

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

VOIMANOSTAJA

n° 2/2014

HAASTATTELUSSA
TONI VÄISÄNEN



SM-KISARAPORTIT

- Salo 1.-2.3.
- Tervo 8.-9.2.
- Tampere 22.-23.2.
- Pornainen 8.3.



TAT:LLE VOIMAMALJA 2013

www.suomenuoimanolliitto.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!

GOMETAL.COM

SALI365 KEVÄTTARJOUS

LAADUKAS JA VIIHTYISÄ KUNTOSALI HELSINGIN MALMILLA

| aika | kevättarjous | opiskelijat/työtön/eräkeläinen |
|-------|--------------|--------------------------------|
| 6 kk | 222 € | 198 € |
| 12 kk | 365 € | 348 € |

TARJOUKSHINNAT VOIMASSA 31.5.2014 ASTI

meillä on erinomaiset mahdollisuudet myös voimajain painonnostoon.

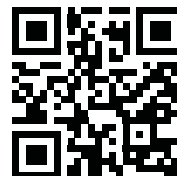
Tervetuloa tutustumaan!

SALI365 YHTEYSTIEDOT

Viljatie 5
00700 Helsinki (Malmi)
puh. 050 431 4951
www.sali365.fi



tutustu facebook sivuihimme lukemalla qr-koodi >>>>>



MAKSUVÄLINEET

kaikki pankki- ja luottokortit, käteinen, smartum-, virike- ja tyky-liikuntasetelit sekä smartum-kortti.

AVOINNA

Avainkortilla joka päivä
Klo 06.00 – 22.00

Päivystys arkisin klo 15.30 – 19.30



Väliaikaista vaiko pysyvää?

pääkirjoitus

Tätä kirjoittaessa kevään SM-kisakiertue on edennyt jo pitkälle. Olemme saaneet todistaa hienoja SM-kisoja niin ilman varusteita kuin varusteilla penkki-punnerruksessa ja voimannostossa. Hienoa on ollut nähdä runsasta osanottoa kisoissa. Lukuun ottamatta varustevoimannoston avoimen ja nuorten kilpailuja joissa oli kato käynyt osanottajista. Tähän löytynee useampikin syy; kisa-ajankohdan muutos, ilman varusteita nostamisen nousukausi ja kenties liian tiukka tahti kilpailuissa. Nuokin kisat, vaikkakin nyt jäivät vähän tynkäkisoiksi, olivat tuloksellisesti kuitenkin erittäin laadukkaita - siitä kiitos nostajille.

Monesta suusta on kuultu nyt voitonriemuista julistusta varustekisojen häviämisestä, varsinkin innokkaasti ilman varusteita nostamisen puolesta liputtavien. Jos katsomme historiaan, niin onhan aikanaan jo nostettu ilman varusteita. Pikku hiljaa varusteet tulivat mukaan ja ne kehittyivät ja kehittyivät - joidenkin mielestä liiallisuuksiin asti. Se, että onko kumpi sitten oikeaa voimannostoa tai penkki-punnerrusta, on vaikea kysymys. Mielestäni molemmat ovat tasa-arvoisia. Ja toivonkin, että tulevaisuudessa nämä kaksi nostomuotoa pystyvät elämään käsi kädessä symbioosissa ja aikataulut kisojen välillä saadaan sopimaan kumpaankin nostomuotoon sopiviksi. Ei varmasti ole keneltäkään pois, vaikka meillä on molemmat nostomuodot mukana ja molemmissa omat, osittain samat nostajat. Positiivisena asiana todettakoon myös se, että lisenssinostajien määrä on noussut klassisen nostomuodon mukaan tulon myötä.

Aiheeseen on törmännyt voimailua harrastavien kanssa useaan otteeseen ja monessa eri tilanteessa. Maallikkovoimailunseuraaja on ollut iloinen, koska ilman varusteita nostettavia kisoja on hänen mielestään helpompi seurata. Maallikon on helpompi samaistua nostajaan ja verrata nostettavia määriä omiin tuloksiinsa. Tosin sitten törmää siihen pettymykseen, ettei nyt sitten nostettukaan penkiltä sitä kolmensadan kilon tankoa. Olin käymässä naapurikaupungin urheiluliikkeessä, jossa myydään voimailuvarusteita. Siellä törmäsin keskustellessani paikan omistajan kanssa sellaiseen seikkaan, että varusteita ei enää ole hyllyssä juurikaan. Varusteiden kysyntä on vähentynyt melkoisesti, joten ei ole pienelle liikkeelle enää järkevää pitää suurta varastoa kaikenmoisia varusteita hyllyssä. Toivottavasti varusteilla edelleen nostavat eivät kärsi tästä kohtuuttomasti ja saavat tarvittavat varusteet edelleen hankittua. Ja jos tämä tilanne on väliaikainen eikä pysyvä, niin toivottavasti näiden pienten yrittäjien tahto ottaa voimailuvarusteet enemmässä määrin uudelleen hyllyyn säilyy. Minä ainakin mielelläni ostan varusteeni myymälästä, jossa voin käydä kokeilemassa oikean koon, saan mahdollisesti opastusta ja vinkkejä varusteen käyttöön ja minulle ohjeistetaan oikea tuote kuin, että tilaisin tuotteet anonyymisti toiselta puolelta maailmaa.

Tämä vuosi on ollut 6-0 ilman varusteita vuosi, mutta ensi vuosi näyttäne Suomen voimannostoväelle suunnan mihin oikeasti ollaan menossa. Onko tämä uuden kokeilemista ja uuden viehätystä vai onko tosissaan varustennostaminen tullut, ainakin hetkeksi, tiensä päähän. Jään ainakin henkilökohtaisesti innolla odottamaan ensi vuoden SM-kisojen osallistujamääriä. Parasta tilanteessa on kuitenkin se, että SVNL:n alaisuudessa voi kilpailla joko varusteilla tai ilman ja harrastus sekä voimannostokisan viehätys se on pääasia, eikä kinastelu siitä kumpi tapa on oikea.

Mukavaa kesän odotusta kaikille ja tsemppiä treeneihin myös kesäkaudella!

Heikki Virtanen



LEOKO



VOIMANOSTAJA-lehti
37. vuosikerta,
5 numeroa vuodessa

Julkaisija

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

Pankkiyhteys

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

Päätoimittaja

Voimanolliitto nro. 2/2014
va. päätoimittaja
Heikki Virtanen

Kannessa

Kaksinkertainen
SM-kultanoimittaja Toni Väisänen
kuva: Jari Rantapelkonen

Nro. 3/2014 va. päätoimittaja

Anni Vuohijoki
Juttuaineistot lähetetään
päätoimittajalle 11.5..2014
mennessä sähköpostilla:
voimanolliittojalehti@gmail.com

Osoitteenmuutokset ja tilaukset
kirjallisena liiton sihteerille

Ilmoitusmyynti
Liiton sihteeri

Ulkoasu
Antti Savolainen

Tilaushinta

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

Tämän lehden avustajat

Kaj Mattila, Jari Rantapelkonen, Petri Kokkonen,
Maiju Sutinen, Samuel Lappalainen, Tapio
Ruohonen, Juho Kangasniemi,
Heikki Orasmaa, Satu Luoto, Pekka Luoto,
Anneli Mäkitalo, Jaakko Parviainen

Painopaikka

FORSSA SPRINT
Paino oikeilla asioilla.

Tässä lehdessä:

- | | | | |
|----|--------------------------------------|----|---|
| 3 | Pääkirjoitus | 36 | Klassisen voimanolliiton kilpailut Etelä-amerikassa |
| 5 | Puheenjohtajan palsta - Kehitystä | 39 | EPF:n hallitus Espanjassa |
| 6 | Voimanolliiton SM-kisat Pornaisissa | 42 | Voimanolliittokeskus Espanjassa |
| 12 | Penkin SM-kisat Tervossa | 44 | Muistoja voimanolliittovuosilta |
| 20 | Nuorten PM-kilpailut Tanskassa | 46 | Liitto tiedottaa |
| 22 | Nuorten SM-kilpailut Salossa | 48 | Voimanolliitolle arvokas lahjoitus |
| 29 | Veteraanien SM-kilpailut Tampereella | 49 | MM-2015 Järjestelyt etenevät |
| 33 | Mervi Rantamäki lopetti upean uransa | 50 | Haastattelussa Toni Väisänen |
| 34 | TNT:lle voimanolliitto 2013 | 51 | Tangon taikaa pakina, Talkoo aateliset |

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 voimanolliitto- ja
penkkikisoista.

* = sivu 2 / takakansi / takakannen sisäpuoli

Kilpailulupamaksu 50 €

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

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

Puheenjohtajana tämä ensimmäinen kevät on lähtenyt varsin työteliäänä liikkeelle. Vaikka olen ollut aktiivisesti mukana voimannostossa jo alun kolmatta kymmentä vuotta, en ole tähän asti ennen tätä tehtävää täysin tunnistanut sitä kuinka pienillä resursseilla ja talkoopohjalta Suomen Voimannostoliitto tekee hyvin laadukasta työtä lajimme eteen. Erityisesti kiitän vielä edeltäjäni, jonka kanssa vahdin vaihto on sujunut todella hyvin ja olen saanut Kalevilta kaipaamani tuen.

Kevään SM-kisakierros on kiivaimmillaan tätä kirjoittaessani. Itselläni takana ovat Salon nuorten SM-kilpailut klassisessa voimannostossa. Hyvillä mielin toimin jurysissä seuraten sitä kuinka hyvähenkisiä ja hyvin käyttäytyviä nuoret nostajamme ovat.

Kevään kiivas ja henkeä salpauttava SM-kisakierros on laittanut liiton hallituksessa keskustelun käyntiin vuotuisen kisakierroksen jakamisesta kevään ja syksyn SM-kisoihin mm. muiden pohjoismaiden mallin mukaan. Päätös asiasta tehdään syyskokouksessa, kun päätetään vuoden 2016 SM-kisojen aikataulusta. Tavoitteenamme on päästä myös tilanteeseen, missä päätämme aina kahden seuraavan vuoden kilpailukalenterista myös kotimaan SM-kisojen suhteen. Nythän haussa ovat vuoden 2015 kilpailut enkä itse lähtisi enää tuota kalenteria muuttamaan, mutta 2016 onkin jo toinen juttu. Samalla meidän tulee myös muuttaa tarvittaessa arvokisavalintakriteereitä, jos ja kun koskemme totuttuun kalenterin rakenteeseen.

Vähäisistä resursseistamme huolimatta kehitystyö jatkuu myös muutoin. Mielenkiinnolla olen seurannut juryn pöydälle tuodun takamuskamerakuvan vaikutuksesta penkkipunnerruksen tuomiin. Kokemusten karttuessa on myös aika päättää jääkö kokeilu tähän vai vakinaistammeko käytännön. Otetaanko livekuvan lisäksi mukaan myös toisto- ja hidastusmahdollisuus. Tämä asia ei ehkä ole pelkästään omissa käsissämme vaan asiaa on syytä pohtia myös lajin sääntöjen näkökulmasta. Pitääkö teknisten apuvälineiden käyttö kirjata jotenkin myös sääntökirjaan.

Viime kirjoituksessani puutu tuomarityöskentelyyn pukeutumisen suhteen. Tämä julkikuva-asia tuli toivottavasti kuntoon tuolla yhdellä kirjoituksella. Tarkoituksena on palauttaa SM-kisojen yhteyteen välillä poistunut tuomaripalaveri. Niiden järjestäminen on aina juryn vastuulla. Keskustelussa on ollut myös se, että jatkossa edellytämme vuonna 2016 käynnistyvällä nelivuotiskaudella kansallisen 1. luokan tuomareilta vähintään yhdessä SM-kilpailuissa tuomarina toimimista voimannostossa tai klassisessa voimannostossa.



Lisäksi vaaditaan vähintään kolmen muun voimannosto tai klassisen voimannostokilpailun tuomarina toimimista pätevyuden säilyttämiseksi. Yhden noista kansallisista kilpailuista voisi korvata kahdella penkkipunnerrus- tai klassisen penkkipunnerruskilpailun tuomitsemisella.

Tuomarikoulutukseen on valmisteilla luentopaketti, jonka pohjalta jatkossa tehdään kansallisen 2. luokan tuomarikoulutukset. Koulutukseen kuuluu jatkossakin kirjallinen tuomarikoe. Tavoitteena tällä kaikella on ylläpitää tuomareiden osaamisen tasoa, sillä tuomarin ja jurynkin tehtävänä on vain varmistaa osaltaan se, että kilpailijat voivat kilpailla ja tehdä suorituksensa sääntöjen mukaisesti järjestetyissä kilpailuissa ja että heidän keskinäinen paremmuutensa perustuu tasapuoliseen sääntöjen tulkintaan.

Muina kehitysasioina liikkeellä ovat liiton kotisivujen uudistamishanke, josta valmista odotamme tämän vuoden aikana, toivottavasti mahdollisimman pian. Tavoitteena on kehittää myös lisenssimaksujärjestelmää ja SM-kilpailuiden ilmoittautumisjärjestelmää toimimaan tulevaisuudessa online-pohjaisesti. Tämä kehitystyö on kuitenkin vielä alkutekijöissään. Monta muutakin asiaa mm. valmennusopas on työn alla. Valmennuskoulutusjärjestelmähän meillä jo onkin yhteistyössä Suomen Painonnostoliiton kanssa.

Muistetaan, että liitto olemme me kaikki – seurat ja voimailun harrastajat.

Tero Hyttinen

Penkin SM Tervo 2014

Teksti: Petri Kokkonen

Kuvat: Petri Kokkonen ja Maiju Sutinen / KP

Vuoden 2014 SM-kilpailu karavaani aloitettiin penkkipunnerruksen kilpailulla.

Penkkipunnerruksen SM-kilpailut käytiin tänä vuonna Tervossa kunnioittaen 80-vuotis juhlavuottansa viettävää Tervon Urheilijoita. Kisat järjestettiin yhteistyössä Tervon Urheilijoiden ja Kuopion Painonnostajien kesken. Kisapaikana toimi Tervon liikuntahalli. Tervossa kilpailtiin kaikissa ikäluokissa nuorista avoimiin ja veteraaninostajiin. Kilpailuihin oli ilmoittautunut lähes 180 nostajaa ja luvassa oli kovatasoiset kamppailut SM-mitaleista. Miesten raskaassa sarjassa odoteltiin Suomen suurimpia rautoja ja ne myös nähtiin.

Kilpailu päivä alkoi lumisateen saattelemana. Puntarilla olivat ensimmäisenä naiset ikäluokissa N40, N50, N60 ja N70. Kilpailujen ensimmäinen nosto tapahtui klo 11.00, josta alkoikin tiukka lauantapäivän uurastus. Kilpailujen avauspuheen piti Tervon kunnanjohtaja Petteri Ristikangas ja kilpailujen johtaja Petri Kokkonen jatkoi Tervon Urheilijoiden ja Kuopion Painonnostajien tervehdyksellä. Suomen Voimanolitoiton tervehdyksen toi liiton hallituksen jäsen Risto Mäki.

Vuoden 2014 Suomen Voimanolitoiton ensimmäisistä SM-mitaleista taistelun aloittivat veteraaninaiset, joita oli tänä vuonna 15. Vain sarjassa N50/63 oli kolme osallistujaa ja muissa 1-2 osallistujaa eli kovinkaan suuria kamppailuja ei päässyt syntymään. Vain yksi naisnostaja jäi ilman tulosta aamupäivän mitteloissa. Oli mukava nähdä pirteä ja iloinen Eila Kumpuniemi vm-42 nostamassa ja näyttämässä mallia nuoremmille nostajille kuinka lajista voi nauttia vielä pitkään. Aamupäivällä nähtiin jo uusia SE-luke-miakin kun Aira Knutars (So-Vi) nosti uuden SE- ja PE- raudan 80 kg sarjaan N60/52 sekä Irmeli Vaulakorpi (HPV) nosti SE:n 70 kg sarjaan N60/57 Aamupäivän parhaasta tuloksesta vastasi Merja Mynttinen (LVK-Team) nostamalla 135 kg sarjassa N50/84+.

Lauantai-iltapäivän aloittivat miehet sarjoissa M60 ja M70, jossa mukana myös Suomen vanhin lisenssi nostaja Olli Vento vm-33 (I-HV). Olli nosti sarjansa M70/74 voittoon tuloksella 90 kg. Mukana oli myös toinen vuonna 1933 syntynyt nostaja Olavi Kallio, joka voitti myös oman sarjansa M70/83 tuloksella 120 kg. M70 sarjassa ei käyty kovia taisteluita mitaleista, mutta kaikki nostajat saivat tuloksen ja näin ollen kaikki olivat mitalinsa ansainneet. Kovimmista raudoista vastasi Christer Nylund (Tap. Erä) nostamalla 160 kg sarjaan M70/120 ja näin ollen se oli myös uusi SE tähän sarjaan.

Tämän jälkeen siirryttiin sarjaan M60, jossa olikin sitten jo taistelun makua mitaleista. Monessa painoluokassa nähtiin viimeiselle



Kasper Mikkilä



N 72kg mitali kaksikko, Minna Piirainen ja Satu Luoto



Kaikki raskaansarjan mitalikolmikosta nostivat vähintään 300 kg. Kenneth Sandvik 342,5 kg, Fredrik Smulter 361 kg ja Ove Lehto 300 kg

kierrokselle asti kovat taistelut kultamitaleista. Kovimmista raudoista vastasi Ilkka Launonen (SVV) nostamalla uudet SE raudat 190 kg sarjaan M60/93.

Seuraavana olivat vuorossa M50, jossa kaikki nostajat saivat tuloksen ja muutamassa sarjassa oli kovia mitalitaisteluja aina viimeisiin nostoihin asti. Muun muassa sarjoissa 83 ja 120 oli kultamitaleista kovat mittelit.

Sarjassa M50/105 uusiksi SE lukemiksi 240 kg punnersi Juha Lehto (Tap.Erä). Juha yritti vielä viimeisellään 260 kg, mutta tällä kertaa nämä painot olivat liikaa. Kisojen tekninen johtaja Tervon Urheilijoita edustava Risto Korhonen nosti 170 kg ja ollen 6. sarjassa M50/120.

Sarjassa M40 Elimäen Vauhtia edustava Vesa Hartikainen nosti flunssaisena ensimmäisellä 207,5 kg ottaen kultaa sarjassa M40/83. Vesa ei ollut tyytyväinen tulokseensa. Hartikainen yritti vielä kaksi kertaa painosta 220 kg, mutta se oli liikaa tällä kertaa. Suurimmista kiloista M40 ikäluokassa vastasi Joensuun Puntti-Poikien Lasse Leinonen nostaten 275 kg. Lasse nosti sarjassa M40/120. Isojakin tasoeroja nähtiin; muun muassa sarjassa M40/120+ voittaja nosti 210 kg, toiseksi tullut 205 kg ja pronssimitaliin riitti 100 kg.

Lauantain päättivät vielä juniorimiesnostajat kun vuorossa oli M17, M20 ja M23. M23/83-sarjan mestaruuden vei KP:n Pietu Lippo nostamalla viimeisellä puhtaasti 160 kg. Mestaruus taidettiin ratkaista taktikoinnilla, jonka takana oli Pietun valmentaja Tommi Paavilainen. Junioreissa oli ikävä kyllä nostaja pula. Painoluokissa vain 1-2 nostajaa. Liekö klassinen nostomuoto vienyttä varustepenkkaajia? Toki hyviä tuloksia juniorit tehtaivat tehden omia ennätysnänsänsä, kuten Tervon Kasperi Mikkilä nostamalla ennätysraudat

122,5 kg, ollen sarjassaan toinen. Samaisen sarjan voittaja Matias Viiperi (KoJy) nosti mestaruuteen tuloksella 155 kg.

Näin oli pitkä lauantaiapäivä pulkassa. Päivä sujuikin hyvin, kun kaikilla riitti hyvä huumori niin kuin Savolaisilta voi odottaa.

Sunnuntai-aamu alkoi ihan mukavan lauhassa kelissä ja vuorossa olivat naisjuniorit ennen naisten sarjoja. Naisjunioreiden määräkään ei ollut kovin suuri eli vain kuusi nostajaa. Kovimmista raudoista vastasi Kiuruveden Mirella Laukkanen nostamalla 100 kg sarjaan N20/84+. Tulos on myös SE 84+ sarjan N23 ja N20 ikäluokissa.



Jury siirtyi pöydän takaa sivummalle tarkkailemaan nostojen takamuksen nousuja



Pietu Lippo valmistautuu nostoon Tommi Paavilaisen valvoessa



Petteri Laurikainen, Heikki Laakso ja Risto Kannisto antavat tuuletus mallia



Risto Mäki onnittelee Katariina Nokuaa



Naisten sarjan 57 kg mitalikolmikko: Annastiina Rajaniemi, Mervi Sirkiä ja Heini Böök



Fredrik Smulterin ennätysyritys 371 kg, jonka tuomarit 2 - 1 hyväksyivät, mutta jury hylkäsi



Kilpailupaikan tunnelmaa

Sunnuntaiaamupäivä jatkui naisten sarjoilla, joihin oli saapunut 12 nostajaa tavoittelemaan suomenmestaruuksia. Kovin taistelu käytiin sarjassa 57 kg, jossa oli neljä nostajaa. Sarjan voitti Mervi Sirkiä (TNT) tuloksella 97,5 kg. Toiseksi tuli Annastiina Rajaniemi (MY-Power) tuloksella 92,5 kg ja kolmanneksi Heini Böök (RAYVO) tuloksella 85 kg. Heini yritti vielä kolmannella nostolla 95 kiloa, mutta se oli tällä kertaa liikaa.

Naisten kovimmista raudoista vastasi jalkaleikkauksista toipuva Katariina Nokua (HSU) nostamalla uusiksi SE-lukemiksi 155 kg sarjaan N40/84+. Katariina palkittiin myös kuuluttajan erikoispalkinnolla, jonka Heikki Orasmaa jakoi.

Kilpailujen viimeinen rutistus alkoi miesten mittelöllä sunnuntai iltpäivänä. Jo ennen kilpailuja kiiri huhu, että Tervossa nostettaisiin Suomen suurimmat raudat penkistä. Ja toden totta,

Tervon Liikuntahallin täysi katsomo sai todistaa kuinka ylös nostettiin jopa maailman suurimmat raudat ylös, mutta tästä myöhemmin.

59 kg sarjassa käytiin kova taistelu SM-kullasta Juha-Matti Englundin (RAYVO) ja Petri Niemen (NoVo) välillä, jossa voiton vei Juha-Matti tuloksella 145 kg. 66 kg Antti Savolainen (TNT) pokkasi Suomenmestaruuden suvereenisti tuloksella 192,5 kg.

83 kilon sarjassa oli myös kova taistelu mitaleista. Toni Kuusi (TamRy) ja Tomi Vikla (JoPuPo) saivat saman tuloksen 237,5 kg, mutta Toni voitti mestaruuden kevyempänä. Tomi yritti viimeisellä mestaruus rautoja 240 kg, mutta tällä kertaa painoivat raudat liikaa. Kolmanneksi nosti Antti Liimatainen (PaPu) tuloksella 210 kg.

