kempeleläinen Tomi Muhonen on Suomen paras palomiesurheilija. Klassisen voimanoston MM-pronssimies sai kolmantena nimensä edesmenneen lohjalaisen palomiehen Alpo Kinnusen muistopalkintoon. Suomen Voimanostoliitto onnittelee Tomia valinnan johdosta.



## Uusia jäsenseuroja

Haukiputaan Voimailijat ry (HauVo),  
Honkajoen Seudun Urheilijat ry (HSU) ja  
Kalvolan Isku (Kalvl).

## Seurasiirrot 2014

Fräki, Joonas	TVT-94	=>	KarKa
Hannolin, Arto	HPV	=>	SKIP
Heiskanen, Timo	RAYVO	=>	TVN
Herajärvi, Jarkko	KarKa	=>	KoJy
Hiltunen, Jaana	HeTarmo	=>	TNT
Kankus, Johanna	Tap.Erä	=>	KP
Knutars, Aira	KajKu	=>	So-Vi
Kolehmainen, Pasi	HuiVo	=>	HauVo
Kulju, Pekka	KajKu	=>	So-Vi
Lahti, Riina	PV	=>	KoJy
Loman, Mirka	Tap.Erä	=>	SKIP
Martikainen, Hanna	VarpVi	=>	JoPuPo
Martikainen, Jari	TuuRa	=>	JuPu
Mäkinen, Matias	JVK	=>	KarstKi
Niemi, Petri	TVN	=>	NoVo
Nokua, Katariina	TVN	=>	HSU
Närhi, Jani	Huima	=>	JVK
Oja, Kirsi	PV	=>	VIS
Pankakoski, Markus	HäVo	=>	Kalvl
Parviainen, Mika A.	TuuRa	=>	KP
Rajaniemi, Riikka	KiurU	=>	KoJy
Saarela, Jami	KaKa	=>	KaVo
Saario, Jari	KP	=>	JuPu
Seppänen, Tero	HuiVo	=>	HauVo
Syrjälä, Hannele	KaKa	=>	PV
Syrjälä, Henriikki	KaKa	=>	PV
Tamminen, Lauri	Huima	=>	KarstKi
Vehkaperä, Juha	KEV	=>	HauVo
Ylimäki, Verneri	Huima	=>	KarstKi

Voimanosto, nuoret miehet: Henri Hakonen  
Voimanosto, nuoret naiset: Mirella Laukkanen

Voimanosto (klassinen), nuoret miehet: Niko Nurmi  
Voimanosto (klassinen), nuoret naiset: Krista Määttä

Voimanosto, veteraanit, miehet: Torsten Ruotsala  
Voimanosto, veteraanit, naiset: Katariina Nokua

Penkkipunnerrus, miehet: Petri Kuosma  
Penkkipunnerrus, naiset: Marcela Sandvik

Penkkipunnerrus, nuoret miehet: Markus Ahonen  
Penkkipunnerrus, nuoret naiset: Susanna Törrönen

Penkkipunnerrus, veteraanit, miehet: Jarmo Myller  
Penkkipunnerrus, veteraanit, naiset: Merja Mynttinen

Valmentaja: Arto Hannolin  
Seura: JP 2000  
Seura-aktiivit: Jarmo Väisänen (VarpVi) ja Terho Nousiainen (KiurU)  
Tuomari: Mervi Sirkkiä

## Liitto myönsi stipendejä

Liiton hallitus antoi tunnustusta nuorten klassisen voimanoston maailmanmestareille Melisa Heinoselle, Krista Määttäälle, Niko Nurmelle ja Susanna Törröselle ja myönsi 500 euron stipendin menestyksestä maailmalla.

Liitto sai mieluisan, mutta yllättävän sponsorin Petri Aittolampi lahjoitti liitolle 1000 euroa liiton verkkosivuja varten. Voimanostoliitto kiittää Petriä henkilökohtaisesta tuesta, joka oli samalla yllättävä, mutta erittäin mieluisa joululahja.

## Maajoukkue ja liiton edustusasu

Suomen Voimanostoliiton maajoukkueasua voi tilata liiton sihteeriltä hintaan 115 €. Maajoukkueasu on pakollinen kaikissa arvokilpailuissa maailmalla kun urheilija edustaa Suomea avajaisissa ja palkintojen jaossa. Maajoukkueasuun ei saa kiinnittää omia sponsoreita. Sponsoreita saa muutoin mainostaa omissa t-paidoissa ja urheiluasuissa arvokilpailupaikoilla. Mikäli nostajalle ei ole mahdollista hankkia virallista maajoukkueasua, voi liitosta lainata SVNL:n edustusasun.

