

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

VOIMANOSTAJA

n° 3/2014

Haastattelussa:
Fredrik Smulter



SM-KISARAPORTIT

- Pietarsaari 22.-23.3.2014
- Äänekoski 28.-30.3.2014

EM-kisat Bulgarian Sofiassa 07.-11.5.2014



www.suomenuoimanolitto.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!**

Vuoden 2014 maksut liitolle

Suomen Voimanolliitolle osoitetut maksut on maksettava seuraavasti:

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

Kilpailulisenssi. Lisenssin hinta vuodelle 2014 on 70 €/kilpailija (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimanolstaja-lehden). Nuorten 17 v. ikäluokassa kilpaillevien lisenssi vuodelle 2014 on 35 €/kilpailija. Loppuvuoden (1.7. – 31.12.2014) voimanolstolisenssin hinta on 35 € niille uusille nostajille, joilla ei ole ollut voimassa olevaa voimanolstolisenssiä 1.1.2013 tai sitä ennen. Voimanolstokilpailemiseen oikeuttava lisenssi tulee olla maksettuna viimeistään kolme (3) viikkoa ennen kilpailamista. Samoin voimassaoleva antidopingsopimus tulee toimittaa liiton sihteerille saman aikataulun puitteissa. Sopimus tulee olla sihteerillä viimeistään 3 viikkoa ennen kilpailua.

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

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

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

Liiton tilinumerot ovat seuraavat:

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

Lisenssi FI93 5680 0020 2315 40

Valmennus osa huippu-urheilua

pääkirjoitus

”Jos haluaa pärjätä puhtaana, pitää harjoitella kuin urheilija. Pitää tehdä töitä ja uhkauksia.” Näin toteaa tämän hetken kuumin voimailunimi, Fredrik Smulter haastattelussa. Jäin miettimään Freddin sanoja. Miltä ajalta tämä voimanoston ”harjoittelusysteemi”, jossa salilla käydään neljä kertaa viikossa, on tullut? Hyvin monelle voimanoston harjoitusohjelma tarkoittaa maanantain kyykkyä, tiistain ja torstain penkkiä sekä lauantain vetopäivää. Valmentajat lähettävät valmennettaville valmiita, hyväksi todettuja ohjelmia. Yksilöllisyyttä ei ole.

Voimanostossa on vasta viimeisten vuosien aikana alettu panostaa myös harjoitteluun sekä erilaisiin harjoittelumetodeihin. Kuitenkin suurin osa harjoittelee muutamia kertoja viikossa. Fredin kanssa puhuessani totesi hän, että penkkipunnerrus on hänen urheilulajinsa, hän on urheilija ja siksi harjoittelee penkkipunnerrusta useita kertoja päivässä. Miettikää tämä asia toisin; mitä jos Tero Pitkämäki heittäisi keihästä ainoastaan tiistaisin ja lauantaisin? Olisiko hän Suomen kovin keihäänheittäjä ja maailman kärkeä? Epäilisin.

Toki nyt valmentajien kouluttamisen ansiosta olemme saaneet myös meidän lajiimme uusia näkemyksiä ja kokeiluita. Mutta edelleen puuttuu voimanostosta yhtenäiset leiritykset, maajoukkuekulttuuri, valmentajajärjestelmät ja yhtenäisyys. Onhan meillä ”Artsin enkelit”, Kotkan porukka ja Annin tiimi, mutta minkäänlaisia mielipiteiden ja ohjelmointien vaihtoa ei olla tehty. Ehkäpä me valmennusvaliokunnassa alamme seuraavaksi keräämään tilastoja voimanostovalmentajista sekä pitämään valmentajapäiviä. Näin ollen se kapea tietotaito, jota Suomessa on, saataisiin jakoon.

Suomen kovin penkkaaja ei harjoittele yksin, vaan hänellä on henkilökohtainen valmentaja – aivot – kuten Freddi asian muotoilee. Me tarvitsemme siis aivoja ja tutkimuksia kehittyäksemme. Voimanosto tarvitsee uusia ajatuksia ja kurinalaisuutta kehittyäkseen urheilulajina. Haluamme että lajiimme on huippu-urheilua ja huipulle pitää tehdä töitä. Ennen tätä muutosta emme voi edes puhua olympiapaikastamme. Dopingin vastaisen työn lisäksi tulee meidän siis panostaa valmennukseen ja sitä kautta lajin tason nousuun.

Mutta ei ongelma ole yksinään valmentajien haluttomuus luoda uutta, vaikka totean tähän valmiiden ohjelmien käsittämättömän hölmöyden. Miten mies- ja naisnostajille voi toteuttaa samat harjoitukset? Tämähän on täysin mahdotonta jo yksinään siksi, että naisten ja miesten hormonitoiminta ei tottele harjoitteita samalla tavalla. Tai onko 20-vuotiaan 60 kiloisen naisen palautumiskyky samantasoinen 35-vuotiaan miesnostajan kanssa? Entä liikkuvuuden tuomat ongelmat? Urheilijat vaatii yksilöllisyyttä!

Tai jos oikein tarkkaan mietimme, ei ole ihme etteivät urheilijat näin tee. Elämme lajissa, jossa lahjoilla ja pienellä panostuksella pääsee jo askeleita eteenpäin. Voimanostossa ei tällä hetkellä tarvitse olla ammattuurheilija noustakseen palkintopallille. Toisin on useassa muussa lajissa, varsinkin olympialajeissa. Tästä pääsemme seuraavaan kysymykseen: vaadimme lajia olympialaisiin, mutta ansaitsemme sen todella?

Henkilökohtaisesti olen sitä mieltä, että raakanostamisen kova tuleminen ja tason nouseminen ovat paras asia lajille pitkään aikaan. Tätä todistaa kauttaaltaan huomattavasti kovatasoisemmat MM-kilpailut, kuin mitä Suzdalissa nähtiin viime vuonna. Suomalaiset kahmivat edelleen mitaleja, mutta tällä kertaa emme aivan totaalisesti putsanneet pöytiä. Ja ensi vuonna vaaditaan vielä enemmän. Ovella kolkuttava kotikisa tulee olemaan vaikea jokaiselle suomalaiselle jo yksinään siksi, että tulostaso tulee nousemaan entuudestaan. Kovana raakavoimailun maana tunnettu Suomi ei vain voi jäädä jalkoihin.

Tämä on yksi tärkeimmistä syistä alkaa jo nyt kehittää koko maajoukkueen toimintaa kohti vuoden 2015 kilpailuja. Kokonaisvaltaisessa voimatasojen nousussa 11 kuukautta on todella lyhyt aika. Siinä ei ihmeisiin enää kyetä, mutta moni asia on vielä pelastettavissa. Yhteiset maajoukkueleirit, valmentajien yhteydenpito, keskitetyt kilpailut voivat olla ratkaisuja sille, miten teemme lippulavastamme kivenkovan ja iskukykyisen. Se vaatii työtä valmennusportaalta ja nostajilta. Emme voi olla enää se laji, jossa osallistujina on yksinpuurtajia, turmiolantommeja sekä puuhastelijoita, joille kaikille on yhteistä suomenmestaruus.

Anni Vuohijoki





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

Voimanolaja nro. 3/2014
va. päätoimittaja
Anni Vuohijoki

Kannessa

Fredrik Smulter

Nro. 4/2014 va. päätoimittaja

Heikki Virtanen

Juttuaineistot lähetetään
päätoimittajalle 30.7.2014
mennessä sähköpostilla:
voimanolajalehti@gmail.com

Osoitteenmuutokset ja tilaukset
kirjallisena liiton sihteerille

Ilmoitusmyynti
Liiton sihteeri

Tilaushinta

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

Tämän lehden avustajat

Mika Granbacka, Kimmo Pelkonen,
Jari Rantapelkonen, Tommi Paavilainen,
Seppo Sohlman, Heikki Orasmaa,
Jaakko Parviainen, Sanna Apuli,
Heikki Orasmaa & Aulis Saarela

Painopaikka

FORSSA PRINT
Paino oikeilla asioilla.

Tässä lehdessä:

3	Pääkirjoitus - Valmennus osa huippu-urheilua	36	Voimanolaja esillä nuorten hyväntekeväisyystapahtumassa
5	Puheenjohtajan palsta - Akkujen lataamista	38	Sell Games
6	Klassisen voimanolaston SM-kisat Pietarsaareissa	42	Muistoja voimanolastovuosilta
10	Mastersin voimanolaston SM-kisat Äänekoskella	44	Naisten voimanolastovuosi 1984
17	Kolumni: Maailman kirjat ovat sekaisin	46	Liitto tiedottaa
18	Artsin enkelit	48	Haastattelussa: Fredrik Smulter
22	M-Club 40 vuotta	49	Voimanolastajan lukulamppu
24	Voimanolaston EM-kisat Sofiassa	50	Suomen pohjoisin voimanolasto- seura: Käsivarren Koukistajat
32	Smulter-Show Tanskassa	51	ADT:n vuoden 2013 dopingtesti tilasto
		52	Kilpailukalenteri

VOIMANOSTAJA

Mediahinnat v. 2014

MUSTAVALKOINEN

	Hinta	Vuosisopimus
Koko		5 nroa + web-logo
1/1 sivu	210 €	900 €
1/2 sivua	120 €	500 €
1/4 sivua	100 €	450 €
1/8 sivua	80 €	

4-VÄRI

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

* = sivu 2 / takakansi / takakannen sisäpuoli

KILPAILUILMOITUKSET*

1/1 s. mv	150 €
1/2 s. mv	100 €
1/4 s. mv	70 €
1/8 s. mv	60 €

Rivi-ilmoitus

Tapahtuma-
kalenterissa 50 €

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

Kilpailulupamaksu 50 €

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

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

Akkujen lataamista

puheenjohtajan palsta

Kesä on akkujen lataamisen aikaa. Sen vuoksi on tärkeää, että itsekukin muistamme pitää huolta myös itsestämme sekä läheisistämme. Kesäloman jälkeen jaksaa taas kohden syksyn koitoksia paremmin, kun on muistanut pitää huolta siitä, että edes lomalla kalenterissa on muutakin kuin kaikkea pakollista lomaohjelmointia. On hyvä antaa aikaa myös oleskeluun rannalla, kalassa tai muiden harrasteiden parissa. Se, että ottaa kesällä vähän rennommin, ei tarkoita, että urheilijamme löisivät treeninsä laimin. Itse rentoudun muun muassa kalastuksen ja ammunnan parissa tulevan kesälomani aikana. Ja kalastusta olen jo ehtinyt vähän harrastaakin, kuten kuvastakin on nähtävissä.

Tulevassa syyskokouksessa viitoitamme voimanoistoharrastuksemme kehitystä. Suunnitteilla on kilpailukalenterin uudistamista talvi- ja syyskierrokselle eli pyrimme jakamaan SM-kisoja tasaisemmin järjestettäväksi. Tämän tarkoituksena on reagoida kansainvälisen kisakalenterin muutoksiin, jotka jatkunevat, kunhan mukaan saadaan myös klassisen penkkipunnerruksen EM- ja MM-kilpailut. Elokuun lopulla NPF:n kongressissa ratkaistaan PM-kisojen luonne ja tulevaisuuden kohtalo. Ilmassa silläkin puolella on siirtyminen klassiseen nostamiseen (toivottavasti) etenkin junioreilla. Avoimen sarjojen osalta esimerkiksi norjalaiset ovat väläyttelleet halua kehittää EU:n mestaruuskilpailuita. Reykjavikin kongressin jälkeen olemme tässä jo sitten viisaampia.

Kisakalenterin lisäksi on tarkoitus ottaa uudistusaskelia myös lisenssimaksun ja antidopingsopimuksen sähköistykseen yhteistyössä Valo ry:n kanssa. Hyvänä esimerkkinä tästä kehityskulusta on Painonnostoliitto. Yhtenä selviteltävänä aiheena sitten myöhemmin tulee myös sähköisen kisailmoittautumisjärjestelmän kehittämisen esimerkiksi EPF:n Goodlifting-systeemin tapaan.

Näistä suunnitelmissa olevista asioista päättää kuitenkin liiton ylin päätöksentekuelin – syyskokous, jossa valtaa käyttävät liiton jäsenseurat ja heidän edustajansa. Pienenä liittona näen tärkeäksi, että rutiiniasioiden sähköistämällä saamme suunnattua niukkoja voimavarojamme lajin kehittämistyöhön. Siinäkin sarkaa riittää. Hyvänä esimerkkinä asiasta on kehitetty valmentajakoulutus yhteistyössä Painonnostoliiton kanssa sekä tulossa oleva Valmennusopas, joka näillä näkymin ilmestyy ensi vuoden puolella.

Hyvää kesää voimanoiston ystävät – poristaan, mikäli kesällä kohtaamme loma-reissun tai muun yhteydessä. Ottakaahan hihasta kiinni, jos en heti tunnista.

Tero Hyttinen



Klassisen voimanoston yleiset SM-kisat 2014

Teksti: Mika Granbacka, Kuvat: Jari Rantapelkonen



Juho Kangasniemi valmistautuu maastavetoon ja Jari Laine tuomaro

Pietarsaaren Voimailijat järjestivät kolmannet SM-kilpailut reilun puolen vuoden sisällä ja nousi näin maan kärkeen järjestettyjen SM-kisojen lukumäärässä. 22 - 23.3.2014 järjestetty kisa oli seuran viidestoista SM-kisa. Kolme viimeistä PV:n järjestämistä kisoista ovat olleet olleet klassisia kisoja ja klassisen voimanoston suosio näkyy osallistujamäärissä. Näihin klassisiin yleisen sarjan kisoihin ilmoittautui 100 nostajaa; Pornaisten kisat varusteilla keräsi yhteensä ainoastaan 27 nostajaa.

Järjestävän seuran nostajia oli mukana kaksi, Juhani Salo alle 93 kg ja Dennis Riihimäki alle 105 kg. Juhani Salo oli seitsemäs tuloksella 635 kiloa, joka koostui 235 kilon kyykystä, 137,5 kilon penkistä ja 262,5 kilon maastavedosta. Dennis Riihimäki teki tuloksen 685 kiloa ja oli kuudes (kyykky 230 kg, penkki 167,5 kg

ja maastaveto 287,5 kg). Dennis teki oman ennätyksen kyykyssä ja yhteistulos oli sama kuin entinen henkilökohtainen ennätys.

Kisoissa nähtiin monta suomenennätystä, vaikka klassisia kisoja on järjestetty jo vuodesta 2011 alkaen ja taso alkaa olla monessa sarjassa korkea. Ilman tulosta näissä kisoissa jäi ainoastaan kolme nostajaa.

Naisia oli ilmoittautunut 25 ja näin saatiin moneen sarjaan kunnan kilpailut. Sarjassa 63 kiloa hopeasta kilpailtiin maastavedossa ja Marjaana Vähäsantanen veti pidemmän korren vetäen 130 kg, kun Melisa Heinonen veti 142,5 kg. Marjaana otti hopean 2,5 kilon erolla. Tasatulokset ei olisi riittänyt, koska Melisa oli kevyempi.

Miesten sarjoissa oli myös tiukkoja taisteluja mitaleista. Miehiä oli mukana 65.



Sarjan 83 kg mitalistit



Tomi Muhonen

Klassisen voimanoston SM-2014, 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	65,67	Antti Savolainen / 78	TNT	<u>187,5</u>	<u>195,0</u>	<u>197,5</u>	197,5	<u>147,5</u>	<u>152,5</u>	<u>157,5</u>	157,5	<u>255,0</u>	<u>260,0</u>	<u>265,0</u>	265,0	620,0	488,84	24
1.	74,0	73,76	Toni Haapala / 76	OPT	<u>195,0</u>	<u>200,0</u>	<u>205,0</u>	205,0	-442,5	<u>142,5</u>	<u>145,0</u>	145,0	<u>255,0</u>	<u>262,5</u>	-275,0	262,5	612,5	441,60	24
2.	74,0	73,74	Toni Väisänen / 91	VarpVi	<u>205,0</u>	<u>207,5</u>	<u>210,0</u>	210,0	<u>132,5</u>	<u>137,5</u>	<u>140,0</u>	140,0	<u>250,0</u>	<u>260,0</u>	-265,0	260,0	610,0	439,88	18
3.	74,0	72,76	Jere Vento / 89	PaPu	<u>200,0</u>	<u>210,0</u>	-245,0	210,0	<u>150,0</u>	<u>155,0</u>	-160,0	155,0	-220,0	<u>220,0</u>	-235,0	220,0	585,0	425,93	16
4.	74,0	73,93	Antti Partanen / 80	JoPuPo	<u>180,0</u>	<u>187,5</u>	-192,5	187,5	<u>130,0</u>	<u>135,0</u>	-137,5	135,0	<u>200,0</u>	<u>210,0</u>	-245,0	210,0	532,5	383,29	14
5.	74,0	73,65	Jouko Piri / 76	KiimU	<u>150,0</u>	<u>160,0</u>	<u>165,0</u>	165,0	<u>120,0</u>	<u>125,0</u>	<u>127,5</u>	127,5	<u>200,0</u>	-232,5	-232,5	220,0	512,5	369,89	12
-	74,0	73,33	Pekka Taskinen / 78	TVN	<u>205,0</u>	<u>215,0</u>	-220,0	215,0	-427,5	-427,5	-----	-----	-----	-----	-----	-----	out		
1.	83,0	82,50	Mika Parviainen / 79	KP	<u>215,0</u>	<u>230,0</u>	<u>235,0</u>	235,0	<u>150,0</u>	<u>160,0</u>	<u>162,5</u>	162,5	<u>265,0</u>	<u>275,0</u>	<u>282,5</u>	282,5	680,0	455,54	24
2.	83,0	82,67	Johan Henriksson / 84	HIK	-230,0	<u>235,0</u>	<u>242,5</u>	242,5	<u>152,5</u>	<u>155,0</u>	<u>157,5</u>	157,5	<u>252,5</u>	<u>267,5</u>	<u>275,0</u>	275,0	675,0	451,63	18
3.	83,0	82,24	Pasi Sipiläinen / 78	NoVo	<u>200,0</u>	<u>207,5</u>	<u>212,5</u>	212,5	<u>160,0</u>	<u>165,0</u>	<u>167,5</u>	167,5	<u>280,0</u>	-292,5	<u>292,5</u>	292,5	672,5	451,37	16
4.	83,0	82,47	Timo Inkinen / 82	Tap.ErÄ	-240,0	<u>210,0</u>	-220,0	210,0	<u>170,0</u>	-177,5	<u>177,5</u>	177,5	<u>270,0</u>	<u>280,0</u>	-287,5	280,0	667,5	447,26	14
5.	83,0	81,35	Ilari Valkonen / 82	TiKa	<u>200,0</u>	<u>210,0</u>	<u>215,0</u>	215,0	<u>147,5</u>	-152,5	-152,5	147,5	<u>270,0</u>	<u>290,0</u>	-305,0	290,0	652,5	440,85	12
6.	83,0	82,84	Vesa Mattila / 80	VilpVe	<u>210,0</u>	<u>217,5</u>	<u>222,5</u>	222,5	<u>160,0</u>	-165,0	-165,0	160,0	<u>250,0</u>	-270,0	-----	250,0	632,5	422,68	10
7.	83,0	82,78	Timo Ihanus / 83	JoPuPo	<u>210,0</u>	<u>222,5</u>	<u>227,5</u>	227,5	-165,0	<u>165,0</u>	-175,0	165,0	<u>235,0</u>	-245,0	-245,0	235,0	627,5	419,52	8
8.	83,0	82,95	Samuel Lappalainen / 86	JoPuPo	<u>215,0</u>	<u>225,0</u>	-230,0	225,0	<u>145,0</u>	<u>152,5</u>	-157,5	152,5	<u>240,0</u>	-250,0	-----	240,0	617,5	412,33	6
9.	83,0	81,75	Juha Venetpalo / 80	OPT	<u>190,0</u>	-197,5	<u>197,5</u>	197,5	<u>130,0</u>	<u>135,0</u>	<u>140,0</u>	140,0	<u>250,0</u>	<u>260,0</u>	-265,0	260,0	597,5	402,48	4
10.	83,0	82,80	Tapio Pärssinen / 77	RAYVO	-200,0	<u>200,0</u>	-245,0	200,0	<u>135,0</u>	<u>140,0</u>	<u>145,0</u>	145,0	<u>230,0</u>	<u>245,0</u>	-255,0	245,0	590,0	394,39	2
11.	83,0	81,61	Jan-Erik Rantanen / 80	ViVo	<u>190,0</u>	<u>197,5</u>	-202,5	197,5	<u>140,0</u>	-147,5	-147,5	140,0	<u>220,0</u>	<u>230,0</u>	<u>235,0</u>	235,0	572,5	386,04	2
12.	83,0	82,98	Jukka-Pekka Huuskonen / 78	HPV	<u>195,0</u>	<u>202,5</u>	-207,5	202,5	-122,5	<u>122,5</u>	-125,0	122,5	<u>225,0</u>	-237,5	-237,5	225,0	550,0	367,18	2
13.	83,0	82,24	Henri Pulkkinen / 85	TiKa	<u>170,0</u>	-185,0	<u>187,5</u>	187,5	<u>120,0</u>	<u>130,0</u>	-137,5	130,0	<u>200,0</u>	-240,0	<u>210,0</u>	210,0	527,5	354,05	2
-	83,0	82,78	Mikko Rautavirta / 88	NaVo	<u>220,0</u>	-235,0	-235,0	220,0	-145,0	-145,0	-145,0	-----	-----	-----	-----	-----	out		
1.	93,0	92,37	Mikko Ronkainen / 87	OPT	<u>260,0</u>	-265,0	<u>265,0</u>	265,0	<u>170,0</u>	<u>175,0</u>	<u>180,0</u>	180,0	<u>290,0</u>	<u>300,0</u>	-340,5	300,0	745,0	469,52	24
2.	93,0	92,67	Mikko Muttonen / 87	SaJy	<u>235,0</u>	<u>245,0</u>	<u>250,0</u>	250,0	<u>175,0</u>	<u>180,0</u>	-182,5	180,0	<u>285,0</u>	<u>295,0</u>	<u>300,0</u>	300,0	730,0	459,36	18
3.	93,0	92,50	Jyrki Koivisto / 80	KP	<u>230,0</u>	<u>250,0</u>	<u>255,0</u>	255,0	<u>170,0</u>	<u>180,0</u>	-185,0	180,0	<u>260,0</u>	<u>275,0</u>	-280,0	275,0	710,0	447,16	16
4.	93,0	91,23	Markus Alitalo / 82	TNT	<u>220,0</u>	<u>235,0</u>	-242,5	235,0	<u>155,0</u>	<u>165,0</u>	-170,0	165,0	<u>260,0</u>	-275,0	<u>277,5</u>	277,5	677,5	429,58	14
5.	93,0	91,96	Keijo Huttunen / 75	I-HV	<u>230,0</u>	<u>235,0</u>	-240,0	235,0	<u>165,0</u>	<u>172,5</u>	<u>177,5</u>	177,5	<u>255,0</u>	<u>265,0</u>	-270,0	265,0	677,5	427,90	12
6.	93,0	92,25	Tatu Karppinen / 80	HeTarmo	<u>220,0</u>	<u>240,0</u>	-245,0	240,0	<u>150,0</u>	-160,0	-160,0	150,0	<u>245,0</u>	<u>255,0</u>	<u>260,0</u>	260,0	650,0	409,91	10
7.	93,0	92,77	Juhani Salo / 84	PV	<u>235,0</u>	-245,0	-245,0	235,0	<u>132,5</u>	<u>137,5</u>	-142,5	137,5	<u>250,0</u>	<u>262,5</u>	-270,0	262,5	635,0	399,37	8
8.	93,0	91,19	Jari Kuokkanen / 79	KP	<u>205,0</u>	-245,0	-245,0	205,0	<u>147,5</u>	-155,0	-155,0	147,5	<u>280,0</u>	-290,0	-290,0	280,0	632,5	401,13	6
9.	93,0	91,37	Juha Vehkaperä / 75	HauVo	<u>195,0</u>	<u>202,5</u>	-207,5	202,5	-175,0	<u>175,0</u>	-180,0	175,0	<u>235,0</u>	<u>245,0</u>	<u>250,0</u>	250,0	627,5	397,57	4
10.	93,0	92,69	Pasi Pirinen / 85	SaJy	<u>200,0</u>	-240,0	-240,0	200,0	<u>150,0</u>	-160,0	<u>160,0</u>	160,0	<u>240,0</u>	<u>255,0</u>	<u>265,0</u>	265,0	625,0	393,24	2
11.	93,0	92,06	Samuli Kokkarinen / 77	KP	-200,0	<u>200,0</u>	-247,5	200,0	<u>150,0</u>	<u>152,5</u>	-155,0	152,5	<u>250,0</u>	-270,0	-270,0	250,0	602,5	380,33	2
12.	93,0	92,81	Timo Salminen / 80	So-Vi	<u>190,0</u>	-202,5	-205,0	190,0	<u>130,0</u>	<u>135,0</u>	<u>140,0</u>	140,0	<u>235,0</u>	<u>245,0</u>	<u>252,5</u>	252,5	582,5	366,28	2
13.	93,0	91,82	Tarmo Lähdesmäki / 85	KajKu	<u>220,0</u>	-225,0	-225,0	220,0	-130,0	-130,0	<u>130,0</u>	130,0	<u>230,0</u>	-240,0	-240,0	230,0	580,0	366,59	2
14.	93,0	91,20	Jarno Saarinen / 76	HPV	<u>182,5</u>	<u>187,5</u>	<u>192,5</u>	192,5	-132,5	<u>132,5</u>	-137,5	132,5	<u>220,0</u>	-237,5	-237,5	220,0	545,0	345,62	2
1.	105,0	104,66	Tomi Muhonen / 83	OPT	<u>280,0</u>	<u>292,5</u>	<u>305,0</u>	305,0	<u>190,0</u>	<u>197,5</u>	-205,0	197,5	<u>285,0</u>	<u>300,0</u>	-342,5	300,0	802,5	480,09	24
2.	105,0	104,97	Ville Vahtola / 86	KiimU	<u>255,0</u>	<u>260,0</u>	<u>270,0</u>	270,0	<u>175,0</u>	<u>182,5</u>	-187,5	182,5	<u>285,0</u>	<u>305,0</u>	-340,0	305,0	757,5	452,69	18
3.	105,0	104,67	Johannes Suomela / 88	HuiVo	<u>235,0</u>	<u>250,0</u>	<u>257,5</u>	257,5	<u>172,5</u>	<u>180,0</u>	-185,0	180,0	<u>285,0</u>	<u>302,5</u>	<u>315,0</u>	315,0	752,5	450,16	16
4.	105,0	104,90	Jarno Ruohonen / 75	SalVo	<u>260,0</u>	<u>272,5</u>	<u>277,5</u>	277,5	<u>195,0</u>	-200,0	-200,0	195,0	<u>280,0</u>	-287,5	-287,5	280,0	752,5	449,81	14
5.	105,0	102,90	Teemu Mutikainen / 88	SaJy	<u>250,0</u>	<u>265,0</u>	-280,0	265,0	<u>155,0</u>	<u>165,0</u>	-170,0	165,0	<u>290,0</u>	<u>305,0</u>	-----	305,0	735,0	442,41	12
6.	105,0	103,64	Dennis Riihimäki / 83	PV	<u>215,0</u>	<u>225,0</u>	<u>230,0</u>	230,0	<u>160,0</u>	<u>167,5</u>	-170,0	167,5	<u>270,0</u>	<u>282,5</u>	<u>287,5</u>	287,5	685,0	411,24	10
7.	105,0	104,96	Niko Nurmi / 95	M-Club	<u>250,0</u>	<u>260,0</u>	-265,0	260,0	-140,0	<u>140,0</u>	-147,5	140,0	<u>280,0</u>	-290,0	-290,0	280,0	680,0	406,39	8
8.	105,0	101,99	Jussi Ytimys / 89	YlöR	<u>220,0</u>	<u>230,0</u>	<u>240,0</u>	240,0	<u>135,0</u>	<u>140,0</u>	-145,0	140,0	<u>270,0</u>	<u>290,0</u>	-302,5	290,0	670,0	404,64	6
9.	105,0	103,31	Tuomas Lukkari / 88	KP	<u>217,5</u>	-235,0	<u>240,0</u>	240,0	<u>145,0</u>	<u>152,5</u>	-157,5	152,5	<u>260,0</u>	-280,0	-280,0	260,0	652,5	392,18	4
10.	105,0	102,44	Juhamatti Vasamaa / 88	HuiVo	<u>215,0</u>	<u>225,0</u>	<u>232,5</u>	232,5	<u>150,0</u>	-160,0	<u>160,0</u>	160,0	<u>240,0</u>	<u>255,0</u>	-265,0	255,0	647,5	390,40	2
11.	105,0	104,29	Markus Vilppola / 84	KiimU	<u>225,0</u>	<u>230,0</u>	-232,5	230,0	<u>150,0</u>	<u>157,5</u>	-160,0	157,5	<u>240,0</u>	<u>252,5</u>	<u>260,0</u>	260,0	647,5	387,85	2
12.	105,0	104,98	Mikko Tiensuu / 78	TamRy	<u>200,0</u>	<u>210,0</u>	<u>217,5</u>	217,5	<u>170,0</u>	-180,0	<u>180,0</u>	180,0	<u>230,0</u>	-242,5	<u>242,5</u>	242,5	640,0		