N40, N50, N60, N70

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | PP1. | PP2. | PP3. | Tulos | Wpist. | J.pist. |
|------|-------|-------|------------------|------|---------|------------------|------------------|------------------|-------|--------|---------|
| 1. | 63N40 | 62,60 | Hannele Syrjälä | 1973 | PV | 85,0 | 92,5 | 95,0 | 92,5 | 99,82 | 12 |
| 1. | 72N40 | 70,90 | Susanna Lindfors | 1973 | KoJy | 95,0 | 105,0 | 110,0 | 110,0 | 108,48 | 12 |
| 2. | 72N40 | 71,35 | Virve Ilves | 1970 | JoPuPo | 75,0 | 75,0 | 85,0 | 75,0 | 73,65 | 9 |
| 1. | 84N40 | 78,90 | Joanna Linna | 1974 | JP 2000 | 100,0 | 105,0 | 107,5 | 107,5 | 99,13 | 12 |
| - | 84N40 | 82,20 | Piia Valkonen | 1973 | SVV | 105,0 | 105,0 | 110,0 | out | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--------|--------|--------------------|------|----------|-------|------------------|------------------|-------|--------|----|
| 1. | 63N50 | 61,70 | Sinikka Näslund | 1960 | TNT | 72,5 | 75,0 | 80,0 | 75,0 | 81,84 | 12 |
| 2. | 63N50 | 61,05 | Inkeri Martikainen | 1958 | KiurU | 60,0 | 62,5 | 62,5 | 62,5 | 68,75 | 9 |
| 3. | 63N50 | 60,45 | Kaija Koivula | 1962 | PP | 55,0 | 57,5 | 60,0 | 57,5 | 63,74 | 8 |
| 1. | 84+N50 | 94,15 | Merja Mynttinen | 1958 | LVK-Team | 130,0 | 135,0 | 140,0 | 135,0 | 114,63 | 12 |
| 2. | 84+N50 | 104,05 | Annika Jutila | 1962 | HPV | 107,5 | 112,5 | 115,0 | 107,5 | 88,54 | 9 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|-------|-------|-------------------|------|-------|------|-----------------|-----------------|------|--------|----|
| 1. | 52N60 | 51,35 | Aira Knutars | 1954 | So-Vi | 75,0 | 77,5 | 80,0 | 80,0 | 100,70 | 12 |
| 2. | 52N60 | 49,75 | Vuokko Viitasaari | 1954 | YlöR | 52,5 | 57,5 | 62,5 | 62,5 | 80,59 | 9 |
| 1. | 57N60 | 56,55 | Irmeli Vaulakorpi | 1954 | HPV | 70,0 | 75,0 | 75,0 | 70,0 | 81,73 | 12 |
| 1. | 72N60 | 68,75 | Maritta Jaurola | 1950 | RAYVO | 30,0 | 35,0 | 42,5 | 42,5 | 42,81 | 12 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|-------|-------|-----------------|------|------|-----------------|------|------|------|-------|----|
| 1. | 52N70 | 49,30 | Eila Kumpuniemi | 1942 | RaPe | 47,5 | 47,5 | 52,5 | 52,5 | 68,16 | 12 |
|----|-------|-------|-----------------|------|------|-----------------|------|------|------|-------|----|

M70

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | PP1. | PP2. | PP3. | Tulos | Wpist. | J.pist. |
|------|-------|--------|------------------|------|----------|------------------|------------------|------------------|-------|--------|---------|
| 1. | 59,0 | 57,75 | Seppo Helander | 1939 | I-HV | 75,0 | 77,5 | ----- | 75,0 | 66,28 | 12 |
| 1. | 74,0 | 71,80 | Olli Vento | 1933 | I-HV | 80,0 | 85,0 | 90,0 | 90,0 | 66,17 | 12 |
| 1. | 83,0 | 82,35 | Olavi Kallio | 1933 | HVV | 120,0 | 120,0 | 125,0 | 120,0 | 80,48 | 12 |
| 1. | 93,0 | 90,80 | Tapani Puhakka | 1944 | KP | 110,0 | 125,0 | 130,0 | 110,0 | 69,91 | 12 |
| 1. | 105,0 | 98,90 | Klas Helén | 1942 | ÄKK | 115,0 | 125,0 | 127,5 | 125,0 | 76,42 | 12 |
| 2. | 105,0 | 102,85 | Muisto Marjamäki | 1938 | MY-Power | 80,0 | 90,0 | 100,0 | 90,0 | 54,18 | 9 |
| 1. | 120,0 | 105,70 | Christer Nylund | 1944 | Tap.Erä | 160,0 | 160,0 | 170,0 | 160,0 | 95,39 | 12 |
| 2. | 120,0 | 118,50 | Raimo Sandelin | 1940 | PTVAK | 132,5 | 132,5 | 132,5 | 132,5 | 76,40 | 9 |

M60

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | PP1. | PP2. | PP3. | Tulos | Wpist. | J.pist. |
|------|-------|--------|------------------|------|----------|------------------|------------------|------------------|-------|--------|---------|
| 1. | 66,0 | 65,00 | Markku Kempainen | 1949 | HeTarmo | 110,0 | 112,5 | 115,0 | 112,5 | 89,46 | 12 |
| 2. | 66,0 | 64,65 | Juha Inkinen | 1946 | RAYVO | 107,5 | 110,0 | 115,0 | 110,0 | 87,87 | 9 |
| 3. | 66,0 | 62,30 | Seppo Flink | 1951 | HartVo | 105,0 | 107,5 | 110,0 | 107,5 | 88,65 | 8 |
| - | 66,0 | 64,95 | Heimo Torma | 1950 | RAYVO | 107,5 | 110,0 | 110,0 | out | | |
| 1. | 74,0 | 69,70 | Hannu Lavonius | 1953 | RAYVO | 140,0 | 145,0 | 145,0 | 140,0 | 105,26 | 12 |
| 2. | 74,0 | 73,70 | Jari Friis | 1954 | KoJy | 135,0 | 142,5 | ----- | 135,0 | 97,39 | 9 |
| 3. | 74,0 | 72,50 | Juhani Huttunen | 1947 | KiurU | 100,0 | 105,0 | ----- | 100,0 | 73,00 | 8 |
| - | 74,0 | 73,60 | Antero Kauranen | 1948 | NoVo | 145,0 | 145,0 | 145,0 | out | | |
| 1. | 83,0 | 80,60 | Juhani Lindholm | 1949 | Tap.Erä | 135,0 | 142,5 | 150,0 | 142,5 | 96,83 | 12 |
| 2. | 83,0 | 80,70 | Jouni Knutars | 1953 | So-Vi | 130,0 | 135,0 | 145,0 | 135,0 | 91,66 | 9 |
| 3. | 83,0 | 81,90 | Suke Huovinen | 1950 | KajKu | 125,0 | 132,5 | 137,5 | 125,0 | 84,11 | 8 |
| 4. | 83,0 | 80,80 | Heikki Rautio | 1950 | OV-86 | 90,0 | 100,0 | 107,5 | 100,0 | 67,85 | 7 |
| - | 83,0 | 82,25 | Reima Häkkinen | 1950 | LVK-Team | 170,0 | 170,0 | 170,0 | out | | |
| 1. | 93,0 | 91,65 | Ilkka Launonen | 1954 | SVV | 185,0 | 185,0 | 190,0 | 190,0 | 120,20 | 12 |
| 2. | 93,0 | 86,75 | Pasi Drushinin | 1953 | KarKa | 180,0 | 185,0 | 185,0 | 185,0 | 120,42 | 9 |
| 3. | 93,0 | 92,70 | Hannu Eskola | 1954 | TurSa | 180,0 | 187,5 | 187,5 | 180,0 | 113,25 | 8 |
| 4. | 93,0 | 91,90 | Ahti Lepistö | 1953 | Tap.Erä | 165,0 | 175,0 | 180,0 | 175,0 | 110,56 | 7 |
| - | 93,0 | 91,30 | Risto Jokisalo | 1953 | PP | 150,0 | 150,0 | ----- | out | | |
| 1. | 105,0 | 104,05 | Harri Tirronen | 1953 | JoPuPo | 180,0 | 180,0 | 185,0 | 185,0 | 110,90 | 12 |
| 2. | 105,0 | 95,10 | Tapio Kähäri | 1946 | Huima | 112,5 | 117,5 | 122,5 | 122,5 | 76,16 | 9 |
| 1. | 120,0 | 114,40 | Tapani Orha | 1953 | TNT | 80,0 | 100,0 | 120,0 | 120,0 | 69,82 | 12 |
| 1. | 120+ | 125,30 | Mikko Seikkula | 1946 | KoJy | 165,0 | 175,0 | 180,0 | 180,0 | 102,52 | 12 |
| 2. | 120+ | 120,40 | Toivo Kyllönen | 1952 | KajKu | 115,0 | 115,0 | 125,0 | 115,0 | 66,07 | 9 |



Toimitsijapöydällä tarkkaa toimintaa



Sarjan M40 83 kg mitalikaksikko Jani Sundholm ja Vesa Hartikainen



Suomen vanhin lisenssinostaja Olli Vento

M 93- sarjan mestaruuden otti suvereenisti SE-raudoilla Petri Kuosma (RAYVO) tuloksella 278 kg. M 120 voiton vei Varpaisjärven Markus Ahonen tasaisella sarjalla, voitto tuli tuloksella 290 kg. Joensuun Jarmo Myller sai ensimmäisellä saman tuloksen 290 kg, mutta hävisi kullan raskaamana kilpailija. Jarmo yritti toisella ja kolmannella 295 kg, muttei tänään onnistunut. Kolmanneksi nosti Janne Hakala (TamRy) tuloksella 190 kg.

Sitten koitti odotettu raskassarja eli M120+, jossa nosti neljä kilpailijaa. Jo aloitus raudat näyttivät tämän iltapäivän suunnan kun Ove Lehto (ÄKK) laitatti tankoon 300 kg, Kenneth Sandvik (ÄKK) 335 kg ja Fredrik Smulter (MIF) SE-raudat 351 kg. Kaikki kolme kolmansadan nostajaa nostivat aloitusraudansa. Ove korotti vielä 315 kiloon, muttei saanut ylös. Kenta nosti toisella upeasti 342,5 kg ja kolmanteen 350 kg, muttei saanut hyväksytysti ylös. Freddie latasi toiseen 361 kg, joka nousi melkeinpä helpommin kuin aloitusraudat. Kolmanteen Freddie lastautti 371 kg ja sekin tuli ylös. Katseet siirtyivät tuomarivaloihin, jotka näyttivät 2-1 hyväksytyä ja Freddie tuuletukset alkoivat, mutta loppuivat lyhyeen kun kilpailujen jury hylkäsin noston. Hylkäyksen syy oli takapuolen nouseminen penkistä. Näin ollen uusiksi SE-lukemiksi M 120+ kirjattiin 361,0 kg.

Jury oli siirtynyt jo hyvissä ajoin miesten nostaessa pöytänsä takaa nostopenkin sivustalle lattian rajaan seuraamaan nostajien nostoja. Muutamia nostoja jury hylkäsi takapuolen nousujen vuoksi.

Näin saatiin vilkas ja tapahtumarikas viikonloppu päätökseen Tervon Liikuntahallissa. Tunnelma oli erittäin leppoinen ja kilpailujenjohtajana oli helppo seurata sivusta kilpailuja kun kaikki toimi erittäin hyvin eikä minkäänlaisia ongelmia syntynyt. Tästä kuuluu iso kiitos Tervon kunnalle, Tervon Urheilijoille, Kuopion Painonostajille, yhteistyökumppaneille, tuomareille, kuuluttajalle ja varsinkin kaikille kilpailijoille iso kiitos!



Katariina Nokua (HSU) ja N40/84+ uusi SE 155 kg

M50

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | PP1. | PP2. | PP3. | Tulos | Wpist. | J.pist. |
|------|-------|--------|--------------------|------|----------|--------|--------|--------|-------|--------|---------|
| 1. | 74,0 | 73,70 | Erkki Rajala | 1962 | PV | 205,0 | -212,5 | -212,5 | 205,0 | 147,89 | 12 |
| 2. | 74,0 | 73,40 | Pekka Turunen | 1960 | LVK-Team | 165,0 | 170,0 | -175,0 | 170,0 | 123,00 | 9 |
| 3. | 74,0 | 73,95 | Kari Remes | 1960 | HAK | 142,5 | -145,0 | -145,0 | 142,5 | 102,55 | 8 |
| 4. | 74,0 | 73,10 | Ismo Hietanen | 1963 | HeTarmo | 130,0 | 137,5 | -142,5 | 137,5 | 99,78 | 7 |
| 5. | 74,0 | 73,85 | Jukka Hakonen | 1963 | K-UV | 135,0 | -140,0 | -142,5 | 135,0 | 97,25 | 6 |
| 6. | 74,0 | 73,60 | Pauli Linna | 1957 | JP 2000 | 110,0 | -120,0 | -120,0 | 110,0 | 79,43 | 5 |
| | | | | | | | | | | | |
| 1. | 83,0 | 76,90 | Pekka Kovalainen | 1961 | KoJy | 195,0 | -197,5 | -197,5 | 195,0 | 136,59 | 12 |
| 2. | 83,0 | 82,30 | Stig Björkqvist | 1960 | NyKk | 190,0 | -195,0 | -196,0 | 190,0 | 127,47 | 9 |
| 3. | 83,0 | 79,30 | Hannu Savola | 1962 | NoVo | 142,5 | 150,0 | 160,0 | 160,0 | 109,84 | 8 |
| 4. | 83,0 | 82,30 | Olli Rantanen | 1956 | I-HV | 160,0 | -165,0 | -165,0 | 160,0 | 107,34 | 7 |
| 5. | 83,0 | 82,20 | Eino Remes | 1958 | EV | 155,0 | -162,5 | -162,5 | 155,0 | 104,06 | 6 |
| | | | | | | | | | | | |
| 1. | 93,0 | 93,00 | Seppo Norpila | 1963 | K-UV | 192,5 | 195,0 | 197,5 | 197,5 | 124,07 | 12 |
| 2. | 93,0 | 91,85 | Olli Skogberg | 1959 | TamRy | 185,0 | 190,0 | -195,0 | 190,0 | 120,07 | 9 |
| 3. | 93,0 | 92,20 | Tarmo Vanhamäki | 1960 | YlöR | 180,0 | 185,0 | -195,0 | 185,0 | 116,70 | 8 |
| 4. | 93,0 | 93,00 | Ahti Kokkonen | 1959 | HPV | 182,5 | -187,5 | -200,0 | 182,5 | 114,64 | 7 |
| 5. | 93,0 | 90,25 | Reima Reunanen | 1963 | LVK-Team | 155,0 | -162,5 | -162,5 | 155,0 | 98,81 | 6 |
| | | | | | | | | | | | |
| 1. | 105,0 | 104,70 | Juha Lehto | 1964 | Tap.Era | 222,5 | 240,0 | -260,0 | 240,0 | 143,56 | 12 |
| 2. | 105,0 | 102,60 | Veijo Räsänen | 1957 | I-HV | 207,5 | 212,5 | 217,5 | 217,5 | 131,06 | 9 |
| 3. | 105,0 | 104,65 | Jari Niskanen | 1963 | So-Vi | 200,0 | 207,5 | -215,0 | 207,5 | 124,14 | 8 |
| 4. | 105,0 | 104,75 | Tapani Laitala | 1963 | HeTarmo | 200,0 | 207,5 | -212,5 | 207,5 | 124,10 | 7 |
| 5. | 105,0 | 100,30 | Kari Jämsä | 1962 | JP 2000 | 195,0 | -202,5 | -202,5 | 195,0 | 118,53 | 6 |
| | | | | | | | | | | | |
| 1. | 120,0 | 108,45 | Juha Makkonen | 1962 | KiurU | 210,0 | 217,5 | 220,0 | 220,0 | 130,04 | 12 |
| 2. | 120,0 | 117,15 | Timo Raanti | 1961 | Hektor | 205,0 | 215,0 | 220,0 | 220,0 | 127,22 | 9 |
| 3. | 120,0 | 105,05 | Harri Hagfors | 1961 | MY-Power | 185,0 | 190,0 | -200,0 | 190,0 | 113,52 | 8 |
| 4. | 120,0 | 113,35 | Heikki Hirvonen | 1961 | Tap.Era | 175,0 | 180,0 | -185,0 | 180,0 | 105,00 | 7 |
| 5. | 120,0 | 116,15 | Timo Rantala | 1963 | Tap.Era | 180,0 | -187,5 | -192,5 | 180,0 | 104,32 | 6 |
| 6. | 120,0 | 118,10 | Risto Korhonen | 1958 | TervU | 170,0 | -180,0 | ----- | 170,0 | 98,11 | 5 |
| - | 120,0 | 116,45 | Jouni Nahkuri | 1963 | TNT | -200,0 | -200,0 | -200,0 | out | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 1. | 120+ | 141,60 | Kari Alakorpi | 1959 | KarKa | 215,0 | -230,0 | -230,0 | 215,0 | 119,94 | 12 |
| 2. | 120+ | 144,00 | Pertti Lähteenmäki | 1959 | OrGn | 175,0 | 190,0 | -200,0 | 190,0 | 105,74 | 9 |

M40

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | PP1. | PP2. | PP3. | Tulos | Wpist. | J.pist. |
|------|-------|--------|---------------------|------|----------|--------|--------|--------|-------|--------|---------|
| 1. | 66,0 | 65,50 | Jari Leino | 1968 | JP 2000 | 140,0 | 145,0 | -150,0 | 145,0 | 114,57 | 12 |
| 2. | 66,0 | 65,80 | Pentti Rimpi | 1967 | MY-Power | 115,0 | 125,0 | -132,5 | 125,0 | 98,40 | 9 |
| | | | | | | | | | | | |
| 1. | 74,0 | 73,25 | Henrikki Syrjälä | 1971 | PV | -190,0 | -190,0 | 190,0 | 190,0 | 137,67 | 12 |
| 2. | 74,0 | 72,75 | Timo Leminen | 1968 | K-UV | 150,0 | 155,0 | -162,5 | 155,0 | 112,87 | 9 |
| 3. | 74,0 | 73,50 | Matti Reijonen | 1971 | JoPuPo | 135,0 | -142,5 | -157,5 | 135,0 | 97,58 | 8 |
| 4. | 74,0 | 72,70 | Tomi Lindqvist | 1973 | HeTarmo | 130,0 | -140,0 | -140,0 | 130,0 | 94,71 | 7 |
| | | | | | | | | | | | |
| 1. | 83,0 | 81,50 | Vesa Hartikainen | 1969 | EV | 207,5 | -220,0 | -220,0 | 207,5 | 140,04 | 12 |
| 2. | 83,0 | 82,55 | Jani Sundholm | 1974 | KoJy | -195,0 | 195,0 | -210,0 | 195,0 | 130,58 | 9 |
| | | | | | | | | | | | |
| 1. | 93,0 | 91,75 | Heikki Laakso | 1973 | EV | 230,0 | -235,0 | -235,0 | 230,0 | 145,43 | 12 |
| 2. | 93,0 | 91,20 | Petteri Laurikainen | 1969 | I-HV | -225,0 | 225,0 | -230,0 | 225,0 | 142,69 | 9 |
| 3. | 93,0 | 91,70 | Risto Kannisto | 1972 | NoVo | -220,0 | 220,0 | -222,5 | 220,0 | 139,14 | 8 |
| 4. | 93,0 | 92,30 | Pentti Pitkanen | 1965 | SVV | -210,0 | 210,0 | -222,5 | 210,0 | 132,40 | 7 |
| 5. | 93,0 | 90,75 | Martin Salin | 1966 | KK Eken | 165,0 | 175,0 | -177,5 | 175,0 | 111,25 | 6 |
| - | 93,0 | 92,45 | Harri Nieminen | 1972 | JoPuPo | -210,0 | -210,0 | -210,0 | out | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 1. | 105,0 | 104,90 | Juha Pohjonen | 1966 | KoJy | -235,0 | 235,0 | 242,5 | 242,5 | 144,96 | 12 |
| 2. | 105,0 | 104,20 | Jukka Komulainen | 1973 | EV | 215,0 | 217,5 | -242,5 | 217,5 | 130,32 | 9 |
| 3. | 105,0 | 100,20 | Mika Paasonen | 1972 | MY-Power | 207,5 | -212,5 | -217,5 | 207,5 | 126,18 | 8 |
| 4. | 105,0 | 104,60 | Jani Hyytiäinen | 1974 | KoVo | -200,0 | 202,5 | -205,0 | 202,5 | 121,17 | 7 |
| 5. | 105,0 | 103,30 | Markku Hamari | 1967 | KarKa | 200,0 | -205,0 | -210,0 | 200,0 | 120,21 | 6 |
| | | | | | | | | | | | |
| 1. | 120,0 | 118,75 | Lasse Leinonen | 1973 | JoPuPo | -275,0 | 275,0 | -295,0 | 275,0 | 158,49 | 12 |
| 2. | 120,0 | 117,00 | Markku Sotisaari | 1966 | KarKa | 200,0 | 205,0 | -210,0 | 205,0 | 118,58 | 9 |
| 3. | 120,0 | 111,90 | Thomas Salin | 1966 | KK Eken | 190,0 | 195,0 | -200,0 | 195,0 | 114,17 | 8 |
| 4. | 120,0 | 112,85 | Timo Rukkila | 1972 | I-HV | 185,0 | 190,0 | -197,5 | 190,0 | 110,97 | 7 |
| 5. | 120,0 | 115,65 | Jukka Sahlström | 1966 | KiurU | -190,0 | 190,0 | -202,5 | 190,0 | 110,24 | 6 |
| 6. | 120,0 | 115,80 | Esa Kangasniemi | 1967 | PV-81 | -182,5 | -187,5 | | 187,5 | 108,75 | 5 |
| | | | | | | | | | | | |
| 1. | 120+ | 120,40 | Kaj Mattila | 1970 | PorHT | 200,0 | 210,0 | -220,0 | 210,0 | 120,64 | 12 |
| 2. | 120+ | 122,85 | Pasi Kempainen | 1970 | HeTarmo | 205,0 | -212,5 | -220,0 | 205,0 | 117,24 | 9 |
| 3. | 120+ | 137,35 | Markku Jansson | 1967 | Tap.Era | 100,0 | ----- | ----- | 100,0 | 56,04 | 8 |
| | | | | | | | | | | | |
| 1. | 120+ | 141,60 | Kari Alakorpi | 1959 | KarKa | 215,0 | -230,0 | -230,0 | 215,0 | 119,94 | 12 |
| 2. | 120+ | 144,00 | Pertti Lähteenmäki | 1959 | OrGn | 175,0 | 190,0 | -200,0 | 190,0 | 105,74 | 9 |



Annastiina Rajaniemi



Pietu Lippo

M23

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | PP1. | PP2. | PP3. | Tulos | Wpist. | J.pist. |
|------|-------|--------|----------------|------|-------|------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|
| 1. | 83,0 | 76,60 | Pietu Lippo | 1992 | KP | 150,0 | 155,0 | 160,0 | 160,0 | 112,37 | 12 |
| 2. | 83,0 | 80,35 | Atte Ketonen | 1992 | TNT | 152,5 | 157,5 | 162,5 | 157,5 | 107,23 | 9 |
| 1. | 93,0 | 91,15 | Hannes Immonen | 1993 | ÄKK | 165,0 | 175,0 | 180,0 | 175,0 | 111,01 | 12 |
| 1. | 120,0 | 108,00 | Pekka Lindsten | 1991 | EV | 170,0 | 185,0 | 195,0 | 185,0 | 109,50 | 12 |

M20

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | PP1. | PP2. | PP3. | Tulos | Wpist. | J.pist. |
|------|-------|--------|------------------|------|---------|-------|------------------|------------------|-------|--------|---------|
| 1. | 53,0 | 51,40 | Juho Niskanen | 1995 | So-Vi | 90,0 | 100,0 | 100,0 | 90,0 | 89,40 | 12 |
| 1. | 66,0 | 65,20 | Joni Niskanen | 1994 | So-Vi | 95,0 | 100,0 | 105,0 | 105,0 | 83,28 | 12 |
| 1. | 74,0 | 72,85 | Matias Viiperi | 1994 | KoJy | 145,0 | 155,0 | 155,0 | 155,0 | 112,75 | 12 |
| 2. | 74,0 | 73,70 | Kasper Mikkilä | 1995 | TervU | 115,0 | 122,5 | 127,5 | 122,5 | 88,37 | 9 |
| 1. | 83,0 | 81,30 | Jerry Pöllänen | 1996 | TNT | 80,0 | 90,0 | 97,5 | 90,0 | 60,83 | 12 |
| 1. | 93,0 | 92,20 | Ville Niskanen | 1995 | So-Vi | 75,0 | 125,0 | 132,5 | 132,5 | 83,58 | 12 |
| 1. | 105,0 | 102,90 | Teemu Matikainen | 1994 | TNT | 90,0 | 110,0 | 115,0 | 110,0 | 66,21 | 12 |
| 1. | 120,0 | 111,05 | Fred Salin | 1994 | KK Eken | 140,0 | 147,5 | 150,0 | 150,0 | 88,02 | 12 |

M17

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | PP1. | PP2. | PP3. | Tulos | Wpist. | J.pist. |
|------|-------|-------|-----------------|------|---------|-----------------|------|-----------------|-------|--------|---------|
| 1. | 53,0 | 42,60 | Vili Mäkinen | 1998 | JP 2000 | 30,0 | 35,0 | 40,0 | 40,0 | 49,30 | 12 |
| 1. | 59,0 | 58,40 | Joni Savolainen | 1998 | AV | 80,0 | 80,0 | 90,0 | 90,0 | 78,70 | 12 |
| 1. | 66,0 | 64,20 | Joakim Jamsä | 1999 | JP 2000 | 40,0 | 45,0 | 47,5 | 45,0 | 36,16 | 12 |
| 1. | 74,0 | 70,25 | Miika Linna | 1998 | JP 2000 | 65,0 | 70,0 | 75,0 | 75,0 | 56,05 | 12 |



