

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

# VOIMANOSTAJA

n° 4/2014



Klassisen voimaston MM-kisat  
Etelä-Afrikka, Potchefstroom 1.-8.6.2014



Penkin EM-kisat, Tsekki, Pilsen 7.-9.8.2014

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



# KAIKKI MITÄ VOIMANOSTAJA TARVITSEE!

## VARUSTEET, VAATTEET, TELINEET JA VÄLINEET

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



Teemu Leppänen

## Uuden 2014 maksut liitolle

Suomen Voimanolliiton osoitetut maksut on maksettava seuraavasti:

**Jäsenmaksu.** Suomen Voimanolliiton jäsenmaksu urheiluseuroille on 200 €.

**Kilpailulisenssi.** Lisenssin hinta vuodelle 2014 on 70 €/kilpailija (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimanolliiton-lehden). Nuorten 17 v. ikäluokassa kilpailevien lisenssi vuodelle 2014 on 35 €/kilpailija. Loppuvuoden (1.7. – 31.12.2014) voimanolliitonlisenssin hinta on 35 € niille uusille nostajille, joilla ei ole ollut voimasssa olevaa voimanolliitonlisenssiä 1.1.2013 tai sitä ennen. Voimanolliitonkilpailuun oikeuttava lisenssi tulee olla maksettuna viimeistään kolme (3) viikkoa ennen kilpailuun. Samoin voimasssaoleva antidoping-sopimus 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 yleisille. Vuoden 2014 kilpailulupamaksut saa maksaa aikaisintaan 2.1.2014.

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

**SM-kilpailuiden osanottomaksut.** Voimanolliiton 60 €/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

Kesä meni taas nopeasti ohi ja illat alkavat olla jo pimeät. Mennyt kesä oli kuuma, mutta myös voimailun kannalta hieno. Alkukesästä Fredrik Smulter pamautti 400 kiloa penkissä, vähän myöhemmin suomalaiset pärjäivät mukavasti Etelä-Afrikan MM-kisoissa sekä Lopen klassisen penkkipunnerruksen SM-kisoihin ilmoittautui lähes 300 nostajaa - joten kukaan ei voi väittää, että voimailijat olisivat olleet vain lomafiliksissä. Toivottavasti aikaa on jäänyt myös lomailuun ja muihin harrastuksiin. Pysy nyt syksyn pimenevinä iltoina mieli virkeänä kun on salilla käynnin ohella jotain muutakin mielekästä puuhaa. Voimanoston harrastajilta löytynee useita mielenkiintoisia harrastuksia ja olisi mielenkiintoista kuulla niistä ja mahdollisesti kertoa myös lehtemme lukijoille.

On ollut hienoa seurata, kuinka ainakin omalla paikkakunnalla ja omassa tuttava piirissä Lopen SM-kisat ja Freddien menestys ovat herättäneet kiinnostusta voimailun pariin. Monet ennen voimailusta kiinnostumattomat ovat tulleet kyselemään lajista nähtyään juttua lehdessä tai kuulleensa, että Lopella järjestetään SM-kisat. On mukava huomata, että välillä ihmisten mielenkiintoa voi herättää myös erilaisesti positiivisella jutulla - ei aina positiivisella dopingkäryllä. Toivottavasti mielenkiinto jatkuu myös jatkossa ja saamme ehkä uusia harrastajia tai ainakin katsojia hienon lajimme pariin.

Ensivuonna järjestettävät MM-kisat Salossa ovat varmasti myös yksi hyvä paikka tuoda voimailua esiin ja esitellä lajin saloja myös henkilöille, jotka eivät voimailun parissa ole olleet. Kuten tästä lehdestä voimme lukea MM-kisajärjestelyt ovat jo kovassa vauhdissa ja uskon, että kisat tulevat menemään erittäin hyvin osaavalla kisaorganisaatiolla. Kisaorganisaatiolla on edessään haastava iltapuhde, mutta suomalaisella tarmokkuudella uskon organisaation yhdessä liiton kanssa selviävän urakasta kunnialla ja näemme hienot kisat Salossa.

Lopuksi haluan toivottaa lukijoille oikein mukavaa syksyä voimailun merkeissä!