Dennis Riihimäki



Tuomas Hautala

1.	120,0	119,79	Tuomas Hautala / 92	LaPo	292,5	300,0	307,5	307,5	172,5	185,0	190,0	190,0	-330,0	330,0	355,0	355,0	852,5	490,32	24
2.	120,0	116,76	Timo Hokkanen / 79	HuiVo	265,0	275,0	282,5	282,5	225,0	235,0	241,5	241,5	260,0	270,0	277,5	277,5	801,5	463,87	18
3.	120,0	109,67	Aki Loikkanen / 76	SaJy	230,0	-240,0	245,0	245,0	170,0	177,5	-182,5	177,5	260,0	280,0	290,0	290,0	712,5	419,69	16
4.	120,0	118,57	Janne Hakala / 79	TamRy	200,0	212,5	222,5	222,5	145,0	152,5	157,5	157,5	245,0	265,0	-277,5	265,0	645,0	371,88	14
5.	120,0	118,94	Mika Huuskonen / 74	HeTarmo	215,0	222,5	-227,5	222,5	135,0	142,5	145,0	145,0	220,0	240,0	260,0	260,0	627,5	361,52	12
6.	120,0	117,58	Niko Tolvanen / 90	KesU	210,0	222,5	-230,0	222,5	147,5	152,5	-157,5	152,5	230,0	245,0	250,0	250,0	625,0	361,09	10
7.	120,0	117,08	Jari Saastamoinen / 86	KiurU	220,0	-232,5	-232,5	220,0	150,0	157,5	-160,0	157,5	230,0	242,5	-250,0	242,5	620,0	358,58	8
1.	120+	138,57	Tero Seppänen / 72	HauVo	-300,0	-300,0	300,0	300,0	230,0	240,0	-245,0	240,0	310,0	325,0	-330,0	325,0	865,0	484,12	24
2.	120+	134,58	Ove Lehto / 72	AKK	270,0	282,5	290,0	290,0	220,0	230,0	-235,0	230,0	315,0	330,0	-332,5	330,0	850,0	477,92	18
3.	120+	135,48	Antti Tommila / 89	PV-81	240,0	260,0	270,0	270,0	195,0	205,0	215,0	215,0	280,0	300,0	307,5	307,5	792,5	445,11	16
4.	120+	146,57	Jarmo Räinä / 81	HauVo	265,0	280,0	-290,0	280,0	180,0	190,0	-195,0	190,0	275,0	290,0	305,0	305,0	775,0	430,21	14
5.	120+	122,72	Jari Saario / 85	JuPu	-265,0	270,0	-277,5	270,0	182,5	187,5	-192,5	187,5	305,0	315,0	-322,5	315,0	772,5	441,90	12
6.	120+	143,20	Jaakko Kaasalainen / 84	HuiVo	260,0	-275,0	-280,0	260,0	175,0	185,0	190,0	190,0	300,0	315,0	-330,5	315,0	765,0	426,07	10
7.	120+	130,66	Veikko Kuosa / 78	TVN	255,0	270,0	280,0	280,0	165,0	175,0	180,0	180,0	300,0	300,0	-305,0	300,0	760,0	429,46	8
8.	120+	135,19	Kai Haarala / 82	KoJy	240,0	247,5	250,0	250,0	170,0	180,0	-185,0	180,0	295,0	315,0	-325,0	315,0	745,0	418,57	6
9.	120+	135,85	Juha Vuorikoski / 88	YlöR	-235,0	235,0	250,0	250,0	145,0	152,5	-160,0	152,5	265,0	275,0	-285,0	275,0	677,5	380,35	4
10.	120+	150,83	Andre Sjöholm / 89	NyKK	220,0	230,0	-240,0	230,0	172,5	177,5	-182,5	177,5	240,0	-262,5	-262,5	240,0	647,5	357,98	2

Sarjassa 74 kiloa Toni Väisänen ja Toni Haapala yrittivät molemmat voittaa sarjan. Toni Haapala otti kuitenkin omansa 2,5 kilon erolla. Toni Väisänen yritti viimeisellä vedolla nostaa 265 kiloa maasta, mutta jäi 260 kilon tulokseen. Onnistuessaan Väisänen olisi voittanut, koska Haapala ei onnistunut viimeisellä yrityksellä parantaa omaa tulostaan. Sarjassa 83 kg kaikki mitalistit olivat 7,5 kilon sisällä. Mika Parviainen voitti tuloksella 680 kg ja hopealle nosti Johan Henriksson tuloksella 675 kg. Molemmat onnistuivat jokaisessa maastavedossa. Pasi Sipiläinen epäonnistui toisessa vedossa, mutta varmisti pronssin nostamalla kolmannessa nostossa 292,5 kg ja jäi kevyempänä hopeasta 2,5 kiloa.

Lapuan Ponnistuksen juniorilupaus Tuomas Hautala veti kisojen ylivoimaisesti suurimmat vetoraudat nostessaan viimeisellä nostollaan hurjat 355 kiloa sarjaan -120kiloa. Tässäkin nostossa näytti olevan vielä varaa parantaa, vaikka nosto oli sekä M23 että yleisen sarjan Suomen ennätys -120 kiloisten sarjassa. Tuomas Hautala oli myös kisan paras miesnostaja sekä ylivoimaisin voittaja jättäen hopealle nostaneen Timo Hokkasen yli 50 kg jälkeensä.

Naisten viisi parasta nostajaa Wilksin pisteiden mukaan olivat Hanna Rantala (431,71), Johanna Kankus (410,74), Mervi Sirkkiä (378,78), Satu Luoto (365,07) ja Susanna Törrönen (351,07).

Miesten viisi parasta nostajaa Wilksin pisteiden mukaan oli Tuomas Hautala (490,32), Antti Savolainen (488,84), Tero Seppänen (484,12), Tomi Muhonen (480,09) ja Ove Lehto (477,92).

Suuri kiitos kaikille talkoolaisille, jotka osallistuivat kisojen järjestämiseen ja mahdollistivat kisojen toteutumisen ja tekivät näin tapahtumasta hyvin onnistuneen nostajien, katsojien ja seuran hallituksen kannalta.



Vasemmalta Johanna Laitinen, Aino Autio ja Susanna Lindfors



Klassisen voimanoston SM-2014, Naiset

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.	47,0	47,00	Hanna Rantala / 82	LaVo	<u>80,0</u>	<u>92,5</u>	-----	92,5	<u>85,0</u>	-94,0	<u>91,0</u>	91,0	<u>120,0</u>	<u>130,0</u>	<u>137,5</u>	137,5	321,0	431,71	24
1.	57,0	55,02	Mervi Sirkiä / 72	TNT	<u>92,5</u>	<u>97,5</u>	<u>102,5</u>	102,5	<u>70,0</u>	<u>72,5</u>	<u>75,0</u>	75,0	<u>132,5</u>	<u>140,0</u>	-145,0	140,0	317,5	378,78	24
2.	57,0	56,89	Tuulia Lohivuo / 97	KaVo	<u>95,0</u>	<u>100,0</u>	<u>105,0</u>	105,0	<u>60,0</u>	<u>62,5</u>	-65,0	62,5	<u>120,0</u>	<u>130,0</u>	-145,0	130,0	297,5	345,74	18
3.	57,0	56,22	Annastiina Rajaniemi / 85	MY-Power	<u>87,5</u>	<u>92,5</u>	-97,5	92,5	<u>67,5</u>	<u>72,5</u>	<u>75,0</u>	75,0	<u>120,0</u>	<u>125,0</u>	<u>127,5</u>	127,5	295,0	346,03	16
4.	57,0	55,66	Katja Lariola / 82	HeTarmo	<u>95,0</u>	<u>102,5</u>	<u>105,0</u>	105,0	<u>50,0</u>	<u>55,0</u>	-57,5	55,0	<u>105,0</u>	<u>117,5</u>	<u>125,0</u>	125,0	285,0	336,94	14
5.	57,0	55,60	Heidi Heikkinen / 85	KajKu	<u>85,0</u>	<u>95,0</u>	<u>100,0</u>	100,0	<u>62,5</u>	<u>65,0</u>	<u>67,5</u>	67,5	<u>105,0</u>	-120,0	-120,0	105,0	272,5	322,43	12
1.	63,0	62,53	Satu Luoto / 69	LVK-Team	<u>115,0</u>	-120,0	<u>120,0</u>	120,0	<u>82,5</u>	<u>87,5</u>	<u>90,5</u>	90,5	<u>120,0</u>	<u>125,0</u>	<u>127,5</u>	127,5	338,0	365,07	24
2.	63,0	62,98	Marjaana Vähäsantanen / 76	KaVo	<u>115,0</u>	-120,0	-120,0	115,0	<u>67,5</u>	<u>70,0</u>	<u>72,5</u>	72,5	<u>125,0</u>	<u>130,0</u>	-132,5	130,0	317,5	341,06	18
3.	63,0	62,37	Melisa Heinonen / 95	TNT	<u>100,0</u>	<u>102,5</u>	<u>107,5</u>	107,5	<u>60,0</u>	-65,0	<u>65,0</u>	65,0	<u>127,5</u>	<u>135,0</u>	<u>142,5</u>	142,5	315,0	340,89	16
4.	63,0	61,85	Heli Jokela / 94	KoJy	<u>92,5</u>	<u>100,0</u>	<u>105,0</u>	105,0	<u>65,0</u>	<u>70,0</u>	-72,5	70,0	<u>120,0</u>	-130,0	-135,0	120,0	295,0	321,29	14
5.	63,0	61,32	Nina Tolvanen / 88	SaJy	<u>85,0</u>	-95,0	-97,5	85,0	<u>45,0</u>	<u>50,0</u>	-57,5	50,0	<u>125,0</u>	<u>135,0</u>	-137,5	135,0	270,0	296,01	12
6.	63,0	62,84	Jenni Tuovinen / 90	VarpVi	<u>82,5</u>	<u>87,5</u>	-90,0	87,5	<u>42,5</u>	<u>47,5</u>	-50,0	47,5	-110,0	<u>110,0</u>	-120,0	110,0	245,0	263,63	10
1.	72,0	71,79	Johanna Kankus / 84	KP	-155,0	-155,0	<u>155,0</u>	155,0	<u>90,0</u>	-105,0	<u>105,0</u>	105,0	<u>127,5</u>	<u>160,0</u>	-182,5	160,0	420,0	410,74	24
2.	72,0	70,20	Susanna Lindfors / 73	KoJy	<u>117,5</u>	<u>125,0</u>	<u>132,5</u>	132,5	<u>75,0</u>	<u>80,0</u>	-85,0	80,0	<u>130,0</u>	<u>140,0</u>	-145,0	140,0	352,5	349,99	18
3.	72,0	70,33	Riikka Rajaniemi / 85	KoJy	<u>95,0</u>	-105,0	<u>110,0</u>	110,0	<u>60,0</u>	-65,0	<u>65,0</u>	65,0	<u>130,0</u>	<u>135,0</u>	<u>142,5</u>	142,5	317,5	314,84	16
4.	72,0	69,68	Satu Rantanen / 80	ViVo	<u>95,0</u>	-105,0	-105,0	95,0	<u>60,0</u>	<u>65,0</u>	-67,5	65,0	<u>130,0</u>	-140,0	<u>140,0</u>	140,0	300,0	299,40	14
1.	84,0	79,56	Susanna Törrönen / 98	S-V	<u>115,0</u>	<u>120,0</u>	<u>125,0</u>	125,0	<u>100,0</u>	<u>102,5</u>	-105,5	102,5	<u>145,0</u>	<u>150,0</u>	<u>155,0</u>	155,0	382,5	351,07	24
2.	84,0	81,73	Aino Autio / 97	Huima	<u>112,5</u>	<u>122,5</u>	<u>127,5</u>	127,5	<u>70,0</u>	<u>77,5</u>	<u>80,0</u>	80,0	<u>142,5</u>	<u>147,5</u>	-----	147,5	355,0	321,07	18
3.	84,0	74,35	Heidi Bäckström / 82	HIK	-120,0	-120,0	<u>122,5</u>	122,5	<u>75,0</u>	<u>77,5</u>	-80,0	77,5	<u>140,0</u>	<u>145,0</u>	<u>150,0</u>	150,0	350,0	334,55	16
4.	84,0	81,62	Joanna Linna / 74	JP 2000	<u>100,0</u>	<u>110,0</u>	<u>115,0</u>	115,0	<u>75,0</u>	<u>80,0</u>	<u>85,0</u>	85,0	<u>120,0</u>	<u>135,0</u>	-152,5	135,0	335,0	303,20	14
5.	84,0	83,08	Johanna Laitinen / 86	TNT	<u>100,0</u>	-110,0	-112,5	100,0	<u>70,0</u>	<u>75,0</u>	-80,0	75,0	<u>140,0</u>	<u>150,0</u>	<u>157,5</u>	157,5	332,5	298,16	12
6.	84,0	77,49	Tiina Kiviluoto / 84	TNT	<u>105,0</u>	-110,0	-110,0	105,0	<u>75,0</u>	<u>80,0</u>	<u>82,5</u>	82,5	<u>115,0</u>	<u>125,0</u>	<u>132,5</u>	132,5	320,0	298,21	10
1.	84+	87,32	Eveliina Hytönen / 92	Huima	<u>135,0</u>	<u>140,0</u>	<u>145,0</u>	145,0	<u>65,0</u>	<u>70,0</u>	<u>72,5</u>	72,5	<u>140,0</u>	<u>145,0</u>	-157,5	145,0	362,5	317,35	24
2.	84+	91,07	Mirella Laukkanen / 95	KiuTe	<u>125,0</u>	-135,0	<u>140,0</u>	140,0	<u>60,0</u>	<u>62,5</u>	<u>65,0</u>	65,0	<u>130,0</u>	<u>140,0</u>	<u>145,0</u>	145,0	350,0	300,97	18
3.	84+	96,77	Satu Häkkinen / 83	HeTarmo	-95,0	<u>95,0</u>	-110,0	95,0	-60,0	<u>60,0</u>	-67,5	60,0	<u>145,0</u>	<u>155,0</u>	<u>165,0</u>	165,0	320,0	269,16	16

LEOKO

Mastersin klassiset voimanoston SM-kisat Äänekoskella 28.-30.3.2014

Teksti: Mika Granbacka



Tapio Kähäri

Kolmipäiväiset Äänekoskella pidetyt klassiset veteraanien SM-voimanostokisat alkoivat perjantai-iltapäivänä M70 punnituksella. Punnituksen alkuhetkillä kävi kuhina, kun oli varustauduttu kahdella puntarilla, mutta loppuohjeistus olikin käyttäen vain yhtä puntaria. Loppu hyvin, kaikki hyvin - punnitus saatiin mallikkaasti hoidettua ja kisat voitiin virallisesti aloittaa.

Kisan ensimmäisen kyykyn sai kunnian aloittaa Ilkka Mikkonen 60 kilolla sarjaan 66 kiloa. M70/66 kiloisten kultamitalin vei Torsten Ruotsala huimalla 117,5 kilon erolla hopeamitalistiin yhteistuloksella 397,5 kiloa. Ruotsala sai myös uudet suomenennätykset kyykkyyen, maastavedon ja yhteistulokseen. Kisojen vanhin nostaja, Olli Vento, sai hienot pyöreät lukemat yhteistulokseksi (300 kg, sarjaan M70/74). Sarjan M70/74 voiton vei Tapani Pulkkinen yhteistuloksella 340 kiloa. Myös sarjaan M70/83 saatiin uusia suomenennätyksiä, kun Taisto Hämäläinen kyykkäsi 155 kiloa ja yhteistulos oli 420 kiloa. Muisto Marjamäki korjaili omiin nimiinsä kyykyn suomenennätyksen (100 kg sarjaan M70/105) ja samoin Raimo Sandelin saavutti kyykyn ja yhteistuloksen ennätykset (120,5 ja 393 sarjaan M70/120).

M70 nostajien jälkeen päästiinkin nauttimaan M60 tyylinäytteistä. Sarjan 66 voiton vei Markku Kempainen tuloksella 365 kiloa (107,5 kg - 105 kg - 152,5 kg). Sarjan toiseksi tuli Juha Inkinen tuloksella 268 kiloa saaden myös penkin suomenennätyksen nimiinsä (108 kg). Kolmas oli Seppo Flink, joka myös sponsoroi kisoja saaden mainoksen viralliseen kisapaitaan. Sarjassa M60/74 Pauli Vehmasto yritti kyykyn SE-rautoja, mutta epäonnistui täpärästi. Kuitenkin SE-tulokset kyykystä jäivät hänen nimiinsä. Samaan sarjaan Markku Viitola korjaili penkin, maastavedon ja yhteistuloksen suomenennätyslukemat omiin nimiinsä. Sarjassa M60/83 viidenneksi tullut Matti Kangasmäki korjaili suomenennätysrautoja maastavedossa saaden ylös 217,5 kiloa. Sarjan voittaja Antero Juntunen sai nimiinsä yhteistuloksen SE-lukemat tuloksella 467,5 kiloa.



Perjantai-illan viimeisen ryhmän nostot aloitti Tapani Orha sarjaan M60/120. Hän myös voitti kyseisen sarjan kultamitalin itselleen kilpakumppanin Toivo Kyllösen jäädessä ilman tulosta penkin epäonnistuttua. Sarja M60/93 kärsi hiukan nostajien pois jäännistä, mutta silti käytiin kultamitalista tiukka taisto, ja sen voitti Markku Koivukari tuloksella 495 kiloa. Toiseksi tuli Ilkka Launonen jäädessä Koivukarille vain viisi kiloa. Sarjassa M60/105 jälleen suomenennätykset paukkuivat Jukka Luoman rikkoessa maastavedon SE:n tuloksella 250 kiloa. Hän myös voitti kyseisen sarjan järjestävän seuran nostajan Tapio Kähäriin jäädessä toiseksi tuloksella 445 kiloa. Pronssia vei Seppo Komppa ja hienon kisan nostanut Pekka Ahonen jäi mitalien ulkopuolelle.

Mastersin SM-2014, M60 & M70

M60

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Pist.	J.pist
1.	66	65,20	Markku Kempainen	1949	HeTarmo	100,0	105,0	107,5	107,5	105,0	+108,0	+108,0	105,0	130,0	145,0	152,5	152,5	365,0	289,50	24
2.	66	65,21	Juha Inkinen	1946	RAYVO	55,0	-----	-----	55,0	97,5	102,5	108,0	108,0	80,0	95,0	105,0	105,0	268,0	212,54	18
3.	66	62,71	Seppo Flink	1953	HartVo	60,0	+65,0	65,0	65,0	77,5	82,5	85,0	85,0	90,0	100,0	+105,0	100,0	250,0	204,98	16
1.	74	73,39	Markku Viitala	1954	KarKa	125,0	135,0	142,5	142,5	110,0	117,5	126,0	126,0	185,0	205,0	210,0	210,0	478,5	346,23	24
2.	74	71,01	Keijo Kuisma	1952	OutVe	130,0	140,0	150,0	150,0	85,0	95,0	100,0	100,0	180,0	190,0	200,0	200,0	450,0	333,58	18
3.	74	73,94	Jorma Niemi	1949	I-HV	100,0	120,0	140,0	140,0	80,0	87,5	95,0	95,0	177,5	+185,0	+187,5	177,5	412,5	296,89	16
4.	74	73,47	Pauli Vehmasto	1952	PP	+150,0	150,0	+157,5	150,0	70,0	+80,0	80,0	80,0	+180,0	+190,0	180,0	180,0	410,0	296,43	14
5.	74	73,62	Heikki Niemelä	1947	KoJy	+130,0	+130,0	140,0	140,0	65,0	72,5	77,5	77,5	160,0	172,5	+177,5	172,5	390,0	281,56	12
1.	83	82,73	Antero Juntunen	1954	KajKu	150,0	165,0	+170,5	165,0	85,0	90,0	+95,0	90,0	190,0	200,0	212,5	212,5	467,5	312,66	24
2.	83	82,36	Reima Häkkinen	1950	LVK-Team	120,0	130,0	137,5	137,5	135,0	142,5	145,0	145,0	160,0	170,0	182,5	182,5	465,0	311,82	18
3.	83	77,07	Aimo Kiiski	1952	SaJy	115,0	125,0	135,0	135,0	105,0	115,0	120,0	120,0	180,0	190,0	200,0	200,0	455,0	318,25	16
4.	83	81,75	Vilho Määttä	1952	OPT	+130,0	130,0	+140,0	130,0	+110,0	110,0	+112,5	110,0	190,0	+205,0	+205,0	190,0	430,0	289,65	14
5.	83	82,52	Matti Kangasmäki	1949	PV	127,5	140,0	142,5	142,5	60,0	-----	-----	60,0	200,0	210,0	217,5	217,5	420,0	281,32	12
1.	93	90,44	Markku Koivukari	1952	PV-81	160,0	175,0	180,0	180,0	95,0	100,0	102,5	102,5	185,0	205,0	212,5	212,5	495,0	315,23	24
2.	93	90,06	Ilkka Launonen	1954	SVV	130,0	140,0	147,5	147,5	150,0	157,5	+163,0	157,5	160,0	175,0	185,0	185,0	490,0	312,71	18
1.	105	102,07	Jukka Luoma	1954	MY-Power	150,0	160,0	175,0	175,0	100,0	107,5	115,0	115,0	200,0	230,0	250,0	250,0	540,0	326,03	24
2.	105	94,54	Tapio Kähäri	1946	Huima	150,0	162,5	+172,5	162,5	95,0	102,5	+107,5	102,5	160,0	175,0	180,0	180,0	445,0	277,41	18
3.	105	97,97	Seppo Komppa	1945	HartVo	115,0	125,0	135,0	135,0	115,0	122,5	125,0	125,0	140,0	150,0	0,0	150,0	410,0	251,63	16
4.	105	95,60	Pekka Ahonen	1946	Vilpve	115,0	125,0	+135,0	125,0	80,0	+90,0	+90,0	80,0	+160,0	160,0	170,0	170,0	375,0	232,60	14
1.	120	114,75	Tapani Orha	1954	TNT	100,0	-----	-----	100,0	90,0	-----	-----	90,0	170,0	210,0	230,0	230,0	420,0	244,18	24
-	120	119,36	Toivo Kyllönen	1952	KajKu	181,0	195,0	-----	195,0	+100,0	+100,0	+100,0	-----	-----	-----	-----	-----	out		

M70

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Pist.	J.pist
1.	66,0	65,41	Torsten Ruotsala	1943	KoJy	120,0	127,5	135,0	135,0	65,0	67,5	+70,0	67,5	180,0	190,0	195,0	195,0	397,5	314,44	24
2.	66,0	64,97	Ilkka Mikkonen	1941	PV-81	+60,0	60,0	+70,0	60,0	75,0	80,0	+85,0	80,0	120,0	130,0	140,0	140,0	280,0	222,74	18
1.	74,0	69,64	Tapani Pulkkinen	1940	KesU	115,0	+125,0	125,0	125,0	55,0	60,0	-----	60,0	155,0	+165,0	+165,0	155,0	340,0	255,80	24
2.	74,0	72,40	Olli Vento	1933	I-HV	80,0	90,0	+100,0	90,0	75,0	80,0	+82,5	80,0	105,0	120,0	130,0	130,0	300,0	219,22	18
1.	83,0	81,50	Taisto Hämäläinen	1939	OrGn	145,0	150,0	155,0	155,0	80,0	+87,5	+87,5	80,0	170,0	180,0	185,0	185,0	420,0	283,44	24
2.	83,0	79,76	Leevi Pehkoranta	1937	I-HV	125,0	+135,0	135,0	135,0	50,0	+55,0	-----	50,0	150,0	180,0	+193,0	180,0	365,0	249,66	18
1.	93,0	90,58	Tapani Puhakka	1944	KP	+65,0	65,0	+90,0	65,0	80,0	90,0	95,0	95,0	160,0	175,0	185,0	185,0	345,0	219,53	24
1.	105,0	99,88	Muisto Marjamäki	1938	MY-Power	80,0	90,0	100,0	100,0	70,0	+80,0	-----	70,0	120,0	130,0	+145,0	130,0	300,0	182,66	24
1.	120,0	117,90	Raimo Sandelin	1940	PTVAK	90,0	100,0	120,5	120,5	+90,0	90,0	105,0	105,0	130,0	150,0	167,5	167,5	393,0	226,90	24



Olli Vento



Torsten Ruotsala

Mastersin SM-2014, Naiset

N40																				
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	J.pist
1.	57,0	54,71	Mervi Sirkiä	1972	TNT	95,0	105,0	107,5	105,0	70,0	72,5	75,0	72,5	135,0	135,0	135,0	135,0	312,5	374,47	24
1.	63,0	62,52	Satu Luoto	1969	LVK-Team	112,5	120,5	122,5	122,5	82,5	87,5	91,0	87,5	120,0	128,0	130,0	130,0	340,0	367,27	24
2.	63,0	62,82	Tarja Uppala	1965	SalVo	75,0	80,0	82,5	80,0	70,0	70,0	72,5	70,0	105,0	112,5	117,5	117,5	267,5	287,91	18
3.	63,0	61,54	Anu Göös	1968	EV	70,0	80,0	82,5	82,5	50,0	52,5	52,5	52,5	100,0	110,0	120,0	120,0	255,0	278,80	16
1.	72,0	69,00	Susanna Virkkunen	1973	S-V	110,0	120,0	122,5	122,5	107,5	115,5	115,5	107,5	170,5	183,0	190,0	190,0	420,0	422,03	24
2.	72,0	69,22	Susanna Lindfors	1973	KoJy	120,0	130,0	135,0	135,0	75,0	80,0	82,5	80,0	130,0	140,0	150,0	150,0	365,0	365,95	18
3.	72,0	70,46	Vuokko Liljeström	1969	ViVo	92,5	100,0	105,0	100,0	52,5	55,0	55,0	52,5	130,0	140,0	147,5	140,0	292,5	289,69	16
1.	84,0	78,14	Karita Kraufvelin	1973	S-V	105,0	117,5	120,0	120,0	50,0	55,0	57,5	55,0	140,0	160,0	168,0	168,0	343,0	318,08	24
2.	84,0	82,19	Joanna Linna	1974	JP 2000	107,5	115,0	120,0	120,0	75,0	80,0	82,5	80,0	120,0	135,0	142,5	142,5	342,5	308,85	18
3.	84,0	82,85	Piia Valkonen	1973	SVV	100,0	110,0	117,5	117,5	67,5	72,5	75,0	72,5	110,0	125,0	137,5	137,5	327,5	294,09	16
4.	84,0	82,21	Minna Kettula	1973	JP 2000	90,0	97,5	102,5	102,5	55,0	60,0	65,0	60,0	100,0	110,0	120,0	120,0	282,5	254,71	14
1.	84+	106,46	Katariina Nokua	1973	HSU	130,0	150,0	160,0	150,0	97,5	105,0	108,0	97,5	150,0	170,0	180,5	170,0	417,5	341,94	24
N50																				
1.	57,0	55,25	Eija Auvinen	1961	EV	70,0	75,0	80,0	80,0	40,0	42,5	45,0	42,5	100,0	105,0	110,0	110,0	232,5	276,47	24
1.	63,0	60,79	Kaija Koivula	1962	PP	55,0	60,0	65,0	65,0	45,0	47,5	50,0	47,5	85,0	90,0	97,5	97,5	210,0	231,77	24
2.	63,0	61,55	Simikka Näslund	1960	TNT	45,0	47,5	----	45,0	57,5	60,0	60,0	57,5	50,0	55,0	----	55,0	157,5	172,18	18
1.	84,0	72,63	Heli Valtonen	1961	RAYVO	65,0	75,0	80,0	80,0	65,0	70,0	75,0	70,0	110,0	120,0	122,5	122,5	272,5	264,44	24
N60																				
1.	52,0	49,67	Vuokko Viitasaari	1954	YlöR	85,0	95,0	105,0	105,0	40,0	50,0	52,5	52,5	115,0	125,0	135,0	135,0	292,5	377,64	24
1.	57,0	56,14	Irmeli Vaulakorpi	1954	HPV	75,0	75,0	77,5	77,5	57,5	60,0	62,5	62,5	100,0	107,5	107,5	107,5	247,5	290,64	24
N70																				
1.	52,0	50,26	Eila Kumpuniemi	1942	RaPe	65,0	70,0	80,0	70,0	42,5	47,0	47,5	47,0	100,0	110,0	112,0	112,0	229,0	293,03	24



Sarjan N40/84 kg naiset

Näin saatiin ensimmäinen kisapäivä kunnialla ohitse. Seuraavana päivänä kisat alkoivatkin naisten punnituksella jo kello seitsemän. Lauantai oli pitkä päivä niin nostajille ja huoltajille kuin myös talkooporukalle ja tuomareille. Hyvällä ruualla ja huumorilla siitakin päivästä selvitettiin ilman suurempia ongelmia. Lauantaina nähtiin hienoa yhteistyötä monilta tahoilta, mutta erityisesti mieleen painui Joanna ja Pauli Linnan yhteistyö, kun toinen nosti, niin toinen toimi

huoltajana ja päinvastoin. Toisen apu on aina arvokas ja sitä ei tule unohtaa.