Kasper Mikkilä valmistautuu nostoon



Lavamies Jyrki Koivisto latautuu käsille antoihin



Antti Liimatainen



Markus Ahonen, M120 kultamitalisti



Kenneth Sandvik ja 3-0 onnistunut 342,5 kg



M120 mitali kolmikko, Jarmo Myller, Markus Ahonen ja Janne Hakala

N17, N20, N23

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | PP1. | PP2. | PP3. | Tulos | Wpist. | J.pist. |
|------|--------|--------|-------------------|------|---------|-----------------|------------------|-----------------|-------|--------|---------|
| 1. | 84N17 | 78,95 | Aino Autio | 1997 | Huima | 70,0 | 77,5 | 80,0 | 80,0 | 73,75 | 12 |
| 1. | 52N20 | 51,55 | Rebecka Holmnäs | 1994 | JP 2000 | 30,0 | 35,0 | 40,0 | 35,0 | 43,93 | 12 |
| 1. | 63N20 | 62,05 | Heli Jokela | 1994 | KoJy | 62,5 | 75,0 | 80,0 | 80,0 | 86,91 | 12 |
| 1. | 84+N20 | 88,80 | Mirella Laukkanen | 1995 | KiuTe | 92,5 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 86,90 | 12 |
| 2. | 84+N20 | 116,30 | Pinja Mäkinen | 1996 | JP 2000 | 45,0 | 45,0 | 52,5 | 52,5 | 42,22 | 9 |
| 1. | 57N23 | 57,00 | Niina Nieminen | 1991 | KPU | 60,0 | 65,0 | 65,0 | 60,0 | 69,62 | 12 |

Naiset

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | PP1. | PP2. | PP3. | Tulos | Wpist. | J.pist. |
|------|-------|--------|----------------------|------|----------|-----------------|------------------|------------------|-------|--------|---------|
| 1. | 52 | 50,35 | Sanna Apuli | 1981 | Py-Pa | 82,5 | 90,0 | 90,0 | 82,5 | 105,42 | 12 |
| 1. | 57 | 54,70 | Mervi Sirkkiä | 1972 | TNT | 92,5 | 95,0 | 97,5 | 97,5 | 116,85 | 12 |
| 2. | 57 | 56,05 | Annastiina Rajaniemi | 1985 | MY-Power | 87,5 | 92,5 | 97,5 | 92,5 | 108,76 | 9 |
| 3. | 57 | 56,75 | Heini Book | 1978 | RAYVO | 85,0 | 87,5 | 95,0 | 85,0 | 98,97 | 8 |
| 4. | 57 | 56,15 | Erika Gadzová | 1990 | AKK | 65,0 | 72,5 | 75,0 | 72,5 | 85,13 | 7 |
| 1. | 63 | 62,55 | Tarja Uppala | 1965 | SaiVo | 107,5 | 117,5 | 117,5 | 107,5 | 116,08 | 12 |
| 2. | 63 | 60,00 | Miina Mutka | 1985 | TNT | 55,0 | 72,5 | 72,5 | 72,5 | 80,83 | 9 |
| 1. | 72 | 65,35 | Satu Luoto | 1969 | LVK-Team | 92,5 | 97,5 | 107,5 | 97,5 | 101,88 | 12 |
| 2. | 72 | 70,25 | Minna Piirainen | 1974 | So-Vi | 80,0 | 80,0 | 85,0 | 80,0 | 79,39 | 9 |
| 1. | 84 | 82,50 | Hanna-Mari Maaninen | 1980 | RKV-86 | 130,0 | 145,0 | 145,0 | 145,0 | 130,50 | 12 |
| 2. | 84 | 77,55 | Essi Wahlqvist | 1983 | TNT | 60,0 | 90,0 | 92,5 | 90,0 | 83,83 | 9 |
| 1. | 84+ | 106,90 | Katariina Nokua | 1973 | HSU | 147,5 | 152,5 | 155,0 | 155,0 | 126,82 | 12 |

Miehet

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | PP1. | PP2. | PP3. | Tulos | Wpist. | J.pist. |
|------|-------|--------|--------------------|------|---------|------------------|------------------|------------------|-------|--------|---------|
| 1. | 59,0 | 56,50 | Juha-Matti Englund | 1981 | RAYVO | 135,0 | 145,0 | 147,5 | 145,0 | 130,86 | 12 |
| 2. | 59,0 | 58,15 | Petri Niemi | 1971 | NoVo | 140,0 | 145,0 | 150,0 | 140,0 | 122,92 | 9 |
| 3. | 59,0 | 58,45 | Nehat Kelmendi | 1989 | RAYVO | 85,0 | 120,0 | 142,5 | 120,0 | 104,85 | 8 |
| 1. | 66,0 | 66,00 | Antti Savolainen | 1978 | TNT | 185,0 | 192,5 | ----- | 192,5 | 151,15 | 12 |
| 2. | 66,0 | 65,90 | Asko Sirviö | 1968 | So-Vi | 145,0 | 150,0 | 155,0 | 150,0 | 117,93 | 9 |
| 1. | 74,0 | 72,75 | Arto Manninen | 1988 | RAYVO | 155,0 | 165,0 | 170,0 | 165,0 | 120,15 | 12 |
| 1. | 83,0 | 79,05 | Toni Kuusi | 1983 | TamRy | 220,0 | 227,5 | 237,5 | 237,5 | 163,38 | 12 |
| 2. | 83,0 | 83,00 | Tomi Viikla | 1970 | JoPuPo | 230,0 | 237,5 | 240,0 | 237,5 | 158,53 | 9 |
| 3. | 83,0 | 81,65 | Antti Liimatainen | 1976 | PaPu | 210,0 | 210,0 | 217,5 | 210,0 | 141,56 | 8 |
| 4. | 83,0 | 82,20 | Antti Karesola | 1982 | PorHT | 200,0 | 212,5 | 220,0 | 200,0 | 134,27 | 7 |
| 5. | 83,0 | 82,55 | Aku Korhonen | 1983 | PaPu | 175,0 | 180,0 | 185,0 | 185,0 | 123,89 | 6 |
| 6. | 83,0 | 78,15 | Niklas Silander | 1986 | Hetktor | 182,5 | 190,0 | 192,5 | 182,5 | 126,48 | 5 |
| 7. | 83,0 | 82,65 | Tapio Parssinen | 1977 | RAYVO | 165,0 | 177,5 | 177,5 | 165,0 | 110,41 | 4 |
| - | 83,0 | 77,80 | Antti Ahonen | 1988 | VarpVi | 225,0 | 230,0 | 230,0 | out | | |
| 1. | 93 | 92,95 | Petri Kuosma | 1979 | RAYVO | 270,0 | 275,0 | 278,0 | 278,0 | 174,68 | 12 |
| 2. | 93 | 92,30 | Atte Reijonen | 1987 | JoPuPo | 250,0 | 267,5 | 270,0 | 250,0 | 157,62 | 9 |
| - | 93 | 92,45 | Simon Kankkonen | 1982 | KoJy | 267,5 | 267,5 | 270,0 | out | | |
| 1. | 105 | 104,65 | Mikko Tiensuu | 1978 | TamRy | 235,0 | 237,5 | 247,5 | 247,5 | 148,07 | 12 |
| 2. | 105 | 103,45 | Pekka Penttilä | 1975 | PV | 230,0 | 235,0 | 240,0 | 235,0 | 141,18 | 9 |
| 3. | 105 | 99,05 | Samuli Leminen | 1982 | TNT | 225,0 | 230,0 | 235,0 | 225,0 | 137,46 | 8 |
| 4. | 105 | 104,20 | Niko Parviainen | 1989 | JoPuPo | 210,0 | 210,0 | 227,5 | 210,0 | 125,83 | 7 |
| - | 105 | 98,20 | Sergei Hala | 1988 | Tap.Era | 245,0 | 245,0 | 245,0 | out | | |
| - | 105 | 104,80 | Kirimo Varvikko | 1984 | K-SV | 260,0 | 260,0 | 260,0 | out | | |
| 1. | 120 | 108,15 | Markus Ahonen | 1990 | VarpVi | 275,0 | 285,0 | 290,0 | 290,0 | 171,58 | 12 |
| 2. | 120 | 117,55 | Jarmo Myller | 1968 | JoPuPo | 290,0 | 295,0 | 295,0 | 290,0 | 167,56 | 9 |
| 3. | 120 | 119,30 | Janne Hakala | 1979 | TamRy | 190,0 | 210,0 | 210,0 | 190,0 | 109,38 | 8 |
| - | 120 | 118,85 | Sami Pullinen | 1983 | Tap.Era | 295,0 | 295,0 | 297,5 | out | | |
| - | 120 | 113,75 | Niko Kuorikoski | 1989 | PV | 240,0 | 240,0 | 240,0 | out | | |
| - | 120 | 118,55 | Jukka Seppänen | 1977 | Tap.Era | 277,5 | 287,5 | 287,5 | out | | |
| 1. | 120+ | 147,70 | Fredrik Smulter | 1983 | MIF | 351,0 | 361,0 | 371,0 | 361,0 | 200,17 | 12 |
| 2. | 120+ | 143,75 | Kenneth Sandvik | 1975 | AKK | 335,0 | 342,5 | 350,0 | 342,5 | 190,65 | 9 |
| 3. | 120+ | 132,55 | Ove Lehto | 1972 | AKK | 300,0 | 315,0 | 315,0 | 300,0 | 169,10 | 8 |
| 4. | 120+ | 149,80 | Andre Sjöholm | 1989 | NyKK | 252,5 | 260,0 | ----- | 252,5 | 139,73 | 7 |



Jarkko Perttulan vedon jälkeistä riemua

Voimanoston SM-kisat 2014 Pornaisissa

Teksti: Kaj Mattila, Kuvat: Jari Rantapelkonen

**8.3.2014 Pornaisissa järjestettiin varuste voimanoston SM-kisat
Yhtenäiskoulun liikuntatiloissa.**

Kisojen järjestely alkoi Suomen Voimanostoliiton syyskokouksessa, siellä haettiin vielä järjestäjää kisoille, koska kukaan ei niitä ollut hakenut järjestääkseen. Sain haastettua Tapanilan Erän sekä Helsingin Poliisi-Voimailijat mukaan tähän metropolialueen laajuiseen hankkeeseen. Kokoonnuimme piakkoin syyskokouksen jälkeen ensimmäiseen neuvonpitoon kisoista. Saimme luotua yhteisymmärryksen jolla kisat vedetään läpi. Pitäisimme kisat Pornaisissa, jossa liikuntatilojen vuokrat ovat kohtuulliset.

Asiaa valmisteltaessa otimme yhteyden Pornaisten kunnanjohtaja Markku Hyttiseen, jolta pyysimme huojennusta vuokrahintoihin. Asia eteni kunnanhallituksen päätettäväksi, jossa päätettiin, että kunta tukee hankettamme tuntuvasti. Todella hieno päätös, jolla kunta osoitti olevansa urheilun suuri ystävä.

Kisapäivä ajoittui naistenpäivään joten oli selvitettävä miten huomioisimme naiset tässä tapahtumassa. Tukijoista Kultasepäntiike Olle Andersson lahjoitti naismitalisteille korvakorut sekä pai-

kallinen K-Market Pornainen lahjoitti suklaarasiat. Ruusut päätimme jakaa kaikille mitalisteille, myös miehille.

Kisat tietenkin avataan arvovaltaisen puhujan toimesta ja tähän kunniatehtävään saimme TUL:n puheenjohtajan, kansanedustaja Sirpa Paateron. Liiton tervehdyksen lausui liiton sihteeri Jari Rantapelkonen ja minä sain kisajärjestäjien puolesta lausua tervehdyksen. AvajaisjuhlallisuuDET päätti Pornaisten yhtenäiskoulun kuoro joka lauloi upeasti Maamme-laulun. Kuoron johtajana toimi musiikinopettaja Minna Vihko.



TUL:n puheenjohtaja kansanedustaja Sirpa Paatero piti puheen kisan avajaisissa



Yhtenäiskoulun kuoro avasi kisat upeasti laulamalla Maamme-laulun



Melisa Heinonen ja Mirella Laukkanen



Hanna Rantala

Kuoro oli harjoitellut kahden viikon ajan esiintymistä ja kyllä esityks olikin upea.

Kisat alkoivat naisten sarjoilla, joissa naiset kisasivat kahdessa ryhmässä. Nuoret naiset aloittivat ennätystehtailun Melisa Heinosen johdolla, joka runttasi kyykystä sarjaan N20/63 SE-tuloksen 110 kiloa. Mirella Laukkanen piti yleisöä ja huoltojoukkojaan jännityksessä kyykyn kahdella ensimmäisellä yrityksellä, mutta kyykkäsi kolmannella yrittämällä SE:n sarjaan N20/+84. Mirella palkittiin myös Kultasepäniike Anderssonin lahjoittamalla komealla pokaalilla ikäluokkansa parhaana.

Naiset rikkoivat pienimmissä sarjoissa SE-tuloksia seuraavasti:

-Hanna Rantala penkkipunnerrus N/52 123 kg

-Sanna Apuli maastanosto N/52 173 kg

Ikinuori Mervi Sirkiä tehti uusia N40/57 sarjan SE:t JK 160 kg, MN 165 kg ja YT 420 kg.

Miesten sarjoissa oli mitalien värit ennakkoon melko selvästi jaettu ja ennako-odotukset pitivät paikkansa. Antti Savolainen juhlisti syntymäpäiväänsä rikkomalla SE-tuloksia jalkakyykyssä ja maastanostossa, jossa tuli huima 290 kg tulos, joka samalla oli myös PE-tulos.



Mervi Sirkiä teki kisoissa kolme uutta SE-tulosta



Antti Savolainen ja 290 kg SE- ja PE-maastanosto



Ove Lehto

Kisajärjestäjä muisti Anttia syntymäpäivänään pienellä lahjalla.

M23 sarjan SE-tuloksia rikkoivat Toni Väisänen sarjaan M23/74 maastanosto 270 kg. Jarkko Perttula yritti kyykysräjäyttää potin tekemällä myös yleisen sarjan SE-tuloksen. Lähellä oli tällä kertaa, mutta M23 luokkaan kuitenkin SE-tuloksella 335 kiloa.

Suurimpien sarjojen SE-tuloksista vastasivat Ove Lehto ja Jari Martikainen. Ove puseri penkissä SE-tuloksen luokkaan M40/+120. Oven

tulos 327,5 penkissä oli myös PE-tulos M40 luokkaan, mutta eihän Ove tähän tyytynyt vaan maastanostossa intoutui rikkomaan M40 luokan SE-tuloksen joka nyt kirjataan 345 kiloa.

Oven kohdalla pientä haittaa kisaan tuli kyykyn aloitusnostossa, jonka loppuvaiheessa tankoa telineeseen palautettaessa jäi käsi tangon ja telineen väliin. Ei Ove siitä paljon välittänyt vaan jatkoi kisaakin mitään ei olisi tapahtunut, kämmen teipattiin kasaan ja kisa jatkui.

Kisa sai arvoisensa päätöksen viimeisessä maastanostosuorituksessa; Jari "Simson" Martikainen teki todella kovan suorituksen ja poimi maasta 365,5 kilon painoisen tangon ja suoritus onkin M/+120 sarjan SE.

Onnittelut ansaitsee myös Olli Skogberg joka läpäisi 1.luokan tuomarikokeen.

Kisat sujuivat kisajärjestäjän näkökulmasta loistavasti ja yleisökin ansaitsee suuret kiitokset kun eläytyi nostajien suorituksiin upeasti. Yhteistyössä järjestetyt kisat onnistuivat hienosti ja rohkaisinkin muita seuroja toimimaan yhteistyössä toistensa kanssa, jotta saamme vietyä lajia eteenpäin ja järjestettyä hienoja kisoja ympäri kauniin Suomenmaan. Pornainen vaikenee hetkeksi ja jatkaa ehkä jossain vaiheessa.

Lopuksi vielä kiitokset kaikille talkoolaisille ja erityiskiitos talonmies Hannu Kolehmaiselle, joka kuumeisena järjesteli liikuntatilan kisakuntoon. Pornaisten kunta ansaitsee myös kiitoksen todella loistavasta tukemisesta jota ilman tämäkin tapahtuma olisi jäänyt todennäköisesti järjestämättä.



Jarkko Perttula



Kisojen suurimmat raudat maastanostossa nosti Jari Martikainen



Jari Rantapelkonen palkitsemassa sarjan 93 kg parhaita



Osa kisoissa työskennelleestä talkooporukasta – hyvät talkoolaiset ovat erittäin tärkeä osa onnistunutta kisatapahtumaa



Antti Savolainen teki syntymäpäivänsä kunniaksi muuttanut uudet SE:t



Kenneth Sandvik ja kisojen kovimmat kyykkyraudat



Tomi Määttä



Virve Ilves



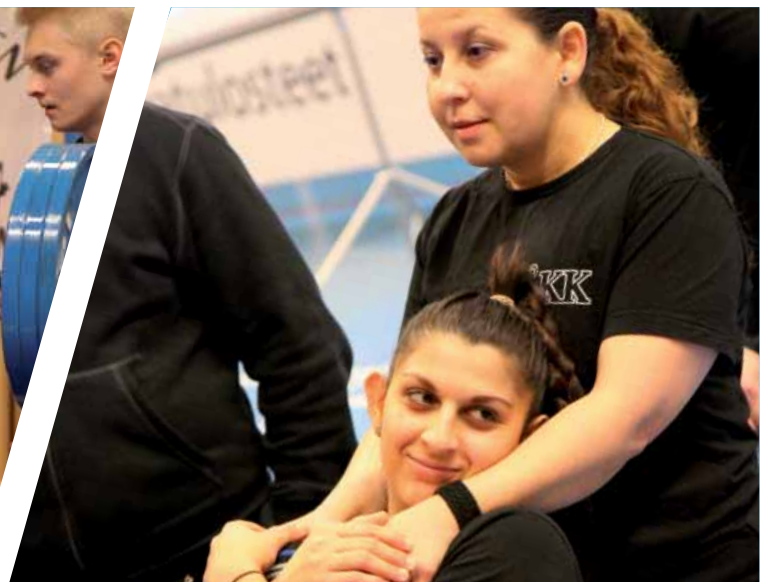
Sanna Apuli



Ville Niskanen



Mika Niskanen



Erika Gadzova ja Marcela Sandvik

N20

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Pist. | J.pist. |
|------|-------|-------|------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|---------|
| 1. | 63,0 | 61,90 | Melisa Heinonen / 95 | TNT | 90,0 | 100,0 | 110,0 | 110,0 | 55,0 | 60,0 | 65,0 | 60,0 | 120,0 | 130,0 | 132,5 | 132,5 | 302,5 | 329,25 | 24 |
| 1. | 84+ | 90,45 | Mirella Laukkanen / 95 | KiuTe | 180,0 | 180,0 | 180,0 | 180,0 | 90,0 | 95,0 | 95,0 | 95,0 | 125,0 | 135,0 | 141,0 | 141,0 | 416,0 | 358,71 | 24 |

Naiset

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Pist. | J.pist. |
|------|-------|-------|---------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|---------|
| 1. | 52,0 | 51,40 | Hanna Rantala / 82 | LaVo | 140,0 | 150,0 | ----- | 140,0 | 115,0 | 120,0 | 123,0 | 123,0 | 145,0 | 155,0 | 160,0 | 160,0 | 423,0 | 532,07 | 24 |
| 2. | 52,0 | 50,65 | Sanna Apuli / 81 | Py-Pa | 157,5 | 157,5 | 165,0 | 157,5 | 85,0 | 90,0 | 90,0 | 85,0 | 155,0 | 167,5 | 173,0 | 173,0 | 415,5 | 528,55 | 18 |
| 1. | 57,0 | 54,55 | Mervi Sirkiä / 72 | TNT | 155,0 | 160,0 | 165,0 | 160,0 | 92,5 | 95,0 | 97,5 | 95,0 | 155,0 | 160,0 | 165,0 | 165,0 | 420,0 | 504,44 | 24 |
| 2. | 57,0 | 56,50 | Annastiina Rajaniemi / 85 | MY-Power | 115,0 | 122,5 | 130,0 | 122,5 | 87,5 | 97,5 | 97,5 | 97,5 | 120,0 | 127,5 | 135,0 | 135,0 | 355,0 | 414,79 | 18 |
| 3. | 57,0 | 56,45 | Erika Gadzová / 90 | ÄKK | 115,0 | 125,0 | 125,0 | 115,0 | 65,0 | 70,0 | 75,0 | 70,0 | 115,0 | 125,0 | 132,5 | 125,0 | 310,0 | 362,47 | 16 |
| 1. | 63,0 | 62,65 | Riina Lahti / 80 | KoJy | 155,0 | 165,0 | 165,0 | 165,0 | 90,0 | 90,0 | 90,0 | 90,0 | 130,0 | 150,0 | 165,0 | 165,0 | 420,0 | 452,97 | 24 |
| 2. | 63,0 | 62,45 | Tarja Uppala / 65 | SalVo | 105,0 | 112,5 | 112,5 | 112,5 | 105,0 | 110,0 | 110,0 | 105,0 | 110,0 | 120,0 | 127,5 | 127,5 | 345,0 | 372,99 | 18 |
| 3. | 63,0 | 60,80 | Miina Mutka / 85 | TNT | 100,0 | 110,0 | 115,0 | 100,0 | 55,0 | 72,5 | 75,0 | 75,0 | 95,0 | 110,0 | 122,5 | 110,0 | 285,0 | 314,51 | 16 |
| 1. | 72,0 | 72,00 | Virve Ilves / 70 | JoPuPo | 80,0 | ----- | ----- | 80,0 | 75,0 | 80,0 | 80,0 | 75,0 | 130,0 | 150,0 | 157,5 | 157,5 | 312,5 | 305,01 | 24 |
| - | 72,0 | 71,05 | Susanna Lindfors / 73 | KoJy | 165,0 | 165,0 | 172,5 | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | out | | |
| 1. | 84,0 | 83,45 | Hanna-Mari Maaninen / 80 | RKV-86 | 170,0 | 170,0 | 180,0 | 170,0 | 135,0 | 150,0 | 155,0 | 150,0 | 130,0 | 150,0 | 160,0 | 150,0 | 470,0 | 420,50 | 24 |

M20

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Pist. | J.pist. |
|------|-------|--------|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|---------|
| 1. | 66,0 | 65,68 | Juuso-Ville Rautiainen / 96 | RAYVO | 165,0 | 175,0 | 185,0 | 185,0 | 115,0 | 125,0 | 130,0 | 130,0 | 170,0 | 185,0 | 200,0 | 185,0 | 500,0 | 394,17 | 24 |
| 1. | 74,0 | 73,97 | Matias Viiperi / 94 | KoJy | 225,0 | 235,0 | 245,5 | 235,0 | 145,0 | 155,0 | 160,0 | 155,0 | 215,0 | 230,0 | 242,5 | 215,0 | 605,0 | 435,31 | 24 |
| 2. | 74,0 | 73,95 | Kasper Mikkilä / 95 | TervU | 185,0 | 195,0 | 205,0 | 205,0 | 115,0 | 122,5 | 125,0 | 125,0 | 200,0 | 215,0 | 220,0 | 220,0 | 550,0 | 395,81 | 18 |
| 3. | 74,0 | 72,13 | Aleksi Aaltonen / 95 | EV | 180,0 | 185,0 | 185,0 | 185,0 | 110,0 | 115,0 | 117,5 | 115,0 | 180,0 | 200,0 | 200,0 | 180,0 | 480,0 | 351,71 | 16 |
| 4. | 74,0 | 71,38 | Mika Niskanen / 95 | So-Vi | 150,0 | 160,0 | 160,0 | 150,0 | 75,0 | 80,0 | 80,0 | 80,0 | 180,0 | 190,0 | 190,0 | 180,0 | 410,0 | 302,75 | 14 |
| 1. | 93,0 | 92,93 | Ville Niskanen / 95 | So-Vi | 220,0 | 235,0 | 245,0 | 235,0 | 125,0 | 135,0 | 145,0 | 135,0 | 230,0 | 250,0 | 260,0 | 250,0 | 620,0 | 389,62 | 24 |
| 1. | 105,0 | 104,65 | Henri Hakonen / 95 | K-UV | 240,0 | 260,0 | 275,0 | 275,0 | 180,0 | 190,0 | 200,0 | 190,0 | 240,0 | 260,0 | 280,0 | 260,0 | 725,0 | 433,74 | 24 |