Heikki Virtanen



# LEOKO



VOIMANOSTAJA-lehti  
37. vuosikerta,  
5 numeroa vuodessa

#### Julkaisija

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

sihteeri@suomenvoimanolliitto.fi  
Internet: www.suomenvoimanolliitto.fi

#### Pankkiyhteys

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

#### Päätoimittaja

Voimanostaja nro. 4/2014  
va. päätoimittaja  
Heikki Virtanen

#### Kannessa

Tuomas Hautala

#### Nro. 5/2014 va. päätoimittaja

Anni Vuohijoki

Juttuaineistot lähetetään  
päätoimittajalle 16.11.

mennessä sähköpostilla:  
voimanostajalehti@gmail.com

Osoitteenmuutokset ja tilaukset  
kirjallisena liiton sihteerille

Ilmoitusmyynti  
Liiton sihteeri

#### Tilaushinta

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

#### Tämän lehden avustajat

Margetta Salminen, Heikki Virtanen,  
Tero Hyttinen, Raimo Halvorsén,  
Jaakko Parviainen, Harri Hagfors,  
Katariina Nokua, Rami Huovinen,  
Joanna ja Pauli Linna, Jukka Saunamäki,  
Heikki Orasmaa, Jarmo Arvaja,  
Markku Savolainen, Tipi Taskinen,  
Seppo Sohlman, Samuel Lappalainen,  
Jari Rantapelkonen & Markus Väliiviita

#### Painopaikka

**FORSSA & PRINT**  
Paino oikeilla asioilla.

### Tässä lehdessä:

3	Pääkirjoitus - Kuuma voimanolliittokesä	38	Veteraanien voimanolliiton EM-kisat, Pilsen
5	Puheenjohtajan palsta - Tärkeät päätökset odottavat	44	Voimanolliitto postimerkissä
6	MM2015 palsta	46	Liitto tiedottaa
10	Klassisen voimanolliiton MM-kisat, Potchefstroom	49	Vaatimukset kansallisten kilpailuiden järjestämiseksi
22	Penkin SM-kisat, Loppi	50	Opaskoira Sulo avustaa Heidiä treenaamaan
30	Keventäjän mietteitä penkkipunnerruksessa	52	Kilpailukalenteri
32	Penkin EM-kisat, Pilsen		

# VOIMANOSTAJA

## Mediahinnat v. 2014

MUSTAVALKOINEN	Vuosisopimus		KILPAILUILMOITUKSET*	
Koko	Hinta	5 nroa + web-logo	1/1 s. mv	150 €
1/1 sivu	210 €	900 €	1/2 s. mv	100 €
1/2 sivua	120 €	500 €	1/4 s. mv	70 €
1/4 sivua	100 €	450 €	1/8 s. mv	60 €
1/8 sivua	80 €		Rivi-ilmoitus	
4-VÄRI		Vuosisopimus	Tapahtuma-	
Koko	Hinta	5 nroa + web-logo	kalenterissa	50 €
1/1 sivu				
Kansiarkilla*	500 €	1.500 €		
Muilla sivuilla	350 €	1.300 €		

\* = sivu 2 / takakansi / takakannen sisäpuoli

Kilpailulupamaksu 50 €

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

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

# Tärkeät päätökset odottavat

Liiton tärkeimmän päättävän elimen – syyskokouksen – ajankohta lähestyy. Samalla on tärkeää korostaa sitä, että siinä tehdään liiton näkökulmasta keskeisimmät ja tärkeimmät päätökset. Samalla viitoitamme lajimme kehitystä tulevaisuutta silmälläpitäen erityisesti kansallisen toimintamme osalta. Näkisin tärkeänä, että jäsenseurat osallistuvat myös kokoukseen mahdollisimman kattavasti.

Viikkoa myöhemmin kokousta kansainvälinen voimanostoliitto – IPF – USA:n Denverissä voimanoston MM-kilpailuiden yhteydessä. Sinne olemme myös me liittona lähettämässä muutosesityksiä kansainvälisiin voimanostosääntöihin. Ehdotuksina ovat mm. nostajan valmistautumisajan lyhentäminen minuutista 45 sekuntiin, voimanoston kilpailutoiminnan alaikärajan laskeminen nykyisestä 14 ikävuodesta 12 ikävuoteen sekä punnitusajan lyhentäminen nykyisestä puolesta toista tunnista yhteen tuntiin. Mielenkiinnolla odotan, miten nämä sääntömuutosesitykset IPF:n käsittelyssä etenevät. Välttämättä muutokset eivät toteudu heti, mutta toivottavasti jossakin vaiheessa kumminkin.

Muutosten lisäksi toivottavaa olisi, että nuo kansainväliset kilpailusäännöt kirjoitettaisiin nykyaikaisempaan muotoon tekemällä siihen rakenteellinen kokonaisuudistus. Nykysäännöissä on ongelmana monen tuomarin näkökulmasta se, että asiat miten kilpailun pitäisi sujua, eivät aina selviäkään sääntökirjaa lukemalla. Lisäksi pitäisi katsoa IPF:n kotisivuilta se, miten sääntöjä pitäisi tulkita.

Lajin tulevaisuuden näkökulmasta on tarpeen saada tiivistettyä kilpailupäivän kulkua etenkin kansainvälisissä ja kotimaisissa mestaruuskilpailuissa. Erityisesti tämä on näkynyt klassisen nostamisen puolella, missä kisapäivät ovat viime vuosina venyneet aamuvarhaisesta yömyöhään. Syynä on ollut ennennäkemätön suosio klassisen nostamisen puolella. Samalla näyttäisi, että varustenostaminen jatkaa kuihtumistaan. Nostajat tekevät valintansa ja hyvä niin. Te ette ole väärässä.