Naiset nostivat kahdessa ryhmässä, ensin N50-70 ja toinen ryhmä oli varattu kokonaan N40-sarjalle. Myös naiset tekivät hienoja nostoja ja jälleen uudet suomenennätykset tulivat päivänvaloon.

Naisten vanhin nostaja Eila Kumpuniemi sai hienot 229 kiloa yhteistulokseksi, joista

penkin tulos (47 kg) ja maastavedon tulos (112 kg) ovat suomenennätyksiä. Ei voi muuta kuin hattua nostaa 72-vuotiaalle naisnostajallemme. N60-sarjaan Vuokko Viitasaari (52 kg) ja Irmeli Vaulakorpi (57 kg) uusivat myös suomenennätyslukemia. Viitasaari sai kyykyn, maastavedon ja yhteistuloksen ennätykset (105 kg - 135 kg - 292,5 kg), joista kyykyn SE riittää myös N40 luokan suomenennätykseksi. Vaulakorpi sai myös kyykyn, maastavedon ja



Mastersin SM-2014, M40

M40

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Pist.	J.pist
1.	66,0	65,97	Rami Hietanen	1973	LVK-Team	125,0	132,5	140,0	140,0	95,0	105,0	112,5	112,5	170,0	185,0	200,0	200,0	452,5	355,43	24
2.	66,0	65,70	Pentti Rimpä	1967	MY-Power	125,0	135,0	140,0	135,0	95,0	100,0	107,5	100,0	140,0	150,0	165,0	150,0	385,0	303,44	18
1.	74,0	73,63	Sami Siltala	1972	Py-Pa	170,0	177,5	182,5	177,5	135,0	140,0	145,0	140,0	220,0	230,0	232,5	232,5	550,0	397,04	24
2.	74,0	73,96	Marko Helynen	1971	M-Club	170,0	180,0	190,5	190,5	120,0	132,5	140,0	140,0	190,0	210,0	217,5	217,5	548,0	394,34	18
3.	74,0	72,75	Jonas Enkvist	1970	PV	170,0	175,0	180,0	180,0	135,0	140,0	142,5	140,0	200,0	210,0	215,0	215,0	535,0	389,57	16
4.	74,0	73,42	Jari Kinnunen	1966	NoVo	150,0	160,0	165,0	165,0	122,5	125,0	127,5	125,0	200,0	215,0	220,0	220,0	510,0	368,91	14
5.	74,0	73,13	Tomi Lindqvist	1973	HeTarmo	140,0	150,0	160,0	160,0	105,0	115,0	117,5	115,0	170,0	185,0	192,5	185,0	460,0	333,70	12
1.	83,0	82,94	Hannu Hakala	1973	HartVo	180,0	195,0	205,5	205,5	150,0	157,5	160,0	157,5	215,0	230,0	242,5	242,5	605,5	404,34	24
2.	83,0	82,64	Tomi Sairanen	1968	SaJy	180,0	190,0	197,5	197,5	140,0	140,0	140,0	140,0	240,0	255,0	265,0	255,0	592,5	396,52	18
3.	83,0	82,68	Jani Sundholm	1974	KoJy	170,0	177,5	182,5	182,5	150,0	157,5	160,0	157,5	210,0	217,0	227,5	227,5	567,5	379,68	16
4.	83,0	82,13	Vesa Hartikainen	1969	EV	170,0	177,5	182,5	182,5	152,5	157,5	157,5	152,5	207,5	215,0	225,0	215,0	550,0	369,45	14
5.	83,0	82,65	Vesa Kovalainen	1971	KajKu	180,0	190,0	192,5	190,0	120,0	120,0	120,0	120,0	215,0	225,0	235,0	235,0	545,0	364,70	12
6.	83,0	80,55	Mika Granbacka	1973	PV	175,0	185,0	190,0	185,0	115,0	120,0	125,0	120,0	195,0	205,0	215,0	215,0	520,0	353,48	10
7.	83,0	82,03	Toni Salminen	1973	RiKi	145,0	152,5	160,0	160,0	125,0	130,0	135,0	130,0	210,0	220,0	225,0	225,0	515,0	346,19	8
8.	83,0	81,76	Lars-Håkan Öling	1968	PTVAK	160,0	172,5	180,0	180,0	127,5	132,5	135,0	132,5	180,0	190,0	200,0	200,0	512,5	345,20	6
9.	83,0	81,61	Kari Rähä	1965	OPT	145,0	160,0	170,0	170,0	100,0	107,5	112,5	107,5	200,0	220,0	-----	200,0	477,5	321,98	4
1.	93,0	92,71	Mika Lehtinen	1973	HuiVo	180,0	190,0	205,0	205,0	180,0	190,0	190,0	180,0	230,0	240,0	245,0	240,0	625,0	393,20	24
2.	93,0	92,16	Timo Nieminen	1973	Tap.Erä	190,0	197,5	205,0	197,5	145,0	152,5	157,5	157,5	230,0	240,0	270,0	240,0	595,0	375,40	18
3.	93,0	92,48	Harri Nieminen	1972	JoPuPo	190,0	205,0	215,0	215,0	140,0	145,0	150,0	145,0	200,0	215,0	220,0	215,0	575,0	362,18	16
4.	93,0	92,12	Mika Malkki	1972	SaJy	170,0	185,0	190,0	190,0	120,0	127,5	130,0	130,0	230,0	240,0	247,5	247,5	567,5	358,13	14
5.	93,0	92,90	Mika Huhtaviita	1965	PV-81	210,0	220,0	220,0	220,0	120,0	120,0	125,0	120,0	210,0	225,0	230,0	225,0	565,0	355,11	12
6.	93,0	92,32	Markus Mansikkamäki	1972	TamRy	180,0	180,0	187,5	180,0	125,0	130,0	137,5	130,0	190,0	200,0	212,5	212,5	522,5	329,38	10
7.	93,0	92,36	Janne-Pekka Hakala	1968	HPV	165,0	172,5	180,0	172,5	125,0	130,0	130,0	125,0	187,5	202,5	207,5	202,5	500,0	315,13	8
8.	93,0	92,78	Janne Göös	1971	EV	140,0	147,5	152,5	152,5	110,0	110,0	112,5	112,5	185,0	192,5	200,0	200,0	465,0	292,44	6
9.	93,0	92,21	Juha Leppänen	1967	JP 2000	145,0	152,5	152,5	152,5	120,0	122,5	125,0	125,0	140,0	150,0	160,0	160,0	437,5	275,96	4
-	93,0	93,00	Johan Strandvall	1974	KoJy	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	out	
-	93,0	93,04	Vesa Pitkänen	1966	RAYVO	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	out	
1.	105,0	101,45	Petri Heikkinen	1973	JoPuPo	240,0	250,0	260,0	260,0	155,0	162,5	167,5	162,5	265,0	280,0	293,5	280,0	702,5	425,13	24
2.	105,0	104,90	Mika Hautaniemi	1968	OPT	240,0	247,5	256,0	256,0	160,0	160,0	162,5	160,0	240,0	250,0	255,0	255,0	671,0	401,09	18
3.	105,0	102,10	Joni-Pekka Nylund	1971	TamRy	225,0	235,0	240,0	240,0	130,0	137,5	142,5	137,5	280,0	282,5	293,5	280,0	657,5	396,92	16
4.	105,0	102,08	Mika Paasonen	1972	MY-Power	220,0	230,0	235,0	235,0	152,5	157,5	160,0	160,0	260,0	270,0	272,5	260,0	655,0	395,44	14
5.	105,0	102,60	Jarmo Putkonen	1965	KesU	200,0	215,0	220,0	215,0	140,0	145,0	145,0	140,0	230,0	240,0	250,0	240,0	595,0	358,53	12
6.	105,0	104,37	Jani Hyttiäinen	1974	KoVo	200,0	210,0	212,5	210,0	150,0	155,0	-----	150,0	220,0	232,5	-----	232,5	592,5	354,81	10
7.	105,0	101,97	Jani Sollo	1974	EV	210,0	215,0	-----	215,0	145,0	150,0	-----	145,0	230,0	245,0	-----	230,0	590,0	356,35	8
8.	105,0	101,64	Marko Lehtinen	1971	TVN	160,0	170,0	180,0	180,0	110,0	120,0	125,0	125,0	190,0	210,0	220,0	220,0	525,0	317,48	6
9.	105,0	100,89	Timo Mylläri	1965	SeiVo	145,0	160,0	167,5	160,0	105,0	115,0	117,5	115,0	200,0	215,0	225,0	215,0	490,0	297,17	4
-	105,0	104,10	Juha Suomalainen	1972	PaPu	185,0	185,0	185,0	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	out	
1.	120,0	117,72	Mika Pessi	1973	HeTarmo	190,0	215,0	-----	215,0	180,0	195,0	202,5	195,0	230,0	240,0	-----	240,0	650,0	375,42	24
2.	120,0	119,33	Patrik Nyman	1970	PV-81	210,0	225,0	-----	225,0	140,0	147,5	147,5	140,0	260,0	270,0	-----	270,0	635,0	365,55	18
3.	120,0	111,63	Tommi Virtanen	1971	EV	190,0	200,0	205,0	200,0	175,0	180,0	-----	175,0	235,0	250,0	260,0	250,0	625,0	366,19	16
4.	120,0	114,49	Tomi Koponen	1973	ViVo	195,0	210,0	215,0	215,0	165,0	170,0	175,0	170,0	220,0	240,0	250,0	240,0	625,0	363,59	14
5.	120,0	111,24	Thomas Salin	1966	KK Eken	180,0	195,0	202,5	202,5	152,5	157,5	165,0	165,0	200,0	217,5	232,5	217,5	585,0	343,11	12
6.	120,0	114,01	Jari Göös	1969	SKIP	190,0	197,5	205,0	205,0	145,0	147,5	150,0	150,0	190,0	197,5	205,0	205,0	560,0	326,15	10
1.	120+	139,32	Tero Seppänen	1972	HauVo	280,0	300,0	308,0	308,0	230,0	243,0	245,0	245,0	305,0	320,0	330,5	320,0	873,0	488,20	24
2.	120+	144,05	Teijo Hytönen	1969	Huima	225,0	240,0	250,0	250,0	167,5	175,0	182,5	182,5	267,5	280,0	280,0	280,0	712,5	396,49	18
3.	120+	138,33	Jari Nurminen	1971	RAYVO	215,0	225,0	230,0	230,0	137,5	145,0	150,0	150,0	250,0	260,0	270,0	260,0	640,0	358,29	16



Katariina Nokua

yhteistuloksen ennätykset tuloksilla 77,5 kg - 107,5 kg - 247,5 kg. N50/84 kg -sarjassa noston Heli Valtonen voitti kultamitalin itselleen uusien maastavedon suomenennätyksen lukemin 122,5 kiloa.

N40-sarjassa nähtiin monia tiukkoja taistoja mitaleista ja tuloista. N40/57 Mervi Sirkiä taisteli kahden epäonnistuneen maastavedon jälkeen itselleen hienosti tuloksen samalla voittaen sarjansa tuloksella 312,5 kiloa. Sarjassa N40/63 Satu Luoto voitti itselleen kultamitalin 72,5 kilon erotuksella hopeamitalistiin ja uusi samalla kyykyn, maastavedon ja yhteistuloksen SE:n. Satu Luodon seuraavia ennätyksiä voidaankin nähdä jo kesäkuussa pidettävissä MM-kisoissa Etelä-Afrikassa. N40/72-sarjan voittaja Susanna Virkkunen korjaili nimiinsä maastavedon ja yhteistuloksen SE:t, joista maastavedon SE riittää myös avoimen luokan suomenennätykseksi. Saman sarjan hopeamitalisti Susanna Lindfors korjaili kyykyn suomenennätyslukemia (135 kg). Myös N40/84 -sarjassa nähtiin Karita Kraufvelinin tyylinäytteitä, hänen korjatesaan maastavedon SE:n nimiinsä tuloksella 168 kg.

Näin oli saatu aamupäivän ensimmäinen kisarykelmä ohitse. Palkintojen jaon ja pienen paussin jälkeen voitiin siirtyä M50 ja M40 kevyimpien sarjojen pariin. Ensin nostettiin M50 sarjat 59-74. Sarjan M50/59 voittaja Ari Välimaa nosti hienosti itselleen kyykyn ja yhteistuloksen suomenennätysraudat tuloksilla (105 kg - 292,5 kg). Toinen suomenennätysten uusija oli Jukka Hakonen sarjaan M50/74, jossa hän uusi myös kyykyn ja yhteistuloksen ennätykset (180 kg - 507,5 kg).

Sitten oli M40 kevyiden nostajien vuoro. Ensin nostivat M40/66, joiden voiton itselleen vei Rami Hietanen 67,5 kilon erotuksella Pentti Rimpiin tuloksella 452,5 kiloa. Sitten vuorossa oli M40/74 tiukka taisto siitä, kuka lähtee kisoista kultamitali kaulassa kotiin. Marko Helynen kyykkäsi itselleen suomenennätyksen (190,5 kg) mennen johtoon. Kultamitalitaisto ratkaistiin maastavedossa, jonka jälkeen Sami Siltala vei kullan itselleen kahden kilon erolla tuloksella 550 kiloa. Marko Helysen yhteistulos oli 548 kiloa. Pronssille jätettiin Jonas Enkvist tuloksella 535 kiloa.

Ripeän lavatoiminnan ja hyvän pöydän takana työskentelyn ansiosta talkoomiehet ja -naiset sekä tuomarit saivat hengähtää melkein tunnin ennen seuraavien nostoryhmien alkua. Sitten lavalle saivat luvan astella loput M50-sarjalaiset näyttämään voimansa. Ensimmäisessä ryhmässä nostivat 83- ja 93-sarjojen nostajat ja toisessa ryhmässä 105-, 120- ja 120+ -nostajat.

Sarjassa M50/83 hopeamitalisti Jorma Ollikainen toi yleisön nähtäville, kuinka maastavedon SE-raudat (228 kg) nousivat hyväksytysti ylös. Sarjan voitti Keijo Pasanen tuloksella 532,5 kiloa. Sarjan M50/93 kultamitalin vei reilulla etumatkalla Jorma Hieta-mäki, joka myös uusi kyykyn suomenennätyksen (225 kg). Hänen etumatkansa hopeamitalistiin oli 75 kiloa, ja yhteistulokseksi hänelle kertyi 610 kiloa. Hopealle tuli Kari Pihlajamäki tuloksella 535 kiloa ja pronssille Seppo Norppila tuloksella 525 kiloa. Neljänneksi tullut Olli Skogberg sai tulokseksi 515 kiloa. Hän jäi vielä nostojensa päätyttyä tuomaroimaan kisoja.

Toisen ryhmän nostot sai aloittaa sarjan M50/105 nostaja Kari Jämsä 120 kilon kyykällä. Hänen lopulliseksi tulokseksi tuli 492,5 kiloa, joka riitti viidenteen sijaan. Sarjan voitti ylivoimaisesti Annastiina Rajaniemen huollettava Harri Hagfors. Hagfors korjaili omia suomenennätyksiään usuin mittoihin niin kyykyssä ja maastavedossa kuin yhteistuloksessakin. Kyykyn tulos oli 233,5 kiloa, maastavedon 276 kiloa ja yhteistulos 664,5 kiloa. Myös Hagfors nähdään Etelä-Afrikan MM-kisojen lavoilla. Hopealle sarjassa M50/105 tuli Henrik Winter (637,5 kg), pronssille Jari Niskanen (600 kg) ja neljänneksi Sauli Huhtamäki (520 kg). M50/120



Mastersin SM-2014, M50

M50

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Pist.	J.pist
1.	59,0	56,51	Ari Välimaa	1955	KcBo	100,0	105,0	110,0	105,0	55,0	60,0	62,5	60,0	120,0	127,5	130,0	127,5	292,5	263,94	24
1.	66,0	64,64	Timo Leino	1958	PV	140,0	150,0	155,0	155,0	100,0	100,0	107,5	100,0	180,0	190,0	190,0	180,0	435,0	347,53	24
1.	74,0	72,83	Jukka Hakonen	1963	K-UV	165,0	180,0	191,0	180,0	110,0	115,0	117,5	117,5	190,0	195,0	210,0	210,0	507,5	369,25	24
2.	74,0	73,21	Pekka Turunen	1960	LVK-Team	150,0	160,0	165,0	165,0	125,0	127,5	130,0	127,5	190,0	195,0	200,0	195,0	487,5	353,37	18
3.	74,0	72,50	Pauli Linna	1957	JP 2000	145,0	152,5	157,5	152,5	95,0	100,0	102,5	102,5	195,0	210,0	-----	210,0	465,0	339,45	16
4.	74,0	73,20	Ari Siponen	1964	HeTarmo	140,0	145,0	145,0	140,0	90,0	95,0	-----	95,0	160,0	160,0	-----	160,0	395,0	286,35	14
1.	83,0	82,17	Keijo Pasanen	1963	I-HV	165,0	172,5	172,5	172,5	140,0	145,0	145,0	140,0	200,0	215,0	220,0	220,0	532,5	357,59	24
2.	83,0	80,83	Jorma Ollikainen	1957	EV	150,0	170,0	180,0	180,0	100,0	105,0	107,5	107,5	210,0	228,0	245,0	228,0	515,5	349,67	18
3.	83,0	82,86	Aarre Laurila	1963	OV-86	135,0	145,0	150,0	150,0	105,0	107,5	110,0	110,0	170,0	185,0	202,5	202,5	462,5	309,03	16
4.	83,0	82,56	Rami Huovinen	1964	SalVo	140,0	150,0	160,0	150,0	100,0	110,0	115,0	110,0	200,0	210,0	210,0	200,0	460,0	308,02	14
1.	93,0	92,84	Jorma Hietämäki	1955	SiSi	200,0	215,5	225,0	225,0	100,0	115,0	120,0	120,0	250,0	265,0	267,5	265,0	610,0	383,51	24
2.	93,0	90,42	Kari Pihlajamäki	1959	PV	145,0	155,0	162,5	162,5	115,0	120,0	122,5	120,0	245,0	250,0	252,5	252,5	535,0	340,74	18
3.	93,0	92,99	Seppo Norpila	1963	K-UV	160,0	170,0	175,0	175,0	130,0	135,0	137,5	135,0	205,0	215,0	227,5	215,0	525,0	329,82	16
4.	93,0	92,07	Olli Skogberg	1959	TamRy	160,0	170,0	175,0	175,0	150,0	155,0	155,0	150,0	180,0	190,0	207,5	190,0	515,0	325,08	14
5.	93,0	90,77	Voitto Ahopelto	1956	YlöR	150,0	150,0	160,0	160,0	120,0	127,5	130,0	127,5	170,0	180,0	190,0	190,0	477,5	303,53	12
6.	93,0	91,15	Eino Antila	1955	SeiVo	145,0	152,5	162,5	152,5	110,0	120,0	125,0	125,0	180,0	180,0	190,0	180,0	457,5	290,21	10
1.	105,0	100,03	Harri Hagfors	1961	MY-Power	215,0	225,0	233,5	233,5	147,5	152,5	155,0	155,0	250,0	265,0	276,0	276,0	664,5	404,36	24
2.	105,0	104,28	Henrik Winter	1962	S-V	215,0	225,0	230,0	230,0	155,0	162,5	167,5	162,5	230,0	245,0	-----	245,0	637,5	381,87	18
3.	105,0	104,94	Jari Niskanen	1963	So-Vi	185,0	195,0	202,5	195,0	155,0	160,0	162,5	160,0	245,0	260,0	-----	245,0	600,0	358,60	16
4.	105,0	96,24	Sauli Huhtamäki	1960	PV-81	150,0	170,0	170,0	170,0	120,0	130,0	137,5	130,0	210,0	220,0	230,0	220,0	520,0	321,59	14
5.	105,0	101,03	Kari Jämsä	1962	JP 2000	120,0	135,0	150,0	150,0	130,0	140,0	150,0	140,0	180,0	202,5	210,0	202,5	492,5	298,52	12
1.	120,0	105,48	Veijo Räsänen	1957	I-HV	180,0	195,0	205,0	205,0	152,5	157,5	160,0	160,0	255,0	265,5	275,0	275,0	640,0	381,83	24
2.	120,0	109,39	Lars Lampinen	1961	S-V	200,0	210,0	215,0	215,0	140,0	140,0	150,0	150,0	250,0	260,0	272,5	250,0	615,0	362,55	18
3.	120,0	111,52	Jouko Suvanto	1956	PTVAK	205,0	207,5	237,5	205,0	165,0	175,0	186,0	175,0	220,0	230,0	232,5	230,0	610,0	357,51	16
4.	120,0	108,95	Kari Vähämäki	1962	VilpVe	165,0	175,0	180,0	180,0	130,0	135,0	140,0	135,0	200,0	212,5	212,5	200,0	515,0	303,98	14
1.	120+	140,83	Kyösti Salonen	1964	TNT	220,0	240,0	250,0	250,0	150,0	160,0	162,5	160,0	240,0	265,0	288,0	288,0	698,0	389,70	24
2.	120+	141,98	Pertti Lähteenmäki	1959	OrGn	180,0	200,0	210,0	200,0	122,5	130,0	130,0	122,5	220,0	220,0	240,0	220,0	542,5	302,52	18

-sarjassa voiton vei Veijo Räsänen yhteistuloksella 640 kiloa uusien samalla maastavedon SE-lukemia raudoilla 275 kiloa. M50/120+ voiton vei Kyösti "Kössi" Salonen tuloksella 698 kiloa. Myös hän uusi maastavedon suomenennätysrautoja vetäen ylös hyväksytysti 288 kiloa.

Superin myötä oli saatu lauantai-ilta pakettiin ja lähdettiin kotiin nukkumaan sekä valmistautumaan samanlaiseen herätykseen sunnuntai-illana. Sunnuntai-ilta oli tiedossa lyhyempänä päivänä illalla järjestettävän koripallo-ottelun takia. Kiitos talkoolaisten, sali saatiin tyhjäksi ennen kyseistä peliä. Sunnuntai-ilta oli varattu kokonaan M40-sarjoille, joita oli kokonaisuudessaan neljä ryhmää. Ensimmäisenä lavalle astelivat M40/83 nostajat.

Sarjan M40/83 voitti Hannu Hakala tuloksella 605,5 kiloa. Hän myös onnistuneesti korotti kyykyn SE-lukemia kyykäten 205,5 kiloa. Hopealle tuli Tomi Sairanen tuloksella 592,5 kiloa ja pronssille Jani Sundholm tuloksella 567,5 kiloa. Sarjan M40/93 voitti Mika Lehtinen 30 kilon erolla hopealle tulleeseen Timo Niemiseen. Mika Lehtisen yhteistulos oli 625 kiloa ja Timo Niemisen 595 kiloa. Pronssille tuli Harri Nieminen tuloksella 575 kiloa.

Sitten alkoivat sunnuntai-illan viimeiset rutistukset 105-, 120- ja superin-nostajien kanssa. Niissä nähtiin muutamia uusia suomenennätyksiä ja tiukoja taisteluja pronssimitaleista. M40/105 -sarjan voittaja Petri Heikkinen uusi itselleen kyykyn (260 kg) ja yhteistuloksen (702,5 kg) SE:t. Myös hopealle tullut Mika Hautaniemi kyykkäsi suomenennätysraudat (256 kg), mutta Heikkinen korotti niitä vielä neljällä kilolla. Hautaniemen yhteistulos oli lopulta 671 kiloa.



Heikkinen kokeili myös maastavedon SE-lukemia pronssille tulleen Joni-Pekka Nylundin kanssa molempien epäonnistuttua täpärästi. Nylund taisteli itselleen 2,5 kilon erolla pronssimitalin Mika Paasosen enenän edestä. M40/120 -sarjassa nähtiin huima taistelu pronssimitalista Tommi Virtasen ja Tomi Koposen välillä. Lopulta taistelun vei Tommi Virtanen kevyempänä. Molemmille yhteistulokseksi tuli 625 kiloa. Sarjan voitti Mika Pessi 650 kilon yhteistuloksella. Hopealle sijoittui Patrik Nyman 635 kilon yhteistuloksella.

Sitten päästiin superin nostojen pariin. Siellä nähtiinkin huimia ennätyksiä Tero Seppäsen tahoilta. Yleisön kannustaessa villinä Seppänen korotti kyykyn (308 kg), penkin (245 kg) ja yhteistuloksen (873 kg) SE-lukemia, joista kyykyn ja yhteistuloksen SE:t riittävät myös avoimen luokan ennätyksiksi. Seppänen yritti myös riistää Ove Lehdon nimissä olevan maastavedon SE:n (330 kg) omiin nimiinsä, mutta epäonnistui harmillisesti. Kuitenkin Seppäselle jäi taakse kahdeksan onnistunutta nostoa ja aivan huikeat lukemat tuloksiksi sekä ylivoimaisesti voitettu kultamitali. Hän voitti järjestävän seuran Teijo Hytösen huimalla 160,5 kilon erotuksella. Hytönen sai omia ennätyksiään nostettua pienestä yllätautumisesta huolimatta ja hänkin sai kahdeksan onnistuneen noston suoran. Tulokseksi tuli 712,5 kiloa, ja kun 300 kilon maastavetoa ei tullut, sopimuksen mukaan hän käveli kisapaikalta kotiin. Hytönen voitti kolmanneksi tulleen Jari Nurmisen 72,5 kilon erotuksella, Nurmisen yhteistuloksen ollessa 640 kiloa.

Palkintojen jaon jälkeen oli saatu sen kevään viimeiset SM-kisat päätökseen ja nyt siirretään nokka kohti seuraavia kisoja. Iso kiitos kuuluu liitolle, tuomareille, kaikille talkoolaisille ja kuuluttajallemme Heikki Orasmaalle. Allekirjoittanut kiittää lavamiehistön "pomona" Hessua hyvästä yhteistyöstä ja lavamiehiä, jotka toimivat mallikkaasti ja ripeästi. Erityiskiitos myös kaikille sponsoreille kisojen järjestämisen tukemisesta. Onnea kaikille mitalisteille ja uusille suomenennätysten haltijoille, olkaahan kilttejä ja reenatkaa ahkerasti.



Sarjan M60/66 kg mitalistit



Tero Seppänen

Maailman kirjat ovat sekaisin

Teksti: Kimmo Pelkonen, crossfit- ja painonnostoharrastaja

Crossfit-harrastaja kirjoittamassa kolumnia Voimanostaja-lehteen. Mitähän tästäkin tulee? Sanomista varmaan, kuten lähes aina...

Kun valmentajani ja uskallan sanoa ystäväni Anni Vuohijoki kysyi minulta, haluaisinko kirjoittaa kolumnin Voimanostaja-lehteen, en empinyt hetkeäkään: vastaus oli, kuten huomaatte KYLLÄ.

Crossfitharrastajia on syytetty ylimielisyydestä, jota muun muassa lausahdukset "your workout is my warmup" ovat mukavasti tukeneet.

Kyse ei käsittääkseni ole suinkaan ylimielisyydestä, tai mielikuvasta olla jotenkin urheilun eliittiä. Kyse on enemmänkin siitä, että CF-harrastajat pitävät keskimäärin enemmän lajistaan ja ovat ylpeitä siitä, mitä tekevät. Suomessa ylpeys käy, kuten sanonta sanoo, lankeemuksen edellä, ja se onkin automaattisesti syntiä. Kel onni on, onnen kätkeköön.

Tosiasiaa voimanosto kuten painonnostokin ovat merkittävän isossa roolissa crossfit harjoittelussa. Treeneissä kyykätään paljon, niin etu-, taka- kuin boksikyykkyä, mutta myös erikoisempia viritelmiä kuten Zercher-kyykkyä. Eihän unohdeta myöskään OHS:ää eli siis valakyykkyä. Se ei kyllä kuulosta lähellekään niin seksikkäältä kuin salaperäinen lyhenne OHS, jota CF-piireissä mieluummin käytetään.