M23

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Pist. | J.pist. |
|------|-------|--------|---------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|---------|
| 1. | 74,0 | 73,33 | Toni Väisänen / 91 | VarpVi | 260,0 | 260,0 | ----- | 260,0 | 150,0 | 160,0 | 165,0 | 160,0 | 250,0 | 270,0 | 280,0 | 270,0 | 690,0 | 499,56 | 24 |
| 1. | 105,0 | 102,29 | Teemu Leppänen / 93 | PIKe | 270,0 | 295,0 | 310,0 | 310,0 | 165,0 | 175,0 | 182,5 | 182,5 | 300,0 | 315,0 | 325,0 | 315,0 | 807,5 | 487,14 | 24 |

Miehet

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Pist. | J.pist. |
|------|-------|--------|--------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|---------|
| 1. | 66,0 | 65,70 | Antti Savolainen / 78 | TNT | 245,0 | 253,0 | 255,0 | 255,0 | 185,0 | 192,5 | 192,5 | 185,0 | 270,0 | 285,5 | 290,0 | 290,0 | 730,0 | 575,35 | 24 |
| 1. | 74,0 | 73,89 | Antti Paronen / 83 | EV | 220,0 | 230,0 | 230,0 | 230,0 | 140,0 | 150,0 | 160,0 | 150,0 | 240,0 | 250,0 | 260,0 | 260,0 | 640,0 | 460,85 | 24 |
| 1. | 83,0 | 82,70 | Tapio Pärssinen / 77 | RAYVO | 250,0 | 270,0 | 270,0 | 250,0 | 167,5 | 172,5 | 177,5 | 172,5 | 260,0 | 275,0 | 290,0 | 290,0 | 712,5 | 476,62 | 24 |
| 2. | 83,0 | 82,97 | Tomi Vikla / 70 | JoPuPo | 225,0 | 232,5 | 242,5 | 225,0 | 225,0 | 235,0 | 240,0 | 235,0 | 205,0 | 225,0 | 240,0 | 225,0 | 685,0 | 457,34 | 18 |
| 1. | 93,0 | 92,54 | Jarkko Perttula / 93 | Py-Pa | 320,0 | 335,0 | 345,0 | 335,0 | 180,0 | 180,0 | 190,0 | 180,0 | 260,0 | 275,0 | 292,5 | 292,5 | 807,5 | 508,46 | 24 |
| 2. | 93,0 | 92,41 | Miika Viiperi / 88 | KoJy | 292,5 | 302,5 | 302,5 | 292,5 | 185,0 | 192,5 | 197,5 | 192,5 | 250,0 | 262,5 | 270,0 | 270,0 | 755,0 | 475,73 | 18 |
| 3. | 93,0 | 91,90 | Petteri Hakkarainen / 67 | HPV | 245,0 | 255,0 | ----- | 255,0 | 185,0 | 195,0 | ----- | 195,0 | 255,0 | 275,0 | ----- | 275,0 | 725,0 | 458,05 | 16 |
| 1. | 105,0 | 104,67 | Jussi Kangasvieri / 87 | KoJy | 315,0 | 325,0 | 330,0 | 330,0 | 205,0 | 210,0 | 210,0 | 210,0 | 295,0 | 300,0 | 312,5 | 312,5 | 852,5 | 509,98 | 24 |
| 2. | 105,0 | 103,66 | Tomi Määttä / 82 | KoJy | 325,0 | 325,0 | 335,0 | 325,0 | 222,5 | 222,5 | 227,5 | 222,5 | 275,0 | 275,0 | 302,5 | 275,0 | 822,5 | 493,75 | 18 |
| 3. | 105,0 | 104,75 | Jari Niskanen / 63 | So-Vi | 260,0 | 280,0 | 292,5 | 280,0 | 195,0 | 200,0 | 205,0 | 200,0 | 260,0 | ----- | ----- | 260,0 | 740,0 | 442,56 | 16 |
| 1. | 120,0 | 119,21 | Sami Pullinen / 83 | Tap.Erä | 310,0 | 330,0 | 330,0 | 330,0 | 295,0 | 295,0 | 309,0 | 295,0 | 260,0 | 287,5 | 300,0 | 300,0 | 925,0 | 532,63 | 24 |
| 2. | 120,0 | 110,95 | Tapani Laitala / 63 | HeTarmo | 270,0 | 285,0 | 300,0 | 300,0 | 205,0 | 210,0 | 210,0 | 210,0 | 250,0 | 270,0 | 285,0 | 270,0 | 780,0 | 457,83 | 18 |
| - | 120,0 | 119,34 | Jukka Seppänen / 77 | Tap.Erä | 315,0 | 330,0 | 330,0 | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | out | | |
| 1. | 120+ | 142,66 | Kenneth Sandvik / 75 | ÄKK | 390,0 | 400,0 | 410,0 | 410,0 | 330,0 | 340,0 | 350,0 | 350,0 | 300,0 | 317,5 | 317,5 | 300,0 | 1060,0 | 590,69 | 24 |
| 2. | 120+ | 134,14 | Ove Lehto / 72 | ÄKK | 340,0 | 360,0 | 372,5 | 360,0 | 300,0 | 315,0 | 327,5 | 327,5 | 320,0 | 345,0 | 355,0 | 345,0 | 1032,5 | 580,84 | 18 |
| 3. | 120+ | 138,82 | Jari Martikainen / 75 | JuPu | 350,0 | 370,0 | 380,0 | 350,0 | 240,0 | 250,0 | 255,0 | 250,0 | 330,0 | 350,0 | 365,5 | 365,5 | 965,5 | 540,22 | 16 |

Nuorten PM-kilpailut, Tanska, Aalborg 22.3.2014

Teksti ja kuvat: Samuel Lappalainen

Klassisen voimanoston vyöryessä ympäri maailman ovat varusteilla nostettavat voimanostokilpailut jääneet hieman varjoon. PM-kilpailut tänä vuonna olivatkin aika pienimuotoiset, jotka järjestettiin Tanskassa paikallisella kuntosalilla. Puitteet oli kyllä ihan kohdulliset siihen osallistujamäärään mitä kilpailu paikalle oli saapunut. Meiltä oli nostajia vain kaksi. Juuso-Ville Rautiainen sarjassa 66 kg sub-juniorit ja Teemu Leppänen sarjassa 105 kg M23 sarjassa. Tosin reissuun piti alun perin lähteä kuusi nostajaa, mutta loukkaantumiset sekä muut esteet kutistivat joukkueen pieneksi.

Näillä mentiin ja hyvin mentiin. Juuso-Ville nosti heti aamupäivän ryhmässä. Ennätyksiä sateli tasaiseen tahtiin joista kyykyssä viimeisellä 182,5 kg. Penkistä perusvarma tulos



122,5 kg ja vedossa taas uusille ennätys lukemille 185 kg. Yhteistulos parani vuoden takaisista PM-kilpailuista melkein 100 kg joten hyvä suunta. Palkintona kisasta tuli Juuso-Villelle mestaruus ja kultamitali kaulaan.

Teemulla armeijan jälkeen nämä kilpailut oli oikeastaan ensimmäiset, missä kuntoa puntaroitiin. Kyykky alkoi yhdellä korkealla minkä Teemu paikkasi kokemuksella nätisti. Viimeisellä vielä 290 kg mikä oli hyvä rauta pienien selkävaivojen jälkeen. Penkissä tummat pilvet nousivat jo hyvissä ajoin. Ei ehditty ottaa yhtään lämmittelyä edes rintaan kun paita räjähti kainalosta. Pikaisesti kiikutamaan aloituspainon muutos, että tulos varmistetaan nostamalla raakana. Tässä vaiheessa Teemu tokaisikin, että peli taitaa olla menetetty. Kisa on kuitenkin aina kisa ja se osoittautui jälleen kerran faktaksi, tällä kertaa meidän eduksi. Teemun sarja oli kovatasoinen, mutta molemmat kärkimiehet pummasivat kaikki penkkinsä.





Teemu nappasi 145 kg penkiltä raakanostona. Peli muuttui totaalisesti. Vetoon lähdeettäessä asetelma oli se, että meillä oli kaikki voiton avaimet käsissä. Yksi nostaja pystyi uhkaamaan meitä. Teemulla oli selkeästi isompi vedon aloitus, joten me nähtiin kokoajan mitä pitää korottaa tanskalaista vastaan. Aloitus 300 kg oli tyylikäs ja varma nosto. Toiseen tanskalainen korotti 10 kg, joten meidän piti peesata hänen korotuksiaan, että päästään tasatulokseen ja piikkipaikalle kevyempänä. Teemu kuitenkin epäonnistui toisessa nostossa 322,5 kilosta, joten ratkaisu venyi. Tanskan nostaja veti viimeisellään vielä lisää eroja.

Ainut vaihtoehto oli lastauttaa tankoon 332,5 kg millä Teemu kevyempänä tasatulokselle kärkeen. Nosto olikin paljon parempi kuin aikaisempi yritys. Lähes valmis nosto näytti tippuvan ilkeästi sormista juuri ennen loppuasentoa. Kaikista vastoinkäymisistä huolimatta Teemulle pujotettiin hopeaa kaulaan pitkän tauon jälkeen.

Kiitokset mukana olleille Mika Runsalalle sekä tuomarina työskennelleelle Johan Westerbergille.
Vahvaa kevättä kaikille!



LEOKO



Tatu Sokan jalkakyykyn tulos 208 kg oli epävirallinen ME-tulos

Nuorten klassisen voimanoston SM-kisat Salo 1.-2.3.2014

Teksti: Tapio Ruohonen, Kuvat: Jari Rantapelkonen

Kisapaikkana Ollikkalan koulu ja järjestäjänä Salon Voimailijat

Kisan aloittivat M20 nostajat lauantaina (1.3. Klo10.00.) Sarjan 66 kg voiton vei Viktor Mårtens yhteistuloksella 435 kg, tehtyään heti jalkakyykyn SE:n 15 kg. Kovan vastuksen antoi penkkispecialisti Juuso-Ville Rautiainen yhteistuloksella 432,5 kg. Sarjan 74 kg voitti Niko Koskinen erinomaisella yhteistuloksella 570 kg ja toiseksi sijoittui Tatu Sokka 550,5 kg, Tatu teki jalkakyykyn SE:n 208 kg.

Sarjan 83 kg vei nimiinsä selvästi Pedro Björkstедt 567,5 kg, oltuaan muita merkittävästi edellä maastanostossa erinomaisella

245 kilon tuloksella. MM-kisoja varten näyttöä antamassa ollut M50/83 Ari Oksanen teki erinomaisen yhteistuloksen 552,5 kg, joka on sarjan uusi SE sekä toisen SE:n maastanostossa 227,5 kg.

Sarjassa 93 kg Olli Törrönen korjasi potin kotiin tuloksella 600 kg, ratkaistuaan pelin kovalla penkki tuloksella 150 kg. Jere Savolaisella olisi ollut mahdollisuus voittaa viimeisellä maastanoston yrityksellään, mutta tankoon olisi pitänyt lastata 257,5 kg eli yrityksen 255 kg oli niin sanotusti turha nosto. Pieni kömmähdyksen taktikoinnissa huoltajalta.



Kisan nuorin nostaja Atte Korhonen 14 vuotta



Kisan avasi kansanedustaja Katja Taimela, joka kävi jututtamassa juryä kisan tiimellyksessä



Markus Suomela ja SE raudat 305,5 kg sarjaan M23/105

Sarjan 105 kg vei näytöstyylisiin Niko Nurmi loistavalla tuloksella 700 kg, joka on M20 ja M23 SE. Lisäksi jalkakyykyssä tuli SE molempiin ikäluokkiin tuloksella 260 kg ja maastanostossa SE M20 295 kg.

Kilpailut jatkuivat M17 nostajilla iltapäivällä. Yhteensä 16 kilpailijaa tavoittelivat M17 ikäluokan SM-mitaleja. Ainoastaan yksi nostaja jäi ilman mitalia. Lupaavimpia näyttöjä antoivat sarjan 66 kg Tomi Kuusisto, sarjan 74 kg. Mikko Aulapalo sekä sarjan 83 kg Kalle Närhi, jotka tekivät myös useita SE-tuloksia.

Sunnuntaina (2.3. kello 09.30) nostovuorossa olivat N17, N20 ja N23 ikäluokkien nostajat. Nostajia oli yhteensä 18, joista viisi oli N17, yhdeksän N20 ja ainoastaan neljä N23 sarjoissa. Kaikki 18 nostajaa saivat SM-mitalin. Nostajia oli vähän, mutta laatu korvasi määrän. Ikäluokassa N17 loistaviin suorituksiin ylsivät sarjan 63 kg Tuulia Lohivuo, sarjan 84 kg Susanna Törrönen sekä Aino Autio useilla SE-tuloksillaan.

Ikäluokassa N20 paras nostaja oli sarjan 57 kg Krista Määttä, toisena sarjan 63 kg Melissa Heinonen, hyviin suorituksiin pystyivät myös sarjan 57 kg Satu Sakko sekä sarjan 63 kg Heli Jokela. Ikäluokan N23 nostajista paras oli sarjan 84+ Eveliina Hytönen, joka teki useita SE-tuloksia.

Sunnuntaina (2.3.) iltapäivällä jatkettiin M23 sarjojen 66 kg, 74 kg ja 83 kg nostoilla. Sarjan 66 kg voittaja oli Akseli Lintulaako tuloksella 475 kg. Hän ratkaisi pelin jo heti jalkakyykyssä erinomaisella tuloksella 185 kg. Sarjan 74 kg Toni Väisänen oli ikäluokan paras nostaja loistavilla SE-tuloksillaan yhteistulos 605 kg, jalkakyykykky 210 kg ja maastanosto 257,5 kg.

Sarjan 83 kg SE-nostajat Eero Mäki yhteistulos, Ari Pölkki maastanosto ja Jan Lipponen jalkakyykykky, taistelivat rajusti voitosta, mutta Jan Lipponen hyytyi vedossa ja voiton vei Eero Mäki, vaikka Ari Pölkki teki viimeisellään vedon uuden SE-tuloksen 268 kg, häviten silti kullan 4,5 kilolla. Kilpailu oli todella hieno viimeiseen nostoon asti. Hyvä pojat!

Sunnuntaina illan päätteeksi vuoroon tulivat M23 sarjojen 93 kg ja 105 kg nostajat. Sarjan 93 kg marssitahdin määräsivät porilaiset Kristian Kerola ja Joonas Maansalo. Kyykyssä Maansalo otti viidenkilon kaulan, molempien epäonnistuessa viimeisessä yrityksessään. Penkillä Kristian Kerola kuittasi 2,5 kg ohi, joten kilpailu ratkesi vasta maastanostossa, joka päättyi tasatulokseen 285 kg, joten Kerola kuittasi voiton tuloksella 630 kg, Maansalon jäädessä 627,5 kiloon. Tässä nähtiin voimanostoa parhaimmillaan; kaksi huippunostajaa, jotka taistelivat viimeiseen asti ja onnistuivat vielä kaikissa kolmessa vedon yrityksessään. Onnittelut molemmille huipuille.

Ilta huipentui todelliseen trilleriin, kun sarjan 105 kg nostajat esitivät parastaan. Kyykyyn jälkeen Jami Saarela sai vahvan niskalenkin vastustajistaan ja penkin jälkeen peli näytti olevan selvä, kun Saarelalla oli ennen vetoa tuloksena 435 kg, Markus Suomelalla 392,5 kg ja muut olivat jo selvästi jääneet. Saarela epäonnistui ensimmäisessä vedon yrityksessään ja Suomela siirtyi johtoon nostettuaan ensimmäisellään vedossa 280 kg.

Saarela nosti toisellaan 260 kg ja siirtyi taas johtoon. Suomela lastautti tankoon toisellaan 300 kg ja onnistui.



N20 sarjan 57 kg palkitut. Palkintoja jakamassa Tero Hyttinen



M17/74- sarjan palkinnot jakoi Seppo Sohlman



66 kg parhaat



M17/74 Mikko ja SE 220.5 kg



Tuulia Lohivuo



Melisa Heinonen



Elisa Ahonen

Ennen viimeistä vetoa oli tilanne Saarelan eduksi 695 kg, Suomen 692,5 kiloa vastaan. Saarela epäonnistui viimeisessä yrityksessään, joten voitto oli otettavissa 305 kilon nostolla, mutta Markus Salmela lastautti tankoon SE-painot 305,5 kg. Tunnelma oli katossa ja katsomo heräsi kannustamaan Markusta tekemään kaikkensa noston onnistumiseksi. Markus kyyristyi, löi rautaiset kouransa tankoon ja veti kevyesti romut ylös. Hienommin ei olisi voinut päättää kisaa.

Onnittelut Markukselle ja Jamille huippuhetkistä, jotka järjestitte voimanoston ystäville. Onnittelut kaikille nostajille SE-tuloksista ja hyvistä suorituksista. Suuret kiitokset kuuluttajalle, Markku Savolaiselle järjestäjien ja nostajien puolesta; erityiset kiitokset selkeästä ja ripeästä toiminnasta. Kiitos kaikille SM-kisoihin osallistuneille - toimitsijoille, talkoolaisille, tuomareille, juryssä toimineille sekä Salon kaupungille.

N17

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Wilks | J.pist |
|------|-------|-------|-------------------|------|-------|-------|------------------|------------------|--------|-------|-------|------------------|--------|------------------|-------|------------------|--------|-------|--------|--------|
| 1. | 63.0 | 58,12 | Tuulia Lohivuo | 1997 | KaVo | 103,0 | 107,5 | 107,5 | 103,0 | 60,5 | 62,5 | 65,0 | 62,5 | 120,0 | 125,0 | 128,5 | 128,5 | 294,0 | 336,00 | 24 |
| 2. | 63,0 | 62,96 | Mirka Valo | 1997 | RAYVO | 65,0 | 70,0 | 77,5 | 70,0 | 40,0 | 42,5 | 45,0 | 42,5 | 115,0 | 125,0 | 128,0 | 128,0 | 240,5 | 258,41 | 18 |
| 1. | 72,0 | 71,62 | Henna Kaasalainen | 1999 | NoVo | 95,5 | 100,0 | 105,0 | 105,0 | 42,5 | 45,0 | 47,5 | 47,5 | 120,0 | 127,5 | 130,5 | 130,5 | 283,0 | 277,20 | 24 |
| 1. | 84,0 | 81,28 | Susanna Torronen | 1998 | S-V | 110,0 | 115,0 | 120,5 | 120,5 | 100,0 | 102,5 | 105,5 | 102,5 | 140,0 | 142,5 | 147,5 | 147,5 | 370,5 | 336,08 | 24 |
| 2. | 84,0 | 78,78 | Aino Autio | 1997 | Huima | 110,0 | 120,0 | 125,0 | 125,0 | 70,0 | 77,5 | 80,0 | 77,5 | 140,0 | 153,0 | 157,5 | 153,0 | 355,5 | 328,12 | 18 |

N20

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Wilks | J.pist |
|------|-------|--------|-------------------|------|---------|-----------------|------------------|-----------------|--------|------|-----------------|-----------------|--------|-------|------------------|------------------|--------|-------|--------|--------|
| 1. | 52,0 | 51,82 | Rebecka Holmnäs | 1994 | JP 2000 | 52,5 | 62,5 | 67,5 | 62,5 | 25,0 | 32,5 | 37,5 | 32,5 | 90,0 | 105,0 | 120,0 | 105,0 | 200,0 | 250,00 | 24 |
| 1. | 57,0 | 56,30 | Krista Maatta | 1995 | So-Vi | 95,0 | 103,0 | 110,0 | 110,0 | 57,5 | 65,0 | 70,5 | 65,0 | 130,0 | 140,0 | 150,5 | 150,5 | 325,5 | 381,38 | 24 |
| 2. | 57,0 | 56,46 | Satu Sakkola | 1994 | KoJy | 85,0 | 90,0 | 95,0 | 95,0 | 60,0 | 62,5 | 65,0 | 62,5 | 107,5 | 115,0 | 120,0 | 120,0 | 277,5 | 324,42 | 18 |
| 3. | 57,0 | 55,54 | Elisa Ahonen | 1994 | VarpVi | 77,5 | 85,0 | 90,0 | 85,0 | 42,5 | 45,0 | 47,5 | 47,5 | 115,0 | 125,0 | 145,0 | 125,0 | 257,5 | 304,94 | 16 |
| 1. | 63,0 | 61,76 | Melisa Heinonen | 1995 | TNT | 95,0 | 100,0 | 105,0 | 105,0 | 60,0 | 62,5 | ----- | 62,5 | 125,0 | 135,0 | 140,0 | 140,0 | 307,5 | 335,28 | 24 |
| 2. | 63,0 | 62,36 | Heili Jokela | 1994 | KoJy | 87,5 | 87,5 | 95,0 | 95,0 | 65,0 | 70,5 | 72,5 | 70,5 | 115,0 | 125,0 | 130,0 | 130,0 | 295,5 | 319,82 | 18 |
| 1. | 72,0 | 65,64 | Irene Korpinen | 1995 | TiKa | 95,0 | 107,5 | ----- | 107,5 | 60,0 | 67,5 | ----- | 60,0 | 110,0 | 120,0 | 130,0 | 120,0 | 287,5 | 299,44 | 24 |
| 1. | 84+ | 90,18 | Mirella Laukkanen | 1995 | KiuTe | 122,5 | 130,0 | 135,0 | 135,0 | 60,0 | 62,5 | ----- | 60,0 | 130,0 | 140,0 | 140,0 | 140,0 | 335,0 | 289,22 | 24 |
| 2. | 84+ | 117,88 | Pinja Mäkinen | 1996 | JP 2000 | 75,0 | 80,0 | 85,0 | 85,0 | 45,0 | 50,0 | 55,0 | 50,0 | 95,0 | 105,0 | 115,0 | 115,0 | 250,0 | 200,56 | 18 |

N23

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Wilks | J.pist |
|------|-------|-------|----------------------|------|---------|-------|------------------|-------|--------|------|-----------------|-----------------|--------|-------|-------|------------------|--------|-------|--------|--------|
| 1. | 63,0 | 62,92 | Laura Siitälä | 1992 | Vivo | 70,0 | 80,0 | 85,0 | 85,0 | 40,0 | 42,5 | 42,5 | 42,5 | 90,0 | 105,0 | 110,0 | 110,0 | 237,5 | 255,31 | 24 |
| 1. | 84,0 | 81,30 | Heidi Mäki | 1991 | JP 2000 | 90,0 | 100,0 | 105,0 | 105,0 | 40,0 | 45,0 | 47,5 | 45,0 | 110,0 | 120,0 | 130,0 | 130,0 | 280,0 | 253,95 | 24 |
| 2. | 84,0 | 76,40 | Katariina Perkonjoja | 1992 | TNT | 82,5 | 87,5 | 92,5 | 92,5 | 60,0 | 62,5 | 65,0 | 62,5 | 97,5 | 105,0 | 115,0 | 105,0 | 260,0 | 244,36 | 18 |
| 1. | 84+ | 87,30 | Eveliina Hytönen | 1992 | Huima | 135,0 | 140,0 | 140,5 | 140,5 | 60,0 | 65,5 | 69,0 | 69,0 | 140,0 | 147,5 | 155,5 | 147,5 | 357,0 | 312,57 | 24 |