## Uuden 2013 parhaat

Voimanosto, miehet: Kenneth Sandvik  
Voimanosto, naiset: Mervi Rantamäki

Voimanosto (klassinen), miehet: Tomi Muhonen  
Voimanosto (klassinen), naiset: Anni Vuohijoki



## Aktiivisimmat tuomarit vuonna 2013



Margetta Salminen



Mika Honkaniemi



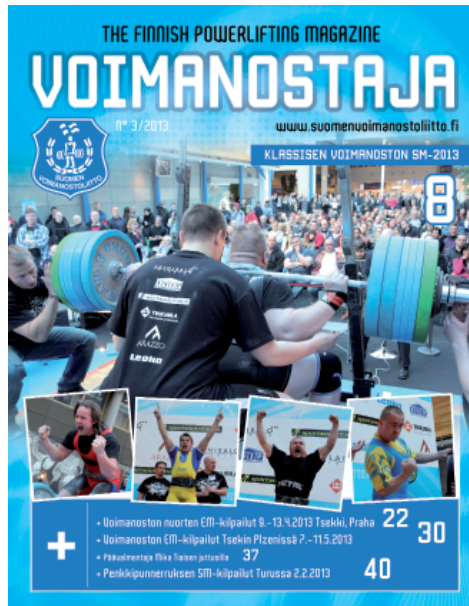
Matti Rajaniemi



Mervi Sirkiä

	Tuomari	Seura	VN	PP	YHT
1	Margetta Salminen	LVK-Team	8	6	14
2	Mika Honkaniemi	PV	8	6	14
3	Eero Alhroth	HPV	5	6	11
4	Matti Rajaniemi	TVN	8	1	9
5	Kalevi Sorsa	KP	7	2	9
6	Jyrki Alastalo	LaVo	7	2	9
7	Mervi Sirkiä	TNT	4	5	9
8	Joanna Linna	JP 2000	4	4	8
9	Ville Orasmaa	KK Eken	3	4	7
10	Seppo Sohlman	TNT	2	5	7
11	Arto Hannolin	HPV	4	2	6
12	Jarmo Kotomäki	KoJy	4	2	6
13	Juha Suominen	HPV	3	3	6
14	Pauli Linna	JP 2000	3	3	6
15	Helena Kvist	So-Vi	2	4	6
16	Tero Hyttinen	AavKi	5	0	5
17	Teemu Ahtiainen	TVN	5	0	5
18	Eero Mäntysaari	YIöR	4	1	5
19	Minna Vierikko	YIöR	4	1	5
20	Ilkka Seppälä	SalVo	4	1	5
21	Petri Kokkonen	KP	4	1	5
22	Risto Mäki	KGB	2	3	5
23	Jari Niskanen	So-Vi	2	3	5
24	Asko Jylhä	TiKa	2	3	5
25	Eugen Parviainen	AavKi	4	0	4
26	Kyösti Kauppinen	KajKu	3	1	4
27	Kenneth Sandvik	ÅKK	3	1	4
28	Matti Tanskanen	HartVo	3	1	4
29	Jari Rantapelkonen	TNT	3	1	4
30	Heikki Malkavaara	RAYVO	2	2	4
31	Ville Niskanen	So-Vi	2	2	4
32	Eero Kauppinen	KiuTe	2	2	4
33	Sanna Heikkinen	PV	2	2	4
34	Aulis Saarela	HPV	2	2	4
35	Timo Leino	PV	0	4	4
36	Jouni Kvist	So-Vi	0	4	4

# Ohjeita Voimanostajan lehtiartikkelin kirjoittamiseksi arvokilpailuista tai SM-kilpailuista



## Yleisohjeet

Tee juttu mahdollisimman pian kilpailun jälkeen, jolloin tapahtumat ovat vielä tuoreessa muistissa.

Kirjoita artikkeli kokonaisuudessaan yhdelle .doc tai openoffice tiedostolle, jonka lähetät sähköpostiosoitteen Voimanostajalehti@gmail.com

Muodosta tekstistä omasta mielestäsi toimivia kappaleita lukemisen helpottamiseksi.

Ole kiinnostava. Älä siis kirjoita nosto kerrallaan auki kaikkia nostoja, vaan kuvaile ikimuistoisemmat hetket. Juttu voi olla terävä ja mielenkiintoinen näkökulma eikä siinä välttämättä tarvitse mainita kaikkia mahdollisia nostoja eikä edes nostajia.

Mitä vähemmän tekstiä, sitä parempi jutusta voi tulla. Tiivistä tekstisi! Liian pitkät lauseet ja tekstit ja toisto eivät sellaisenaan ole hyväksi eivätkä välttämättä mahdu lehteen.

## Kuvat artikkeliin

Lisää riittävästi hyvälaatuisia kuvia, ja kirjoita kuvatekstit jutun perään.

Kuvatekstien tunnisteeksi tulee laittaa kuvan nimi esim. "Timolla oli varmat otteet Halikon penkkikarkeloissa" timopenkkaa.jpg

Jos käytät muiden kuvia, muista pyytää lupa kuviin. Lisäksi kuvaaja tulee ilmoittaa kuvatekstissä. Viimeistele artikkeli.

## Oikolue teksti ainakin kertaalleen

Tarkasta vielä kuvien laatu ja varmista kuvatekstit. Muista lisätä kuvaajan nimi mukaan.