Vielä voimanostoa tärkeämmässä roolissa ovat olympianostot, kuten rinnalleveto, työntö ja tempaus. Ei ole CF-salia, jossa näitä nostomuotoja ei hinkattaisi päivästä toiseen. Itse asiassa melkein jokaisessa CF-kilpailussa on tainnut olla mukana vähintäänkin joku olympianoston muodoista, ja hyvä niin. Olympianostoissahan kristallisoituu se, mitä Crossfitissä haetaan, kaikki ne elementit: voima, nopeus, räjähtävyys, liikkuvuus ja kehonhallinta.

Parhaat crossfit-harjoittelijat ja -kisailijat ovat myös järjestäen hyviä olympianostajia; onhan Suomessa nähty myös se, että crossfitissä kisaava henkilö on vaihtanut kokonaan lajia painonnostoon. Mutta missä on voimanostajat?

En tiedä mikä tilanne on muualla Suomessa, mutta pääkaupungin boxit (crossfitsalit) tekevät hyvinkin paljon yhteistyötä painonnoston valmentajien kanssa. Meille järjestetään seminaareja, punttikouluja ja jopa viikoittaisia tunteja. Itse olen aloittanut painonnoston saloihin tutustumisen vasta aikuisiällä crossfitin kautta. Tuttavuus on ollut vaikea ja haastava.

Crossfitsaleilla on ihan kohtuullisen päteviä koutseja, joilla on myös silmää ja kokemusta olympianostojen opettamisesta. Karu totuus on kuitenkin ainakin omalla kohdallani se, että jos haluan olla hyvä, on minun tehtävä yhteistyötä parhaiden kanssa. Houkuttelin siis Annin Herttoniemeen punttikouluun vetämään, jossa vieraili myös eräs tuttu voimanostaja persoona.

Reality check. Herttoniemessä harrastaa crossfitiä myös voimanostajataustainen Antti Paronen. Olin Tapio Mustosen kanssa huoltamassa Anttia SM-kisoissa, joista mies muuten nappasi kultaa mukaansa. Nuo kisat olivat jonkinlainen herätys: pienet tytöt nostavat saman verran kyykystä kuin isot miehet CF-salilla. Meillä on vielä paljon tekemistä, myös raa'an voiman hankinnan suhteen. Tosin CF-miehen tai -naisen on oltava kombinaatio montaa eri ominaisuutta, mutta voimaa on oltava pohjalla. Missä ovat voimanostajat ja voimanostovalmentajat?

Esittäisin muutaman haasteen. Haaste 1: voimanostajat tulkaa myös katsomaan CF-kisoja. Touhu on totista urheilua, ja katsojajäystävällistä.

Mitä muuta opin?

Muutaman kerran harjoittelimme yhdessä Annin voimanostaja painonnostovalmennettävien kanssa, ja huh! Nämä kaverit ovat todellisia urheilijoita, heidän treeninsä ovat intensiivisiä ja rankkoja. Romut, joita kaverit liikuttelevat, laittoivat meidät miettimään syntyjä syviä. (Onnea vaan Tatulle MM-pronssista!) Kunnioitus toisten lajien urheilijoita kohtaan lisääntyi huimasti. Myös muut harjoittelevat kovaa ja tosissaan, eivät pelkää CF-ihmiset.

Tämänlainen "ristipölytys" on kaikin puolin tervettä ja edistää lajeja. Siksi esitänkin toisen haasteen: voimanostajat tulkaa ihmeessä tutustumiskäynnille crossfitsalille. CF-harrastajat eivät ole jokin mystinen Rogueen pukeutuva porukka, vaan samalla lailla harrastukseensa intohimoisesti suhtautuvaa jengiä, kuten todennäköisesti tekin. Samalla kun me saamme vinkkejä, ehkä tekin voitte oppia jotain meiltä? Tervetuloa siis boxille ottamaan asiasta selvää.

Kolumnin kirjoittaja on voimailun aktiiviharrastaja, ristiinliikkuja, joka kuluttaa aikaansa töiden lisäksi salilla ja kirjoittaen kolumneja muun muassa Cross Training Magazineen.



ARTSIN

Yhteishenki antaa voimaa



ENKELIT

Teksti ja kuvat: Jari Rantapelkonen

”Yhdessä olemme enemmän”

Artsin enkeleissä ei ole roistoja, joita potkitaan päähän tai heitellään ikkunoista ulos ja kallioilta alas. Roistojen sijaan jahdataan kiloja. Ne saavat kyytiä niin maasta kuin rinnalta, aina suorille käsille ja telineisiin saakka. Halu täyttää Artsilta saatu tehtävä - nostaa enemmän rautaa - palaa naisten sisällä.

Enkeleiden filosofia matkalla suurempiin rautoihin on yksinkertainen: Yhdessä olemme enemmän. Artsin enkeleiden filosofia näkyy käytännössä siinä, että he paitsi treenaavat kovaa, niin he pitävät hyvin tiiviisti yhtä.

Jutunteon hetkellä Artsin enkelit jyrähtivät salille, jonnekin Helsingin esikaupunkialueelle. Joanna Linna kolisteli junalla Pietarsaaresta, Mirka Loman matkasi nurkan takaa Helsingistä ja Nina Ruuhivirta ajeli Espoosta, jokainen suunnaltaan, huolettomien televisioistarojen malliin. Enkeleiden muut jäsenet, Johanna Bies ja Miina Karu eivät päässeet paikalle, mutta olivat hengessä. Enkeleiden kokoonpano on vuosien varrella vaihdellut, mutta kaikki ovat vähintään kannatusjäseniä. Tällä kertaa raudan vääntämiseen riitti kolmen enkelin voimat, kuten elokuvissa.

Ensimmäinen tehtävä enkeleille tuli heti puun takaa; oli ratkaistava pieni käytännön ongelma, kuinka päästä lukittujen ovien taakse treenaamaan. Haaste ratkesi nopeasti, aivan kuten näiltä toiminnan mimmeiltä odottaa saattoi. Heitä eivät pitele pienet lukot eivätkä muutkaan esteet.

Kun rautaa sitten kolisteltiin, oli tunnelma selvä: nyt nostetaan, joten oksat pois. Kova treeni höystettynä hauskalla huumorilla sai enkelit keskittymään pelkkään asiaan. Nämä tytöt eivät ole ihan tavallisia enkeleitä vaikka viittauksia Charlien enkeleihin on selvä. Toisin kuin Charlien enkeleiden Kurvit Suoriksi –elokuvan tähtinäyttelijät, jotka esittelevät trimmattuja vartaloi- taan, näyttelevät rintojaan ja heiluttelevat peppujaan, purkivat Artsin enkelit kaiken energiansa raudan päämäärätietoiseen nostamiseen. Kaikki muu epäoleellinen keimailu ei käynyt edes mielessä – vaikka salin uroot silmäilivätkin enkeleiden edesottamuksia. Tehtävä kirkaana mielessä, siitä tiimin valmentaja Artsi piti huolen. Salille oli turha tulla höpöttelemään niitä näitä. Jokaiseen kovaan treeniin on keskityttävä, jo ennen salille tuloa.

Artsi on tiimiä kasassa pitävä voima, sellainen kokoava isähahmo. Siinä onkin tehtävää, sillä enkelit ovat normaalioloissa hajallaan ympäri Suomen. Tiimissä on puhdasta voimaa.

Se antaa jäsenilleen jotain ylimääräistä voimaa, jokaiselle tarpeiden mukaan. Osa Artsin suojateista treenaa yksin, toinen pitää tiimiin muuten vain yhteyttä, kolmas hakee tiimistä motivaatiota ja henkisiä voimia, neljäs on muuten vain hengessä mukana, enemmänkin kannatusjäsenenä. Kaikkia enkeleitä yhdistää TV-sarja Charlien enkelit tapaan yksi mies, ja se on Artsi.


Tappelu kiloista, tavoitteet korkealla

Artsin enkelit eivät ole tavallisia mimmejä. Nämä naiset tappelevat nostetuista kiloista. Pelkästään se, kuinka paljon nostetaan, ei kokonaan ratkaise kuinka hyvin Artsi kykenee tukemaan ja valmentamaan suojattejaan.

Enkelit saavat Artsilta tukea tarpeiden mukaan. Miina Karulle, jolla on joukosta vähiten kokemusta voimaharjoittelusta, Artsi on rakentanut yksityiskohtaisia treeniohjelmiä. Tärkeää on, että Miina oppii nostamaan ja harjoittelemaan oikein. ”Meillä on ajatus, että mennään askel kerrallaan ja saadaan Miinasta ensin kilpailukelpoinen urheilija”, kertoo Artsi. Miinalla itsellään pyörii mielessään samantyyppiset ajatukset: ”Tavoitteet ovat toki korkealla, mutta realismi pitää silti säilyttää. Olen treenannut voimannostoa vasta vajaan vuoden, joten tavoitteet asetetaan asteittain yhdessä valmentajan kanssa.”

Joanna Linna on ryhmän kokenein nostaja. Tavoitteet ovat kovia, mutta ne kertovat myös viisaasta ajattelusta: ”Omien nostojen osalta tavoittelen veteraanien EM-mitalia heinäkuun kisoista. Pitkän tähtäimen suunnitelmissa on harrastaa lajia niin pitkään kuin mahdollista. Haluan käyttää myös omia taitojani hyväksi ja saada nuoria harrastuksen pariin. Haluan toimia heille valmentajana. Viljelen mottoa ”Älä tee niin kuin minä, vaan niin kuin minä sanon”, joka perustuu omiin kokemuksiin.”

Nina Ruuhivirran elämässä riittää aktiviteetteja ja haasteita. Työn ja harrastuksen yhteensovittamiseen on etsitty lääkkeitä. Lääkkeeksi näyttää määräytyneen Artsin enkelit. ”Viime vuosina minulla on ollut melko suuria haasteita ylikunnon ja urheiluvammojen takia. Se on ollut sen verran herättävä ja kasvattava kokemus, että isossa mittakaavassa sanoisin, että tavoitteenani on ylläpitää mahdollisimman hyvää terveyttä, monipuolista kuntoa sekä työkykyä. Tavoitteenani on pystyä jatkamaan liikunnallista elämäntapaa elämäni loppuun saakka ja erityisesti nauttimaan siitä. Kilpaurheilullisesti RAW eli klas- sissa penkki-punnerruksessa tavoitteeni on tietysti kirkastaa SM-hopeamitali kultaiseksi.”



”Me ollaan kaikki erilaisia,
mutta meillä on halu ja tarve
pitää yhteyttä.”

Mirka Lomanin unelmissa on löytää voimailussa jatkuvan kehityksen polku. ”En rajaa tavoitteitani nyt mihinkään tiettyyn kisaan tai saavutukseen.” Artsi tukee raakapenkkaamisesta kiinnostunutta Mirkaa erityisesti avaamalla tekniikan saloja.

Joanna Linna tekee itse ohjelmansa, mutta haluaa opastusta henkisen valmistuksen saralla. Myös tekniikkaan Joanna saa opastusta, kun aviomies Pauli videoi vaimonsa nostoja.

Johanna Bies antaa tiimille iloa ja räväkkää asennetta – ja myös vastavuoroisesti saa sitä. Johannalla on kokemuksia, joita hän on vuosien varrella kerännyt, jo ammattinsa puolesta.

Teija Hakala on viimeisin jäsen enkeleissä. Hänelle haetaan uusia virikkeitä voimanostoharrastukseen.

Kaikkia näitä naisia yhdistää Artsi, jonka ympärille on rakentamassa tarunomaisen legendan maine. Mies tunnetaan toisin kuin Charlie. Artsista ollaan montaa mieltä, mutta enkelit arvostavat Artsia. Nallekarhumaisen ilmentymän takaa löytyy kivenkovaa osaamista.



Kaikki lähti liikkeelle sattumista

Artsin enkelit syntyi sattumalta. Valmennustiimille tuntui löytyvän suurta tarvetta. Naiset etsivät voimaharjoittelulleen suuntaa. Tavoitteena oli saada tietoa, joilla nousta voimaportaalta toiselle. Ehkä vielä tärkeämpää oli löytää samanhenkinen tiimi, josta neidot ammentaisivat voimaa ja virtaa harjoitteluun. Mikseipä samalla koko elämään. Näiden tekijöiden summasta syntyi Artsin enkelit.

”Mä en muista kuka sen nimen oikein keksi, olisiko ollut Nina, joka sitten teki meille oman salaisen facebook-sivun. Vai oliko se Joanna, joka keksi Artsin enkelit”, tuumii Hannolin.

Joanna Linna muistaa paremmin. ”Me järkättiin yhteistreenejä Helsingin päässä Nina Ruuhivirran kanssa. Artsi oli siinä keskeinen hahmo. Olisiko vuosi ollut jotain 2009. Jossain vaiheessa ryhmä alkoi kasvaa. Mukaan tuli sitten Johanna, myöhemmin Mirka ja Miina sekä nyt Teija. Nina se oli, joka keksi ryhmälle nimen, se oli viime vuonna 2013, Artsin enkelit.”

Artsin enkelit on suljettu ryhmä, eräänlainen salaseura, vai onko? Nina Ruuhivirta tarkentaa: ”Tutustuin Artsiin vuonna 2010 Voimaharjoittelu -seminaarissa Vierumäellä. Pyysin häneltä vinkkejä RAW penkkipunnerrukseen. Vuosien varrella Artsi alkoi enemmän ja enemmän neuvomaan ja pikku hiljaa valmentamaan minua. Sitten Artsin siipien alla oli alkanut tulla muitakin penkkipunnertajia ja aloimme olla aika tiivis porukka. Viestittelimme aika paljon julkisesti facebookissa treeni-asiostamme. Mieleeni tuli, että olisi ehkä parempi perustaa jokin

suljettu facebook ryhmä, ettei juttumme ole kaikkien luettavissa. Näin ollen loin verkkoon salaisen ryhmän ja laitoin nimeksi ”Artsin Enkelit”.”

Miina Karulle liittyminen oli onnenkantamoinen. ”Liityin sattumalta Artsin enkeleihin, kun eräs tuttu suositteli Artsia valmentajaksi. Sitten sovimme yhteistreenit ja siitä se sitten lähti”, kertoo Miina.

Valmennusta ”marjapuskassa”

Artsin enkeleillä on selvät pelisäännöt, joista pidetään kiinni. ”Jokainen saa tästä niin paljon kuin itse haluaa, ja jokainen antaa samalla tiimille samalle sen mitä pystyy”, kertoo Artsi.

”Me ollaan kaikki erilaisia, mutta meillä on halu ja tarve pitää yhteyttä. Kaikki ovat hyviä kavereita keskenään ja ovat muutenkin yhteyksissä toisiinsa. Yhteishenki on tärkeää, kun pyritään eteenpäin. Negatiivinen energia ei kuulu mun valmennusfilosofiaan eikä sen tule kuulua koko lajiin. Hyvällä hengellä päästään varmasti parempiin tuloksiin ja sitä tässä porukassa on ja siitä pidän kiinni”, puhelee Artsi.

Arto Hannolinilla on myös muita selkeitä vaatimuksia enkeleilleen. ”Ensinnäkin tän porukan täytyy olla avoin keskenään. Jokaisen tulee tulla keskenään toimeen. En suvaitse minkäänlaista riitelyä. Ongelmat pitää ratkaista puhumalla, suoraan, ei selän takana. Ryhmässä avaudutaan välillä muistakin asioista, ja sekin on tärkeää. On tärkeää, että jokainen kannustaa myös toisiaan, sillä kaikki tietää kuinka tärkeää kannustaminen ja tukeminen on.” Tuleeko Artsin enkeleihin mukaan miehiä, herää kysymys.

"Mielellään pidän tämän naisporukkana. Silloin tulee hieman myös keskinäistä tervettä kilpailua."

"Mä teen harjoitusohjelmia, mutta en tuputa niitä. Niitä saa tarvittaessa ja niitä muutellaan tarpeiden mukaan. Osa tekee ohjelmansa itse tai sitten joku muu. Mä touhuan tässä tarpeiden mukaan sillä osa on treenannut pitkään ja osa vasta aloittanut. Me kunnioitetaan tässä tiimissä toistemme erilaisia tarpeita", tuumii Artsi.

Yhteistreenit ovat enkeleille yhteydenpidon lisäksi tärkeä osa harjoittelua. "Haluaisin, että me kokoonnuttaisiin aina silloin tällöin yhdeksi päiväksi yhteen. Vaikka fyysinen voimaharjoittelu on tärkeää, niin mä korostan henkistä valmennusta. Jeesaan enkeleitä myös niissä, sillä ei tämä ole pelkkää raudanvääntämistä. Mä olen sellainen, miksi sitä nyt sanotaan, tämmöinen tukihenkilö monessa roolissa."

Kuuden naisen kanssa touhuaminen, valmentaminen, tukeminen ja siihen kaikkeen osallistuminen saattaa kuulostaa monesta miehestä mahdottomalta tehtävältä. Mitä tuumii Artsi? "En mä tiedä. Tämä on sellainen marjapuska, joka syntyi hieman vahingossa. Mä tiedän omat rajani, ja ei tätä voi paljoa enempää tästä kasvattaa."

Yhteishenki kannustaa

Mirka Loman vastaa kysymykseen mikä enkeleissä on parasta. "Treeneihin on tullut selkeä suunnitelma ja ne ovat nousujohteisia. Sen lisäksi ryhmän tuki treenaamisessa kuin muissa elän osa-alueilla on parasta."

"Tiimissä on parasta yhteishenki, toisten kannustaminen ja tukeminen", kertoo Joanna Linna. Miina Karu vahvistaa tämän: "Kyllä, tiimissä olemisessa loistavinta on yhteishenki. Me tsemptataan ja kannustetaan toisiamme ja pidämme toistemme puolia." Ryhmän facebook sivusto "Artsin enkelit" on tapaamisten ja puheluiden lisäksi tärkeä paikka purkaa ajatuksia ja saada virikkeitä.

Nina Ruuhivirta vahvistaa facebookin roolin kokonaisvaltaisessa valmennuksessa: "Parasta on ehdottomasti Artsin valmennustuki ja treeniohjelmat, mutta myös ryhmäläisten antama yleinen tuki ja tsemppi! Mielestäni meistä on muotoutunut pieni perhe. Jokainen otetaan vastaan sellaisena kuin on. Kaikkia tuetaan niin treeniin kuin muuhun elämään liittyvissä asioissa. Välillä ryhmän sivuilla avaudutaan niin elämän ilosta kuin suruistakin. Sana on vapaa ja koskaan ei tarvitse sen enempää sanomisiaan miettiä tai sensuroida. Ehkä tämä on sekä treeniporukka että usein samalla myös meidän yhteinen ja ilmainen terapia ryhmämme. Meillä motto "Kaikki yhden puolesta ja yksi kaikkien puolesta" elää vahvana."

Enkelit kokevat, että treenaaminen yhdessä on mukavaa. Artsilla on taipumuksia, joista naiset pitävät. "Artsi on hyvin kannustava ja asiantunteva valmentaja", kehuu Miina.

Mutta mitä Artsi itse saa kaikesta siitä, mitä hän uhraa voimanno- ja penkki-punnerrusvalmennukseen. "Enkelit on mulle sellainen henkireikä. Se antaa voimaa ja energiaa, vaikka viekin niitä. Plussan puolella ollaan, kiitos yhteishengen. Ja samalla tulee treenattua hieman itsekin."



Mirka Loman



Nina Ruuhivirta penkkaa, Artsi ja muut enkelit kannustavat



Artsi ja Miina Karu

Turkulainen M-Club, voimanostoon ja kehonrakennukseen erikoistunut urheiluseura, juhli näyttävästi 40-vuotiasta taivaltaan Turussa.



Teksti ja kuvat: Jari Rantapelkonen

M-Club juhli komeasti 40-vuotiasta menestystä

Juhlavaa tunnelmaa edesauttoi paikalle saapunut peräti sadan jäsenen joukko, mukana nähtiin myös kaksi seuran perustajajäsentä. Tilaisuudessa seuran ensimmäinen puheenjohtaja, Yhdysvalloista paikalle lentänyt Jaakko Parviainen muisteli M-Clubin alkuaikoja.

Tilaisuudessa vilahteli M-Clubille mainetta ja kunniaa tuoneita lukuisia urheilijoita muun muassa suomalaisen voimailun legendaarisia Jussi Kantolaa ja Ilkka Nummista sekä Jari Koivistoa myöden.

Juhlissa pidettiin useita erinomaisia puheita seuran nykyisen ja entisten puheenjohtajien toimesta. Lisäksi juhlayleisö sai katsoa vanhoja treeni- ja kisavideoita sekä syödä erinomaisen illallisen. Juhlat onnistuivat loistavasti ja olivat erittäin hauskat - mitäpä hyvässä voimailuseurassa voi muuta odottaakaan.

"Portsari on täällä yökerhossa tällä kertaa paikan pienin kaveri", letkautti tilaisuudessa esiintynyt stand up koomikko.

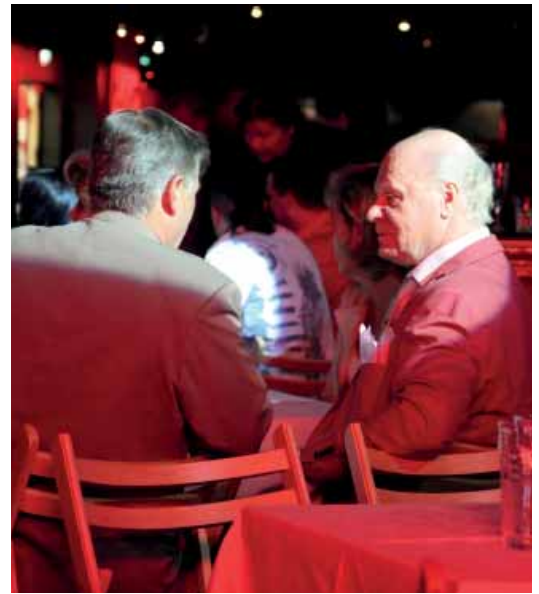
Suomen Voimanostoliittoa tilaisuudessa edusti Jari Rantapelkonen, joka luovutti M-Clubille Voimanostoliiton standardin. 40-vuotisjuhlat järjestettiin Apollo yökerhossa lauantai-iltana 17.toukokuuta.



Perustajajäsen Jaakko Parviainen puhuu



Juhlaväkeä yökerho Apollon edustalla



Ilkka Nummisto



Jari Rantapelkonen luovutti Voimanostoliiton standardin



Entinen puheenjohtaja Tom Outinen viihdyttää yleisöä



Puheenjohtaja Jari Hakala



Voimailulegenda Jussi Kantola on haluttua kuvaseuraa

Voimanoston EM-kisat

Bulgarian Sofiassa 07.-11.5.2014

Teksti: Tommi Paavilainen & Seppo Sohlman, Kuvat: Jari Rantapelkonen & Tommi Paavilainen



Vasemmalla: Antti Savolainen nosti sarjan 66 kg EM-hopealle

Kisajärjestäjänä uutena paikkana oli Bulgarian Sofia, kun Euroopan mestaruuksista taisteltiin aurinkoisessa itä-Euroopassa. Sofia tarjosi kokonaisuudessaan hyvät puitteet, sillä niin hotelli kisapaikkoineen kuin ravintoloineen oli kaikin puolin erinomainen ja halpa. Kisakuljetus hieman tökki ensimmäisenä aamuna sillä kävellen hotellilta kisapaikalle meni 15 minuuttia, mutta ensimmäinen kisakuljetus kesti noin tunnin. Kuskille kerrottiin ajo-ohjeet kun oltiin toisella puolella kaupunkia ja käännyttiin sitten takaisin, ajettiin hotellin ohitse ja saavuttiin kisapaikalle. Tästä syystä ensimmäisen kisapäivän punnitus ja kisanaloitus hieman siirtyi.

Kaiken kaikkiaan pienehkö, mutta kokenut joukkue höystettynä muutamalla vahvistuksella, suoriutui reissusta loistavasti. Tietenkin Antti Savolaiselle hopea oli kruununa joukkueen ainoana mitalistina. Loistavaa Antti! Tästä pitää antaa kunnioitusta ja isoa arvostusta.

Tasaista suorittamista naisilta

Maajoukkueemme molemmat naisnostajat, Sanna Apuli (sarja 52 kg) ja Mervi Sirkiä (sarja 57 kg), astuivat lavalle ensimmäisenä

kisapäivänä ja puntarista läpi päästyään alkoi taistelu. Alkuasetelmissä mitali oli karussa, mutta kisa on aina kisa. Sannan kisaa hoiti Seppo ja Tommi huolsi Merviä. Lisäksi huollossa mukana hääri Arto Hannolin. Kyykyssä Sannalle kaksi onnistunutta nostoa ja tulokseksi 160 kg. Mervi onnistui vain aloitusnostossaan jäaden tulokseen 157,5 kg. Siitä sisuuntuneena molemmat lähtivät tekemään hyvää penkkiä ja Mervi pamautti 92,5 kg ja Sannalle 87,5 kg. Vedossa vikalla kierroksella Mervi onnistui 162,5 kilosta ja sai yhteistulosta kasaan 412,5 kg. Sannan äärimmäisen helppo toinen veto kolahti loppuasentoon ja yhteistulosta kertyi 415 kiloa. Viimeinen veto ei valitettavasti noussut kuin polviin saakka.

Sarjan 52kg kulta meni Derevyanko Anastasiyalle Ukrainaan yhteistuloksella 482,5 kg (185-115-182,5). Hopeaa sai Klymenko Kateryna niin ikään Ukrainasta yhteistuloksella 477,5 kg. Klymenkon penkki oli loistavat 120kg. Pronssi Venäjän Anna Komlaeva yhteistuloksella 465 kg. Sannalle vedosta pronssinen lajimitali ja sijoitus komiasti viidenneksi. Hienoa!

Sarjan 57 kg voittajaksi kruunattiin Venäjän Ryzhkova Anna huikealla tuloksella 535 kg, joka koostui sarjasta 210-135-190. Hopeaa myös Venäjälle Karlysheva Victorialle 497,5 kg. Chepil Mariya Ukrainasta otti pronssia tuloksella 470 kg. Mervi taisteli myös hienosti ja otti sijan 8.