M17

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | SV | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Wilks | J.pist |
|------|-------|--------|-------------------|------|---------|------------------|------------------|------------------|--------|-------|------------------|------------------|--------|-------|------------------|------------------|--------|-------|--------|--------|
| 1. | 53,0 | 52,62 | Timo Mikkonen | 1998 | KEV | 75,0 | 83,0 | 85,0 | 85,0 | 55,0 | 60,0 | 62,5 | 60,0 | 100,0 | 105,0 | 112,5 | 112,5 | 257,5 | 249,58 | 24 |
| 2. | 53,0 | 42,32 | Vili Mäkinen | 1998 | JP 2000 | 55,0 | 60,0 | 65,0 | 60,0 | 35,0 | 37,5 | 40,0 | 40,0 | 60,0 | 70,0 | 80,0 | 80,0 | 180,0 | 223,67 | 18 |
| 1. | 59,0 | 58,72 | Atte Korhonen | 1999 | TNT | 100,0 | 100,0 | 120,5 | 100,0 | 60,0 | 65,0 | 67,5 | 67,5 | 120,0 | 135,0 | 140,0 | 140,0 | 307,5 | 267,53 | 24 |
| 1. | 66,0 | 64,54 | Tomi Kuusisto | 1997 | MeVo | 140,0 | 150,0 | 152,5 | 150,0 | 90,0 | 95,0 | 100,0 | 95,0 | 180,0 | 190,0 | 196,0 | 196,0 | 441,0 | 352,78 | 24 |
| 2. | 66,0 | 65,24 | Teemu Sippola | 1997 | YK-V | 135,0 | 150,5 | 150,5 | 135,0 | 85,0 | 92,5 | 95,0 | 92,5 | 160,0 | 172,5 | 172,5 | 172,5 | 400,0 | 317,10 | 18 |
| 3. | 66,0 | 65,72 | Miika Linna | 1998 | JP 2000 | 70,0 | 80,0 | 90,0 | 90,0 | 65,0 | 72,5 | 80,0 | 80,0 | 110,0 | 120,0 | 130,0 | 130,0 | 300,0 | 236,39 | 16 |
| 1. | 74,0 | 71,54 | Mikko Aulapalo | 1997 | PV-81 | 130,0 | 150,0 | 160,0 | 160,0 | 80,0 | 90,0 | 97,5 | 97,5 | 190,0 | 210,0 | 220,5 | 220,5 | 478,0 | 352,38 | 24 |
| 2. | 74,0 | 72,52 | Juho Naapuri | 1997 | TNT | 140,0 | 150,0 | 155,0 | 150,0 | 92,5 | 97,5 | 102,5 | 97,5 | 170,0 | 185,0 | 190,0 | 185,0 | 432,5 | 315,66 | 18 |
| 3. | 74,0 | 71,28 | Roni Nieminen | 1997 | Vivo | 120,0 | 132,5 | 140,0 | 140,0 | 80,0 | 85,0 | 87,5 | 85,0 | 165,0 | 175,0 | 177,5 | 175,0 | 400,0 | 295,68 | 16 |
| 4. | 74,0 | 72,72 | Joonas Kettula | 1998 | JP 2000 | 95,0 | 110,0 | 120,0 | 120,0 | 77,5 | 85,0 | 85,0 | 77,5 | 140,0 | 155,0 | 165,0 | 165,0 | 362,5 | 264,04 | 14 |
| 1. | 83,0 | 81,86 | Kalle Närhi | 1997 | Vivo | 170,0 | 180,5 | 182,5 | 182,5 | 100,0 | 105,0 | 110,0 | 105,0 | 200,0 | 215,0 | 220,5 | 220,5 | 508,0 | 341,91 | 24 |
| 2. | 83,0 | 81,20 | Peetu Heikkinen | 1997 | KajKu | 165,0 | 172,5 | 177,5 | 172,5 | 95,0 | 100,0 | 100,0 | 95,0 | 210,0 | 220,5 | ----- | 210,0 | 477,5 | 322,98 | 18 |
| 3. | 83,0 | 78,22 | Riku Kangasniemi | 1998 | PV-81 | 110,0 | 120,0 | 130,0 | 130,0 | 70,0 | 82,5 | 90,0 | 90,0 | 140,0 | 150,0 | 160,0 | 160,0 | 380,0 | 263,20 | 16 |
| 1. | 93,0 | 92,78 | Roni Peltonen | 1998 | KaVo | 195,0 | 205,5 | 215,0 | 205,5 | 95,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 200,0 | 220,0 | 235,5 | 235,5 | 541,0 | 340,23 | 24 |
| 2. | 93,0 | 92,56 | Antti Okuloff | 1997 | KajKu | 145,0 | 160,0 | 160,0 | 160,0 | 95,0 | 100,0 | 102,5 | 100,0 | 175,0 | 190,0 | 200,0 | 200,0 | 460,0 | 289,62 | 18 |
| 1. | 105,0 | 101,26 | Markus Kamarainen | 1997 | KiurU | 170,0 | 180,0 | 190,0 | 180,0 | 85,0 | 90,0 | 90,0 | 85,0 | 200,0 | 212,5 | 212,5 | 200,0 | 465,0 | 281,60 | 24 |



Sähinää kuuluttajapöydän ympärillä



Yury Pellyan tuuletus



Henri Hakonen



KEV:n Timo Mikkonen ja The Tuuletus



Niko Nurmi ja mave



M23/83 voittaja Eero Mäki



M23/93 voittaja Kristian Kerola



93 kg hopeamitalisti Joonas Maansalo



Akseli Lintulaakson vika mave jolla heltisi kultaa M23/66

Veteraanien voimanoston SM-kilpailut 22.-23.2.2014, Tampere

Teksti: Juho Kangasniemi, Kuvat: Jari Rantapelkonen

Tampereen Voimanostajat on viime vuosina kunnostautunut SM-kisajärjestäjänä. Viimeistään vuoden 2012 veteraanien penkkipunnerruksen SM-kilpailut ja Kankaanpään Voimailijoiden kanssa järjestetyt klassisen voimanoston SM-kilpailut vakuuttivat suuren voimanostoyleisön TVN:n järjestelytiimin rautaisesta pätevytydestä. Samalla linjalla jatkettiin tämän vuoden veteraanien voimanoston SM-kisoissakin. Ruokahuolto pelasi ja toimitsijat olivat ripeitä.

Kilpailuun oli ilmoittautunut kaiken kaikkiaan 74 veteraaninostajaa. Saldo ei ole lainkaan huono, vaikkakaan ei vedä vertoja veteraanien klassisiin SM-kisoihin ilmoittautuneille huppeille 127 nostajalle. Naisten kilpailu käytiin läpi yhtenä ryhmänä. Lähtökohtaisesti paras kilpailuasetelma nähtiin sarjan N40 luokassa -74 kiloa, jossa lopulta voitoin vei kuitenkin ylivoimaisesti Kokkolan Jymyn Susanna Lindfors, joka tehtiin myös naisten kisan parhaat Wilksin pisteet 443,88. Kyseinen nostaja on uusi tuttavuus allekirjoittaneelle ja yllätyin siististä yhdeksän noston sarjasta, suurista raudoista ja siisteistä tekniikoista. Muita mieleenpainuvia hetkiä naisten kisassa olivat muun muassa 1942 syntyneen Eila Kumpuniemen nostoa vaille puhdas sarja ja 110 kilon maastanosto alle 52-kiloisiin sekä viime loppuvuoden loukkaantumisestaan toipuvan Katariina Nokuan 160 kilon penkkipunnerrus.

Kevyemmän luokan miesten kisan potkaisivat käyntiin Seppo Helander M70-luokassa ja Seppo Flink M60 ikäluokassa, molemmat alle 59 kilon sarjassa. Penkkimiehenä tunnettu Flink joutui paraatilajissaan tyytymään aloituspainoon 100 kiloa, joka sekun on vaikuttava tulos. Flink osoitti kylmäpäisyyttä punnertaessaan itselleen tuloksen viimeisellä nostolla. Helander taas väläytteli veto-kuntoaan puhtaalla sarjalla ja 142,5 kilon tuloksella. Molemmat Sepot nousivat ikä- ja painoluokkiensa suomenmestareiksi.

M50-ikäluokan alle 66 kilon sarjassa Timo Leino teki sellaiset lukemat, että nuorempiakin hirvittää. Yhteistulokseksi muodostui



Tapanilan Erän Juha Tuononen latautuu nostoonsa. Taustalla huoltaja Sami Pullinen



Seppo Helander



Juha Suominen ja Jari Friis antavat tuomioita, Margetta Salmisen ja Mika Honkaniemen tarkkaillessa tilannetta juryssä



Onniteltavana Irmeli Vaulakorpi

522,5 kg, jolla Timo nettosi myös painoluokan kovimmat Wilksit 413,92. Alle 74-kiloisten M40-ikäluokan suvereeniksi mestariksi nousi Sami Siltala tuloksella 655 kg. Omalla sataluvullaan seikkailuva Siltala tehti myös huikeat 472,98 Wilksin pistettä. M60-ikäluokan 74-kg:iset voitti Jukka Hakonen tuloksella 567,5 kg ja M70 vastaavassa painoluokassa nosti itseään vastaan Olli Vento, vanhin lisenssinostaja Suomessa. Ikä ei ole Ventoa hidastanut, sillä hän kilpaili viime vuonna kuusi kertaa ja helmikuun kisat olivat hänelle jo tämän vuoden toiset. Vennon päivän tulos oli komeat 300 kiloa.

”Ykkösveteraanien” alle 83-kiloisissa Hannu Hakala vei täpärällä 2,5 kilon marginaalilla mestaruuden Tomi Viklalta. Kova penkkipenkki Vikla ei onnistunut bravuurilajissaan aivan täydellisesti ja ylös tuli ”vain” aloituspaino 230 kiloa, joka silti on jättirauta Viklan painoluokkaan. M50-sarjassa mieleen painui asetelma Ari Oksanen – Rami Huovinen, josta ei dramatiikkaa puuttunut. Korotuksissa arvottiin sääntöjen kanssa ja Huovinen menetti tämän vuoksi taktisen etulyöntiaseman. Lopulta Oksanen voitti tasatuloksella kevyempänä mestaruuden. Huovinenkaan ei joutunut kuitenkaan lähtemään tyhjin käsin kotiin Turkuun, vaan kuittasi nimiinsä ikä- ja painoluokan uuden jalkakyykyksen suomenennätyksen 235 kiloa.

M40-ikäluokan 93-kg:ssä Juha Tuononen ja Petteri Hakkarainen kävivät kisa kirkkaimmista mitaleista. Tuononen vei lopulta voiton tuloksella 765 kg ja Hakkarainen hyvänä kakkosena 725 kilolla. Pronssille nosti järjestävän seuran oma poika Matti Piirainen 660 kilon tuloksella. M50-sarjan vastaavassa painoluokassa voiton vei itseoikeutetusti Seppo Norpila vahvalla sarjalla 665 kg, ja hopeaa otti Olli Skogberg 610 kilolla.



Olli Vento



Joanna Linna

60-vuotiaiden 93-kiloisissa Veli Nevala jäi kyykyssä ilman tulosta, joten tämän sarjan mitali jäi jakamatta kokonaan. 70-vuotiailla "ysikolmosen" vei Mikko Isoniemi ja hopealle nosti Tapani Puhakka. Tämä sarja oli todellista maastavedon riemujuhlaa, kun Puhakka ensin rikkoi viimeisellään suomenennätyksen lukemiin 205,5 kg ja Isoniemi vielä pyöristeli sitä 207,5 kiloon.

Miesten raskaampiin sarjoihin 105 - +120 kg mahtui monta mieleenpainuvaa hetkeä. Yksi näistä oli ehdottomasti Harri "Haile" Hagforsin ja Jari Niskasen kaksinkamppailu M50 alle 105-kiloisissa Niskanen otti kyykyssä ja penkissä yhteensä 32,5 kilon kaulan, jonka Hagfors palasi tasoittamaan vedossa. Miehet päätyivät tasatulokseen ja Hagforsista tuli kevyempänä suomenmestari. Samankaltainen asetelma nähtiin 120-kiloisissa Veijo Räsänen ja Juha Makkosen välillä. Näistä skenaarioista voimanostourheilu on tehty: kilpailu alkaa vasta, kun tanko lasketaan lattialle.

Veteraanien SM-kisat Tampereella olivat menestys. Järjestelyt pelasivat ja väliajoilla toimitsijatkin ruokittiin maistuvalla sopalalla ja makaronilaatikolla. Vielä on kuitenkin monta SM-kilpailua jäljellä kevään aikana, joten ei muuta, kuin vyötä kireälle ja uusiin koitoksiin.



Ella Kumpuniemi



Rami Huovinen



Jari Niskanen huoltaa



Talkooporukkaa

N40

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Pist. | J.pist. |
|------|-------|--------|-----------------------|---------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|---------|
| 1. | 57 | 54,46 | Mervi Sirkkiä / 72 | TNT | 90,0 | 97,5 | ----- | 90,0 | 95,0 | 95,0 | 101,0 | 95,0 | 130,0 | 140,0 | 150,0 | 140,0 | 325,0 | 390,84 | 24 |
| 1. | 72 | 70,28 | Susanna Lindfors / 73 | KoJy | 150,0 | 160,0 | 170,0 | 170,0 | 97,5 | 107,5 | 112,5 | 112,5 | 145,0 | 155,0 | 165,0 | 165,0 | 447,5 | 443,97 | 24 |
| 2. | 72 | 71,88 | Virve Ilves / 70 | JoPuPo | 145,0 | 155,0 | 155,0 | 145,0 | 75,0 | 80,0 | 80,0 | 75,0 | 130,0 | 145,0 | 155,0 | 155,0 | 375,0 | 366,42 | 18 |
| 3. | 72 | 69,96 | Raiii Kukkola / 72 | iiY | 120,0 | 120,0 | 125,0 | 125,0 | 67,5 | 70,0 | 75,0 | 75,0 | 120,0 | 130,0 | 135,0 | 135,0 | 335,0 | 333,40 | 16 |
| 1. | 84 | 80,84 | Joanna Linna / 74 | JP 2000 | 130,0 | 140,0 | 150,0 | 140,0 | 105,0 | 112,5 | 118,0 | 112,5 | 135,0 | 150,0 | 165,0 | 150,0 | 402,5 | 366,18 | 24 |
| - | 84 | 79,26 | Minna Kettula / 73 | JP 2000 | 100,0 | 100,0 | 110,0 | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | out | | |
| 1. | 84+ | 105,72 | Katariina Nokua / 73 | HSU | 70,0 | 100,0 | ----- | 100,0 | 150,0 | 155,5 | 160,0 | 160,0 | 120,0 | 150,0 | 167,5 | 167,5 | 427,5 | 350,71 | 24 |

N50

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Pist. | J.pist. |
|------|-------|-------|---------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|---------|
| 1. | 57 | 55,74 | Laila Viitanen / 60 | iiY | 110,0 | 117,5 | 122,5 | 110,0 | 62,5 | 52,5 | 57,5 | 57,5 | 130,0 | 140,0 | 147,5 | 147,5 | 315,0 | 371,99 | 24 |
| 1. | 84 | 72,04 | Heli Valtonen / 61 | RAYVO | 80,0 | 90,0 | 100,0 | 100,0 | 82,5 | 87,5 | 90,0 | 87,5 | 100,0 | 110,0 | 120,0 | 120,0 | 307,5 | 300,02 | 24 |

N60

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Pist. | J.pist. |
|------|-------|-------|------------------------|-------|------|------|-------|--------|------|------|------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|---------|
| 1. | 57 | 56,24 | Irmeli Vaulakorpi / 54 | HPV | 90,0 | 95,0 | 100,0 | 100,0 | 70,0 | 72,5 | 75,0 | 75,0 | 100,0 | 105,0 | 110,0 | 105,0 | 280,0 | 328,35 | 24 |
| 2. | 57 | 57,00 | Sirkka Hohenthal / 48 | Lo-Vo | 70,0 | 80,0 | 80,0 | 80,0 | 30,0 | 35,0 | 40,0 | 35,0 | 80,0 | 90,0 | 100,0 | 100,0 | 215,0 | 249,48 | 18 |

N70

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Pist. | J.pist. |
|------|-------|-------|----------------------|-------|------|------|------|--------|------|------|------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|---------|
| 1. | 52 | 49,48 | Eila Kumpuniemi / 42 | RaPe | 75,0 | 85,0 | 90,0 | 90,0 | 47,5 | 52,5 | 55,0 | 55,0 | 100,0 | 110,0 | 115,0 | 110,0 | 255,0 | 330,18 | 24 |

M40

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Wilks | J.pist. |
|------|-------|--------|--------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|---------|
| 1. | 66,0 | 65,64 | Pentti Rimpi / 67 | MY-Power | 145,0 | 155,0 | 165,0 | 155,0 | 110,0 | 120,0 | 125,0 | 120,0 | 155,0 | 162,5 | 167,5 | 167,5 | 442,5 | 349,02 | 24 |
| 2. | 66,0 | 62,60 | Ari-Pekka Töllikkö / 70 | TNT | 132,5 | 142,5 | 145,0 | 132,5 | 122,5 | 132,5 | 132,5 | 122,5 | 172,5 | 177,5 | 187,5 | 172,5 | 427,5 | 351,06 | 18 |
| 1. | 74,0 | 73,64 | Sami Siitälä / 72 | Py-Pa | 230,0 | 240,0 | 240,0 | 240,0 | 155,0 | 165,0 | 170,0 | 165,0 | 225,0 | 250,0 | 265,0 | 250,0 | 655,0 | 472,79 | 24 |
| 2. | 74,0 | 73,70 | Timo Orava / 74 | KoJy | 210,0 | 220,0 | 225,0 | 225,0 | 135,0 | 140,0 | 140,0 | 135,0 | 225,0 | 232,5 | 235,0 | 232,5 | 592,5 | 427,43 | 18 |
| 3. | 74,0 | 73,50 | Matti Reijonen / 71 | JoPuPo | 190,0 | 200,0 | 210,0 | 210,0 | 137,5 | 140,0 | 140,0 | 137,5 | 225,0 | 235,0 | 245,0 | 235,0 | 582,5 | 421,03 | 16 |
| 4. | 74,0 | 73,10 | Timo Leminen / 68 | K-UV | 190,0 | 200,0 | 210,0 | 200,0 | 150,0 | 150,0 | 150,0 | 150,0 | 210,0 | 222,5 | 232,5 | 210,0 | 560,0 | 406,36 | 14 |
| 5. | 74,0 | 72,50 | Tomi Lindqvist / 73 | HeTarmo | 170,0 | 190,0 | 200,0 | 200,0 | 130,0 | 135,0 | 140,0 | 140,0 | 180,0 | 200,0 | 220,0 | 200,0 | 540,0 | 394,20 | 12 |
| 1. | 83,0 | 82,86 | Hannu Hakala / 73 | HartVo | 225,0 | 235,0 | 245,0 | 245,0 | 170,0 | 175,0 | 175,0 | 170,0 | 215,0 | 235,0 | 247,5 | 247,5 | 662,5 | 442,66 | 24 |
| 2. | 83,0 | 82,82 | Tomi Vikla / 70 | JoPuPo | 225,0 | 242,5 | 242,5 | 225,0 | 230,0 | 230,0 | 240,0 | 230,0 | 205,0 | 215,0 | 215,0 | 205,0 | 660,0 | 441,12 | 18 |
| 3. | 83,0 | 82,42 | Mikko Rusanen / 67 | So-Vi | 205,0 | 215,0 | 225,0 | 215,0 | 130,0 | 135,0 | 140,0 | 135,0 | 210,0 | 227,5 | 235,0 | 227,5 | 577,5 | 387,10 | 16 |
| - | 83,0 | 80,32 | Kari Raihä / 65 | OPT | 210,0 | 210,0 | 230,0 | 210,0 | 125,0 | 132,5 | 132,5 | 125,0 | 240,0 | 240,0 | 260,0 | ----- | out | | |
| 1. | 93,0 | 91,32 | Juha Tuononen / 68 | Tap.Era | 265,0 | 275,0 | 280,0 | 280,0 | 220,0 | 230,0 | 232,5 | 220,0 | 250,0 | 265,0 | 282,5 | 265,0 | 765,0 | 484,82 | 24 |
| 2. | 93,0 | 91,96 | Petteri Hakkarainen / 67 | HPV | 242,5 | 252,5 | 262,5 | 262,5 | 190,0 | 200,0 | ----- | 190,0 | 252,5 | 272,5 | 280,5 | 272,5 | 725,0 | 457,83 | 18 |
| 3. | 93,0 | 92,56 | Matti Piirainen / 67 | TVN | 225,0 | 240,0 | 245,0 | 240,0 | 172,5 | 180,0 | 185,0 | 180,0 | 225,0 | 240,0 | 245,0 | 240,0 | 660,0 | 415,54 | 16 |
| 1. | 105,0 | 100,62 | Joni-Pekka Nylund / 71 | TamRy | 260,0 | 262,5 | ----- | 260,0 | 170,0 | 180,0 | 180,0 | 180,0 | 280,0 | 300,0 | 312,5 | 300,0 | 740,0 | 449,25 | 24 |
| 2. | 105,0 | 102,76 | Jani Hyytiäinen / 74 | KoVo | 240,0 | 250,0 | ----- | 250,0 | 190,0 | 195,0 | 195,0 | 195,0 | 210,0 | 230,0 | 240,0 | 240,0 | 685,0 | 412,53 | 18 |
| 1. | 120+ | 123,38 | Kaj Natri / 69 | KoJy | 185,0 | 205,0 | 225,0 | 225,0 | 125,0 | 132,5 | 140,0 | 140,0 | 230,0 | 250,0 | 270,0 | 270,0 | 635,0 | 362,83 | 24 |



M50

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Wilks | J.pist. |
|------|-------|--------|-------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|---------|
| 1. | 66 | 65,34 | Timo Leino / 58 | PV | 180,0 | 190,0 | 190,0 | 190,0 | 125,0 | 132,5 | 137,5 | 137,5 | 180,0 | 190,0 | 195,0 | 195,0 | 522,5 | 413,69 | 24 |
| 1. | 74 | 72,54 | Jukka Hakonen / 63 | K-UV | 200,0 | 220,0 | 225,0 | 220,0 | 130,0 | 135,0 | 140,0 | 140,0 | 190,0 | 207,5 | 207,5 | 207,5 | 567,5 | 414,10 | 24 |
| 2. | 74 | 73,08 | Pauli Linna / 57 | JP 2000 | 170,0 | 190,0 | 200,0 | 190,0 | 100,0 | 110,0 | 115,0 | 115,0 | 200,0 | 215,0 | 230,0 | 215,0 | 520,0 | 377,41 | 18 |
| 3. | 74 | 72,90 | Ismo Hietanen / 63 | HeTarmo | 150,0 | 165,0 | 172,5 | 165,0 | 130,0 | 135,0 | 137,5 | 137,5 | 190,0 | 200,0 | ----- | 190,0 | 492,5 | 358,09 | 16 |
| 1. | 83 | 82,26 | Ari Oksanen / 64 | LaVo | 195,0 | 195,0 | ----- | 195,0 | 165,0 | 170,0 | 172,5 | 170,0 | 190,0 | 210,0 | 237,5 | 237,5 | 602,5 | 404,33 | 24 |
| 2. | 83 | 82,78 | Rami Huovinen / 64 | SalVo | 225,0 | 235,0 | 240,0 | 235,0 | 120,0 | 130,0 | 135,0 | 130,0 | 210,0 | 220,0 | 237,5 | 237,5 | 602,5 | 402,80 | 18 |
| 3. | 83 | 82,80 | Aarre Laurila / 63 | OV-86 | 170,0 | 180,0 | 185,0 | 180,0 | 115,0 | 120,0 | 125,0 | 125,0 | 205,0 | 215,0 | 215,0 | 205,0 | 510,0 | 340,91 | 16 |
| 1. | 93 | 92,92 | Seppo Norpila / 63 | K-UV | 205,0 | 215,0 | 220,0 | 215,0 | 190,0 | 195,0 | 200,0 | 200,0 | 220,0 | 235,0 | 250,0 | 250,0 | 665,0 | 417,92 | 24 |
| 2. | 93 | 91,74 | Olli Skogberg / 59 | TamRy | 200,0 | 210,0 | 210,0 | 200,0 | 170,0 | 180,0 | 190,0 | 190,0 | 210,0 | 220,0 | 225,0 | 220,0 | 610,0 | 385,72 | 18 |
| 1. | 105 | 100,16 | Harri Hagfors / 61 | MY-Power | 255,0 | 265,0 | 265,0 | 265,0 | 185,0 | 192,5 | 197,5 | 192,5 | 270,0 | 292,5 | 302,5 | 302,5 | 760,0 | 462,23 | 24 |
| 2. | 105 | 104,84 | Jari Niskanen / 63 | So-Vi | 265,0 | 275,0 | 282,5 | 282,5 | 200,0 | 205,0 | 207,5 | 207,5 | 270,0 | 277,5 | 277,5 | 270,0 | 760,0 | 454,38 | 18 |
| 3. | 105 | 104,96 | Tapani Laitala / 63 | HeTarmo | 272,5 | 280,0 | 280,0 | 272,5 | 200,0 | 207,5 | 207,5 | 207,5 | 270,0 | 282,5 | 282,5 | 270,0 | 750,0 | 448,23 | 16 |
| 1. | 120 | 105,30 | Veijo Räsänen / 57 | I-HV | 230,0 | 230,0 | 240,0 | 240,0 | 190,0 | 200,0 | 210,0 | 200,0 | 250,0 | 270,0 | 275,0 | 275,0 | 715,0 | 426,85 | 24 |
| 2. | 120 | 108,46 | Juha Makkonen / 62 | KiurU | 235,0 | 250,0 | 260,0 | 260,0 | 210,0 | 220,0 | 220,0 | 220,0 | 235,0 | 250,0 | 250,0 | 235,0 | 715,0 | 422,63 | 18 |
| 3. | 120 | 117,84 | Ari Heikkinen / 64 | KajKu | 220,0 | 230,0 | 240,0 | 240,0 | 150,0 | 160,0 | 170,0 | 170,0 | 260,0 | 270,0 | 275,0 | 270,0 | 680,0 | 392,65 | 16 |
| - | 120 | 108,94 | Kari Vähämäki / 62 | VilpVe | 210,0 | 220,0 | 227,5 | 227,5 | 175,0 | 175,0 | 175,0 | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | out | | |
| 1. | 120+ | 138,68 | Kyösti Salonen / 64 | TNT | 240,0 | 260,0 | 280,0 | 280,0 | 180,0 | 180,0 | 180,0 | 180,0 | 230,0 | 260,0 | 290,5 | 260,0 | 720,0 | 402,92 | 24 |
| 2. | 120+ | 141,78 | Pertti Lähteenmäki / 59 | OrGn | 220,0 | 220,0 | 240,0 | 220,0 | 165,0 | 180,0 | 180,0 | 180,0 | 230,0 | 232,5 | 250,0 | 230,0 | 630,0 | 351,39 | 18 |