## Teknisiä kirjoitusohjeita

Käytä pilkkuja, pisteitä ja isoja alkukirjaimia.

Älä käytä hymiöitä.

Vältä lainausmerkkien käyttämistä muissa kuin suorissa lainauksissa.

Vältä puhekielenkäyttöä.

Älä käytä turhaan ylimääräisiä huutomerkkejä ja isoja kirjaimia.

Vältä puhekieltä.

## Mitä artikkeli ei ole?

Kisajuttu ei ole koonnos yksittäisten nostajien sähköposteista. Kisajuttu ei tarkoita samaa kuin yksittäisten nostajien kokemuksia. Yksittäiset kokemukset ovat hyviä täydentämään varsinaista raporttia, mutta kokemukset eivät korvaa artikkelia. Kisajuttu on joukkueenjohtajan velvollisuus ja mahdollisuus tuoda esille kisatunnelmia

Kisajuttu ei ole yksityiskohtainen selvitys koko joukkueen jokaisesta nostosta luettelomaisesti





Salon Voimailijat järjestävät yhteistyössä Suomen Voimanolliiton kanssa

# Nuorten klassisen voimanolin SM-2014 kilpailut

1.-2.3.2014, Ollikkalan koulu, Hämeenojankatu 9, 24260 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 seurakaa 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](mailto:svnl@hotmail.fi)

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](mailto:ile.seppala@gmail.com) tai liiton sihteeri [svnl@hotmail.fi](mailto: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 voimanol				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 voimanol				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 voimanol				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 voimanol				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 voimanol				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 voimanol				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	



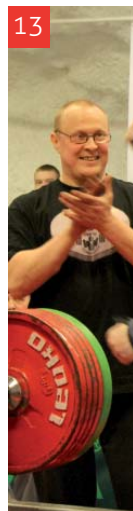
9



1



2



13



8



10

# Uuoden 20

Voimanosto, miehet:	Kenneth Sandvik	(1)
Voimanosto, naiset:	Mervi Rantamäki	(2)
Voimanosto (klassinen), miehet:	Tomi Muhonen	(3)
Voimanosto (klassinen), naiset:	Anni Vuohijoki	(4)
Voimanosto, nuoret miehet:	Henri Hakonen	(5)
Voimanosto nuoret naiset:	Mirella Laukkanen	(6)
Voimanosto (klassinen), nuoret miehet:	Niko Nurmi	(7)
Voimanosto (klassinen), nuoret naiset:	Krista Määttä	(8)
Voimanosto, veteraanit, miehet:	Torsten Ruotsala	(9)
Voimanosto, veteraanit, naiset:	Katariina Nokua	(10)

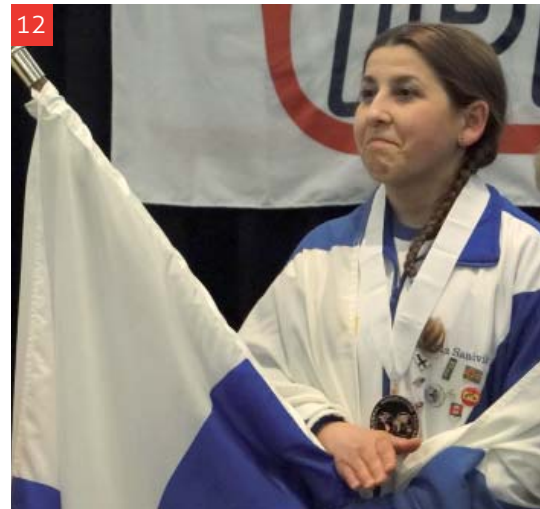


7



4

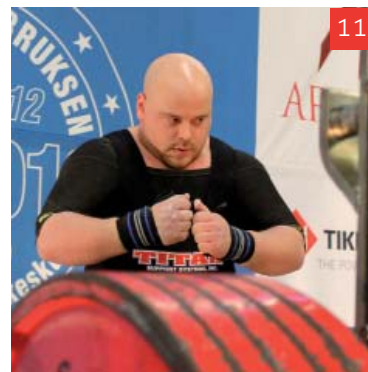




# 13 parhaat

Penkkipunnerrus, miehet:	Petri Kuosma	(11)
Penkkipunnerrus, naiset:	Marcela Sandvik	(12)
Penkkipunnerrus, nuoret miehet:	Markus Ahonen	(13)
Penkkipunnerrus, nuoret naiset:	Susanna Törrönen	(14)
Penkkipunnerrus, veteraanit, miehet:	Jarmo Myller	(15)
Penkkipunnerrus, veteraanit, naiset:	Merja Mynttinen	(16)

Valmentaja: Arto Hannolin  
 Seura: JP 2000  
 Seura-aktiivit: Jarmo Väisänen (VarpVi) ja Terho Nousiainen (KiurU)  
 Tuomari: Mervi Sirkiä





# 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.

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

# LEOKO