Voimanoston EM-kisat 2014, Naiset

PL.	Name	BY	Nation	Weight	WF	Squat	Bench.	Deadlift	TOTAL	W.Pts.	Pts.			
- 47 kg														
1.	Vermenjuk Valentina	1986	RUS	46,88	1,3474	170,0	1	92,5	1	170,0	1	432,5	582,75	12
2.	Peti Barbara	1976	ITA	46,46	1,3561	120,0	3	72,5	3	137,5	2	330,0	447,51	9
3.	Resch Catrin	1965	GER	46,54	1,3545	122,5	2	80,0	2	127,5	3	330,0	446,97	8
4.	Urbaniak Alicja	1988	POL	46,80	1,3490	100,0	4	65,0	4	90,0	4	255,0	344,00	7
- 52 kg														
1.	Derevyanko Anastasiya	1987	UKR	50,20	1,2808	185,0	2	115,0	2	182,5	1	482,5	617,99	12*
2.	Klymenko Kateryna	1985	UKR	50,64	1,2722	185,0	3	120,0	1	172,5	2	477,5	607,49	9
3.	Komlaeva Anna	1979	RUS	51,72	1,2518	192,5	1	110,0	3	162,5	4	465,0	582,11	8
4.	Martin Vanessa	1976	FRA	51,54	1,2552	172,5	4	100,0	5	157,5	6	430,0	539,75	7
5.	Apuli Sanna	1981	FIN	50,60	1,2730	160,0	5	87,5	6	167,5	3	415,0	528,30	6
6.	Gavornikova Monika	1974	SVK	51,14	1,2627	160,0	6	100,0	4	140,0	8	400,0	505,10	5
7.	Salemme Maria Pia	1975	ITA	51,12	1,2631	142,5	7	65,0	8	152,5	7	360,0	454,72	4
8.	Edwards Louise	1978	GBR	51,10	1,2635	125,0	8	70,0	7	157,5	5	352,5	445,38	3
—	Rodina Alessia	1975	ITA	51,40	1,2578	—	—	—	—	—	Out	—	—	—
- 57 kg														
1.	Ryzhkova Anna	1986	RUS	56,62	1,1665	210,0	1	135,0	1	190,0	1	535,0	624,07	12
2.	Karlysheva Victoria	1993	RUS	56,62	1,1665	200,0	2	117,5	3	180,0	2	497,5	cj 580,32	9*
3.	Chepil Mariya	1970	UKR	56,54	1,1678	180,0	4	122,5	2	167,5	6	470,0	548,85	8
4.	Brage Angelica	1987	SWE	56,38	1,1704	170,0	5	107,5	4	175,0	4	452,5	529,62	7
5.	Khrystova Varvara	1990	UKR	55,90	1,1783	190,0	3	95,0	6	165,0	7	450,0	530,24	6
6.	Buxbom Eva	1969	DEN	56,72	1,1649	160,0	6	92,5	8	170,0	5	422,5	492,16	5
7.	Szanto Erika	1977	HUN	56,36	1,1707	152,5	9	87,5	9	175,0	3	415,0	485,86	4
8.	Sirkia Mervi	1972	FIN	55,36	1,1873	157,5	7	92,5	7	162,5	8	412,5	489,75	3
9.	Wildeman Sandra	1979	NED	56,92	1,1617	157,5	8	100,0	5	147,5	9	405,0	470,48	2
- 63 kg														
1.	Poletaeva Irina	1982	RUS	62,70	1,0779	205,0	1	162,5	1	192,5	1	560,0	603,62	12*
2.	Berge Hege	1982	NOR	62,60	1,0792	192,5	2	125,0	2	182,5	2	500,0	539,60	9
3.	Boboshko Vira	1993	UKR	62,70	1,0779	185,0	3	117,5	3	177,5	3	480,0	517,39	8
4.	Hoiland Linda	1979	NOR	61,90	1,0884	172,5	5	97,5	4	175,0	4	445,0	484,34	7
5.	Schreiber Elke	1984	GER	62,40	1,0818	175,0	4	90,0	6	155,0	6	420,0	454,36	6
6.	Cichon Susann	1987	GER	58,94	1,1304	157,5	6	90,0	5	162,5	5	410,0	463,46	5
- 72 kg														
1.	Elverum Marte	1990	NOR	71,15	0,9839	235,0	1	127,5	3	212,5	1	575,0	565,71	12*
2.	Timmers Ankie	1986	NED	70,80	0,9871	207,5	3	147,5	1	210,0	3	565,0	557,71	9
3.	Tsvetkova Svetlana	1980	RUS	68,60	1,0090	210,0	2	122,5	4	210,0	2	542,5	547,38	8
4.	Kristensen Linda	1977	NOR	71,90	0,9769	190,0	4	135,0	2	180,0	4	505,0	493,33	7
5.	Steger Nicole	1981	GER	65,70	1,0408	152,5	5	92,5	5	170,0	5	415,0	431,93	6
- 84 kg														
1.	Kozlova Olena	1990	UKR	78,30	0,9263	250,0	1	160,0	1	225,0	1	635,0	588,20	12
2.	Arnesen Hille Heidi	1970	NOR	82,20	0,9017	237,5	2	140,0	4	202,5	2	580,0	522,99	9
3.	Sindikas Nadezhda	1986	RUS	82,30	0,9011	205,0	3	152,5	2	185,0	4	542,5	488,85	8
4.	Shotton-Gale Charlotte	1983	GBR	83,90	0,8923	202,5	4	120,0	5	192,5	3	515,0	459,53	7
5.	Embleton Victoria	1989	GBR	79,75	0,9166	195,0	5	95,0	7	175,0	6	465,0	426,22	6
—	Gudsteinsdottir Maria	1970	ISL	74,60	0,9538	—	—	112,5	6	180,0	5	—	Out	—
—	Takacova Hana	1954	CZE	83,85	0,8925	—	—	147,5	3	160,0	7	—	Out	—
84+ kg														
1.	Hugdall Hildeborg	1983	NOR	129,00	0,0000	265,0	1	225,5	1/w	192,5	3	683,0	—	12*
2.	Orobets Inna	1971	UKR	110,00	0,8131	257,5	2	195,0	2/w1	210,0	2	662,5	w1 538,68	9*
3.	Van der Meulen Brenda	1978	NED	114,80	0,8062	222,5	3	187,5	3	180,0	4	590,0	475,66	8
4.	Aaberg Jane	1981	DEN	94,60	0,8477	200,0	4	117,5	4	220,0	1	537,5	455,64	7



Sanna Apuli



Mervi Sirkia

Savolaisen kisa viimeisen vedon varaan

Antti Savolainen oli puntarissa kun naisten mitaleja ratkottiin ja hyvin Antti punnituksesta selvisikin. Antti oli aloituksissa ja rankingissa toisena ja kun aloituspainot julkistettiin, niin sitä paikkaa ainakin puolustettiin, niin sitä myös tarjolla. Kyykyssä saatiin toisella 255 kg. Penkkipunnerruksen aloitusrauta hylättiin, mutta toisella kierroksella Antti korjasi tilanteen ja teki hienon noston. Kolmannella paranneltiin tulosta vielä viidellä kilolla lukemiin 195 kg. Penkkiin jäi hieman varaakin.

Maastanostossa huollon kanssa ajateltiin kisata kisan voitosta, mutta ensimmäisellä yrityksellä Antin nosto hylättiin tangon alustulon vuoksi. Toisella tanko ei totellut Anttia toivotulla tavalla vaan tuomarit hylkäsivät noston. Loppuasento ei ollut ihan valmis ja tanko alkoi tippua ensimmäistä kertaa uralla näpeistä. Vaikka Antti ennen kisa kertoi, ettei ole taikuskoinen, niin vaan meni uudet vetosukat vaihtoon, tutut ja turvalliset vetosukat jalkaan ja t-paita päälle. Kunnan keskittyminen ja mies päästettiin tankoon kiinni. 275 kiloa odotti noutajaa ja hallittu nosto oli valmiina hetken päästä ylhäällä. Yhteistulokseksi 725 kg ja kaulaan hopeaa. Kultra Venäjän Sergey Gladkihille tuloksella 745 kg. Stavangerissa Sergey teki 797,5 kiloa, joten selvästi peruskuntokauden kisa oli hänellä. Pronssia Venäjän Kolbin Alexanderille yhteistuloksella 715 kg.

Tässä vaiheessa kisaviikkoa huoltajana toiminut Tommi palasi Suomeen ja huoltohommissa jatkoi Seppo yhdessä Arton ja Antin kanssa.

Kangasvieri debytoi arvokisoissa

Lauantaina oli vuorossa avoimen luokan arvokisoissaan ensimmäistä kertaa nostava Jussi Kangasvieri. Ennen kisa kertoi, että jännittää niin hemmetisti, mutta kun päästiin nostamaan niin ei sitä ainakaan ulospäin huomannut. Jussi otti onnistuneesti kaikki kolme kyykyä ja viimeisellä hienosti uudeksi omaksi ennätyksekseen 340 kiloa. Penkki olikin sitten vähän hankalampaa, mutta kuitenkin kaksi onnistunutta suoritusta ja Jussille keskinkertainen tulos 210 kiloa. Maastaveto aloitettiin varmistellen, että saadaan tulos. Toiseen vetoon 310 kiloa, joka näytti ja tuntui vähän nihkeältä. Näin päätettiin olla yrittämättä tavoitetta joka olisi ollut 877,5 kiloa yhteistulosta ja lastattiin viimeiseen 317,5 kiloa, joka nousikin todella helposti. Näin yhteistulokseksi tuli 867,5 kiloa, joka varmastikin riittää MM-kisapaikkaan. Jussi oli kisassa hienosti sijalla 6. eli heti tavalan kuumen ryhmän jälkeen ensimmäinen. Kahdeksan onnistunutta nostoa ensikertalaiselta on kyllä kova suoritus ja muutenkin, jos arvokisoissa pystyy tekemään omia ennätyksiään. Loistavaa Jussi!



Antti keskittyy kyykyyn



Tuomarina toiminut Arto Hannolin tekemässä varustetarkastuksia



Jussi Kangasvieri onnistui hienosti ensimmäisissä arvokisoissaan

Voimanoston EM-kisat 2014, Miehet

PL.	Name	BY	Nation	Weight	WF	Squat	Bench.	Deadlift	TOTAL	W.Pts.	Pts.				
- 59 kg															
1.	Osmialowski Pawel	1977	POL	58,82	0,8686	240,0	1	160,0	1	220,0	1	620,0	538,54	12	
2.	Synak Jakub	1984	POL	58,92	0,8672	225,0	2	135,0	2	180,0	2	540,0	468,31	9	
- 66 kg															
1.	Gladkikh Sergey	1989	RUS	65,25	0,7927	290,0	2	187,5	4	267,5	2	745,0	590,56	12	
2.	Savolainen Antti	1978	FIN	65,70	0,7881	255,0	4	195,0	2	275,0	1	725,0	571,37	9*	
3.	Kolbin Alexander	1987	RUS	64,45	0,8009	290,0	1	165,0	6	260,0	3	715,0	572,64	8	
4.	Pisasale Salvatore	1980	ITA	65,85	0,7867	250,0	5	192,5	3	217,5	7	660,0	519,22	7	
5.	Grotkowski Mariusz	1989	POL	65,55	0,7896	225,0	6	165,0	7	235,0	4	625,0	493,50	6	
6.	Kondov Krasimir	1984	BUL	65,65	0,7886	210,0	9	195,0	1	217,5	6	622,5	490,90	5	
7.	Signani Nicola	1981	ITA	65,30	0,7922	220,0	7	177,5	5	215,0	8	612,5	485,22	4	
8.	Noreika Vytautas	1986	LTU	66,00	0,7852	217,5	8	160,0	8	235,0	5	612,5	480,94	3	
9.	Ruso Karel	1965	CZE	65,85	0,7867	262,5	3	102,5	9	210,0	9	575,0	452,35	2	
- 74 kg															
1.	Olech Jaroslaw	1974	POL	73,55	0,7225	350,0	1/w1	220,0	2/c1	305,0	3/w1	875,0	w1	632,14	12*
2.	Goriachok Anatolii	1979	UKR	73,05	0,7260	310,0	4	195,0	6	320,0	1	825,0	598,95	9	
3.	Barannik Mykola	1989	UKR	73,40	0,7235	325,0	2	217,5	3	282,5	6	825,0	596,89	8	
4.	Davudov Ivan	1989	RUS	73,60	0,7221	315,0	3	210,0	4	292,5	4	817,5	590,32	7	
5.	Roelvaag Kim-Raino	1986	NOR	73,90	0,7200	290,0	8	232,5	1	270,0	8	792,5	570,60	6	
6.	El Belghitti Hassan	1975	FRA	72,05	0,7333	300,0	5	172,5	8	310,0	2	782,5	573,85	5	
7.	Baali Kader	1968	FRA	72,55	0,7296	290,0	7	197,5	5	280,0	7	767,5	560,01	4	
8.	Beermann Jacob	1989	DEN	73,70	0,7214	292,5	6	165,0	9	292,5	5	750,0	541,05	3	
9.	Puddu Pierangelo	1977	ITA	73,35	0,7238	227,5	10	180,0	7	252,5	10	660,0	477,74	2	
—	Kailey Pardeep	1983	NED	73,85	0,7204	260,0	9	—	—	265,0	9	—	Out	—	—
- 83 kg															
1.	Bakkelund Kjell Egil	1988	NOR	82,25	0,6712	355,0	2	261,0	1/w	320,0	1	936,0	628,20	12*	
2.	Sorokin Alexey	1985	RUS	82,50	0,6699	365,0	1	230,0	4	310,0	4	905,0	606,26	9	
3.	Rysiyev Volodymyr	1982	UKR	82,05	0,6722	340,0	3	237,5	2	307,5	5	885,0	594,85	8	
4.	Tepper Eduard	1977	GER	82,20	0,6714	300,0	6	230,0	3	310,0	3	840,0	563,98	7*	
5.	Picot-Gueraud Romain	1987	FRA	82,65	0,6692	322,5	4	205,0	7	312,5	2	840,0	562,09	6	
6.	Huber Alexander	1990	AUT	82,90	0,6680	322,5	5	225,0	5	280,0	8	827,5	552,77	5	
7.	Borisov Borislav	1989	BUL	80,60	0,6795	290,0	10	217,5	6	290,0	7	797,5	541,90	4	
8.	Carniel Simone	1990	ITA	82,30	0,6709	300,0	7	200,0	8	292,5	6	792,5	531,69	3	
9.	Iversen Danni	1987	DEN	82,50	0,6699	297,5	8	195,0	9	260,0	9	752,5	504,10	2	
10.	Duff James	1992	GBR	81,25	0,6762	295,0	9	172,5	10	250,0	10	717,5	485,14	1	
—	Panazan Ovidiu	1975	ROU	82,80	0,6685	—	—	—	—	—	—	—	Out	—	—
- 93 kg															
1.	Berdnikov Evgeniy	1991	RUS	92,45	0,6300	345,0	1	255,0	2	330,0	1	930,0	585,85	12*	
2.	Vasilev Todor	1978	BUL	88,45	0,6442	320,0	5	230,0	4	307,5	3	857,5	552,40	9*	
3.	Hentschel Andre	1984	GER	92,90	0,6285	300,0	9	265,0	1	287,5	6	852,5	535,80	8	
4.	Love Robert	1977	GBR	92,25	0,6306	332,5	3	200,0	7	290,0	5	822,5	518,71	7	
5.	Penasse Tanguy	1990	BEL	87,55	0,6477	310,0	6	200,0	5	275,0	8	785,0	508,44	6	
6.	Schollbach Mike	1981	GER	92,20	0,6308	302,5	7	200,0	6	272,5	9	775,0	488,87	5	
—	Dimitrov Veselin	1992	BUL	90,90	0,6352	300,0	8	—	—	280,0	7	—	Out	—	—
—	Ivarsson Mattias	1987	SWE	92,85	0,6286	—	—	240,0	3	302,5	4	—	Out	—	—
—	Silbaum Margus	1976	EST	92,95	0,6283	345,0	2	—	—	330,0	2	—	Out	—	—
—	Milanowski Andrzej	1987	POL	90,80	0,6356	330,0	4	—	—	—	—	—	RD	—	—





Maaginen 1200 kg yhteistulos rikki

Sitten sunnuntai ja isot pojat lavalle. Suomesta tietenkin Mr. Hall of Fame, Kenneth (Kenta) Sandvik. Tunnelma oli mahtava niin kuin aina isojen poikien nostaessa, vaikkakin muutama kova nimi oli jäänyt pois. Kaikki ehkä odottivat mitä Norjan jätti Carl Yngvar Christensen pystyisi tekemään, joko maaginen 1200 kg rikottaisiin...

Kenta aloitti kyykyn 400 kilosta ja viimeisessä oli uusi suomenennätysrauta 420 kiloa, jonka Kenta runttasi onnistuneesti. Tästä oli hyvä lähtöä penkkaamaan ja mitaliakaan ei ollut vielä karannut, koska toisen norjalaisen ja ukrainalaisen kyykyt eivät oikein kulkeneet. Penkissä oli tavoitteena lajikululta ja sen Kenta nappasi tuloksella 337,5 kiloa. Harmittavasti vaan jouduttiin nostamaan tuo rauta kahdesti kun ensimmäisellä kerralla se ei tuomareille kelvannut. Varaa kuitenkin jäi ja kaikki kilot olisi ollut tärkeitä yhteistulosmitalia ajatellen. Sitten maastavetoon ja aloitus taas varmasti jotta varmistetaan ainakin 4.sija. Toiseen jo aika kova 317,5 kiloa, joka nousikin todella helposti. Tämän jälkeen se penkki harmitti vielä enemmän! Tässä vaiheessa 1075 kg yhteistuloksella sivuttiin jo suomenennätystä. Viimeiseen maastavetoon ei kuitenkaan kannata laittaa muuta kuin mitalirauta eli 327,5 kiloa, joka kuitenkin oli vielä liikaa. 4.sija on kuitenkin taas hieno saavutus. Mutta miettikääs, että tuohon kun laitetaan penkistä 360 kg niin yhteistulos on yli 1100 kg!!!

24-vuotias norjalainen Carl Yngvar tosiaan teki sen, mitä oli jo hetki odotettu. Ensimmäisen kerran IPF:ssä rikotaan yhteistuloksen 1200 kg. Tulos kertyy jalkakyykyn ME:stä 485 kg, penkkipunnerrus 337,5 kg ja maastaveto 377,5 kg. Carl Yngvar voitti myös pisteissä koko kisan tehden 654,66 Wilksia. Hurja nuori mies!

Kiitos kisaajille, huoltajille ja mukana olleille kisatursteille mukavasta reissusta lämpimässä Sofiassa.

1. Tommi ja Seppo taktikoimassa
2. Antille lajikulutta maastavedosta, hopean nappasi Venäjän Sergey Gladkikh
3. Koordinaattori Paavilainen huoltamassa Mervi Sirkiää
4. Mervi valmiina kyykkyyn
5. Sanna lämmittelee, Artsi ja Tommi varmistaa ja Seppo katsoo kyykkysvyyttä
6. Kenneth ja Seppo
7. Jussi tuuletti antaumuksella onnistunutta kisaa
8. Sannalle EM-pronssia maastavedosta

Nostajien ajatuksia kisasta

Sanna : "Tulos jäi tavoitteesta, joten en ole tyytyväinen. En tietenkään ole. Ne, jotka pyrkivät täydellisyyteen, eivät ole tyytyväisiä räpellykseen."

Mepa : " Kisa olisi mennyt hyvin jos kaikki nostetut raudat olisi hyväksytty. Kyykyssä toinen 162,5 oli korkea mutta kolmannella 165kg olisi voinut olla hyväksytty 2-1 eikä mennä hylsyyn 1-2 edellisen nostajan noston perusteella.. Penkissä 95 ylös mutta tanko tuli alaspäin joten se siitä, kolmanteen vedettiin paitaa ja tanko tuli väärään kohtaan ja se oli siinä. Vedossa vaan kämmäsin alkkarin horjahtamalla, toisella sama tosi hitaalla mutta "varmasti ylös nostolla" kolmas oli paras ja sellainen normal veto mulle. Huono tulos 412,5 mutta kun sain ylös tuon tavoitteenani olleen 422,5 kg niin positiivisesti ajatellen ei ihan paska kisa"

Antti : "Kyykky ja penkki kulki lähes odotusten mukaan. Penkistä oli tosin tarkoitus nostaa se 200 kg, mutta kun yksikin yritys epäonnistuu niin yleensä ennakkosuunnitelmat voi sillon unohtaa. Vedossa alkoikin sitten ongelmat. Ekassa nostossa ilmeisesti pikku horjahdus loppuasennon kanssa. Toisessa hölmöilläin muuttamalla totuttuja rutineja. Vikalla sitten normaalisuoritus. Harmittamaan jäi, koska mahdollisuudet parempaankin olisi ollut."



- 105 kg

1.	Belkin Yuri	1990	RUS	101,40	0,6053	412,5	1/c	270,0	2	360,0	1	1042,5	631,03	12*
2.	Walgermo Stian	1988	NOR	104,55	0,5985	382,5	3	270,0	3	340,0	4	992,5	594,01	9
3.	Semenenko Dmytro	1988	UKR	101,85	0,6042	402,5	2	265,0	5	322,5	6	990,0	598,21	8
4.	Belkesir Sofiane	1984	FRA	104,75	0,5981	380,0	4	260,0	7	345,0	2	985,0	589,13	7
5.	Eikeland Kristoffer	1989	NOR	104,60	0,5984	352,5	5	275,0	1	327,5	5	955,0	571,47	6
6.	Kangasvieri Jussi	1987	FIN	104,20	0,5992	340,0	6	210,0	12	317,5	7	867,5	519,81	5
7.	Hirsnik Erkki	1982	EST	102,50	0,6028	310,0	9	210,0	11	340,0	3	860,0	518,41	4
8.	Lakso Joakim	1975	SWE	104,30	0,5990	335,0	7	235,0	8	290,0	10	860,0	515,14	3
9.	Van Heesvelde Jeroen	1990	BEL	103,50	0,6006	320,0	8	222,5	9	302,5	9	845,0	507,51	2
10.	Hejda Miroslav	1978	CZE	104,40	0,5988	300,0	11	217,5	10	310,0	8	827,5	495,51	1
11.	Lupas Ionut Florin	1989	ROU	104,50	0,5986	295,0	12	200,0	13	275,0	11	770,0	460,92	1
—	Nilsson Per	1974	SWE	104,15	0,5993	—		265,0	6	247,5	13	—	Out	—
dq	Germanas Virginijus	1981	LTU	103,40	0,6009	300,0	10	302,5	1	250,0	12	852,5	512,27	2*

- 120 kg

1.	Bychkov Oleksiy	1985	UKR	111,15	0,5867	400,0	1	280,0	6	367,5	1	1047,5	614,52	12*
2.	Hristov Ivaylo	1979	BUL	117,50	0,5778	400,0	2	300,0	1	347,5	3	1047,5	605,25	9*
3.	Bowring Dean	1974	GBR	119,70	0,5753	380,0	7	295,0	3/w1	350,0	2	1025,0	589,68	8*
4.	Shurbenkov Andrey	1979	RUS	115,10	0,5809	390,0	3	292,5	4	340,0	4	1022,5	593,97	7
5.	Grabowski Daniel	1986	POL	119,70	0,5753	385,0	5	255,0	8	330,0	5	970,0	558,04	6
6.	Omland Tor Herman	1977	NOR	117,75	0,5776	365,0	9	300,0	2	295,0	11	960,0	554,45	5
7.	Ovsonka Peter	1982	SVK	118,50	0,5766	385,0	4	250,0	9	310,0	8	945,0	544,89	4
8.	Hoffmann Alexander	1981	GER	118,45	0,5767	375,0	8	220,0	12	327,5	6	922,5	532,01	3
9.	Kristiansen Mathias	1985	DEN	119,35	0,5756	357,5	10	245,0	10	307,5	9	910,0	523,84	2
10.	Krejca Zbynek	1974	CZE	118,30	0,5769	340,0	12	282,5	5	280,0	13	902,5	520,65	1
11.	Mikkelsen Jesper	1989	DEN	117,45	0,5779	335,0	13	240,0	11	305,0	10	880,0	508,55	1
12.	Hansen Jorgen	1986	NOR	117,00	0,5785	380,0	6	192,5	14	280,0	12	852,5	493,17	1
—	Snijders Jordy	1986	NED	119,10	0,5759	350,0	11	—		—		—	Out	—
—	Cazacu Sorin	1973	ROU	119,75	0,5752	—		280,0	7	265,0	14	—	Out	—
—	Sahota Ranbir	1983	GBR	119,85	0,5750	—		220,0	13	320,0	7	—	Out	—

120+ kg

1.	Christensen Carl Yngvar	1990	NOR	165,25	0,5455	485,0	1/w	337,5	2	377,5	1	1200,0	w	654,66	12*
2.	Baardtvot Hans Magne	1983	NOR	161,70	0,5474	410,0	4	325,0	3	360,0	2	1095,0	599,40	9	
3.	Svistunov Volodymyr	1987	UKR	166,05	0,5452	440,0	2	310,0	4	345,0	3	1095,0	596,94	8	
4.	Sandvik Kenneth	1975	FIN	141,45	0,5579	420,0	3	337,5	1	317,5	4	1075,0	599,80	7	
5.	Ringoot Steve	1989	BEL	134,25	0,5625	355,0	7	265,0	5	292,5	6	912,5	513,24	6	
6.	Hofmeister Marcus	1976	GER	175,15	0,5405	345,0	8	240,0	6	280,0	7	865,0	467,58	5	
—	Pelizza Francesco	1986	ITA	130,85	0,5649	355,0	6	—		310,0	5	—	Out	—	
—	Jonsson Audunn	1972	ISL	137,05	0,5606	402,5	5	—		—		—	Out	—	



Sanna pääsi käymään ykköspallilla



Jussi Kangasvieri



Jussin paidan viritystä



Sarja N52kg palkintojenjako



EPF-kokous Sofiassa



Koordinaattori signeeraa korotuslappuja



Maastaveto huolestuttaa Sannaa: "Joko?"

SMULTER-SHOW TANSSASSA!

25th IPF World Open Men's & Women's Bench Press Championships and the 6th IPF World Sub-Junior & Junior Men's & Women's Bench Press Championships 2014

Teksti: Tommi Paavilainen

Penkkipunnerruksen todelliset mestarit kokoontuivat Tanskan Rodbyhyn mitteleämään, kuka on paras sarjassaan vuonna 2014. Ennakkojärjestelyissä kaikki oli loistavasti hoidettu ja mieli virkeänä joukkue matkasi kohti Tanskaa. Suomen joukkue oli pieni mutta vahva. Joukkueen jäsenillä oli kymmenen maailmanmestaruutta ennestään ja lisää hamuttiin. Kahden tunnin matkan jälkeen huoneet saatiin kaikille ja sitten siirryttiin kohti kisaa. Muu joukkue saapui paikalle omaan tahtiinsa viikon aikana ja asiat hoidettiin samalla hyvällä kaavalla.

Ensimmäisinä päivinä paikalle tuli joukkueenjohtaja Tommi Paavilainen, Hanna Rantala ja Susanna Törrösen poppoo.

Hanna Rantala heti mitalijahdissa

Toisena päivänä eli keskiviikkoamuna oli Hanna Rantala lavalla. Nyt taisteltiin mitalista ja kisaa lähdettiin tekemään alkupainon osalta onnistuneesti, 122,5 kiloa. Samalla seurattiin kilpakumppanien menoa. Japanin 51-vuotias Nagaya-Shirakawa Kaori meni ensimmäisellä kierroksella pummaamaan 125 kilosta ja samoista raudoista epäonnistui myös Unkarin Nagypal Krisztina. Hanna oli johdossa ensimmäisen kierroksen jälkeen. Toisella kierroksella japanilainen ja unkarilainen sekä Hanna onnistuivat 125 kilosta. Myös Venäjän tyttö Yana Zadorina nousi onnistuneella 122,5 kilolla kolmikon taakse tarkkailemaan. Kolmas kierros alkoi ja kuumen ryhmän aloitti 125 kilosta venäläinen, jonka nosto onnistui. Hanna tippui kolmanneksi tässä vaiheessa. Hanna oli heti seuraavana vuorossa lavalla. Tankoon lastattiin taas Hannalle 2,5 kiloa lisää eli 127,5 kg ja onnistuessaan hän nousisi ensimmäiselle sijalle. Suoritus oli oppikirjamainen, loistava nosto ja kolme valkoista paloi taululla. Hanna sai 10 kiloa lisää PR:ään ja siirtyi takahuoneeseen katsomaan screeniltä muiden yritystä. Samalla testiryhmä tuli ottamaan Hannaa testiin ja heiltä uhoitui pyytää Hannalta nimmari tässä hässäkössä. Jännitystä oli ilmassa kisan vielä jatkuessa. Oliko Tanska taas Hannalle maailmanmestaruuden maa? Vuonna 2007 Hanna voitti Thistedissä mestaruuden ja palkintopokaalin sijasta annettu taistelija miekka odotti tuliaisja ja kaveria kotona. Japanin rouva oli kuitenkin siitä erimieltä, sillä hänen nostonsa 130 kilosta oli erinomainen. Kaori siirtyi ykköspallille ja Hanna putosi toiseksi. Unkarilainen halusi vain mestaruutta, sillä hän määräsi 132,5 kiloa ja onnistuessaan voittoon, epäonnistuessaan neljännelle sijalle. Nosto oli sääliävän huono ja kaikki suomalaiset huusivat kurkut suorina hopea mitalia. Hieno! Samalla oli Suomen naiset aloittanut oman osuutensa näissä karkeloissa. Illalla joukkue kokoontui juhlimaan Hannan



Nyt tehtiin historiaa. Fredrik Smulter ja 400 kg.

mitalia ja suunnittelemaan tulevia koitoksia. Patruunoita vaihdettiin lippaaseen ja keskityttiin mentaalipuolen valmennukseen.

Ilta oli onnistunut ja yöllä Hanna lähti mitali kaulassa reippaasti kotimaahan muun joukkueen jatkaessa kisaviikkoa eteenpäin. Hanna suoriutui lyhyestä visiitistä hienosti ja kotimaassa oli aikaa pieneen hengähdykseen. Kroppa tarvitsi Hannan mukaan lepoa, sillä kuu-kautta aiemmin hän teki hienon debyytin body fitness lavalla. Come back oli siis todella onnistunut.

Torstaina lavalla kaksi suomalaista

Torstaipäivä toi taas uudet nostajat lavalle ja ensimmäinen suomalainen oli Susanna Törrönen subjuniorien sarjassa alle 84 kiloa. Edellisenä iltana käytiin isä/valmentaja Jari Törrösen komennossa kokeilemassa kuntoa ja 95 kiloa nousi kevyesti. Aamun lämmittelyissä kaikki sujui hyvin ja vanhalla hyväksi todetulla kaavalla nostettiin. Viimeisessä lämmittelyssä Jari komensi tytön nostamaan 100 kiloa ja helpon noston jälkeen todettiin, että aloituspainoksi kaavailtu sama 100 kg pysyy eikä sitä lähdetä muuttamaan.



Fredrik Smulter ja 400 kg tangossa.

Kisassa Susanna nosti 100, 102,5 ja 105 kiloa. Sijoitus oli kolmas. Hopea sija meni USA:n Sarah Walkerille 107,5 kilolla ja kulta Belgian lahjakkaalle Dechamps Nadegelle uudella subjuniorien ME-tuloksella 135,5 kiloa. Suski oli tyytyväinen kisaan ja matka uusia tavoitteita kohti alkoi heti kisan perään penkkitreeneillä isä-Jarin valvovan katseen alla.