M60

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Pist. | J.pist. |
|------|-------|--------|--------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|---------|
| 1. | 59 | 58,98 | Seppo Flink / 51 | HartVo | 80,0 | 85,0 | ----- | 80,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 80,0 | 90,0 | 100,0 | 100,0 | 280,0 | 242,61 | 24 |
| 1. | 66 | 64,88 | Markku Kemppainen / 49 | HeTarmo | 110,0 | 117,5 | 125,0 | 125,0 | 107,5 | 115,0 | 118,5 | 118,5 | 140,0 | 150,0 | 162,5 | 162,5 | 406,0 | 323,35 | 24 |
| 2. | 66 | 65,64 | Heimo Torma / 50 | RAYVO | 125,0 | 135,0 | 140,0 | 135,0 | 102,5 | 107,5 | 107,5 | 107,5 | 150,0 | 160,0 | 167,5 | 160,0 | 402,5 | 317,47 | 18 |
| 3. | 66 | 65,56 | Juha Inkinen / 46 | RAYVO | 50,0 | ----- | ----- | 50,0 | 107,5 | 112,5 | 115,0 | 115,0 | 85,0 | ----- | ----- | 85,0 | 250,0 | 197,39 | 16 |
| 1. | 74 | 73,64 | Jari Friis / 54 | KoJy | 100,0 | ----- | ----- | 100,0 | 100,0 | ----- | ----- | 100,0 | 100,0 | ----- | ----- | 100,0 | 300,0 | 216,54 | 24 |
| 1. | 83 | 82,34 | Christer Gustafsson / 49 | AKK | 200,0 | 215,0 | 222,5 | 222,5 | 140,0 | 147,5 | 147,5 | 147,5 | 190,0 | 202,5 | 207,5 | 207,5 | 577,5 | 387,32 | 24 |
| 2. | 83 | 82,58 | Antero Juntunen / 54 | KajKu | 195,0 | 210,0 | 215,0 | 215,0 | 100,0 | 100,0 | 105,0 | 105,0 | 230,0 | 242,5 | 250,5 | 250,5 | 570,5 | 381,89 | 18 |
| 3. | 83 | 81,90 | Matti Kangasmäki / 49 | PV | 150,0 | ----- | ----- | 150,0 | 60,0 | 60,0 | ----- | 60,0 | 220,0 | 240,0 | ----- | 220,0 | 430,0 | 289,33 | 16 |
| - | 93 | 92,72 | Veli Nevala / 53 | Py-Pa | 230,0 | 230,0 | 230,0 | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | out | | |
| 1. | 105 | 94,72 | Tapio Kähäri / 46 | Huima | 180,0 | 187,5 | 192,5 | 192,5 | 115,0 | 120,0 | 125,0 | 120,0 | 180,0 | 190,0 | 200,0 | 200,0 | 512,5 | 319,22 | 24 |
| 2. | 105 | 96,20 | Magnus Haggblom / 51 | VIS | 170,0 | 170,0 | 185,0 | 170,0 | 90,0 | 95,0 | ----- | 95,0 | 180,0 | 200,0 | ----- | 200,0 | 465,0 | 287,63 | 18 |
| - | 105 | 95,78 | Pekka Ahonen / 46 | VilpVe | 130,0 | 140,0 | 145,0 | 145,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | out | | |
| 1. | 120 | 119,34 | Toivo Kyllönen / 52 | KajKu | 205,0 | 225,0 | 235,0 | 235,0 | 105,0 | 115,0 | 120,0 | 115,0 | 205,0 | 220,0 | 225,0 | 225,0 | 575,0 | 331,01 | 24 |
| 2. | 120 | 114,18 | Tapani Orha / 53 | TNT | 60,0 | ----- | ----- | 60,0 | 60,0 | ----- | ----- | 60,0 | 60,0 | 60,0 | ----- | 60,0 | 180,0 | 104,79 | 18 |

M70

| Sij. | Sarja | Paino | Nimi | Seura | JK1 | JK2 | JK3 | JK tul | PP1 | PP2 | PP3 | PP tul | MN1 | MN2 | MN3 | MN tul | YT | Pist. | J.pist. |
|------|-------|--------|-----------------------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|---------|
| 1. | 59 | 57,78 | Seppo Helander / 39 | I-HV | 75,0 | 80,0 | 85,0 | 80,0 | 72,5 | 75,0 | 75,0 | 72,5 | 120,0 | 130,0 | 142,5 | 142,5 | 295,0 | 260,58 | 24 |
| 1. | 66 | 65,38 | Torsten Ruotsala / 43 | KoJy | 140,0 | 150,0 | 157,5 | 157,5 | 75,0 | 75,0 | 80,0 | 80,0 | 190,0 | 197,5 | 200,0 | 200,0 | 437,5 | 346,21 | 24 |
| 1. | 74 | 71,96 | Olli Vento / 33 | I-HV | 80,0 | 90,0 | 95,0 | 95,0 | 75,0 | 80,0 | 85,0 | 80,0 | 95,0 | 110,0 | 125,0 | 125,0 | 300,0 | 220,20 | 24 |
| 1. | 83 | 81,28 | Leevi Pehkoranta / 37 | I-HV | 130,0 | 130,0 | 140,0 | 140,0 | 50,0 | 55,0 | ----- | 55,0 | 150,0 | 170,0 | 190,0 | 190,0 | 385,0 | 260,26 | 24 |
| 1. | 93 | 89,00 | Mikko Isoniemi / 41 | SalVo | 130,0 | 140,0 | 150,0 | 150,0 | 90,0 | 100,0 | 105,0 | 100,0 | 190,0 | 200,0 | 207,5 | 207,5 | 457,5 | 293,75 | 24 |
| 2. | 93 | 90,84 | Tapani Puhakka / 44 | KP | 105,0 | 105,0 | 105,0 | 105,0 | 115,0 | 115,0 | 115,0 | 115,0 | 175,0 | 192,5 | 205,5 | 205,5 | 425,5 | 270,37 | 18 |
| 1. | 105 | 97,76 | Klas Helén / 42 | AKK | 130,0 | 140,0 | 155,0 | 140,0 | 115,0 | 115,0 | 127,5 | 115,0 | 130,0 | 140,0 | ----- | 140,0 | 395,0 | 242,64 | 24 |
| - | 105 | 103,62 | Muisto Marjamäki / 38 | MY-Power | 120,0 | 120,0 | 130,0 | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | out | | |
| 1. | 120+ | 120,54 | Raimo Sandelin / 40 | PTVAK | 85,0 | 100,0 | ----- | 100,0 | 95,0 | ----- | ----- | 95,0 | 130,0 | ----- | ----- | 130,0 | 325,0 | 186,66 | 24 |

Mervi Rantamäki lopetti upean uransa

Teksti: Heikki Orasmaa, Kuva: Jari Rantapelkonen

Eräs maamme menestyksekkäin naisnostaja, vantaalainen Mervi Rantamäki, 39, päätti voimanostouransa viime vuoden heinäkuussa, tarkalleen 30.7.2013, lajin olympialaisissa, World Games:issä saavutettuaan 8. sijan.

Mervin voimanostoura alkoi 20 vuotta sitten Tapanilan Erän salilla, jonne hän meni poistamaan raskauden tuomia lisäkilojaan. Hän on kahden lapsen äiti ja näitä kiloja oli tullut silloin 1994 syntyneen Netta-tyttären jälkeen. Toinen tytär Jenna syntyi 2000.

Mervi on vannoutunut koiraihminen ja niiden kanssa olemiseen jääkin nyt enemmän aikaa, kun salilla ei tule varmaan käytyä niin tiheään ja järjestelmällisesti, kuin uran aktiiviaikoina. Mervi toimii urheiluvälinemyyjänä Helsingissä Puhoksen Intersportissa.

Uran ensimmäiset SM-kisat olivat 1996 ja sen jälkeen hän kävi niitä 17 vuotta ja niistä tuli kultainen mitali kaulalle kahdeksan kertaa, hopeaa kolmesti ja kerran pronssia. Penkkipunnerruksen SM-kisoista on myös mitalinulaan tullut useita mitaleita.

Kansainvälistä kokemusta hänellä on 12 vuoden ajalta ja sieltä on tullut mitaleita: MM-kisoista kaksi kertaa hopeaa ja neljästi pronssia. EM-kisoista on tullut kaksi kirkkainta mitalia, kolme hopeaa ja yksi pronssi. PM-kultaa Mervi on voittanut kahdesti ja kerran hopeaa. EU-Cupissa 2002 pisteissä Mervi oli naisten toiseksi paras.

Mikä hienoa, että muutama kansainvälinen menestys on tullut Suomessa järjestetyissä arvokisoissa, jolloin suomalaiset lajin ystävät ovat voineet nauttia Mervin suorituksista ja menestyksestä. Näitä kotimaisia huippuhetkiä olivat 2002 Laukaalla olleet EM-kisat, joista tuli Mervin ensimmäinen EM-mitali - hopea. Kaksi muuta kotimaan kisaa, joista myös tuli mitalit kaappiin nosteltiin molemmat Ylitorniolla; 2005 MM-kisat, joissa kakkonen ja eräs Mervin uran huippuhetkiä, edellisen lisäksi, koettiin 2009, kun kultainen EM-mitali ripustettiin hänen kaulalle ja kuunneltiin Maamme-laulua. Todella upeita, jopa liikuttavia muistoja kaikki. Viimeisin kansainvälinen mitali, pronssinen, joka tuli tuliaisina Puerto Ricossa 2012 pidetyistä MM-kisoista. Toki Mervin kisakirjoon mahtuu monia kansallisia kisojakin.

”Voimanosto vaatii erittäin hyvää tekniikkaa eikä lajissa pärjää pelkästään yksin treenaamalla. Tukiverkoston ja huoltajien lisäksi sponsoreilla on iso merkitys. En halunnut tulostasoni laskevan, vaan halusin lopettaa huipulta. On vaikea sanoa kuvailla kuinka paljon laji on antanut minulle. Olen nähnyt maailma ja saanut paljon ystäviä. Se on antanut minulle keinon selviytyä elämässä.” kertoi Mervi hieman haikein mielin Pornaisten SM-kisoissa paikallislehden toimittajalle.



Mervin nostotyylillä on räiskyvä ja antaumuksellinen. Hän syytti aina kilpailutalon painoineen nähdessään ja antoi kaikkensa kesyttyäkseen raudat omaan tahtoonsa. Toivottavasti hän vielä antaa jotain kokemuksistaan maamme voimanoston nykyisille sekä tuleville nostajille ja iskostaa ainakin sitä mahtavaa kilpailuasennettaan heihin.

Maamme voimanostoväki kiittää Mervi Sinua niistä menestyksen vuosistasi, joilla muiden naisnostajiemme kanssa pidit maamme voimanostokunniat yllä, niin kotimaisilla kuin kansainvälisilläkin lavoilla. Kaikkea hyvää!

Mervin parhaat tulokset voimanostossa sarjassa 57 kg:

| | |
|-----------------|----------|
| Jalkakyykky | 205 kg |
| Penkkipunnerrus | 117,5 kg |
| Maastanosto | 190 kg |
| Yhteistulos | 502,5 kg |

LEOKO

TNT voitti Voimamaljan 2013

TNT vei vuoden 2013 Voimamalja-kisan 635 pisteellä. Toiseksi sijoittui Kokkolan Jymy 585 pistettä, ja kolmanneksi sijoittui vuoden 2012 ykkönen, Rauman Ydinvoima, 531 pisteellä. Täydelliset tulokset löytyy liiton verkkosivuilta.



| Sijoitus | Seura | Pisteet |
|----------|--------------------------------|---------|
| 1. | Team Nordic Thunder ry. TNT | 635 |
| 2. | Kokkolan Jymy ry KoJy | 575 |
| 3. | Rauman Ydinvoima ry RAYVO | 532 |
| 4. | Sotkamon Visa ry So-Vi | 465 |
| 5. | Joensuun Punttipojat ry JoPuPo | 414 |
| 6. | Tapanilan Erä ry Tap.Erä | 404 |
| 7. | Pietarsaaren Voimailijat ry PV | 381 |
| 8. | Ålands Kraftsportklubb rf ÅKK | 346 |
| 9. | Tampereen Voimanostajat ry TVN | 327 |
| 10. | Oulun Power Team ry OPT | 306 |



Veteraaninostaja Ari-Pekka Töllikko



Tiina Kiviluoto



Atte Korhonen ja Kasper Myllynen



Päivi Mitrunen



Jan Lipponen



Näkymä hotellin edustalta

ETELÄ-AMERIKAN MESTARUUSKILPAILUT, KLASSINEN VOIMANOSTO 22.11.2013 PIRIAPOLIS, URUGUAY

Teksti: Satu Luoto, Kuvat: Satu ja Pekka Luoto, Anneli Mäkitalo

Kirjoittelen tätä raporttia 2.12., kun kymmenennen Uruguay-
"talvemme" kolmas viikko on aluillaan samalla kellonlyö-
mällä, kun minulle tulee mittariin 44 vuotta. Meidät intouutti
saapumaan tänne vähän tavanomaista aikaisemmin Uru-
guayn voimanolliitolta saamani kutsu osallistua Etelä-
Amerikan mestaruuskisoihin klassisessa voimanolstossa.

Matkustettuamme Suomesta reilun vuorokauden ja nukuttuamme pari seuraavaa, matkasimme bussilla Piriapolisiin, joka on viehättävä Rio de la Plata -joen rannikolla sijaitseva pikkukaupunki. Kisat järjestettiin 1900-luvun alkupuolella rakennetussa, arkkitehtonisesti upeassa, Argentino hotellissa, jonka kukoistuksen vuodet ovat tosin olleet minua edeltäneen sukupolven nuoruusvuosina. Vaan olipa ihanaa rentoutua (ja pudottaa hieman painoa) uudistetulla kylpyläosastolla killumalla 38-asteisessä suolavesialtaassa ja pulahtaa välillä palmujen katveeseen viileään ulkoaltaaseen. Löytyipä sellainenkin ihmeellisyys kuin suomalainen sauna löylykippoineen ja suomalaisine kiukaineen kaikkineen.

Perjantaina 22.11. alkoi punnitus aamukahdeksalta. Vähän jännittivät järjestelyt, kun pari vuotta sitten Uruguayn mestaruuskisoissa "aikataulu" oli lievästi joustava käsite ja punnitus alkoi 1,5 h myöhässä. Nyt näissä kansainvälisemmissä kekkereissä skarpattiin ja ensimmäinen nainen pääsi puntarille jo klo 8.15. Painoni oli kuin piti 62,6 kg. Kisapaikka oli tyylikäs. Lämmittelytila sijaitsi kisalavan takana. Neljä telinettä riitti hyvin siihen, että kaikki pääsivät ottamaan lämmittelynostonsa haluamaansa tahtiin.



Jutun kirjoittaja Satu Luoto

Kisa alkoi avajaisseremonioiden jälkeen jotakuinkin ajallaan klo 10. Sää oli miellyttävän raikas ja ilmastointi toimi hyvin avonaisten ovien kautta. Aloitusraudat mietityttivät (kuten aina). Kyykky on kulkenut hyvin. Penkki on ollut viime aikoina väsähtänyttä – kroppa tuntuu jo aneleavan lomaa. Vedossa on ongelmaa tuottanut huhtikuusta (erästä sissiharjoituksesta) asti vaivannut takareisi, joka nyt kylläkin on jo osoittanut paranemisen merkkejä, mutta en ole vielä uskaltanut isoja rautoja kokeilla. Päälle vielä työstressin loppuhuipeennus sekä pitkä matkustaminen. Oli henkisesti ja fyysisesti väsynyt olo.

Samalla olin innosta pinkeänä tuttujen uruguaylaisten voimanostajien näkemisestä. Oli hauskaa notkistella espanjan kielen taitoa. Erityisen riemastuttava oli jälleennäkeminen tšekkiläisen treenikaverini Judith Reitmannin kanssa. Hän nostaa yli 84-kiloisissa ja on varustevoimanoston moninkertainen Etelä-Amerikan mestari. Hänen tavoitteenaan oli olla pisteissä paras naisnostaja, mihin hän ylsikin tehden matkan varrella muutaman Etelä-Amerikan ennätysten.

Tämä kilpailu päättäisi ensimmäisen vuoteni 63-kiloisissa. Olin asettanut tavoitteekseni tehdä vähintään yhden N40 / 63 suomenennätyksen. Kyykky oli yllättävän helppo. Aloitus 105 kg kallistui vähän eteen, mutta vääntyi voimalla ylös. Seuraavat 112,5 ja 117,5 (N40 SE) olivat teknisesti hyviä ja nousivat kevyesti. Tavoite oli saavutettu. Aloitin penkin tosivarmalla 75 kilolla. Seuraavaan 80 ja viimeiseen 82,5. Kaikki punnertuivat ylös ihan mukavasti, vaikka herkkyyks olikin kateissa. Olin kahden lajin jälkeen ennätysarjaani 2,5 kg edellä ja mielessä alkoi siintää yhteistulosennätys. Maastanoston aloitukseen 105 kg; takareisi tuntui onneksi kestävä. Seuraavaan 112,5, jolla varmistui N40 yhteistulos-SE. Kolmanteen sitten henkilökohtaiset ennätysraudat 115 kg ja yhteistulos-SE petraantui samalla 315 kiloon. Tästä on hyvä jatkaa kohti tulevaa vuotta. Etenkin maastanoston merkittävän parantamisen suhteen on kovat odotukset, kunhan tuo takakoipivaiva vain pysyisi loitolla.

Kaikki naisnostajat huomioiden, olin oman painoluokkani paras ja pisteissä neljäs, mikä ylitti odotukseni – ja kertoo toisaalta jotain tämän maanosan tasosta. Kisajärjestäjät olivat teettäneet minulle oman muistomitalin, jonka kävin pokkaamassa palkintopallilla seisten ja Maamme-laulua kuunnellen. Ihan tuli tippa silmäkulmaan.

Miesten kisasta mieleen jäi uruguaylaisen Daniel "Bebe" Fernandezin 83-kiloisiin penkkaama 193 kg - avoimen ME. Käyn aina silloin tällöin tuossa naapurikylällä treenaamassa Beben kanssa, kun hänen valmentajansa ja yksi tšekkiläisistä voimanoston isistä, Julio Lezama, asuu siellä. Hänellä on takapihallaan kaislakatoksen alla sen verran ruosteista rautaa, että treenata kelpaa. Eipä niillä välineillä ja olosuhteilla niin väliä, kun voimaa on.

Kilpailu oli melkoinen Uruguay-Brasilia-Argentiina –maaottelu. Lisäksi Perusta oli pari nostajaa. Ecuadorista löytyy kuulemma kovia nostajia, mutta he eivät näihin maanosan mestaruuskisoihin osallistulleivät sitten itse toimi järjestäjinä. Kyse on rahasta eli lähettävät mieluummin nostajiaan MM-kisoihin, jos valita pitää.



Penkkikisa käynnissä

Sellainenkin asia selvisi, että Etelä-Amerikasta löytyy voimanostoliitto kaikista muista maista paitsi Chilestä, Boliviasta ja Paraguayasta.

Samassa yhteydessä kisasivat kaikki ikäluokat ja lisäksi penkkipunnerruskisa järjestettiin samaan aikaan voimanoston kanssa. Ne harvat nostajat, jotka osallistuivat ainoastaan penkkiin, kasvattivat osaltaan tuon osalajin ryhmäkoko. Kukin kilpailu (voimanosto / penkki sekä näissä nuoret, avoin ja veteraanit) oli siinä mielessä kuitenkin omansa, että niihin piti maksaa erikseen osallistumis- ja antidopingmaksut (90 USD / kisa), mikä eniten vaikutti siihen, kuinka moneen kisaan / ikäluokkaan yksittäinen kilpailija osallistui.

Tulokset löytyvät täältä: <http://www.powerlifting.com.ar/index%20fesupo.htm>

Lauantaina kisattiin Etelä-Amerikan mestaruuksista varustepenkkipunnerruksessa. Vaikka Judithilla oli alla ensin oma voimanostokisa ja sen päälle visiitti dopingtestiin ja toimiminen iltaa myöten tuomarina ja sitten vielä puolille öin venynyt palkintojenjako, niin niinpä hän vain punnersi historian kirjoihin tässäkin lajissa uudet Etelä-Amerikan ennätyslukemat. Hauskana detaljina todettakoon, että päällään hänellä oli Super Katana, jonka rintamuksessa komeilee Suomen lippu. Ostin paidan Judithille viime vuonna Suomesta käytettyjen varusteiden markkinoilta. Sen verran hankalaa on Uruguaysta käsin hankkia hyviä varusteita, että tänä vuonna lähetin Judithille postipakettina Fillari Centeristä ostamani kyykkykengät ja polvilämppärit.

Sunnuntaina kisattiin vielä varustevoimanostossa pienimuotoinen Uruguay-Argentiina –maaottelu, joka kulkee nimellä Campeonato Rioplatense. Näppärästi paikalliset kisajärjestäjät urakoivat siis

kolmessa päivässä läpi Etelä-Amerikan kaikkien ikäluokkien mestaruuskisat niin klassisessa voimanostossa ja penkkipunnerruksessa kuin varustepenkkipunnerruksessa; kaupan päälle vielä maaottelu varustevoimanostossa. Tuli maksimaalisesti hyödynnettyä kisaorganisaation ponnistelu, kisapaikan kokoon kyhäämisen vaiva ja kansainvälisten tuomareiden läsnäolo. On tietty selvää, että jos nostajia olisi niin paljon kuin Euroopassa, niin eihän tällainen olisi mahdollista. Ja saattaisivat kilpailijatkin protestoida moista kisasumaa. Mutta sanotaan mitä sanotaan lattarimentaliteetista, niin tässä oli kyllä tekemisen meininkiä.

Yleisön muodostivat toiset nostajat, huoltajat ja muutama omainen / ystävä. Yksi Suomenlippukin ilokseni katsomossa liehui. Tiedotusvälineitä ei moinen mittelö kiinnostanut urheilutoimittajien intoillessa sitä, että Uruguay varmisti paikkansa jalkapallon MM-turnaukseen.



Keskittymistä vetoon

EPF:n hallitus kokoontui Espanjassa, jälleen voimanoston parhaaksi

Teksti ja kuvat: Jari Rantapelkonen



Maisema kokouspaikan terassilta

Kilpalavojen ja treenisalien ulkopuolelta löytyy voimanostolle vapaa-aikansa antavia ihmisiä. He ovat lajille omistautuneita, jotka haluavat yhdessä ylläpitää ja kehittää voimanostoa. Yksi näistä paikoista on EPF:n (Euroopan Voimanostoliitto) hallitus.