Iltakisassa Joensuun Tomi Vikla taisteli 83 kilon sarjassa ja hyvin Tomi teki-kin työtä käskettyä. Lämmittelyssä oli vaikeuksia, mutta itse kisa oli erinomaista. Tomin kisassa oli tekemisen meininkiä ja viimeisellä koetettu 262,5 kg oli lähes otettavissa. Tässä pronssinostossa asento vain petti alta käsille antajan virheen vuoksi. Silti tulokseksi tuli 247,5 kg, joka oli uusi SE/PE/EE Masters1-luokassa sekä avoimen ennätys. Sijoitus oli kuudes. Sarjan voitti Venäjän Sergey Kniazev huikealla ME-tuloksella 305 kg ja hopea Japanin Fukushimalle 285 kg tuloksella. Tämä naapurin Villen näköinen ja kokoinen Japanin mies yritti kaksi kertaa 300 kiloa, mistä viimeinen hylättiin 2-1. Hän ei käytä/käyttänyt edes rannesiteitä. Pronssi Saksan lyhytkasvuiseksi Marcus Schickille 260 kiloa. Tästä kisasta näki, miten hurjat kisat olivat käynnissä. Tomi oli hiukan allapäin epäonnistuneen viimeisen noston vuoksi, mutta illalla oli jo mieli tyytyväinen euroopanennätyksen johdosta.

Perjantain ainoa suomalainen oli Hanna-Mari Maaninen

Huollossa Tommin apuna oli Hannan aviomies Pasi, kun perjantaina päivänä oli tulossa Raahen Hanna Maaninen (84kg). Aloituspainolla sivuttiin omaa ennätystä ja onnistuneella 150 kilolla olimme ensimmäisen kierroksen jälkeen kärjessä. Toisen kierroksen jälkeen Hanna oli kolmantena epäonnistuttuaan 155 kilosta. Viimeiselle kierrokselle lähdeittäessä oli selvää, että 155 kiloa riittäisi kisassa hetkeksi aikaa pronssiin ja sitten katsottaisiin kuinka käy. Suomen huolto laittoi Hannan kuntoon ja lavalle. Yritys oli hyvä, mutta ei koskaan saavuttanut loppuasentoa. Voiton otti Hollannin Ielja Strik Masters1-luokan ME-tuloksella 185 kg. Toinen sija meni Taiwanin Hung Min-Chulle 165 kilolla ja pronssi Ruotsin Maria Johanssonille 162,5 kilolla.

Perjantai-iltana sali täyttyi yleisöstä, koska oli miesten 105 kilon sarjan vuoro. Musiikki pauhasi ja yleisömeri hurrasi tässä hurjassa kisassa, jossa viimeisellä kierrokselle lähdeittäessä kaikki oli auki. Jokainen nosto oli mitalinosto ja kahdessa viimeisessä nostossa oli ME-raudat. Ensiksi oli Venäjän Kireevin



Nyt kelpaa tuulettaa. Ei jäänyt epäselväksi kenen päivä tämä oli.



Hieno suoritus Hanna Rantalalta. Kotiin lähdeittiin hopeaa kaulassa.



Kenneth Sandvik ja 360 kg



Bankettia



Fredrik Smulter

vuoro nostaa 327,5 kiloa hyväksytysti ylös, hän nousi sijalle yksi ja maailmanennätys hetkeksi hänellä. Seuraavaksi vuoroon kuulutettiin Ukrainan Vadym Dovganyuk ja tankoon 328 kiloa. Loistava venyminen tässä paineessa ja onnistunut nosto kolmen valkoisen valon saattelemana oli nähnyt päivänvalon. Tanskan televisio oli paikalla IPF:n kutsumana ja mainosarvona kyseinen kisa oli lajillemme loistavaa PR:ää.

Voimanosto tarvitsee ja ansaitsee positiivista julkisuutta ja tällaisilla kisoilla sitä saadaan. Nostajat pystyvät venymään yli omien rajojensa ja kokeilemaan ennätysiä eikä tehdä samoja rautoja kuin kotisaleilla. Huollon tehtävänä on laittaa nostajat oikeilla raudoilla lavalle sekä tietää nostajan kapasiteetit, mutta myös virittää varusteet oikein. Penkkipaidan kritisoijat voivat kyllä kokeilla, miten "helppoa" nostaminen varusteilla on. Usein tietämättömyys luo uskomuksen, jonka takana sitten seistään.

Meidän lajimme on voimanosto, eikä rajojen veto oman urheilulajin sisällä ole omiaan parantamaan julkisuuskuvaa. Jokaisella tulisi olla samanlainen mahdollisuus valita haluamansa nostotapa ja meidän liiton henkilöiden sitten tukea tasapuolisesti sitä.

Televisiot paikalla rautojen lähestyessä 400 kiloa

Lauantaiaamuna oli jälleen aika aloittaa työt. Paikalla olivat Ruotsin ja Tanskan televisiot tekemässä juttua kilpailuista. Oli viimeinen päivä ja miehet suurenivat sekä hiljenivät. Ensimmäisessä ryhmässä oli Sami Pullinen sarjassa 120 kiloa. Edellisen viikon matka työasioissa Amerikassa tiputti painoa ja se vei varmasti voimia. Sami kävikin edellisiltana Admiral ravintolassa syömässä kolme kertaa kuuden tunnin sisällä wienileikkeen ilman anjovista. Sami tunsu lämmittelyssä vielä olevansa kunnossa. Kaikki kolme yritystä lavalla olivat hyviä, mutta tanko tuli vain kerran ylös asti.

Taisi huoltaja Lasse Seliniä jännittää enemmän. Aloituksen 282,5 kg jälkeen saman tien mitalitaistoon ja yritykset 297,5 ja 312,5 kilosta eivät olleet huonoja. Kuitenkin jäimme tällä kertaa sijalle 12. Kulta ripustettiin Venäjän Selezinille 320 kilolla jättäen Ruotsin Obergin toiseksi. Onnittelut naapurimaahan! Kolmas oli Venäjän Pavlikov 312,5 kilolla. Taso oli kova, sillä vielä viides nosti 302,5 kiloa.

Vuoden pamaus voimailumaailmassa!

Viimeisenä lavalle astelivat superin hurjat. Sipsipussit rapisivat tankkauksessa, kun nämä urheilumme suurmiehet valmistautuivat räjäyttämään historian kirjat. Kahdenneksitoista suurin alkupaino oli vaatimattomasti 300 kg. Kenneth Sandvik oli alkupainojen jälkeen viidentenä 340 kiloilla, joka oli suurin aloitus ikinä Kentalle. Fredrik Smulter aloitti omasta ennätystään 9 kiloa isommalla raudalla eli 370 kilolla. Nosto oli äärimmäisen helppo. Lämmittelyssä otetun 245 kilon raakanoston jälkeen Freddi totesikin, että tänään kulkee. Tasan 150 kiloinen Freddi oli kärjessä ensimmäisen kierroksen jälkeen ja USA:n Jonathan Leo painavampana samalla raudalla toisena. Pronssissa kiinni Ruotsin Fredrik Svensson 355 kilolla. Taktikointia oli siis heti ja laskettiin, että Kentan 350 kiloa varmistaisi pronssin toisen kierroksen jälkeen, mutta nosto epäonnistui nostolinjan mentyä liiaksi mahalle. Freddi oli määrännyt tankoon 377,5 kg eli uudet ME-raudat. Nosto oli täydellinen kopio edelliseen verrattuna. Helppo nosto ja BUUM 3 valkoista taululle. Yleisö kohisi haltijoissaan. Mitähän tästä vielä tulee? Tokan kierroksen päätti kuitenkin USA:n Leo Freddin nostoakin paljon helpommalla nostolla ottaen ME-raudat 380 kiloa.

Kolmas kierros oli sitten jotain aivan käsittämätöntä. Mitalitaiston aloitti Suomen Kenneth Sandvik, joka määräsi tankoon 10 kiloa yli oman PR:n eli 360 kiloa, ukkoa korvista kiinni, läimäytykset selkään ja kynnet niskaan takahuoneessa. Verta niskasta valuen tämä seitsenkertainen maailmanmestari asteli isoimman rautansa eteen koskaan. Jo vuosia hiottu tekniikka ei pettänyt tällä kertaa, sillä nosto oli leikittelevän helppo. Kenta sanoi noston jälkeen, ettei edes tajunnut, että nosto oli jo ylhäällä. Kenta sijalle kolme tässä vaiheessa. Kentan ohitusta yritti perään pari miestä siinä kuitenkaan onnistumatta. Ruotsin Svensson joutui taktikoinnin seurauksena yrittämään 367,5 kilolla pronssimitalia ja nosto onnistuikin erittäin helposti. Kenta tippui sijalle neljä ja Svensson nousi pronssille.

Sitten taistelu kullasta alkoi! USA:n Leo ja Suomen Smulter olivat jäljellä. Jo ennen kisa, Suomen ja USA:n huolto taktikoivat ja muuttivat alkupainoja. Samalla jenkkikoutsit kysyi minulta, että paljonko vaaditaan mestaruuteen? Sanoin, ettei ole meille väliä, sillä suomalaiset ovat niin huonossa kunnossa. Hän sanoi, että ei usko minua ja 400 kiloa vaaditaan ja Jonathan on siinä kunnossa! Kaksi nostoa oli siis jäljellä. Taululla Freddillä 380,5 kg ME-raudat ja Leolla 381 kg

ME-rautat. Aiemman perusteella Suomen leirissä uskottiin, etteivät jenkit lähde meitä seuraamaan vaan yrittävät pitää johtonsa. Toisaalta Leon edellinen nosto oli todella helppo. Olin täysin varma Leon pystyvän nostamaan jopa 390 kiloa. Joten oikean raudan valitseminen oli parissa sekunnissa tehtävä. Freddiltä kysyessä kisataktiikasta ennen kisaa sain vastaukseksi, että hän halusi nostaa viimeisenä mestaruuteen tarvittavat raudat. Joten homma selvä, taktikoidaan niin, että nostetaan viimeisenä. Itse kuvittelin, kun löin 400 kilon korotuslapun pöytään, ettei sitä tarvitse nostaa. Jenkkikoutsu hymyili vieressä maireasti, hän korotti myös 400 kiloon ja sanoi, että he tulevat nostamaan viimeisenä isomman kilpailijanumeron takia, no matter what kilos you put! Tässä vaiheessa tanko oli jo lastattu Freddi Smulter pienemmän arpanumeron takia. Yleisö nousi seisomaan ja kauhea huutoa ja kannustus alkoi. Minä takahuoneeseen sanomaan Freddille, että me mennään nyt! Tangossa on 400 kiloa! Mene ja nosta se, tee historiaa ja voita! Freddi katsoi minua suoraan silmiin ja sanoi päättäväisesti: SELVÄ! Katseesta paistoi taistelijan sielu. Ukko viritti itsensä hurmukseen. Sabaton soi pyynnöstä todella kovaa; kotisalin tunnelmaa haettiin. Mies penkille ja asento valmiiksi. Tanko nostettiin käsille ja start. Ei tutinaa, ei mitään ylimääräistä ainoastaan tangon lasku rinnalle. Press ja BUUM!!!! Tanko nousi ylös kolmen valkoisen saattelemana ja voi pojat ja tytöt sitä meteliä! HISTORIAA tehtiin uskomattomalla tavalla. Freddi tuli lavalta ja huusi minulle: TEHTY! Jenkkien ilmeet pyörähtivät epäuskoisuuteen ja Leolle tehtiin uusi korotus 400,5 kiloa. Mies nousi lavalle ja yritys oli todella hyvä, mutta tanko painoi vain hiukan liikaa.

"Tekoa muistellaan vielä vuosikymmenien päästä"

Uskomatonta. Sali oli täynnä ja kaikki eivät edes mahtuneet katsomaan tätä jännitysnäytelmää, jonka vertaista ei ole ikinä nähty. Takahuoneessa paksut ja hikiset pojat halailivat toisiaan onnitellen. Leo oli todella vihainen kaikille ja huusi, että pitääkö huolta, että Freddi on ensivuonnakin paikalla. Miestä korpesi

todella paljon hopeasijalle jääminen ja poistuipa hän välillä palkintojenjaossa palliiltakin, kun Freddiä kuvattiin kymmeniellä kameralla. Palkintojenjaossa IPF presidentti Gaston Parage puhui haltioissaan kisasta ja kiitteli kaikkia. Freddi pyysi huoltoa rauhoittamaan itseään, sillä sydänkohtaus oli kuulemma lähellä. Oli mies kyllä jonkinlaisessa shokissa. Ei muistanut nostosta muuta kuin ajatuksensa, että toivottavasti kädet ei katkea. Mies siirtyi dopingtestiin 26 kerran urallaan ja loistavat kisat oli saanut todellakin arvoisensa lopun.

Kenta ja Freddi olivat enemmän kuin tyytyväisiä omaan suoritukseensa. Oli syytäkin! Siirryttäessä kohti iltaa ja bankettia huollon puhelin soi. Hän oli mennyt perheensä kanssa sairaalaan 50 km päähän 4-vuotiaan poikansa nestehukan takia ja oli vaarassa, ettei hän ehtisi bankettiin. Huolto välitti viestin kisaorganisaatiolle, joka suunnitteli ohjelman siten, että miehen tullessa paikalle jaettaisiin palkinnot vaikka yöllä. Freddi viestittikin banketin alkuvaiheessa tulevansa kolme tuntia myöhässä ja paikalle saavuttuaan hänelle siirrettiin kasa ruokaa eteen ja aloitettiin pokaalien haku. Kautta historian suurimmat Wilksin pisteet 221 olivat totta. Freddi kunnioitti banketissa kisojen alussa antamaansa lupausta Gastonille ja lauloi Elvistä herralle. Todellinen mestari.

Kisoista jäi hyvä maku. Kuljetukset, majoitukset ja ruokailut toimivat. Kilpailut oli kilpailtu, kisapaikka siivottu ja oli aika lähteä kotimatalle. Joukkueen huollossa syötiin puuroa ja keitettiin kananmunia. Huoltoporukan tekemät ravintomuutokset otettiin ilolla vastaan ja joukkuehengen korottaminen oli onnistunut. Matkassa mukana ollut Uuskaarlepyyn porukka oli mahtava ja huumoria viljeltiin urakalla. Fredrik Smulter asui muusta joukkueesta erillään perheensä ja vanhempiensa kanssa, mutta oli kuitenkin isossa osassa joukkueen hengen luonnissa.

Joukkueenjohto kiittää mukana olleita loistavasta reissusta. Suomalaiset tekivät loistavan kisan; mitaleita otettiin, lukuisia ennätyksiä tehtiin ja kruununa Fredrik Smulter, jonka tekoa muistellaan vielä vuosikymmenien päästä. On käsittämätöntä, miten vuodentakaisesta Lietuan penkin MM-kilpailuiden ME-tuloksella voitettu 361 kilon tulos koveni täällä 39 kiloa eli saman verran kuin aiemmin Fredrikin omissa nimissä ollut SE/PR-tulos. On se kova mies! Röddy hiljenee, huuto jatkuu ja treenit kovenee jos mahdollista.



Voimanosto esillä nuorille suunnatussa hyväntekeväisyystapahtumassa



Suomen Voimanostoliitto osallistui kolmen jäsenseuran; Lopen Voima- ja Kunto- teamin, Riihimäen Kiskon ja Team Nordic Thunderin kanssa OneDay-hyväntekeväisyystapahtumaan, joka järjestettiin Riihimäellä 14.6.2014.

OneDay keräsi samalle tapahtuma-alueelle eri lajeja, yhdistyksiä, seuroja sekä yrityksiä. Paikalla vilisi myös suuri joukko julkkiksia.

OneDay-hyväntekeväisyystapahtumalla kerättiin varoja nuorten hyväksi tehtävään toimintaan ja tukeen. Ajatuksena oli kertoa ja esitellä erilaisista harrastuksista ja vapaa-ajan vietto mahdollisuuksista.

- Kyllä näissä on tärkeä olla mukana. Lajin pitää olla esillä ja tuoda itseään esille. Tiedän, että muutama muukin seura on tuonut lajia esille erilaisissa tapahtumissa ympäri Suomea, sillä olen lähettänyt lehtiä ja esittelymateriaalia ainakin Kuopion Painonnostajille ja Pornaisten Heavy Teamille. Toivotaan, että seuroissa riittää potkua näihinkin, kertoo liiton sihteeri Jari Rantapelkonen.

Voimanostoa lajina ja harrastuksena esittelivät Salla Rantapelkonen, Niko Eronen ja Jyri Taanila. Mukana suunnitteluun ja järjestelyihin osallistui myös liiton sihteeri.

Hyväntekeväisyystapahtuman isä ja pääpuuhamies Marko Lappalainen ja koko OneDay-tapahtuman takana ollut talkootiimi kiittävät kaikkia OneDay-päivään osallistuneita ja tapahtuman toteutuksen mahdollistaneita henkilöitä, seuroja, yrityksiä ja yhdistyksiä!

OneDay-tapahtumalla kannustettiin nuoria ja perheitä olemaan aktiivisia ja harrastamaan. Näin rakennetaan hyvää pohjaa elämälle sekä vältetään syrjäytymiseltä ja muilta ikäviltä ongelmilta.

Harrastus pitää nuoret aktiivisena ja on hyödyllistä toimintaa. Sosiaalinen kanssakäyminen on harrastusten myötä mahdollista. Tapahtuman tuotto käytetään täysimääräisesti nuorten hyväksi. Lasten Oikeuksien Tuki ry on mukana tukemassa tärkeää tapahtumaa ja auttamassa nuoria.

Tapahtumapaikkana oli rautatieaseman lähellä sijaitseva Atoimin Prisman parkkipaikka ja sen lähiympäristö.

- Oli pitkä matka saada aikaan OneDay-tapahtuma. Talkootyötä on ollut todella paljon. Itse tein tämän tapahtuman eteen töitä 8 kk ilman mitään korvausta niin kuin myös moni minun mukana kulkenut. Saimme kerättyä näin tärkeitä varoja nuorten hyväksi. Suuri kiitos kaikille, kiitteli tapahtuman idean isä Marko Lappalainen.



Voimannostoa esitelleet vasemmalta Niko Eronen, Salla Rantapelkonen ja Jyri Taanila



LVK- Team järjestää yhteistyössä Suomen Voimannostoliiton kanssa

Klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailu 2014

16.-17.8.2014, Elmolan liikuntasali, Opintie 2-4, 12700 Loppi

Lauantai 16.8.2014

VAU:n nostajat,
punnitus klo 07:00-08:30, kilpailu klo 09:00

Naiset, kaikki
punnitus klo 08:00-09:30, kilpailu klo 10:00

M17, M20: M23
punnitus klo 11:00-12:30, kilpailu klo 13:00

M60 & M70
punnitus klo 15:00-16:30, kilpailu klo 17:00

Sunnuntai 17.8.2014

M50
punnitus klo 08:00-09:30, kilpailu klo 10:00

M40
punnitus klo 10:00-11:30, kilpailu klo 12:00

Miehet
punnitus klo 13:00-14:30, kilpailu klo 15:00

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

Ilmoittautuminen ja majoitus

Ilmoittautuminen: Tulosrajat löytyvät liiton verkkosivuilta. Ilmoittautuminen tiistaihin 22. heinäkuuta klo 21.00 mennessä vain sähköpostilla ja virallisella SM-kisojen ilmoittautumislomakkeella liiton sihteerille svnl@hotmail.fi

Tuloksetko aika: 19.8.2013-22.7.2014

Osallistumismaksu: Penkkipunnerrus 50 euroa/kilpailija pl. nuoret 17-v ja alle on 25 euroa/kilpailija. Osallistumismaksu maksettava ilmoittautumisen yhteydessä Suomen Voimannostoliitto ry:n tilille numero FI18 5680 0020 2315 32. Osallistumismaksuja ei palauteta ilmoittautumisajan päätyttyä.

Kisahotelli: Scandic Linnea Riihimäki, varaukseen "Kpenkki SM2014". Hotellissa vaaka ja sanominen mahdollista myös aamulla. Lisätietoja: Ilkka Seppälä ile.seppala@gmail.com tai liiton sihteeri svnl@hotmail.fi

Muuta: 1) Kisa myös facebookissa. 2) Kisassa tultaneen kokeilemaan 45 sekunnin valmistautumisaikaa siitä kun tanko on valmis – samaan tapaan kuin Etelä-Suomen klassisen penkin mestaruuskisoissa.

Lisätietoja: Markku Savolainen 040-704 0023 ja liiton sihteeri svnl@hotmail.fi

Lauri Tamminen SELL Games -voittajaksi, suomalaisia pisteille



Team Finland

Lauri Tamminen nosti SELL Games -voittajaksi Viron Tartossa perjantaina 16. toukokuuta 2014 sarjassa 83 kg tuloksella 590 kg (210-135-245).

Vuonna 2014 kisat järjesti vuorostaan Viron Opiskelijoiden Liikuntaliitto ja kisapaikkana toimi upea yliopistokaupunki Tartto. SELL Games lajivalikoimassa olivat mukana koripallo, lentopallo, salibandy, jalkapallo pienellä kentällä, paini, judo, pöytätennis, uinti, yleisurheilu, voimanoisto, shakki, sulkapallo, suunnistus ja Olympic Run Tartu 2014. Kilpailuihin osallistui kaikkiaan 1669 urheilijaa.

Suomalaisista Heidi Uimonen sijoittui viidenneksi sarjassa 63 kg tuloksella 242,5 kg (85-52,5-105). Julia Ruohonen nosti samassa sarjassa kuudenneksi tuloksella 242,5 kg (90-50-102,5). Akseli Lintulaakso nosti neljänneksi



Voittaja Lauri Tamminen ykköspallilla

sarjassa 74 kg tuloksella 520 kg (202,5-112,5-205).

Atte Antikainen nosti neljänneksi sarjassa M93 kg tuloksella 587,5 kg (205-147,5-235). Ville Jääskeläinen oli myös neljäs, mutta sarjassa 105 kg tuloksella 642,5 kg (232,5-160-250). Juho Kangasniemi nosti samassa sarjassa kuudenneksi tuloksella 590 kg (212,5-140-237,5).

Tarkemmat tulokset sekä paljon valokuvia ja videoita ja muuta materiaalia löytyy SELL Games-sivuilta <http://sell2014.eu/>.

Voimanostokilpailut järjesti Viron voimantoliitosta Peep Päll apunaan Marko Teräsmaa ja Alexander Andrusenko. IPF oli asettanut kilpailujen valvojaksi Suomen Jari Rantapelkosen. Suomi lähetti kisoihin tuomariksi Margetta Salmisen. Lisäksi suomalaisia nostajia huolsi Jarmo Virtanen Salosta.

SELL Games on Suomen, Viron, Latvian ja Liettuan yhteinen korkeakouluopiskelijoiden vuosittainen kilpailutapahtuma. Korkeakouluopiskelijoiden kansainväliset monilajikilpailut järjestetään perinteisesti toukokuun puolessa välissä.

Vuonna 2015 SELL Games kisataan Liettuassa - korkeakouluopiskelijat, sinne siis!



Kisan järjestäjiä vasemmalta: Marko Teräsmaa, Margetta Salminen, Peep Päll ja IPF:n tarkkailijana toiminut Jari Rantapelkonen



Heidi Uimonen



Marko opastaa Margetta Salmista ja Jarmo Virtasta tuomarivalojen kanssa





Julia Ruuhonen ja Heidi Uimonen kisapaidoissaan

SELL Games, Naiset -63 kg

Rank	ID	Athlete	School	Weight	WF	Squat	Bench.	Deadlift	TOTAL	W.Pts.
1.	718	Kädy Kampus	UT	53,00	1,2284	97,5	60,0	140,0	297,5	365,44
2.	906	Milda Brūverė	LSU	57,40	1,1541	107,5	57,5	105,0	270,0	311,60
3.	434	Laura-Lisett Lepp	EASS	59,60	1,1207	85,0	70,0	105,0	260,0	291,38
4.	2028	Zane Krumina	LUA	57,00	1,1604	95,0	52,5	107,5	255,0	295,90
5.	1389	Heidi Uimonen	TUT	55,80	1,1799	85,0	52,5	105,0	242,5	286,12
6.	1391	Julia Ruuhonen	TUT	62,00	1,0871	90,0	50,0	102,5	242,5	263,62



Lauri Tamminen



Akseli Lintulaakso



Julia Ruuhonen

SELL Games, Miehät -74 kg

Rank	ID	Athlete	School	Weight	WF	Squat	Bench.	Deadlift	TOTAL	W.Pts.
1.	1347	Harri Olak	UT	73,50	0,7228	190,0	125,0	242,5	557,5	402,96
2.	1206	Paulius Pupinis	VG TU	71,30	0,7390	185,0	132,5	235,0	552,5	408,29
3.	25	Valdis Priedols	LU	72,80	0,7278	175,0	125,0	225,0	525,0	382,09
4.	1387	Akseli Lintulaakso	TUT	70,95	0,7418	202,5	112,5	205,0	520,0	385,73
5.	745	Allan Nikopensius	EULS	73,85	0,7204	160,0	127,5	220,0	507,5	365,57
6.	468	Ritvars Grēbers	RTU	73,90	0,7200	185,0	102,5	200,0	487,5	351,00
7.	997	Ivars Mauriņš	RTU	69,05	0,7573	157,5	102,5	210,0	470,0	355,95

SELL Games, Miehät -83 kg

Rank	ID	Athlete	School	Weight	WF	Squat	Bench.	Deadlift	TOTAL	W.Pts.
1.	1392	Lauri Tamminen	TUT	82,40	0,6704	210,0	135,0	245,0	590,0	395,53
2.	652	Rauno Kõlu	TUT	82,60	0,6694	212,5	137,5	240,0	590,0	394,94
3.	545	Kristo Naeris	TTK	81,50	0,6749	200,0	145,0	240,0	585,0	394,81
4.	432	Ivar Mai	EASS	81,85	0,6732	200,0	127,5	235,0	562,5	378,64
5.	1868	Mārtiņš Šarņņicks	LASE	82,35	0,6706	192,5	130,0	232,5	555,0	372,21
6.	1841	Normunds Rudzusiēks	VUAS	80,65	0,6793	167,5	110,0	235,0	512,5	348,11
7.	769	Tambet Erelīne	TUT	81,35	0,6756	160,0	120,0	220,0	500,0	337,82
8.	1314	Jaano Saar	EASS	82,50	0,6699	165,0	115,0	205,0	485,0	324,90

SELL Games, Miehät -93 kg

Rank	ID	Athlete	School	Weight	WF	Squat	Bench.	Deadlift	TOTAL	W.Pts.
1.	972	Marko Mumm	UT	92,65	0,6293	217,5	165,0	270,0	652,5	410,65
2.	1869	Marks Riekstiņš	LASE	92,45	0,6300	230,0	160,0	260,0	650,0	409,46
3.	1840	Rets Biernis	VUAS	89,35	0,6408	202,5	142,5	247,5	592,5	379,67
4.	1388	Atte Antikainen	TUT	92,80	0,6288	205,0	147,5	235,0	587,5	369,42
5.	2009	Janēks Šēlkovskis	AC	87,85	0,6465	192,5	170,0	220,0	582,5	376,58
6.	767	Reimo Roopārg	TUT	92,35	0,6303	200,0	132,5	240,0	572,5	360,84
7.	286	Kristjan Ilves	UT	89,85	0,6390	160,0	100,0	175,0	435,0	277,94

SELL Games, Miehät 105 kg

Rank	ID	Athlete	School	Weight	WF	Squat	Bench.	Deadlift	TOTAL	W.Pts.
1.	1968	Rait Sagor	TTK	104,35	0,5989	255,0	180,0	325,0	760,0	455,16
2.	428	Erkki Hirsnik	HUB	103,25	0,6012	245,0	160,0	310,0	715,0	429,85
3.	1774	Andres Viksi	UT	104,50	0,5986	250,0	165,0	270,0	685,0	410,04
4.	1393	Ville Jääskeläinen	TUT	100,70	0,6069	232,5	160,0	250,0	642,5	389,93
5.	973	Kalev Arbus	UT	100,40	0,6076	200,0	147,5	252,5	600,0	364,56
6.	1390	Juho Kangasniemi	TUT	104,45	0,5987	212,5	140,0	237,5	590,0	353,23
7.	1348	Tambet Artma	UT	104,20	0,5992	165,0	120,0	270,0	555,0	332,55
8.	1425	Dirzys Linas	ASU	104,75	0,5981	170,0	120,0	220,0	510,0	305,03



Muistoja voimanostovuosilta

Kisapaidat

Teksti ja kuvat: Heikki Orasmaa

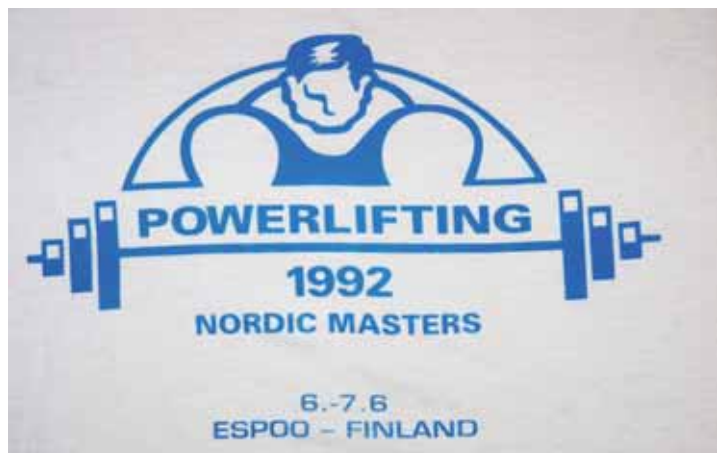
Kisapaidat on hyvin monien kisajärjestäjien myyntiartikkeli kisoissa, etenkin SM-kisoissa ja kansainvälisissä arvokisoissa. Monien vuosien mittaan on kirjoittajalle kertynyt runsas määrä kisapaitoja, etupäässä niitä tuttuja T-paitoja.

Ensimmäisen urheilullisen T-paitani sain 60-luvun alussa, kun silloin nykyään tunnettu urheilumerkki Adidas oli aloittamassa toimintaansa Virsu-nimisen yhtiön nimissä. Silloiset omistajat, koripallomiehet Oiva Virtanen ja Timo Suviranta pitivät ensimmäistä varastoaan autotallissa Helsingin Etelä-Haagassa Matkamiehentiellä. Oltiin kundien kanssa fillareilla liikkeellä ja nähtiin Adidas-merkki, jonka tunsimme jotenkin aiemmin, laatikoissa, joita arvon herrat purki. Siinä pyörittiin tovi, niin saatiin heiltä kukin yllätyslahjana valkoinen paita, jonka rinnassa isolla painettuna "Adidas". Se oli siihen aikaan arvokas ja mieluinen lahja, joista tottakai hyvän kotikasvatuksen saaneina kiitimme lahjoittajia. Paitaa pidettiin harvoin päällä, olihan se siihen aikaan sen verran harvinaisuus - Adidas T-paita. Joihinkin kesäisiin urheilutapahtumiin mennessä se oli käytössä. Paita oli pitkään, tosin vertyneenä, arkistossani. Nyt en sitä löydä, saattaa olla mennyt siivousrätti puolelle - harmi.

Kuitenkin paitoja, mitä erilaisimmilla painatuksilla löytyy kaapistani. Olen niitä saanut ystävällisiltä kisajärjestäjiltä muistoksi. Kisapaita ensimmäisestä kansainvälisestä kuulutustehtävästäni eli Järvenpäässä 1995 olleista penkin MM-kisoista on tallella ja se pysyy. Myös muidenkin, sen jälkeen Suomessa olleiden kansainvälisten arvokisojen paidat ovat lähes kaikki tallessa. Arkistossa on myös seuramme, silloin TIK, jäsenen Antti Närväsen edustuspaita vuodelta 1978, jolloin hän osallistui maamme edustajana Turussa pidettyihin voimanoston MM-kisoihin.

Kisapaidat ovat usein haluttuja kisamuistoja, jotka usein jopa loppuvat kesken kisan ja joskus niitä on niin paljon, että loppuvaiheessa kisaa myydään alennuksella. Kisajärjestäjällä onkin ennen kisaa vaikea tehtävä arvioida paitatarve ja niiden kokojen hajaantuminen. Jos paitoihin saadaan sponsoreita tarpeeksi, niin saattaa olla, että koko paitamäärä rahoitetaan heidän tuella. Näin riski myymättömistä paidoista on mitätön ja voittoakin saattaa kassaan tulla jonkin verran.

Paitojen laatuhan on nykyään paljon parempi ja painatukset kestävämpiä kuin ennen. Myyntiin on tullut jopa ns. teknisiä paitoja, joiden materiaali on keinokuidusta ja ovat helppohoitaisia. Tosin ne ovat usein kalliimpia kuin perinteinen puuvillainen klassinen T-paita. Samoin paitojen painatuskuviot ovat usein upeita, jopa taiteellisia.



Kun tapasin maailman vahvimman, Bill Katzmayerin salilla

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

Bill Katzmayer, joka voitti vuonna 1979 voimanoston superraskaan sarjan maailmanmestaruuden, tuli eräänä päivänä ystäväni, Powerlifting USA-lehden päätoimittaja Mike Lambertin kanssa käväisemään salillamme, Kaliforniassa.

Tämä mies oli fysiikaltaan todella ällistyttävä. Missä tahansa hän liikkui, ihmiset tuijottelivat häntä suu auki. He eivät uskoneet silmiään. Katzmayerilla oli pituutta 190 cm ja painoa 150 kiloa. Rasvaa ei miehen kehossa ollut missään.

Muistan kun olin Daytonissa, Ohiossa vuoden 1979 MM-kisoissa tuomarina, kun Katzmayer voitti ensimmäisen kerran superin mestaruuden. Kun häntä katseli pienen matkan päästä, jos muita ihmisiä ei ollut hänen ympärillään vertailun kohteeksi, olisi luullut, että hän on ehkä tiukkakuntoinen 90 kilon sarjan nostaja. Hän oli niin sopusuhtainen rakenteeltaan. Mutta kun mies oli ihailijoiden ympäröimänä, hänen kokonsa muihin verrattuina saivat suut loksahamaan auki.

Voitettuaan maailmanmestaruuden, Katzmayer vetäisi palkintopallilla t-paidan päältään, ja yleisö kohahti. Hänen vatsalihaksensa olivat kuin pyykkilautaa, mikä tämän-painoisista superraskaan sarjan nostajista puhuttaessa on ennenkuulumatonta.

No, "Katz" kierteli saliamme tutkien välineitä ja laskien leikkiä asiakkaiden kanssa. Hän kouraisi telineistä 65 kilon käsipainot, ja alkoi tehdä niillä hauiskäntöjä, vastailien samalla kärsivällisesti hänelle tehtyihin kysymyksiin.

Eräs kaveri, joka oli katsellut Katzia pitkän aikaa silmät pyöreinä, kysyi penkkihirmu Mike McDonaldilta, joka oli vielä silloin töissä salilla: "Onko tuo maailman vahvin mies?"

Johon Mike vastasi naama vakavana: "Tämä mies on maailman kuulu Bill Katzmayer, jota yleisesti pidetään maailman vahvimpana miehenä. Hän on muun muassa painanut villin harmaakarhun kanssa ja selättänyt sen."

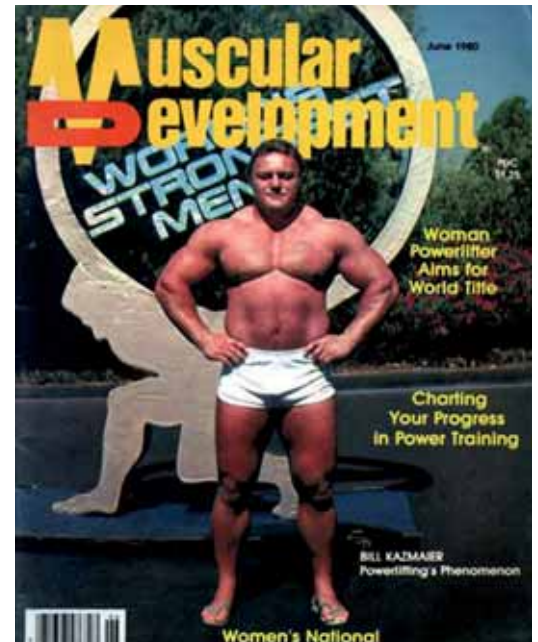
Bill Kazmaier (s. 30. joulukuuta 1953 Wisconsin, Yhdysvallat) on yhdysvaltalainen voimanostaja ja voimamies.

Kazmaier voitti vuonna 1979 voimanostossa Yhdysvaltain mestaruuden ja IPF-liiton maailmanmestaruuden. Toisen maailmanmestaruutensa hän voitti 1983. Voimanostossa hänen paras yhteistuloksensa on 1 100 kilogrammaa, mikä oli IPF-liiton ennätys monien vuosien ajan.

Maailman vahvin mies -kilpailun Kazmaier voitti kolmesti peräkkäin vuosina 1980–1982. Voittojensa jälkeen hänet kutsuttiin kilpailuihin jälleen vuonna 1988, jolloin hän sijoittui Jón Páll Sigmarrsonin jälkeen toiseksi. Vielä 1989 hän oli neljäs.

Kazmaier on toiminut myös ammattilaispainijana WCW-liiton viihdepainotteluissa sekä toiminut voimamieskilpailujen televisiokommentaattorina.

Lähde: <http://fi.wikipedia.org>



Naisten voimantostovuosi 1984

Teksti: Aulis Saarela
Kuvat: Heikki Orasmaan arkisto

PM-katsastukset 10.3.1984 Pälkäneellä

Näitä tuloksia lähdettiin parantamaan Pälkäneen Pyryn järjestämässä TUL:n mestaruuskilpailuissa, jotka olivat samalla avoimet PM-katsastukset. Kuusi parasta Malonen pistetaulukon mukaan saivat paikan Ruotsissa järjestettäviin kisoihin. Päivän paras oli ylivoimaisesti kotisalissaan kilpaillut Anna-Liisa Prinkkala 10 puhtaalla nostollaan. Hän teki ylimääräisellä jalkakyykyllä uuden komean ME:n 134 kg, mutta yksi kansainvälinen tuomari ei lupauksista huolimatta saapunut paikalle, joten tulos oli "vain" Pohjoismaiden ennätys. Anna-Liisa teki muutenkin hurjaa jälkeä, kun hän kaikissa nostomodoissa teki uudet PE:t ja maastanostossa sekä yhteistuloksessa epäviralliset EE:t. Sarja oli (130-52,5 PE-130 PE) eli yhteensä 312,5 kg, josta kertyi 348,749 pistettä. Hän painoi punnituksessa 43,6 kg. Puotinkylän Helena Keinänen oli myös erinomaisessa vireessä 67,5-kiloisissa ylittään komeasti 400 kg viidellä kilolla uusilla PE-tuloksilla (160 PE- 82,5 PE- 162,5 PE). Jalkakyykykky ja yhteistulos olisivat olleet myös uusia Euroopan ennätysiksi, jos tuomarien pätevyys olisi riittänyt. Helenan pisteet olivat 314,969. Tikkurilan Alice Heikkala oli kolmas 340 kilolla (132,5-62,5-145). Painaessaan 55,1 kg hän hävisi Helenalle 70 tuhannesosapistettä. Neljäs edustuspaikka meni 51,3 kiloille Liisa Jurkolle 300 kilolla (125-55-120). Liisan pisteet olivat 293,790. 59,1 kiloinen Hanna Rätty hävisi Liisalle vajaat kaksi pistettä 335 kilon tuloksellaan. Hänestä Taina Hakala jäi vain 0,445 pistettä komealla tuloksellaan 422,5 kg (155-90-177,5). Seitsemänneksi sijoittunut Tuija Karjalainen jäi vain 99 tuhannesosapistettä edustuspaikasta. Niin tiukkaa oli taistelu. Kisaan otti osaa peräti 26 nostajaa.



Anna-Liisa Prinkkala, kuva: Dennis J. Unitt

PM-kisat Ruotsin Svenljungassa

Suomesta lähti kisoihin lopulta vain kolme nostajaa. Kultamitalista käytiin armotoman kova taistelu 44-kiloisen Anna-Liisa Prinkkalan ja Ruotsin 48-kiloisen

Eva Sanchezin sekä pääosaan nousseiden kolmen ruotsalaistuomarin kesken ja niin kävi, että yhteistyö ruotsalaisilla onnistui mestaruuden arvoisesti. Anna-Liisa nosti kolmannella jalkakyykyllä uuden ME:n 135 kg ja siirtyi ylivoimaiseen johtoon, kun neljä kiloa painavampi Sanchez sai vain 125 kg ja Hanna Rätty 127,5 kg. Penkkipunnerruksen Anna-Liisa otti tarkasti ja sai kolmannellaan 52,5 kg sekä ylimääräisellä uuden PE:n 53 kg. Sanchez sai 60 kiloa, mutta oli vielä 13 pistettä jäljessä. Sitten se kaiken ratkaiseva maastanosto. Anna-Liisa repi kolme onnistunutta nostoa ja vielä ylimääräisellä nostolla uuden PE:n 130,5 kg. Ruotsalaisleirissä laskimet kävivät kuumina, kun laskettiin kuinka paljon Sanchezin piti nostaa voittaakseen. 150 kg oli pakko saada ja kyllähän se saatiinkin yhteistyöllä hyväksytyä. Nosto ei tullut edes ylös asti eikä päätuomari ehtinyt antaa alas komentoakaan, kun romut jo kolahtivat lattialle. Suomalaisen ja muidenkin leuat loksahivat, kun taululle syttyi kolme valkoista valoa, joten se siitä. Sanchez sai yhteensä 335 kg, joka oli uusi EE. Sarja oli 125 EE- 60- 150 EE ja pisteet 355,803, josta Anna-Liisa jäi 0,85 pistettä tuloksellaan 317,5 kg (135 uusi ME-52,5-130). Alice Heikkala taisteli seitsemänneksi 332,5 kilolla (125-62,5-145), joista kertyi 319,532 pistettä. Kolmas suomalainen Hanna Rätty oli kymmenes reilulla 300 pisteellä, tulos 347,5 kg (127,5-70-150). Alice painoi 56 ja Hanna 60 kg.

Kisoista voi vielä mainita, että lavamiehet olivat niin kokemattomia, että he enemmän häiritsivät kuin avustivat kilpailijoita. Suomalaiset päättivät, että nämä ovat viimeiset pistekisat, johon he osallistuvat.

MM-kisat USA:ssa Los Angelesissa 19.-20.5.1984

Suomen joukkue jos sitä joukkueeksi voi sanoa oli tasan yksi edustaja eli Anna-Liisa Prinkkala, joka ainoana oli saanut matkara-hoituksen järjestettyä pääosin omaa tiliä tyhjentäen ja pääsi valmentaja-aviomiehensä Veijon kanssa matkaan.

Itse kisa 44-kiloisissa sujui suunnitelmien mukaan eli mitali piti kotiin viemiseksi saada ja tulihan se - pronssia. Hopeakin oli tarjolla, kun Belgian Marie Vassart oli kahden lajin jälkeen 17,5 kg jäljessä. Hän intoutui kuitenkin maastanostossa kiskomaan uuden ME:n 150 kg ja ohitti Anna-Liisan 2,5 kilolla. Suvereeni mestari oli USA:n Cheryl Jones uudella maailmanennätyksellä 347,5 kg

(137,5 ME- 70-140). Vassart kasasi 320 kg (115-55-150 ME) ja Anna-Liisa 317,5 kg (135-52,5-130). Mainittakoon tässä yhteydessä, että Anna-Liisa otti jalkakyykyyn ME:n takaisin 16.6.1984 Tampereella 140 kilolla. Kisojen tähti oli naisten voimantoston "Mike Bridges" eli USA:n Ruth Shafer 67,5 kilon sarjassa jättäen hopeanaista Japanin Yoko Tamuraa peräti 152,5 kg. Shaferin sarja oli 217,5-90-245 uusi ME eli yhteensä 552,5 kg, joka sivumennen sanoen ylitti 7,5 kilolla Suomen miesten SM-kisarajan. Maastanostotulos oli sama kuin Suomen mestaruuden samassa sarjassa voittaneen Keijo Kuisman. Käsittämätöntä ylivoimaa. Australian "konkari" Bev Francis oli myös vireessä 82,5-kiloisissa 557,5 kilolla (207,5-137,5-212,5) jättäen kakkosta USA:n Patty Dentia 107,5 kg. 48-kilon sarjassa USA:n Majik Jones teki myös kovaa jälkeä uudella ME-tuloksella 390 kg (147,5- uusi ME- 65-177,5). Mainittakoon, että Anna-Liisan PM-kisoissa varsin kyseenalaisesti voittanut Ruotsin Eva Sanchez sai "oikeudenmukaisen" tuomarien tarkkailussa vain 310 kg jäaden näin PM-tuloksestaan peräti 25 kg. Sijoitus viides. Sarjassa 56 kg USA:n Vicky Steenrod oli myös suvereeni voittaja 475 kilolla (185-100-190). Ollisihan nuo kovia tuloksia vieläkin vaikka sarjajako onkin uudistunut. Pohjoismaihin tuli vain kaksi mitalia sillä toisen otti Norjan Tove Eriksen 75-kiloisissa 395 kilolla häviten kuitenkin voittajalle USA:n Mc Elroy-Pattonille 80 kg. Kisan jälkeen suomalaiset saivat iloisia uutisia, kun IPF:n naisten kongressi valitsi Hanna Rädyn IPF:n Womens Commiteen jäseneksi.

SM-kisat syyskuussa Seinäjoella

Järjestävän seuran Taina Hakala oli hurjalla nostotuulella näissä kisoissa tehdessään kaikkiaan kolme uutta Euroopan ennätystä sarjassa 90 kg. Yhteistulos oli 460 kg, jalkakyykyssä 180 kg ja maastanostossa 190 kg. 44-kiloinen Anna-Liisa Prinkkala oli selkävaikeaisenakin kisojen paras nostaja Malonen pistetaulukon mukaan 302,5 kilolla (125-55-122,5). Seuraavassa sarjassa Bondonoksen Helli Saarelainen ratkaisi penkillä mestaruuden Anne Rykyä vastaan, tulos 285 kg, josta Ryky jäi 25 kg.

Sarjassa 52 kg koettiin erittäin harvinainen tapaus, kun Sirkka Tähtinen ja Eila "Velinvaimo" Kumpuniemi päätyivät täsmälleen samanaipainoisina 295 kiloon. Uusintapunnituksessa Sirkka oli keventynyt peräti 400 kg, joten kulta ripustettiin hänen kaulaansa.

56-kiloisissa Alice Heikkala oli myös vireessä kasatessaan 332,5 kg (132,5-60-140), mutta Elina Sorakunnaksen Suomenennätykseen jäi vielä matkaa 35 kg. Seuraavassa sarjassa Hanna Rädyn 347,5 kg oli muille selvästi liikaa, mutta 67,5 kg sarjassa saatiin mestariksi uusi nimi, kun Helena Koponen kasasi 362,5 kg (152,5-62,5-147,5). Ei Helena kuitenkaan ensikertalainen ollut, nimi vain oli vaihtunut Keinäsestä Koposeksi, sillä Åke talutti hänet 3.6.1984 Oulunkylän vanhassa kirkossa alttarille. Kun molemmat sanoivat perinteisesti: Tahdon ja sormukset sekä hääsuudelmat oli vaihdettu, niin Helena jatkoi menestyksestä uraansa Koposena. Niina Suittio sai hopeaa 335 kilolla ja samalla tuloksella viime vuosiin asti kilpailut Sinikka Järvenpää pronssia. Sarja oli 122,5-72,5-140. Silloinkin penkki oli hänen paras lajinsa. 82,5-kiloisissa nuori, mutta jo EM-hopeaa saavuttanut Anne Lehtokoski ylitti komeasti 400 kilon rajan 407,5 kilolla (165-72,5-170) ja kruunasi hyvän kisansa ylimääräisellä maastanoston SE:llä 178 kg. Vähän myöhemmin eli 6.10.1984 hän Mikkelissä nosti uudeksi komeaksi ennätykseksi 180 kg.



Elina Sorakunnas, kuva: Dennis J. Unitt

EM-kisat Ranskan Metzissa 1.-2.12.1984

30.11.1984 matkanjohtaja Åke Koponen keräsi eri puolilta tulleen joukkonsa kasaan kun jonkin aikaa kadoksissa ollut Eila Kumpuniemikin lentokentän sokkeloista löytyi ajoissa. Kisaa edeltävässä palaverissa järjestäjät ilmoittivat, että doping-testejä ei suoriteta suomalaisten ja belgialaisten vaatimuksesta huolimatta.

Suomen saalis kisoista oli yksi kulta ja kolme pronssia, kun esimerkiksi varma mitalisti Anna-Liisa Prinkkala jäi kotiin sen takia, että jälleen piti matkustaa omalla kustannuksella. Mestaruuden eteen Anna-Liisakin olisi saanut tehdä 44-kiloisissa täyden päivätyön, sillä tuttu vastustaja Belgian Marie Vas-sart oli erittäin kovassa kunnossa kasatessaan 325 kg (117,5-55-152,5). Varsinkin

hirmuisella maastanostollaan hän pystyy kääntämään monesti kisan edukseen.

Sarjassa 90 kg korkeimmalle korokkeelle varsin erikoisen näköiselle pallille ahtautui Taina Hakala, joka oli vuoden mittaan parantellut Euroopan, Pohjoismaiden ja Suomen ennätyksiä peräti 50 kertaa. Kyykky meni hiukan alakanttiin 175 kilolla, mutta penkiltä nousi komeasti uusi EE 95 kg. Tämä EE Tainalta vielä puuttuikin. Maastanostossa oli vaikeuksia liukkaalla alustan takia, kun heti noston alussa aisat luistivat. Tulos kuitenkin 192,5 kg. Yhteensä kertyi komeasti 462,5 kg eli uusi EE.

48-kiloisissa Helli Saarelainen lähti maltillisin tavoittein hakemaan pistesijaa, mutta kaulaan ripustettiin komeasti pronssia eikä hopeakaan ollut kaukana sillä törkeän tuomarivirheen takia Belgian Vandenbo-kaerden polviin pysähtynyt nosto kaikkien ällistykseksi hyväksyttiin kahdella valkoisella valolla. Helli kuitenkin paransi tulostaan SM-kisoista 10 kg päätyen 295 kiloon (112,5-60-122,5). Viimeisen maastanoston jälkeen Helli siirtyi penkille istumaan, kun kovat alkoivat kiskoa rautaa lattiasta ja ker-rankin suomalaisella oli onnea kun emäntä-maan Brasdun komeasti ylöstullut 142,5 kg kaikkien hämmästykseksi hylättiin ja hän jäi neljänneksi.

Sarjassa 67,5 kg vuoden 1983 Euroopan mestari Helena Koponen lähti taistelemaan mestaruudesta ennen kaikkea Belgian sisarusparia Marie ja Ingrid Nelisia vastaan, vaikka sarjassa oli yhdeksän muutakin nostajaa.

Jalkakyykyssä Helena ja Ingrid tekivät uuden EE:n 160 kg, mutta Helena sai sen ensin joten EE tuli hänen nimiinsä. Marie jäi 150 kiloon. Penkillä tilanne ei muuttunut kun kaikki saivat 80 kg hyväksytysti, joten ratkaisu jäi maastanoston varaan. Suomalaisten kannalta oli huolestuttavaa, että Helena jäi 155 kiloon eivätkä Nelisit olleet edes aloittaneet ja niinhän siinä kävi, että Marie kiskoi hopeaan vaadittavat 165 kg puhtaasti ja sisko Ingrid peräti 170 kg, joten hänelle selvä mestaruus 410 kilolla (160-80-170). Marie Nelis 395 kg (150-80-165) ja Helena sama tulos sarjalla 160-80-155.

Pronssikorokkeelle nousi myös 82,5 kg Anne Lehtokoski, tulos 400 kg (155-70-175) eikä kirkkainkaan mitali kaukana ollut, kun kyykyn 167,5 kg ja maastanoston 180 kg niukasti hylättiin. Länsi-Saksan Malderer ja Norjan Tove Eriksen taistelivat tasaväkisesti voitosta, jonka Malderer ratkaisi maastanos-tossa 177,5 kilolla saaden yhteensä 417,5 kg (165-75-177,5). Siitä Eriksen jäi 2,5 kg.

Muut suomalaiset olivat pistesijoilla. Eila Kumpuniemi 52-kiloisissa kahdeksas, tulos 300 kg. Sarjaa ylempänä Alice Heikkala jäi SM-kisatuloksestaan 12,5 kg päätyen 320 kiloon, sijoitus kuudes. Hanna Rätty sai sa-

man tuloksen kuin SM-kisoissa eli 347,5 kg, joka riitti seitsemänneksi. Merja Piilonen oli viides 75 kg sarjassa 352,5 kilolla. Tässä sarjassa voittaja Englannin Judith Oakes hätyytteli peräti 500 kg rajaa. Tulos 492,5 kg (195-95-202,5). Kisojen paras nostaja oli kuitenkin 52 kg sarjan voittaja Hollannin Susan Dolman 385 kilolla (165-55-165).



Sinikka Järvenpää Voimanostaja -lehdessä 4/1998

Kyllä muissakin lajeissa tehdään mahtavia tuloksia. Arvatkaapa, mikä on golfissa avauslyönnin pituusennätys? No, 23.2.2006 Venäjän Mihail Tjurin kiipesi avaruusaluksen ulkopuolelle, asetti pallon tiille ja caddyna toimiva Michael Lopez-Alegria piti häntä jaloista kiinni, että mies ei karkaisi avaruuteen. Avauslyönti hieman epäonnistui, mutta erikoisvalmisteinen pallo lähti kiertämään maapalloa ja kiersikin yli kolme kertaa ennen kuin laskeutui ilmakehään ja tuhoutui. Asiantuntijat laskivat, että pallo lensi ennen tuhoutumistaan 2 020 000 km. Kuinkahan kauas olisi lentänyt, jos lyönti olisi onnistunut täydellisesti? Maassa pisin lyönti on 418,78 m.



Raija Koskinen (nyk. Jurkko), kuva: Dennis J. Unitt



Liitto tiedottaa

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

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

SM-kisat 2015

Klassinen voimanolsto, avoin, 9. – 11.1.2015, AavKi, Ylitornio

Penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 7. – 8.2.2015, KK Eken, Tammisaari

Voimanolsto, kaikki ikäluokat, 28.2. – 1.3.2015, MY-Power, Muurame

Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 15.–16.8.2015 Ylör, Ylöjärvi

Klassinen voimanolsto, veteraanit, 5. – 6.9.2015 LaVo, Laitila/Turku

Klassinen voimanolsto ja klassinen penkkipunnerrus, seurajoukkuefinaalit, 12. – 13.9.2015 EI HAETTU

Klassinen voimanolsto, nuoret, 21. – 22.11.2015 KaVo, Kankaanpää

Vuoden 2015 SM-kisojen ajankohtia on jouduttu muokkaamaan, koska EPF lisäsi nuorten ja avoimen luokan EM-kisat kalenteriin. Toisaalta kevään SM-kisapaineista johtuen on tarkoituksena ollut jakaa SM-kisarasisitusta keväälle ja syksylle. Tämän lisäksi vuonna 2016 tulee lisää paineita muuttaa suunniteltuja kisakalentereita, mikäli IPF päättää ottaa ohjelmaansa keskusteluissa vahvasti esillä olleet klassisen penkin MM-kisat.

Nuorten PM-kilpailut 2015

Suomi on vastuussa PM-kisan järjestämisestä nuorille 2015. Nuorten PM-kisaa 21.-22.2.2015 ei ole yksikään jäsenseura vielä hakenut. Liitto tukee PM-kisan kisajärjestäjää ylimääräisellä 750 euron tuella. NPF tekee päätöksen kisan sisällöistä syksyisessä vuosikokouksessaan Islannissa.

Jäsenseuroja pyydetään hakemaan avoimena olevia joukkue SM- ja PM- kilpailuita. Kisa myönnetään ensimmäisenä hake muksen liiton sihteerille lähettäneelle seuralle.

Vuoden 2015 arvokisavalinnat

Vuoden 2015 arvokisajoukkueet valitaan kuten liiton toimintasuunnitelmassa on määritetty. Maajoukkue koostuu SM-kilpailuissa arvokisojen tulosrajan tehneiden joukosta muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Vuodelle 2015 uusittu kalenteri jättää kuitenkin avoimeksi kysymyksen, miten valitaan nuorten klassisen voimanolston EM- ja MM-kisajoukkue sekä miten valitaan veteraanien klassisen voimanolston MM-joukkue. Liiton hallitus palaa asiaan seuraavassa kokouksessa kesän aikana. Liiton sihteerille voi lähettää ehdotuksia valintajärjestelyistä.

Uusia jäsenseuroja

Asikkala Power ry (APW) on hyväksytty Suomen Voimanolliitto ry:n jäseneksi. Yhdistyksen puheenjohtaja on Petri Ahokas.

Iisalmen Visa ry (IisVi) on hyväksytty jäseneksi. Yhdistyksen puheenjohtaja on Tommi Lähteinen ja voimanolston yhteyshenkilö on Seija Eskelinen. Seuralle on omat kotisivut osoitteessa www.iisalmenvisa.com

SE-diplomit

Liiton hallitus on päättänyt muuttaa SE-diplomien jakokäytäntöä. Suomenennätyksen nostaneet urheilijoille, jotka pyytävät SE-diplomia, lähetetään SE-diplomi sähköisenä omaan sähköpostiin. SE-diplomin voi pyytää sähköpostiosoitteesta sediplomi@gmail.com

SE-diplomista antavat lisätietoja Antti Avanne ja Ville Orasmaa yllämainitussa sähköpostiosoitteessa.