Kulissien takana tapahtuu. Tämä artikkeli kertoo EPF:n hallituksen työskentelystä yhtenä kauniina helmikuuisena viikonloppuna. Tämä on kertomus siitä mitä vapaaehtoiset eurooppalaiset tekivät tuolloin, kun kaikki muu; perheet, työt ja muut harrastukset, jäivät jälleen taustalle – eurooppalaisen voimanoston kehittämiseksi.

Euroopan Voimanostoliitto EPF on toiminut jo vuodesta 1977, joten tämäkään hallituksen kokous ei ole ihan ensimmäinen eikä viimeinen. Tarinoita kokouksista kuitenkin saa harvemmin lukea, joten on aika raottaa mitä tämä joukko oikein puuhailee ja puuhaili helmikuussa 2014.

Arnulfin johdolla Espanjaan

Kävelen keskellä talvea, keskellä itäistä Espanjan rannikkoa, La Mangan kauniissa maisemissa, pienessä ja hiljaisen oloisessa kylässä. Nollakeli vaihtui kesäiseen tuulahdukseen, kun laskeuduin Alicanten lentokentälle. Lämpötilat Välimeren rannalla pyörivät helmikuuisena viikonloppuna plussan puolella, 15 – 25 asteen välillä.

Istahdamme Euroopan Voimanostoliiton sihteerin varaamaan huoneistoon. Kello on tasan yhdeksän. Maittava aamupala alla, ja aurinko paistaa kirkkaasti. Pyöreän pöydän ympärillä istuu kuusi EPF:n hallituksen jäsentä sillä rahastonhoitaja Alain Hammang joutui jäämään Luxemburgiin.

Tästä se alkaa, kun norjalainen Arnulf Wahlstrøm ottaa kokouksen johtakseen.



Innokas keskusteluhetki La Mangan harjoittelukeskuksen tiloista

Arnulf on EPF:n presidentti, ja jo vuodesta 1990. Aikamoinen rupeama, joka vaatii käsittämätöntä intoa, voimaa ja jaksamista vaativan harrastejärjestön johdossa.

Vasemmalla puolella vierelläni touhuaa italialainen Sandro Rossi, joka on liiton varapresidentti. Belgiasta paikan päälle matkusti Myriam Busselot, todellista naisenergiaa hallituksessa. Myös tsekkiläisen Jiri Hofirekin tuntevat kaikki EM-kilpailuissa nostaneet. Hän toimii EM-kisojen sihteeriinä. Varsinainen työmyyrä Ralph Farquharsen jaksaa painaa pitkää päivää. Miehellä on lähes kolme kansallisuutta; Jamaikan ja Englannin sekä melkein Espanjan, jossa hän asustaa. Oikealle puolelle istahti IPF:n presidentti Gaston Parage, mies joka ei jätä puheillaan ketään kylmäksi. Voimaa riittää kokouksista banketteihin, ja niinhän johdohahmolla energian tulee virrata. IPF:n presidentti ei kuulu EPF:n hallitukseen, mutta hän halusi osallistua kokoukseen ja on siihen oikeutettu.

Ralph on ottanut osaa vuodesta 1975 kaikkiin MM-kilpailuihin, ja Arnulfilta on mennyt vain yksi mennyt ohi, on kokemusta. Lisäksi nämä hallituksen jäsenet ovat 1. luokan kansainvälisiä tuomareita.

Perjantai-aamu alkoi terhakkaasti. Kokous jatkui aina pitkälle lauantai-iltaan saakka. Torstai ja sunnuntai menivätkin matkustaessa.

Työsarkaa ja projekteja riittää

Kävimme läpi ensin aiemman kokouksen pöytäkirjan ja tarkistimme missä vaiheessa eri projektit ovat meneillään. Sen jälkeen tartuimme tuumasta toimeen.

Eurooppaan, tänne La Mangaan, on lajille ja voimanostajille haluttu perustaa harjoittelukeskus. Upeissa maisemissa näyttävä monipuolinen harjoituskeskus näkyy kokousikkunastamme. Kukkulan laelle on matkaa vain parisataa metriä. Harjoittelukeskuksesta enemmän erillisessä jutussa, mutta asiaa alettiin puida heti



käyttelyssä ja se jatkui koko viikonlopun. Keskusten perustamista pidetään tärkeänä tekijänä, ei vain eurooppalaiselle vaan koko IPF:n voimanostolle. Uskottavalla lajilla tulee olla oma harjoittelukeskus. Se on hyväksi olympiastatuksen hankkimiselle, vakuutti vieressäni istuva IPF:n presidentti.

Tietotekniikka on avuksi

Tietotekniikan hyödyntäminen on tärkeä voimanostolle, sillä se luo näkyvyyttä ja säästää myös resursseja. EPF:n verkkosivut ovat jo vanha asia, mutta sivuilla on aina uutta tietoa, johon jokaisen EM-tasolla kilpailevan kannattaa tutustua. EPF:n verkkosivuilta www.europowerlifting.com löytyy kaikki tarpeellinen tieto EM-kisoista, kisapaikoista, aikatauluista ja kisahotelleista. Verkkosivulta löytyy myös tietoa historiasta, valmentautumisesta, ennätuksista, uutisia ja antidopigista. Lisäksi sivuilla on tietoa kuinka saada käyttöön EPF:n kehittämiä palveluita, joten "käykään kurkkaamassa".

EPF on halunnut mennä mukaan myös sosiaaliseen mediaan. EPF:n facebook sivusto on valmistunut. Facebookiin ovat tervetulleita kaikki eurooppalaista voimanostoa fannittavat. Sivuilla on jo lähes tuhat jäsentä. Twitter löytyy osoitteesta <https://twitter.com/EuroPowerlifts> tai haulla EuropeanPowerlifting@EuroPowerlifts. Twitter ei vielä ole lähtenyt lentoon, mutta siellä ollaan.

Mielenkiintoisin uudistus on helmikuussa 2014 käyttöön otettu EM- ja MM-kisojen ilmoittautumisjärjestelmä. Liittojen vastaavat ilmoittavat nostajansa suoraan tietokantoihin.



Meri oli lähellä ja vesi lämmintä, helmikuussa 2014

Ukrainalainen Olexander Kopayev on kehittänyt voimanostolle GoodLift ohjelmiston. Tätä työtä tukee ja edistää EPF ja myös IPF vaatimalla tiettyjä uudistuksia. EPF ja IPF maksaa tästä työstä sekä siitä, että Kopayev pyörittää järjestelmää EM- ja MM-kilpailuissa.

Lajin kannalta yksi kovimpia juttuja on EM-kisojen striimien laadun parantaminen. Olimme kutsuneet paikalle erään firman, joka voisi tarjota palveluitaan. Homma hoituisi varmasti, mutta nähtäväksi jää mikä on hinta.

Euroopassa ruotsalaisilla on maailman paras kisojen nettipalvelu käytössään, mutta ei ilman korvausta. Samaa laadukasta palvelua käytettiin Norjan Stavangerissa, voimanoston avoimissa MM-kisoissa 2013. Huhujen mukaan palvelu maksoi järjestäjälle peräti 30 000 euroa. Sellaiseen ei EPF:lla ole varaa, tuskin suomalaisillakaan kisajärjestäjillä. Hallituksessa pidettiin nettistriimin saamista ammattimaiselle laatutasolle kuitenkin tärkeänä. Nettistriimi on moderni tapa tuoda esille voimanostoa, sillä kuka tahansa voi katsoa voimanostoa mistä tahansa.

Tulevia eurooppalaisia kilpailuita

Suomi on hakenut penkki-punnerruksen avoimia EM-kilpailuita Ylitorniolle 2017. Se kuinka hakemuksessa käy, tiedämme vasta maaliskuun lopulla. EPF pyysi Suomelta lisätietoja hotellien ja ravintoloiden osalta. Hyvälle näyttää, mutta päätöksen saamme kuulla kuukautta ennen tai viimeistään EPF:n vuosikokouksessa, joka järjestäytyy toukokuussa Sofiassa, Bulgariassa.

Muille länsieurooppalaisille voimanoston Länsi-Euroopan mestaruuskisat ovat



Kokouksen tiimellyksessä vasemmalta Jiri, Ralph ja Gaston, huomaa mikä hieno lehti on pöydällä

tärkeä asia. Vuonna 2015 Länsi-Euroopan mestaruuskisat pyritään järjestämään täällä kokouspaikalla, La Mangassa. Samalla voimanoston harjoittelukeskus tulisi nostajille tutuksi. Sandro kuiskasi samalla vierestä pienen salaisuuden: "Italia hakenee vuoden 2016 Länsi-Euroopan mestaruuskisoja ja ne järjestettäisiin ensimmäistä kertaa voimanostohistoriassa Sardinian saarella. On kaunis paikka." Suomalaisen kannattaa harkita osallistumistaan näihin karkeloihin, varsinkin jos avoimen luokan PM-kisoista luovutaan.

Raakakisoja varustekisojen rinnalle

Eurooppa ei ole ollut edistyksellisin raakakisaamisen kolkka. Vaikka Suomi on edelläkävijä, niin klassisen tulo Eurooppaan on kohdannut vastustusta. Mutta hieman

on valoa tunnelin päässä nähtävissä jotta saadaan raakanostajat nostettua varustekisojen rinnalle. Nostajat saavat sitten itse valita millä tyyllillä kisaavat. Mahdollisuus pitää kuitenkin raivata nostajille, eikä se ole ollut helppoa.

Keskustelutin hallitusta klassisen penkin EM-kisojen järjestämisen mahdollisuuksista. Sitä ei kokouksessa täysin tyrmätty. Kokouksen jälkeen on alkanut näkymään mielipiteissä muutoksia ja valoa tunnelin päässä. Eurooppa saattaa saada pikaisesti sekä klassisen voimanoston että penkin mestaruuskisat. Toivossa on hyvä elää.

Raakapenkkaajien onneksi tämän vuoden Arnolds Classic Europe 26.-28.9. ottanee nyt keskustelujemme jälkeen ohjelmaansa molemmat lajit; raakapenkin ja varuste-



EPF:n presidentti Arnulf Wahlstöm (vas.) ja sihteeri Ralph Farquharson (oik.)



Kokousväki palaamassa La Manga Clubilta onnistuneista neuvotteluista



Myriam Busselot ja Arnulf Wahlström, taustalla Gaston



Vasemmalta Ralph Farquharson, Jari Rantapelkonen ja Gaston Parage La Manga Clubilla

penkin. Euroopan Arnolds kisassa käydään "skabat" myös voimanostossa, molemmilla tyyleillä. Huippunostajat, ei kun ilmoittautumaan kun on sen aika.

EPF:n ensimmäiset klassisen voimanoston EM-kisat järjestetään Tanskassa maaliskuussa 2017. Kisat on avoimille ja nuorten ikäluokille.

Paljon muistakin asioista keskusteltiin, mm. mitaleista, sponsoreista, tuomaroinnista, säännöistä ja hotellimaksuista. Otan vielä loppuun yhden tärkeän asian.

EPF tarjoaa IPF:lle valmennuskursseja

EPF on luomassa IPF:lle valmennusjärjestelmän. Voimanostovalmentajien järjestelmä on kaksitasoinen; Taso I ja Taso II. Kurssitus aloitetaan alimmalta tasolta, kakkostasolta. Kurssi antaa valmentajille auktorisoidun valmentajalisenssin.

Ensimmäiselle kurssille, 18. – 21. heinäkuuta 2014, voi ilmoittautua kuka tahansa. EPF rohkaisee jäsenmaita lähettämään valmennuksesta kiinnostuneita ja valmennusta kehittäviä henkilöitä kurssille. Kurssi järjestetään, La Mangassa Espanjassa, voimanostoharjoittelun keskuksessa. Kurssi järjestetään jos mukaan ilmoittautuu noin 15 halukasta valmentajaa.

Ensimmäisen kurssin (First IPF Coach License Education) hinta on 600 €. Se kattaa kuljetukset Alicanten lentokentältä, majoituksen, kaikki ruoat, koulutuksen ja kurssimateriaalin sekä todistuksen. Kurssille ilmoittautuneen tulee itse hoitaa lennot Alicanteen.

Kurssin sisältö on kerrottu IPF:n verkkosivuilla ja se kestää kolme vuorokautta.

Kurssin tavoitteena on kehittää valmentajien osaamista. Kurssi tarjoaa valmentajille systemaattisen tavan parantaa voimanostovalmennusosaamistaan ja -taitojaan, niin teoreettisesti, teknisesti kuin käytännössä.

Kurssille voi hakeutua täyttämällä hakemus, joka löytyy IPF:n verkkosivuilta.

Ystäviä ja työtovereita

Kaiken kaikkiaan EPF:n hallituksen strategia- ja kokousviikonloppu oli todella työntäyteinen. Aamulla aikaisin ylös ja illalla myöhään nukkumaan. Yöunet jäivät hieman vähiin, mutta tällä joukolla oli ilo edistää eurooppalaista voimanostoa. Resursseja ei ole paljoa, vähän on vapaa-

ehtoisia. Tiedän, että aiemmat sukupolvet ovat tehneet hyvää työtä lajin eteen. Ja näin, että nykyinenkin hallitus, aika korkeasta keski-ikästä huolimatta, jaksaa puurtaa lajin parhaaksi.

EPF:n hallitus kokousti 13.-16. helmikuuta 2014, La Mangassa, Espanjassa. Haluan vielä loppuun todeta, että EPF:n hallitussakaan töitä ei tehdä vain kokouksissa vaan ennen kaikkea niiden välillä. "Olemme ensin ystäviä, vasta sitten työtovereita", todettiin monen suulla. Mielenkiintoinen ajatus, joka korostaa hyvää henkeä, olipa antoisa kokousviikonloppu.

EPF:n hallituksen suomalaiset jäsenet

| Nimi | Tehtävä | Vuodet |
|--------------------|--|----------------------------|
| Jaakko Parviainen | EPF:n 1. presidentti | 1977 – 1980 |
| Kalevi Sorsa | Varapresidentti Vetoomuskomitean pj | 2003 – 2007 2001 – 2003 |
| Jari Rantapelkonen | Lainsäädäntökomitean pj | 2013 – |

Lisäksi Kalevi Sorsa on toiminut Lainsäädäntökomitean jäsenenä ja Jari Tähtinen ennätysten kirjaajana 1996 – 2008

Voimanostokeskus Espanjassa, treeniä ja lomaa lämpimässä

Teksti ja kuvat: Jari Rantapelkonen



Uimahalli

Voisitko harkita loman ja voimanostotreenin yhdistämistä?

Entä Suomen maajoukkueet, eikö olisi upea keskittyä treeniin ja samalla hieman lomailla? IPF ja EPF on keksinyt tähän vastauksen ja se on La Manga, voimanostoharjoittelukeskus.

IPF ja EPF ovat päättäneet perustaa voimanostoa varten harjoittelukeskuksen. Keskus sijaitsee La Mangassa, Espanjassa.

”Tänne ovat tervetulleita kaikki, ottakaa reilusti yhteys, yksilöt tai maajoukkueet”, kertoo EPF:n varapresidentti Ralph Farquharson.

Ajatus treenikeskuksesta 4-vuotias

Ralph Farquharson on asunut Espanjassa yli 10 vuotta. Hän sai idean kaikille maailman voimanostajille yhteisestä harjoittelukeskuksesta hieman yli neljä vuotta sitten.

EPF aloitti asian työstämisen Ralphin ideoimana. ”Muistan kun otin asian esille täällä La Mangassa yhden tutun golfaajan kanssa. Hän vei ajatuksen esimiehelleen, joka omisti La Manga Clubin kuntosalin. Siitä neuvottelut lähtivät käyntiin.”, muistaa Ralph.

Harjoittelukeskuksessa on kuntosali, jossa voimanostoharjoittelukeskus sijaitsee. Sitä kutsutaan nimellä ”High Performance Powerlifting Center”.

Keskuksessa oli kaksi paikkaa, mutta sinne tulee neljä täyttä voimanostopaikkaa. Välineet on tilattu ELEIKO:lta.

Keskuksen ylösajoa tukee taloudellisesti ja resurssien osalta IPF ja EPF sekä ELEIKO.

Monipuolinen keskus

Keskus on hyvällä paikalla. La Mangaan on Alicanten lentokentältä noin puolentoista tunnin ajomatka. Lähitulevaisuudessa La Mangaan on tulossa myös uusi lentokenttä.



Vastaanottoaula



IPF:n ja EPF:n presidentti yhteistyöneuvotteluissa La Manga Clubin johtajan kanssa



Välimeren rantakaan ei ole kaukana



Kuntosalilta, kaksi virallista kisalavaa varusteineen

La Manga Club on keskusta laajempi kokonaisuus. Sieltä löytyy viiden tähden majoitusta ja kymmeniä ravintoloita. Lisäksi salin vieressä on korkeatasoinen kylpylä, joka on voimanostokeskuksessa kävijöiden käytössä. Kylpylässä saa erilaisia hoitoja sekä siellä on uimahalli ja sauna.

EPF on La Manga Clubin yhteistyökumppani.

Voimanostotapahtumia tiedossa

La Mangassa voimanostokeskuksessa järjestetään heinäkuussa ensimmäinen IPF:n ja EPF:n valmennuskurssi.

La Mangassa järjestetään voimanoston Länsi-Euroopan mestaruuskisat 2015.

Lisäksi keskuksen voi tulla treenaamaan. Ainakin ruotsalaiset, norjalaiset ja islantilaiset ovat käyneet paikanpäällä harjoittelemassa valmentajan johdolla.

Varaukset voi tehdä suoraan Ralph Farquharsonille. Varaukset on mahdollista tehdä kolmesta vuorokaudesta useisiin viikkoihin.

Keskuksen palveluista saa tarkat hintatiedot EPF:n verkkosivuilta. Sivuilla on myös esittelymateriaalia kuten YouTube video keskuksesta sekä kuvia majoitusvaihtoehdoista.

IPF:n presidentti Gaston Parage rohkaisee jäsenmaita La Mangaan: "On tärkeää, että meillä voimanostossa on oma harjoittelukeskus. Näytämme samalla Kansainväliselle Olympiakomitealle, että olemme vakavissamme, kun kehitämme lajia."



La Manga Clubin sisäpiha



Harjoittelukeskus sijaitsee taustalla olevassa korkeassa talossa



Maisema clubilta itään

Muistoja voimanostovuosilta

SUOMESTA KUNTOSALIN JOHTAJAKSI AMERIKKAAN

Teksti: Jaakko Parviainen, SVNL:n pj 1976-1978



Joskus loppukesällä, 1979, Murph Walsh niminen herra soitti minulle Camarillosta, Kaliforniasta. Hän oli rakentamassa sa-
nojensa mukaan "aika isoa" kuntosalia kaupunkiin. Sellaista
laitosta ei pienessä kaupungissa, noin 70 km Los Angelesin
keskustasta länteen, vielä ollut.

Murph sanoi tarvitsevansa kokeneen, pätevän miehen hoitamaan
yritystä, kun hänellä ei täysipäiväisenä palomiehenä ollut aikaa
eikä myöskään tarvittavaa kokemusta salin hoitamiseen.

Hän oli keskustellut asiasta kaverini Mike Lambertin, joka myös
asui Camarillossa, kanssa. Mike tunnettiin silloin Suomessakin (ja
varmaan tunnetaan vieläkin) Powerlifting USA lehden omistajana
ja päätoimittajana.

Mike oli kertonut, että Jaska Parviainen, Suomen Voimanostoliiton
entinen puheenjohtaja, jonka hän tuntee hyvin, oli sanonut
olevansa halukas muuttamaan Kaliforniaan, jos sellainen tilaisuus
joskus tulee. Kysyin Murphilta, että milloinkahan hän tarvitsee
johtajan salilleen. Hän sanoi, että mahdollisimman pian, kun sali
alkaa pikkuhiljaa olla valmis. No, lopputulos keskustelustamme oli
se, että kaksi viikkoa tämän puhelintoimituksen jälkeen olin Kaliforniassa.

ME-penkaaja Mike McDonaldista

Eräänä päivänä salin ovesta asteli sisälle Lambertin kanssa Mike
McDonald, joka on ehkä kaikkien aikojen kuuluisin penkkiprässäri.
Mikella oli silloin hallussaan neljän eri sarjan penkkipunnerruksen
maailmanennätykset.

Murph alkoi tietenkin heti kosia McDonaldia palvelukseensa, ikään
kuin meillä ei olisi ollut tarpeeksi johtajia. Mike sanoi vähän aikaa
asiaa harkittuaan, että "okay, voisinhan minä auttaa sinua pari
kuukautta ja treenailla täällä samalla, mutta sitten minun on kyllä
jatkettava matkaani".

Mike oli aika erikoinen kaveri. Hänellä ei ollut vakituista työpaik-
kaa. Hän ajeli ympäri maata pienellä Honda Civicillaan, ja jopa
nukkuu siinä yönsä paremman kortteerin puutteessa.
Mike oli kotoisin Minnesotan osavaltiosta, ja hän oli lähtenyt sieltä
pari viikkoa aikaisemmin karkuun Minnesotan raakaa talvea, joka
on usein kylmempi kuin talvi Suomessa. Matkan varrella hän oli
pysähtynyt aina pariin, kolmeksi päiväksi treenaamaan kaupun-
geissa, joissa oli hyvin varustetut kuntosalit.

Maailmankuulu Mike McDonald oli tietenkin tervetullut maineen-
sa perusteella joka salille, ja häntä kohdeltiin niissä asianmukai-

sella vieraanvaraisuudella. Gormannissa, joka on pieni vuoristo-
kaupunki noin tunnin matkan päässä Camarillosta, pidettiin parin
viikon päästä voimanostokilpailut, joihin McDonald oli kutsuttu
antamaan näyttöä taidoistaan. Joten Camarillo oli sopiva etappi
matkan varrella.

Mikella oli tarkoitus yrittää parantaa tässä kilpailussa yhtä hallus-
saan olevaa maailmanennätystä. Muistaakseni tämä ennätys oli
satasen sarjassa, ja se oli silloin vähän päälle 260 kg.

**"Anna mulle vain lift off
telineestä, mutta älä sen jälkeen
koske tankoon, paitsi jos se
pysähtyy matkalla ylös"**

Mikella oli viimeinen "kova" harjoituspäivä viikkoa ennen kilpai-
lua. Hän lämmitteli huolellisesti. Sitten tankoon lastattiin isot ro-
mut. Mike oli hiljainen ja täysin eleetön nostaja. Hän ei puhkinut,
hikhunut tai karjunut millään tavalla ennen suoritustaan. Siihen
aikaan sellainen "show" oli yleistä voimanostokilpailuissa.

Mike pyysi minua avustajakseen. Muuta apua hän ei yrityksessään
tarvinnut. "Anna mulle vain lift off telineestä, mutta älä sen jälkeen
koske tankoon, paitsi jos se pysähtyy matkalla ylös", hän sanoi.

Mike käveli penkille, ja istui sen päähän keskittymään. Salilla oli
paras harjoittelu-aika käynnissä, ja joku kaveri huomasi, että tan-
koon oli lastattu paljon rautaa. Hän kysyi minulta, "mitenkä paljon
tangossa on painoa?" Sanoin, että se painaa 577 paunaa, mikä oli
yhden paunan yli virallisen maailmanennätyksen. Kaveri ei sano-
nut siihen mitään. Kääntyi vain takaisin jatkamaan hauiskääntö-
jään. Ilmeisesti tämä tieto oli mennyt täysin yli hänen kallonsa - ei
edes hipaissut hiuksia. Valtaosalla tämän salin asiakkaita ei ollut
minkäänlaista käsitystä inhimillisen suorituskyvyn rajoista, kun on
kysymys isojen rautojen nostamisesta.



Barbara ja Jaska

Annoin Mikelle "lift offin". Hän laski tangon hitaasti rinnalleen, pysähtyi hetkeksi, ja punnersi sitten raudat helposti suorille käsi-varseille. Viikon kuluttua Gormanin kilpailussa hän rikkoi ME:n yhtä helposti.

Mike McDonald ei ollut mitenkään vaikuttavannäköinen voimailija. Hänellä oli pituutta n. 175 cm, ja hänen painonsa vaihteli 75 kilosta 110 kiloon (kaiken kaikkiaan hän rikkoi uransa aikana maailmanennätyksiä 75, 82,5, 90, 100 ja 110 kilon sarjoissa). Hänellä oli lyhyet kasivarret, joissa ei näkynyt paljon lihaksia ja aika kapeat hartiat, mutta rintalihakset olivat mahtavat. Jos hän olisi kävellyt tuntemattomana vastaan kadulla siviilivaatteissa, ei häntä kukaan olisi uskonut voimanostajaksi.