VAU:n nostajat palaavat SVNL:n SM-kisoihin

VAU on kysynyt mahdollisuutta osallistua SVNL:n SM-kisoihin. Liitto vastasi VAU:lle, joka hyväksyi SVNL:n esittämät vaatimukset. VAU:n nostajia nähtäneen paluun jälkeen elokuussa klassisen penkkipunnerruksen SM-kisoissa Lopella.

Paitapenkin EM-kisat Suomeen

EPF myönsi paitapenkin EM-kisat Suomeen. Kisat nostetaan Ylitorniolle vuonna 2017.

Klassisen penkin MM-kilpailut

IPF:ssä on suunniteltu, että klassisen penkin MM-kisat järjestetään vuonna 2016 alkaen. Suunnitelma vaatii vielä kongressin hyväksynnän. Asiasta päätetään marraskuussa Yhdysvalloissa.



Loppuvuoden voimanostolisenssi

Loppuvuoden (1.7. – 31.12.2014) voimanostolisenssin hinta on 35 € niille uusille nostajille, joilla ei ole ollut voimassa olevaa voimanostolisenssiä 1.1.2013 tai sen jälkeen. Voimanostokilpailamiseen oikeuttava lisenssi tulee olla maksettuna viimeistään kolme (3) viikkoa ennen kilpailamista. Samoin voimassaoleva antidopingsopimus tulee toimittaa liiton sihteerille saman aikataulun puitteissa. Sopimus tulee olla sihteerillä viimeistään 3 viikkoa ennen kilpailua.

Voimanoston ja penkkipunnerruksen PM-joukkueet

Voimanosto, miehet:

Jussi Kangasvieri (105 kg), Jari Saario (120 kg),
Janne Hakala (120 kg), Kenneth Sandvik (120+ kg).

Voimanosto, naiset:

Erika Gadzova (57 kg), Annastiina Rajaniemi (57 kg),
Virve Ilves (84 kg), Katariina Nokua (84+ kg).

Penkkipunnerrus, miehet:

Tomi Vikla (83 kg), Mikko Tiensuu (105 kg),
Janne Hakala (120 kg) ja Kenneth Sandvik (120+ kg).

Penkkipunnerrus, naiset:

Annastiina Rajaniemi (57 kg), Katariina Nokua (84+ kg).

Joukkueiden johtaja: Harri Hagfors

Huoltaja: Markus Väliiviita.

NPF-kongressiedustaja/tuomari: Jari Rantapelkonen

Tuomari: Matti Rajaniemi.

Kilpailut nostetaan 23.-24.8.2014 Islannin Keflavikissa.

Nuorten voimanoston MM-joukkue

Toni Väisänen (-74 kg), Jarkko Perttula (-93 kg) ja
Henri Hakonen (-105 kg).

Tuomari/huoltaja: Seppo Sohlman

Joukkueen johtaja: Samuel Lappalainen.

Kisat nostetaan 1. – 7.9.2014 Unkarin Oroshazassa.

Uusia kansallisia tuomareita

Suomen Voimanostoliitto järjesti yhdessä Team SKIP:n kanssa tuomarikokeen Espoossa 7.6.2014. Kokeen piti Arto Hannolin (INT CAT I). Tilaisuuteen ilmoittautui 9 osallistujaa, joista 7 läpäisi kokeen onnistuneesti. Uudet taso-II kansalliset tuomarit ovat: Johanna Bies (Skip), Toni Virtanen (Skip), Sami Tuomainen (Skip), Timo Liilbacka (Skip), Sakari Laurikainen (Skip), Reijo Lamminparas (Helsingin Yliopiston Voimailijat, HYV) ja Mika Huuskonen, Helsingin Tarmo (HeTarmo).

Suomen Voimanostoliitto järjesti yhdessä Rauman Ydinvoiman kanssa Raumalla 29.5.2014 kansallisen II-luokan tuomarikokeen, jonka läpäisivät Mikko Malkavaara, Arto Manninen, Jari Nurminen, Petrus Nurminen, Vesa Pitkänen ja Tapio Pärssinen. Kaikki tuomarit ovat Rauman Ydinvoiman jäseniä. Kokeen piti Margetta Salminen (INT CAT I).

Kilpailupöytäkirjojen lähettäminen

Kaikki jäsenseurojen järjestämien kilpailujen pöytäkirjat tulee lähettää sähköpostilla osoitteisiin svnl@hotmail.fi ja kalevi.sorsa@co.inet.fi

Seitsemän uutta voimanostotuomaria Kiimingin kurssilta

Liiton puheenjohtaja Tero Hyttinen piti kansallisen II luokan voimanostotuomarin koulutuksen ja teoriakokeen lauantaina 28.6.2014 Kiimingissä, Kiimingin Urheilijoiden toimitalolla. Koulutukseen osallistuneista 11 kokelaasta seitsemän läpäisi tuomarikokeen hyväksytysti. Uudet kansallisen II luokan voimanostotuomarit ovat:

Tomi Kurkela, KiimU
Tomi Muhonen, OPT
Matti Pirinen, SoVi
Jani Pöykiö, KiimU
Jarmo Räinen, HauVo
Tero Seppänen, HauVo
Markus Vilppola, KiimU

Suomen Voimanostoliitto onnittelee uusia tuomareita.

Kiinnostaako voimanostovalmennus? Koulutusta tarjolla

Suomen Voimanostoliitto järjestää yhdessä Suomen Painonnostoliiton kanssa jälleen uusille voimanostovalmentajille tarkoitetun taso I-valmennuskurssin tammikuussa 2015.

Kurssilla opitaan valmennuksen perusasiat. Taso I keskittyy aloittelijoiden valmentamiseen, jossa valmentajien tulee tuottaa mm. yhden harjoituksen sekä yhden harjoitusjakson (4-9 viikkoa) ohjelma. Urheilijan tasoilla tämä tarkoittaa sitä, että taso 1-valmentajakoulutus antaa valmiuden valmentaa alle SM-tason urheilijoita. Taso 1-valmennuskurssi toimeenpannaan Vierumäellä kahdella lähijaksolla ja etäopiskeluna. Lähijaksot järjestetään seuraavasti. Lähijakso 1: 16.-18.1.2015 ja lähijakso 2: 27.-29.3.2015. Taso 1-kurssi on edellytys pääsemiseksi tason II-valmennuskurssille.

Kurssin hinta riippuu osallistujien määrästä, mutta viime kerroilla se on vaihdellut 400-600 euroon.

Kiinnostuksesta osallistua kurssille pyydetään ilmoittamaan jo ennen syksyn alkua Arto Hannolinille sähköpostiin arto.hannolin@kolumbus.fi

Fredrik Smulter

Paljon nousee penkistä?

Haastattelu: Anni Vuohijoki

Voimanostaja tavoitti eittämättä Suomen kovimman penkkaajan torstai-iltana Pietarsaaren jalkapallostadionilta. Fredrik "Superhurri" Smulter, tuttavallisin Freddi, ei kuitenkaan ole futismiehiä. Itkevät miehet kentällä ärsyttävät, mutta nelosdivarissa on jotain äijämäistä.



Kuka oikein on tämä maailman kovin penkkikone?

"Ai kuka mä oon? Oon tällainen puolihullu, ruotsinkieliseltä Pohjanmaalta ja sanon asiat suoraan. Kotona oottaa perhe, joka ymmärtää rakkauden nostamiseen. Työt antavat paljon periksi. Vaikka yötyöt kuluttavat, kolmen 12 tunnin päivän viikkorytmi mahdollistaa harjoittelun omalla kotisalilla. Vaimo tietää, mikä on tärkeää: miehen tulee saada unta ja harjoitella."

Esikuvakseen Freddi mainitsee Ove Lehdon. Tai nykyään hänen ohitettua Ove penkissä, ei ehkä voi puhua enää samanlaisesta esikuvasta kuin ennen. Vielä 10 vuotta sitten Ovea fanitettiin ja kovaa. Ove Lehto onkin ollut Fredrik Smulterin ehdoton idoli. Vielä nykyäänkin hän arvostaa ystäväänsä urheilijana ylitse muiden. Puhtaan urheilijana noin kovan uran tekeminen on hatun nostamisen arvoinen paikka.

Miten Pohjanmaan jätistä nousi näin kova nostaja? 14 vuoden takainen kisakokemus on todistettavasti kantanut hedelmää, mutta Freddi ei tee työtään enää yksin vaan otti valmentajakseen ruotsalaisen etävalmentajan Patrick Anderssonin. He ovat tehneet yhteistyötä jo pian kaksi vuotta, vaikka eivät olekaan tavanneet koskaan.

"Ensimmäistä kertaa on progressiiviset harjoittelusysteemit ja aivot tässä nostamisessa mukana. Olen kehittänyt hyvin viimevuodet. Harjoittelu on korkeavolyymistä ja reenaamme jokaisessa harjoituksessa aina penkkiä. Lisäksi harjoitteluun kuuluu jalka- ja selkäreenejä sekä bodailuja. Penkki on kuitenkin aina se päälaji."

Kysyttäessä voimanoston ja penkkipunnerruksen valmennuksen tasosta maailmalla ja Suomessa on Freddin viesti selkeä: jos haluaa olla paras, pitää harjoitella kuin urheilija. Kerran kaksi viikossa kova harjoittelu ei vain riitä. Töitä ja uhrauksia tulee tehdä varsinkin, jos puhtaana haluaa pärjätä. Nykyvoimanostossa on vain ollut trendinä, että määrä on unohdettu, vaikka työ on se, joka ratkaisee. Ja kuka haluaa hieroa samoja rautoja vuodesta toiseen?

Painavaa sanaa painavalta mieheltä

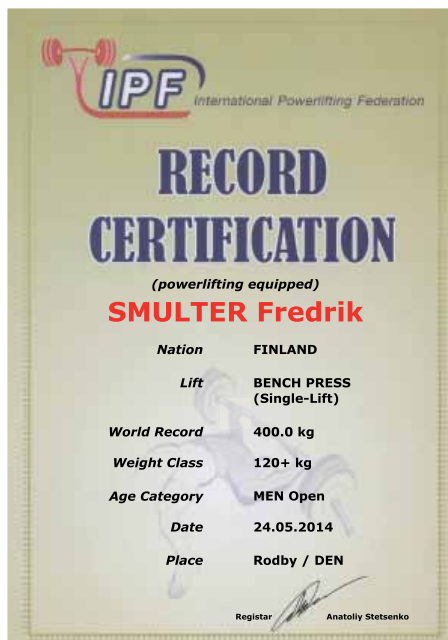
Raskaan sarjan penkkipunnertajalla on tulevaisuuteen selkeät sävellet: 300 kilon raakapenkki ja sitä työtä on vielä sen eteen tehtävä. Mutta ei Freddi ole paitapenkkaamista unohtamassa. Koska kansainvälisiä kilpailuita ei järjestetä vielä raakapuolella, haluaa Freddi käydä varustepenkkikisoissa. Ja kyllähän se mitali aina maistuu.

Kysyttäessä kuulumisia toteaa Freddi takana olevan henkisesti ja fyysisesti raskas ajanjakso. Normaali-reeneistä on luovuttu hetkeksi, mutta nyt pitäisi valmistua vuoden tärkeimpään kisaan, raakapenkin SM:iin. Omituista. Juuri kultaa paitapenkin MM-kisoissa voittanut mies, toteaa tavoitteekseen RAW-penkin SM-kisat. Mestari-rikrapula on selätettävä.

"Raakanostaminen on se, mikä kertoo voimista. Kertoohan se varustenostaminenkin jotain, mutta siinä pelataan tekniikalla ja omalla hulluudella enemmän. Raakanostoissa puhuu voima. Toivottavasti voitan, mutta jännityksellä odotan, millaisessa kunnossa Tuomas Korkia-aho on."

Freddi teki sen, mistä moni on haaveillut – hän sai hirvittävästi mediahuomiota. Vielä 5-6 vuotta sitten miehellä oli himo päästä pinnalle, nyt tällaista mediakiimaisuutta ei enää ole.

"Ensimmäinen MM-kulta 2009 oli enemmän itselleni ja se oli todella tärkeä saavutus minulle. Tämä nyt voitettu kulta ei ollut voitto minulla, vaan se oli lajille tärkeää. Vaikka Jarmo Virtanen, Kenneth Sandvik, Tuomas Hautala ja muut ovat tehneet kovia suorituksia, ei heitä olla huomioitu näin. Toivottavasti tämä tekisi nyt hyvää lajille. Odotan mielenkiinnolla, koska paransin maailman ennätystä 25 kiloa, että tuleeeko edes mainintaa vuoden urheilusaavutuksesta."



Psykiatri Käävän vaimoharhat

Petteri Hakkarainen, 242 sivua

Kirja-arvio: Jari Rantapelkonen

Voimanostopiireissä Petteri Hakkarainen tunnetaan tunnollisena harjoittelijana ja aktiivisena veteraanisarjojen arvokilpailijana. Hakkaraiseen on myös liitetty Voimanostaja-lehden pakinat nimimerkillä Tangon Taikaa, tiedä häntä sitten.

Hakkarainen on harvinainen ilmestys voimanostomaailmassa, sillä hän tuottaa tekstiä kuin Runeberg. Eikä hän ole ensi kertaa kirjamarkkinoilla. Hakkarainen on kirjoittanut aikamme kielellä humoristisen romaanin Kalevalasta nimeltään Väinämöinen, vanhana syntynyt, joka julkaistiin vuonna 2004.

Hakkaraisen teos psykiatrin elämäntunteista on hauska, satiirinen, ironinen, mitä kaikkea tekstistä kukin löytääkään, mutta tarinan lukeminen ei välttämättä ole helppoa tekstin omaperäisen tyylin vuoksi. Minut kirjan tekstityyli, mutta myös tarinan herkullisuus, tempausi mukaansa. Luin kirjan yhtä soittoa lentomatalla Etelä-Afrikkaan, klassisen voimanoston MM-kilpailuihin.

Tekstin kieliopilliset valinnat ja lauserakenteiden omaperäisyys saa ajattelemaan, pysähtymään. Ajatus kulkee tekstin mukana. Psykiatri Jussi Kääpä seikkailee tapahtumasta toiseen. Hakkaraisen sarkasmi ihmisen elämää kohtaan on purevaa. Sanallinen akrobatia kiinnittyy Käävän elämäntunteisiin terävästi, ja saa lukijan naurun tirsemään. Tärkeää on päästä Hakkaraisen tekstin rytmistä kiinni, sillä kieli soi parhaillaan älynystyröitä rummutellen. Kielellinen akrobatia kiehtoo, toki toisia lukijoita se voi häiritä.

Tarina on kirjailijan suunnitellussa juonessa paitsi hauska, niin paikoitellen hyvin yllättävä, ei niin arvattava. Tarinan jouheutta ei voi kiistää vaikka kirjoittajan tekemät valinnat tarinan kulkemisen suhteen saattaa tökätä, mutta vain kerran tai pari koko kirjassa. Se ei lukunautintoa haittaa.

Psykiatri Käävän naishuolet ovat eittämättä mittavat. Tarina lähtee liikkeelle tilanteesta, jossa sormus on pöytälaatikossa, ja josta se matkasi roskakoriin. Mies pohti ja vaikeroi haavoineen, vaikka avioero oli virallisesti vahvistettu. Aviollisista naishuolista alkoi myös psykiatrin omat mielenhuolet. Haavat veivät Jussi Kääpää tilanteesta toiseen. Tarinan polut ovat oikukkaat, yllättävät, hengästyttävät. Mutta Kääpä sen kuin porskuttaa, tilanteesta toiseen. Elämä ei ole kuitenkaan helppoa, ei ollenkaan.

Sarkasmi näkyy Käävän purevassa mielessä ja Hakkaraisen kielessä. Hakkarainen taitaa sanallisen, tarkoituksellisen, jopa ironian, vaikka tarina ja Käävän käänteet eivät sinänsä ketään loukkaa - jos ei sitten psykiatria itseään. Ihminen yksinäisyydessään, vaikka monien toisten ympäröimänä sekä elämän oikeudenmukaisuus ja kohtuullisuus ovat tarinoinnin kohteena. Kääpä ei ole ollut paha mies, mutta onko hän huono ihminen, pohtii Jussi Kääpä itseään. Lohdullisesti psykiatri Kääpä toteaa itselleen, että "ihmissuhdehuolet vain painavat, ongelma ei ole sen vakavampi."

Ihmisen omat ongelmat ja sarkastiset riemut näkyvät kamppailussa, ei vain muiden ihmisten kanssa, vaan usein miten kuinka ihminen pärjää itsensä kanssa. Tästä Hakkarainen puhuu kirjassaan, joko tietoisesti tai tiedostamatta, huumorin keinoin. Lähes nelikymppinen Kääpä kamppailee, ei vain potilaidensa kanssa vaan nimenomaan mielensä kanssa. Kirjassa Kääpä pohtii - ihan kuten kuka tahansa miehistä - vaihtoehtojensa kanssa, joita ei sittenkään ole liiaksi: kuinka saada naista vai jäädäkö vanhaksi pojaksi vai "onko ruvettava hinttariksi, saisinko aviollisia oikeuksia, kohtelisiko elämä silkkisin hansikkoin?", kirjoittaa Hakkarainen ja jatkaa "mikä mahtoi olla miehessä vikana, kun ei kunnan kumppania ollut saapuvilla." Käävän elämää hallitsee naiset, tai paremminkin niiden puute.



Hakkarainen käyttää kysymyksiä tekstin tehokeinoina. Mutta vastauksiakin löytyy, moniin uskomattomiin, mutta niin mahdollisiin ihmisen itselleen kutomiin tilanteisiin. Miten Jussi selvisi mummon vintiltä? Entä Viron naishakureissulta? Mitä oikein tapahtui polttareissa, Valtion rautateillä, matkalla Ylitorniolta kohti Kolaria? Entä juhannuksen telttareissulla, tuliko juotua liikaa? Myös omalla vastaanotolla tapahtuu, eritoten. Jussi Kääpä on mies, jonka pää vie Hakkaraisen tarinassa miehen moniin kommelluksiin.

Mutta ei huolta, kirjailija Hakkarainen lupaa jo alkusivuilla, että "Käävän vaimoharhaisuus olisi pian voitettu kanta." Tämä lupaus pitää loppuun saakka, sarkasmissaan joka totta vie on purevaa, mutta ehkäpä ei sentään ivallista, ei ainakaan halveksivaa. Kirjan tarina jaksaa yllättää, loppuun saakka. Naurunremahduksien lisäksi kirja jättää sitä suljettaessa hymyn virneen lukijan huulille, sillä Jussi Käävällä taitaa asiat olla loppujen lopuksi aika hyvin.

Kirja jättää avoimeksi kysymyksen, mistä tämä tarina on syöskähdellyt kirjailijan mieleen. Mitä tarinassa on kuvitelmaa ja onko siinä jokin osa

totta? Toimiiko terapia sekä lukijalle että kirjailijalle, sillä kirja kaikessa todellisuudenvastaisuudessaan ei olekaan niin liioiteltua elämää? Hakkaraisen kirjailijansielusta olisikin kiintoisaa tehdä haastattelu, mutta toisaalta sellainen avaa turhan hyvin tarinoihin ja hyvien tarinankertojien mielikuvituksellisia myyttejä. Hakkaraisen tarinassa lienee kaikessa huumorissaan myös terapeutteja piirteitä, sillä se tarina saa unohtamaan suomalaisen miehen elämän vaikeudet hersyvillä esimerkeillään - tai sitten ne muistuvat mieleen.

Osuva tarina nojaa hyvään juoneen, mutta psykiatri Käävän vaimoharhat-kirjassa lauseet ovat erittäin merkittävässä roolissa, oikeastaan kirjan suola. Ne nostavat pintaan Jussi Käävän epätavallisen elämän, josta jokainen voi kysyä, onko elämä sittenkään niin epätavallista. Kuten Hakkarainen kirjoittaa Jussi Käävän edesottamuksista kirjan puolivälin paikkeilla: "Synnytyssalissa kätilö pyöri Annikin jalkovalissa ja härnäsi minkä osasi, mutta tenava oli päättänyt harata vastaan. Hoitaja komensi Annikkaa hengittämään koko ajan tasaisesti ja työntämään ja ponnistamaan. Saatoin olla kalpea, sillä kätilö käski minuakin haukkaamaan happea, mutta muistutti ettei tarvitse ponnistaa."

Käsivarren Koukistajat

on Suomen pohjoisin voimanostoseura



Suomen pohjoisin voimanostoseura löytyy Enontekiöltä. Käsivarren Koukistajat hyväksyttiin maaliskuussa Suomen Voimanostoliiton jäsenseuraksi.

Koukistajiin kuuluu reilut 20 jäsentä, jotka kesyttävät rautaa Majatalon kuntosalilla, Hetassa.

- Ajatusta oman seuran perustamisesta alettiin viriellä pari vuotta sitten. Alussa toimijoina oli kolme innokasta voimailun harrastajaa, ja siitä toiminta alkoi pikku hiljaa laajentua, sihtööri Rosa Pietikäinen kertoo.

Seuran jäsenet ovat talkoilleet kuntosalille suorituspaiikat voimanoston harrastajille.

- Yritämme kehittää edelleen voimailupuolta kuntoilijoita unohtamatta. Kilpailuihin lähtijöitä pyritään kannustamaan ja tukemaan mahdollisuuksien mukaan, Pietikäinen toteaa.

Pietikäisen mukaan haasteellista seuratyössä on se, ettei laji ole kovin tunnettu.

- Voimanostosta ei paljon puhuta. Pitäisi saada levitettyä sanaa paikkakunnalla.

Koukistajien kilpailuihin tähtäävät jäsenet ovat pääasiassa klassisen voimanoston harrastajia.

- En minäkään ole koskaan pistänyt kyykkytrikoita tai penkkipaitaa päälle, Pietikänen sanoo.

Pietikänen on seuran ensimmäinen virallisissa voimanostokilpailuissa tuloksen tehnyt urheilija. Hän kilpaili toukokuun puolivälissä Ylitorniolla ja teki heti yhden Suomen ennätyksen. Jalkakyykyssä nousi 112,5 kiloa, mikä on 23-vuotiaiden SE sarjassa 57 kiloa.

- Kilpailen nyt viimeistä vuotta tässä ikäluokassa, ja tavoitteena on pistää kaikki suomenennätykset uusiksi. Seuraava yritys on syyskuussa Kajaanissa.

- Toivottavasti tulokset tästä parantuvat. Sellainen tuntuma ainakin on, Pietikänen vakuuttaa.

Avopuoliso Matti Niskala on Käsivarren Koukistajien varapuheenjohtaja. Hänen tähtäimessä ovat heinäkuun lopussa Pietarsaareissa käytävät kilpailut, joissa on tarkoitus rikkoa tulosraja klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailuihin.



Käsivarren Koukistajat

Enontekiöläinen voimanoston erikoisseura, joka kuuluu Suomen Voimanostoliittoon.

Harjoituspaikka: Majatalon kuntosali, Hetta.

Puheenjohtaja: Olli Mäkelä.

Nettisivu: <http://kvkry.blogspot.fi>

Pohjoisen voimanostoseurojen edustajat ovat tottuneet pitkiin kilpailumatkoihin, mutta Käsivarren Koukistajat on valtakunnan mittakaavalla aivan omassa luokassaan.

- Lähin paikka missä kilpailuja järjestetään on Ylitornio, ja sinne on melkein 300 kilometriä, Pietikänen toteaa.



ADT:n vuoden 2013 dopingtestitilasto

Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry teki vuonna 2013 dopingtestejä Suomessa ja ulkomailla yhteensä 3 294 kappaletta. Dopingtesteistä 2 877 oli ADT:n kansallisen testausohjelman testejä, ja näistä 27 oli veritestejä.

Testejä tehtiin yhteensä 83 eri lajissa. Kansallisen testausohjelman testatuimmat lajit olivat jääkiekko (233), yleisurheilu (188), ja voimanno (175). Vuoden 2013 aikana oli kymmenen dopingrikkomusta. Kokonaistestimäärä väheni edellisvuodesta. Vuonna 2012 testejä tehtiin yhteensä 3 634, joista 3 006 oli kansallisen testausohjelman testejä.

- Testien määrä on suoraan riippuvainen ADT:n taloudellisista resursseista. Yhä enenevässä määrin testauksessa keskitytään laatuun eli siihen, milloin ja kehen testaus kohdennetaan. Määrä yksin ei kerro testauksen tilasta, ADT:n testauspäällikkö Katja Huotari sanoo.

Arvokilpailut vaikuttavat dopingtestauksen suunnitteluun ja toteuttamiseen. Esimerkiksi Sotshin olympialaiset näkyivät ADT:n testausohjelmassa jo paljon ennen varsinaisia kilpailuja. Olympialaiset lisäsivät ADT:lle esitettyjä kansainvälisiä testauspyyntöjä.

- Pohjois-Suomi on suosittu ensilumen leiripaikka talviurheilijoille ja useiden maiden parhaimmisto harjoittelee Suomessa. Olympialaiset vaikuttivat siihen, että ADT teki lukuisia dopingtestejä myös muiden maiden urheilijoille kansainvälisten lajiliittojen ja Maailman Antidopingtoimisto WADA:n pyynnöstä, Huotari sanoo.

Dopingvalvonta on kehittynyt ja monipuolistunut viime vuosina. Urheilijan biologinen passi on vakiinnuttanut paikkansa testauksen osana ja kerättyjen näytteiden määrä on kaksinkertainen edelliseen vuoteen verrattuna.

Urheilijan yksilöllisessä profiilissa eli urheilijan biologisessa passissa seurataan valittuja biologisia muuttujia (esimerkiksi hemoglobiini ja hematokriitti) pitkän ajan kuluessa. Biologista passia käytetään testauksen kohdentamisessa ja ajoittamisessa. Sen avulla voidaan todentaa epäsuorasti mahdollinen dopingaineiden tai -menetelmien käyttö ja rangaista urheilijaa antidopingsäännösten mukaisesti.

Anabolisten steroidien mahdollisia haittavaikutuksia

HAITTA-VAIKUTUKSET MIEHILLÄ

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

YHTEISET HAITTA-VAIKUTUKSET MIEHILLÄ JA NAISILLA

Sydän ja verisuonet

- Sydänlihaskasvut
- Veritulpat
- HDL-kolesterolin väheneminen
- Rytmihäiriöt

Iho

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

Maksa

- Maksasoluvaurio
- Keltaisuus
- Hyvänlaatuiset kasvaimet
- Pahanlaatuiset kasvaimet

Muita

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

Psykye

- Mielialavaihtelut
- Ahdistuneisuus
- Aggressiivisuus
- Masentuneisuus
- Unihäiriöt
- Psykoosi

dopinglinkki.fi
Tarinoita vahvempaa

Dopinglinkin neuvontapalvelussa voit kysyä kuntoilijoiden dopingaineiden käytöstä. Kysymykset voivat liittyä omaan, läheisesi tai asiakkaasi dopingaineiden käyttöön. Nimettömänä lähetettävään kysymykseen vastaavat sosiaali- ja terveydenhuollon asiantuntijat. Lisäksi Dopinglinkin tietopankista löytyy tutkittua tietoa dopingaineista ja käytön motiiveista. Palvelu on maksuton ja sen tuottaa A-klinikkasäätiö.

- Pohjoismaiset antidopingorganisaatiot ovat yhteistyössä perustaneet yksikön, joka vastaa biologisen passin hallinnoinnista. Tämän avulla saamme suurimman mahdollisen hyödyn passista ja voimme kohdistaa sekä ajoittaa testausta entistä paremmin, Huotari sanoo.

Lisätietoja:

Katja Huotari

ADT – testauspäällikkö

gsm 040 843 3897



Tapahtumakalenteri - Arvokilpailut 2014-2015



Kansainvälinen kisakalenteri 2014

Pvm	Kilpailu	Järj.	Kaupunki	Maa
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 voimanoston- ja penkkipunnerruksen seurajoukkuefinaalit	JoPuPo	Joensuu

SM-kilpailut 2015

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

9. - 11.1.	Klassinen voimanosto, avoin luokka	AavKi	Ylitornio
7. - 8.2.	Penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	KK Eken	Tammisaari
28.2. - 1.3.	Voimanosto, kaikki ikäluokat	MY-Power	Muurame
15.-16.8.	Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	YlöR	Ylöjärvi
5. - 6.9.	Klassinen voimanosto, veteraanien ikäluokat	LaVo	Laitila/Turku
12. - 13.9.	Klassisen voimanoston- ja penkkipunnerruksen seurajoukkuefinaalit		Haettavissa
21. - 22.11.	Klassinen voimanosto, nuoret	KaVo	Kankaanpää

LEOKO