Olin käynyt muutaman kerran treenaamassa Gold's Gymilla Santa Monicassa, missä silloin harjoitteli iso joukko huippubodareita ja kaikenlaisia Hollywoodin kuuluisuuksia. Ehdotin Mikelle, että "mennäänpäs joku päivä Gold'sille, ja kävellään suoraan penkille, jossa isot pojat punnertavat.

Kysytään niiltä sitten kohteliaasti, että voidaanko tulla mukaan treenaamaan. Ne tietenkin vastaavat, niin kuin hyvä tapa saleilla vaatii, että tulkkaa vaan. Mitäs pannaan tankoon? Sanot niille, että

pannaan siihen aluksi 500 paunaa (n. 227 kg). Haluaisin nähdä kavereiden ilmeet sen kuullessaan. Painat sillä painolla sitten kylmiltäsi viiden sarjan, niin legenda on valmis Gold'sin salille.

Mike innostui tästä ajatuksesta. "Mennään ensin meren rannalle lämmittelemään", hän sanoi. "Ranta on siinä lähellä, ja minä lämmittelen siellä etunojapunnerruksilla niin, että sinä istut hartioideni päällä. Panen sitten päälleni väljät verkkarit, niin että ne eivät näe rintaani". Valitettavasti tämä suunnitelma ei toteutunut, kun tuli muita kiireitä eteen.

Mike oli luonnostaan väkivahva mies. Jos hän olisi vaivautunut harjoittelemaan muita nostoja samalla intensiteetillä kuin hän trenasi leipälajiansa penkkipunnerrusta, hän olisi menestynyt niissä aivan yhtä hyvin.

Pari vuotta aikaisemmin hän oli ilmoittautunut, ihan huvin vuoksi, USA:n mestaruuskilpailuihin, ja teki siellä sitten ysykymppiä painoluokassa sarjan: kyykky 250, penkki 250 ja maastaveto 250. Kultaa sillä ei kyllä tullut, mutta muistaakseni hän sijoittui pronssille.



Liitto tiedottaa

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

Liiton pankkitilit
Hämeenlinnan Seudun Osuuspankki:
F18 5680 0020 2315 32 Yleistili (= Päätili)
F193 5680 0020 2315 40 Lisenssitili
F122 5680 0020 2315 57 Voimnostaja-lehden tili
F182 4712 0010 0338 36 Veteraanivaliokunnan tili

KVK liittyi Voimnostoliittoon

Liiton hallitus on hyväksynyt uudeksi jäsen seuraksi Käsivarren Koukistajat ry:n (KVK) Enontekiöltä. Seuran yhteyshenkilö on Rosa Pietikäinen.

Maajoukkue- ja ilmoittamisvastaista

Maajoukkueiden kokoamisvastuut ovat seuraavat: Avoimen voimnoston ja penkkipunnerruksen (varusteilla) maajoukkueet kokoaa Tommi Paavilainen. Avoimen klassisen voimnoston (ja mahdollisesti penkkipunnerruksen) maajoukkueet kokoaa liiton sihteeri Jari Rantapelkonen. Nuorten maajoukkueet kokoaa nuorisovalsiokunnan puheenjohtaja Samuel Lappalainen. Veteraanien maajoukkueet kokoaa veteraanivalsiokunnan puheenjohtaja Risto Mäki.

Liiton hallitus on päättänyt, että valmentajien ja / tai nostajien tulee ilmoittaa maajoukkuehalukkuudesta vähintään viikko ennen kansainvälisen kilpailun ennakoilmoittautumisen (preliminary) ajan umpeutumista kirjallisesti sähköpostilla vastuuhenkilölle. Joukkueiden vastuuhenkilöt voivat määrittää ajan tarvittaessa aikaisemmaksi. Vastuu ilmoittaa halukkuudesta jää näin olleen valmentajalle tai nostajalle. Välttämättä joukkueiden kokoamisesta vastaavat eivät enää kysele nostajilta halukkuuksia. Mikäli valmentajalta tai nostajasta ei määräaikaan mennessä kuulu mitään, tulkitaan se haluttomuudeksi nostaa maajoukkueessa.

Tuomarivaatimuksia tarkennettiin

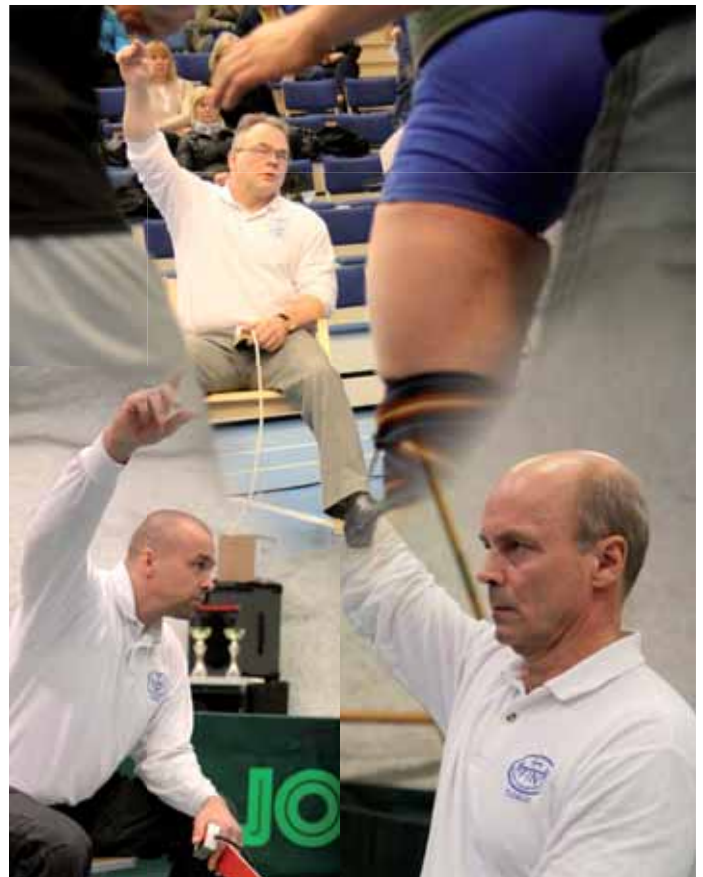
Seuraavalla nelivuotiskaudella 2016 – 2019 1 luokan tuomareilta edellytetään, että he tuomitsevat vähintään yhdessä voimnoston tai klassisen voimnoston SM-kilpailuissa. Lisäksi kolme muuta tuomarointia tulee tehdä voimnoston tai klassisen voimnoston kilpailuissa, joista yhden voi korvata kahdella penkkipunnerrus- tai klassinen penkkipunnerruskilpailulla.

Lisäksi tuleviin 1. luokan tuomarikokeisiin tulee näyttökokeen lisäksi pakollinen sääntöluento, jossa käydään läpi tuomarivaliokunnan näkökulmasta niitä sääntökohtia, joiden tulkinta on aiheuttanut epäyhtenäistä käytäntöä kansallisesti tai kansainvälisesti.

Päätettiin, että SM-kilpailuissa juryn tulee järjestää kilpailuamaina tuomareille noin 15 minuutin tuomarikatsaus (tuomaribriefing).

Uusia ykkösen tuomareita

Tuomarikortin ovat onnistuneet nostamaan Jari Friis (KoJy), Petteri Hakkarainen (HPV) ja Olli Skogberg (TamRy). Onnittelut 1. luokan kansallisen tuomaripätevyyden hankkimisesta. 1. luokan tuomarilla on oikeus tuomita SE-nostoja.





Maajoukkueita

Penkkipunnerruksen MM-joukkue Tanskaan

Penkkipunnerruksen MM-joukkueen kokoonpano:

Miehet: Tomi Vikla (83 kg), Petri Kuosma (93 kg), Sami Pullinen (120 kg), Fredrik Smulter ja Kenneth Sandvik (120+ kg)

Naiset: Hanna Rantala (52 kg), Hanna-Mari Maaninen (84 kg) ja Katariina Nokua (84+ kg)

Nuoret naiset: Susanna Törrönen (Sub-J 84 kg)

Joukkueenjohtaja/huoltaja: Tommi Paavilainen

Avoimen voimanoston EM-joukkue Bulgariaan

Naiset: Sanna Apuli (52 kg) ja Mervi Sirkiä (57 kg)

Miehet: Antti Savolainen (66 kg), Jussi Kangasvieri (105 kg), Sami Pullinen (valittiin 120 kg mutta ei lähde) ja Kenneth Sandvik (120+ kg)

Tuki: Tommi Paavilainen (jjoht), Seppo Sohlman (huoltaja) ja Arto Hannolin (tuomari)

Klassisen voimanoston MM-joukkueet

Klassisen voimanoston avoimen luokan ja nuorten MM-joukkueet on valittu. Veteraanien MM-joukkue valitaan Äänekoskella. MM-kisat nostetaan 1.-8. kesäkuuta 2014 Etelä-Afrikan Potchefstroomissa.

Miehet – avoin luokka

Antti Savolainen (66 kg), Mika Parviainen (83 kg), Johan Henrikson (83 kg), Mikko Ronkainen (93 kg), Mikko Muttonen (93 kg), Tomi Muhonen (105 kg), Ville Vahtola (105 kg), Timo Hokkanen (120 kg)

Varalla: Pasi Sipiläinen (83 kg) ja Johannes Suomela (105 kg)

Naiset – avoin luokka

Johanna Kankus (72 kg)

Tuki: Seppo Sohlman (jjoht), Sami Pullinen (huoltaja) ja Jari Rantapelkonen (tuomari)

Men Juniors (23 v)

Toni Väisänen (74 kg), Eero Mäki (83 kg), Jan Lipponen (83 kg), Niko Nurmi (105 kg), Markus Suomela (105 kg), Tuomas Hautala (120 kg)

Varalla: Jami Saarela (105 kg)

Men Sub-Juniors (18 v)

Tomi Kuusisto (66 kg), Tatu Sokka (74 kg), Jaakko Lähteenmäki (74 kg), Mikael Kettunen (93 kg)

Women Juniors (23 v)

Krista Määttä (57 kg), Melisa Heinonen (63 kg), Heli Jokela (63 kg), Eveliina Hytönen (84+kg), Mirella Laukkanen (84+kg)

Women Sub-Junors (18 v)

Tuulia Lohivuo (63 kg), Aino Autio (84 kg)

Nuorten joukkueiden tuki: Samuel Lappalainen (jjoht) ja Jussi Jokinen (huoltaja)

Naiset, Masters 1

Satu Luoto (63 kg), Susanna Lindfors (72 kg), Karita Kraufvelin (84 kg), Katariina Nokua (84+kg)

Naiset, Masters 3

Vuokko Viitasaari (53 kg)

Miehet, Masters 1

Sami Siltala (74 kg), Hannu Hakala (83 kg), Mika Lehtinen (93 kg), Petri Heikkinen (105 kg), Mika Hautaniemi (105 kg), Joni-Pekka Nylund (105 kg), Mika Kurjonen (120 kg)

Miehet, Masters 2

Jukka Hakonen (74 kg), Ari Oksanen (83 kg), Jorma Ollikainen (83 kg), Voitto Ahopelto (93 kg), Harri Hagfors (105 kg)

Miehet, Masters 3

Seppo Flink (59 kg), Markku Kemppainen (66 kg), Jorma Niemi (74 kg), Tapani Orha (120 kg)

Miehet, Masters 3

Tapani Puhakka (93 kg), Raimo Sandelin (120 kg)

Valentina Mellbergiltä Voimanostoliitolle arvokas lahjoitus

Teksti ja kuvat: Jari Rantapelkonen



Paulin SM-kisamitaleja

Valentina Mellberg lahjoitti Suomen Voimanostoliitolle Pauli "Pakke" Mellbergin (1956 – 2013) voimanostouran varrella ansaitut palkinnot. Liiton sihteeri vastaanotti Paulin voittamat arvokilpailumitalit sekä kaikki SM-mitalit. Pauli Mellberg nosti parhaat tuloksensa 80-luvun alussa. Hänen kilpailuaktiviteetistaan on jäänyt kilpailujälkiä liiton arkistoihin vuosilta 1977 – 1993.

Lisäksi liitto sai vastaanottaa useita ainutlaatuisia valokuvia sekä lehtileikekirjan, joiden avulla voidaan kirjoittaa suomalaista voimanostohistoriaa, kun on sen aika. Pauli oli ensimmäinen suomalainen, joka jalkakyykkäsi piikkiin (sarja 125 kg) 400 kiloa.

"Tiedän, että Voimanostoliitossa muistetaan Paulin voimantosaaavutukset. Halusin luovuttaa ne sinne, missä niitä osataan arvostaa ja pitää huolta.", kertoi Valentina Mellberg.

Suomen Voimanostoliitto kiittää lämpimästi Valentina Mellbergiä erittäin arvokkaasta lahjoituksesta.



Todistus Pauli Mellbergin 400 kg SE-kyykystä



Valentina Mellberg ja osa miehensä Paulin voimanostomuistoista

MM 2015-järjestelyt etenevät

Teksti ja kuvat: Jari Rantapelkonen

MM2015-järjestelytoimikunta kokoontui Salossa, nuorten SM-kilpailuiden yhteydessä, lauantaiamuna 1. maaliskuuta 2014. MM-kisojen järjestelyihin sitoutuivat Suomen Voimanostoliitto, Salon Voimailijat ja Team Nordic Thunder, jotka allekirjoittivat sopimuksen kisojen järjestämisestä.

Toimikunta jakoi ensimmäiset tehtävät, jotta tuumasta päästään toimeen. Tehtäviä todettiin olevan aika lailla.

”Kisat ovat liitolle selvästi tärkein ja varmasti suuritöisin ponnistus seuraavaan pariin vuoteen. Nämä MM:t ovat koko liiton kisat, ei esimerkiksi vain Salon. Yksi osapuoli on myös IPF. Siltä tulee monia vaatimuksia, jotka kisajärjestäjän on täytettävä.”, kertoi liiton puheenjohtaja, järjestelytoimikunnan vetäjä Tero Hyttinen kokouksessa.

Salossa on ryhdytty neuvottelemaan majoituksista sekä kuljetuksista. Lisäksi kisa-aikataulua on alettu hahmotella. Kisojen viestinnästä on ensimmäiset ajatukset heitetty ilmaan. Graafista ilmettä pohditaan, ja budjettiasioita punnitaan. Ja paljon muutakin pyörii jo mielessä.

MM-kisan tekevät suomalaiset, halukkaat ja innokkaat voimanoston ystävät. Tärkeä kysymys onkin ratkaista kuinka saada riittävästi mukaan talkoolaisia tekemään voimanostohistoriaa. Puheenjohtaja Hyttinen peräänkuulutti mahdollisimman suuren vapaaehtoisjoukon rekrytoimista mukaan koska kokemus



on opettanut, että ihmisiä ei kisan alla ole koskaan liikaa. Hyttinen toivoi, että liiton jäseneseuroista löytyy vapaaehtoisia, kukin itselleen sopivalla panoksella, mukaan järkkäämään kisoja.

Ensimmäiset vapaaehtoiset ovat jo ilmoittautuneet. He ovat ilmoittautumisjärjestyksessä Heikki Malkavaara (RAYVO), Kaj Mattila (PorHT) ja Antti Savolaisen yritys LimeOn Oy, joka on luvannut tuottaa kisojen graafisen ilmeen.

Vapaaehtoisten ilmoittautumisia ottaa vastaan liiton sihteeri svn1@hotmail.fi

Vaavaautisia



Iloinen ja onnellinen tuleva äiti Marcela Sandvik osoittaa missä on se syy, että hän joutuu nyt pitämään taukoa kilpailuelämästä.

Nyt vietetään onnellista odotusaikaa Marcela ja Kenneth Sandvikin perheessä, sillä kesällä on tulossa heille uusi perheenjäsen. Salaisuus ei ole se, että tuleva pienokainen on tyttö.

Onnellista odotusaikaa ja kaikkea hyvää Sandvikin perheelle!



Toni Väisänen, nuorten kaksinkertainen SM-kultanostaja

Teksti ja kuvat: Jari Rantapelkonen

Maastanosto 280 kg tuli
näin lähelle valmista nuorten
SM-kisoissa Pornaisissa.

Kova raakana ja varusteilla.

Varpaisjärven Vireen nuorukainen voitti nuorten klassisen ja varuste voimanoston SM-kullat. Tampereella ammatti-korkeakoulussa opiskeleva ja Hervannan Hauiskäännön heppujen kanssa treenaava Väisänen takoi Salossa ilman varusteita sarjaan 74 kg 605 kg. Pornaisissa tulostaululle kirjoitettiin 690 kiloa, jolla melkein puhkaistiin 500 Wilksin pistettä.

Voimanostaja teki pikahaastattelun ja selvitti onko Väisäsen harjoittelussa tai taustassa jotain salaisuuksia – ja löytyihän sieltä yksi, jonka saimme paljastettua.

Teit kovimmat Wilksit 438,89 pistettä nuorten klassisen voimanoston SM-kisoissa Salossa. Tuliko se yllättäen?

No ei se ihan yllättäen tullut. Vähän lähdin ja koitin hakeakin sitä, kun Hautalan Tuomas ei ollut kisaamassa. Arvelin, että voisi olla mahdollisuuksia vaikka tiesin, että kasikolmosen kaverit olisivat voineet olla kovempia, myös Niko Nurmi.

Myös varusteilla kulki. Mikä jäi erityisesti mieleen Pornaisten SM-kisasta?

Mitäs siellä. Ajattelin, että en ihan täysillä nosta vaan lähdeettiin hakemaan MM-tulosrajaa. Siellä sitten tuntui, että ihan hyvin kulkee. Antaa mennä vaan sitten ja koetetaan tehdä SE-tulos, kun kerran oli hyvä päivä. Se vähän jäi sitten, siitä yhteistuloksen SE:stä, kun vika veto ei tullutkaan. Sain kuitenkin maastavedon SE:n tehtyä. Harmi kun 280 kiloa ei hyväksytty. Se kun tuli kuitenkin ylös, mutta taisi jäädä vähän loppuujennuksesta vajaaksi.

Kumpi on päälaji, klassinen vai varusteilla?

No ne on vielä tänä vuonna aika silleen viiskyt viiskyt. Kumpaakin harrastetaan. Alkaa se pikkuhiljaa kääntyyn klassisen puolelle, ainakin ensi vuonna kun yleiseen siirryn.

Mitä tavoitteita olet asettanut lähitulevaisuudelle?

Tässä viimeisellä junnuvuodella MM-mitali olisi ihan kiva, jommastakummasta kisasta. Yhteistuloksen MM-mitali on tavoite. Ja sitten tavoitteena on tehdä vielä jonkunlaiset raaka ja varuste SE:t, vähän nykyistä paremmat, jotta tuleville nostajille olisi jotain rikottavaa.



Onko sinulla treenisalaisuuksia?

No ei kai siinä sen isompia salaisuuksia ole kuin kovaa treeniä. Ei ole mitenkään erikoisempia menetelmiä tai taktiikoita. Kolme tai neljä kertaa viikossa tulee käytyä treenaamassa. Isän kanssa katellaan vähän ohjelmia. Aika paljon nykyisin itse teen, mutta kun isällä on tuota kokemusta niin paljon voimaharjoittelusta, niin kyllä me yhdessä katsotaan niitä. Treeni jakautuu peruskuntokautteen, voimahankintaan ja kisaan valmistavaan kauteen. Ei mitään erikoisempaa.

Tsemppiä avoimen luokan klassisiin SM-kisoihin Pietarsaareen. Aiotko laittaa siellä luun miehille kurkkuun?

No kyllähän sieltä mitalia koetetaan lähteä hakemaan. Sen verran laitetaan luuta kurkkuun.

Kerro jotain mitä emme tiedä sinusta?

Tuo on aika paha kysymys. Varmaan aika moni ei tiedä aikaisemmasta urheilutaustastani. Lähdin tähän voimailuun kestävyysurheilijasta. Hiihto ja pitkän matkan juoksu oli lajit tätä ennen. Kun hiihdossa alettiin treenata salilla, niin sille tielle sitä sitten jäätin.

Talkooaatelinen

Oli päässyt unohtumaan, mutta taas se on muistiin palautettu. Talkootyö on kovaa hommaa – jopa siinä määrin, ettei varsinaisemmasta ilmaisen työn tekijöistä ole runsauden pulaa.

Tekosyitä ja mujevia kiertoilmauksia kouraistaan hatusta ja ravistellaan hihoista: mummolla on syntymäpäiväjuhlat, Pikku-Einarilla päiväkodin kevätnäytös. Tosin mummo kuoli jo viime vuosituhatkalla ja Einari pääsi vasta ripille, mutta haudalla merkkipäivää on käyty yhäti juhlistamassa ja mummolle mukavia turisemassa, ja kun Einari ei silloin pienokaisena saanut esittää joulujuhlissa tiernapoikaa, niin nyt juuri tässä kevätnäytöksessä siihen on vallan oivat mahdollisuudet.

Alkuvuodesta kaikki nämä totuutta löyhästi mukailevat selitykset realisoituvat. Silloin alkaa voimaston SM-kisojen vuosittainen sirkus – kolme kuukautta, kahdeksan kisaa, tuhansien työtuntien puurtaminen – jotta voimailijat saavat mitata vahvuuttaan ja taistella mitaleista. Jotkut painiskelevat varsin uljaasti tuloksetta jäämisestä.

Talkootyön välttelijät osaavat pestinsä, ovat siinä vuosien saatossa mestareiksi harjaantuneet. Vieno katse sivuun vasemmalle yläviistoon, kalenterinäkymän silmäily yläluomen sisäpinnalta – ja tosiaan, on juuri tuona viikonloppuna ja kaikkina sitä edeltävinä viikonpäivinä ja viikkoina jo pitkän aikaa sitten sovittua menoa. Ikävä kyllä, juuri nyt ei onnistu. Mutta ensi vuonna tullaan aivan varmasti. On muuten jämpätkanssa!

Tällaiset ovat tavallisen perustalkoovälttelijän sepustukset. Mutta nämä rivihenkilöt eivät ole mitään itsensä aatelisen rinnalla. Hän uhraa henkensä ja ruumiinsa yhteisen asian puolesta, pistää maineensa likoon. Hän lupaa, muttei tule.

Aatelisen talkooviikonloppu on todella kova, ja pelkkää työtä ja tuskaa, oman kropan peliin laittamista. Perjantaina täytyy heti työn jälkeen kipaista lähikaupasta lavallinen vaahtoavaa ja pitkäripaisesta pari putelia läpinäkyvää.

Hirvittäväksi nousee aatelisen promillearvo. Huippaa päässä ja oksettaa, väistämättä pari tappelua telmittävä. On huuli halki ja silmä mustana. Kohtuutonta hommaa – ja pelkästään talkoiden takia. Onko enää ihmisarvolle sopivaa?

Annas olla kun tulee aamu. Päätä juulii aivan kohtuuttomasti, vaatii korjaussarjaa, ainakin yhtä. Ja juuri silloin puhelin piippaa: talkooaatelista kyydittäisiin kisoihin. Eipä pysty vastaamaan, kun pitää ottaa lääkitystä, nesteinä vähimmillään, ehkä tablettinakin, kääntää kylkeä ja vähän vielä huilailla. Muuten ei jaksa.



Mutta jotta päästäisiin jälkipuheita, ettei aatelistalkoolaiseen muka voi luottaa, niin hurautetaan huojuvilta jalansijoilta toiseen kuntaan ja kisapaikalle taksilla talkoopaitaa ja ilmaista ruokaa vonkumaan. Ne kun on saatu, niin voi käydä kyläkaupassa ostamassa hieman huimauksenestoainetta ja möykätä aulassa, olla yhtenä osana täydellisiä ja onnistuneita talkoita, kaikkensa antaneena.

Sellaista on kovimmista kovimman talkooaatelisen arki.





Tapahtumakalenteri - Arvokilpailut 2014



Kansainvälinen kisakalenteri 2014

| Pvm | Kilpailu | Järj. | Kaupunki | Maa |
|----------------|---|-----------|-----------------|----------------|
| 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.

| | | | |
|------------|---|----------|---------|
| 16.-17.08. | Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat | LVK-Team | Loppi |
| 22.-23.11. | Klassisen voimaston- ja penkkipunnerruksen seurajoukkuefinaalit | JoPuPo | Joensuu |

LEOKO