Muina kehitysaskelina, joita tulevaisuudessa on tarkoitus ottaa, mainittakoon mm. lisenssimaksun sähköistäminen sekä antidopingsopimuksen solmiminen sen maksamisen yhteydessä jatkossa. Saa nähdä, toteutuuko asia vielä vuodenvaihteessa vai siirtykö se vuotta myöhemmäksi. Liiton niukkojen henkilöressurssien näkökulmasta toivottavaa olisi, että sähköistäminen toteutuisi jo tulevassa vuoden vaihteessa. Tämä ei kuitenkaan ole riippuvainen yksin meistä. Tätä kirjoittaessa olemme odottaneet Valo ry:n vastausta jo kesäkuusta alkaen. Hitaita näkyvät olevan kiireet tuossa urheilun palvelujärjestössä.

Samalla ensi vuonna Salossa järjestettävät klassisen voimanoston MM-kilpailut lähestyvät. Tästä aiheesta on liiton sihteerin seikkaperäisempi selostus muualla tässä lehdessä. Sen verran kovaa työtä ja kädenvääntöä on käyty kansainvälisen liiton vallan kamareissa, että meillä on näytön paikka Suomessa. Näytetään yhdessä voimanostomaailmalle, että me osaamme järjestää hyvät kisat kuten aikaisemminkin olemme tehneet.

Tero Hyttinen



# MM-kisat vaakalaudalta urheilukaupunki Saloon

Teksti ja kuvat: Jari Rantapelkonen

Klassisen voimanoston maailmanmestaruuskilpailut nostetaan Salossa 5.-14. kesäkuuta 2015. Kilpailuiden järjestämisestä vastaavat Suomen Voimanostoliitto yhdessä Salon Voimailijoiden ja Team Nordic Thunderin kanssa. Jo nyt on selvää, että nämä kolme tahoa tarvitsevat kaiken mahdollisen tuen ja talkooväen, mitä Voimanostoliitosta ja järjestävillä seuroilla on tarjota. Jälleen on aika näyttää kuinka Suomessa osataan järjestää maailmanluokan arvokilpailu. Perinteet velvoittavat.

Kilpailuiden järjestäminen on työllistänyt muutamaa henkilöä jo nyt hurjasti. Tämä kaikki talkootyö tehdään monien muiden tehtävien ohessa. Paljon lupaavaa henkeä on ilmassa, mutta kaikki ei ole kuitenkaan mennyt täysin putkeen. Nimittäin oli todella lähellä, että MM-kisoja ei nostettaisikaan Suomessa. Onneksemme olemme kyenneet kääntämään vastoin käymiset toistaiseksi voitoksi, kiitos kovan työn ja ymmärtävien ihmisten. Mutta jatkossa tarvitaan porukkaa lisää ja paljon.



*Tsemppiä Suomi! Koe-erän MM-paitoja näkyi jo Afrikassa saakka.*



*MM-keskusteluissa vas. Miklos Fekete, Robert Wilks ja Jari Rantapelkonen.*

## Kylmä tervehdys Afrikassa

”Suomelle ei tule MM-kisoja”, tervehti IPF:n presidentti liiton sihteeriä ensi sanoinaan. Tuskin olin astellut Etelä-Afrikassa 2014 vuoden klassisen voimanoston MM-kisojen tekniseen kokoukseen toukokuun lopulla, kun kuulin nuo järkyttävän uskomattomat sanat. Puristin presidentin kättä ja tervehdin paikalla olleita. Vaihtoehtona olisi ollut täydellinen jäätyminen tai jäädä tuleen makaamaan. Suomen Voimanostoliitolla oli kuitenkin missio: kisat on Suomessa piste! Olihan valmisteluja tehty jo kuukausikappalla, oikeastaan jo vuoden verran. Vastasin ystävällisesti, että ”Herra presidentti, MM-kisat ovat Suomessa, koska ne on jo myönnetty Suomelle ja Suomessa on tehty jo rutkasti töitä kisojen eteen. Jutullaan kokouksen jälkeen lisää.”

Kansainvälinen voimanostoliitto IPF ei pitänyt ajatuksesta, että kisat siirretään Saloon. Se kun on kuulemma erilaisten matkan varrella kuultujen väitteiden perusteella ”liian pieni paikkakunta, kansainväliseltä lentokentältä on matkaa eikä paikkakunnalta löydy edes majoituspaikasteettia.” IPF:n johto käytti alkuun tätä kisapaikan vaihtoa perusteena sille, että

kisoja saa hakea kuka tahansa IPF:n jäsenmaa. Olimme palanneet alkupisteeseen, kilpailemaan MM-kisoista kaikkien muiden maiden kanssa. Liiton sihteerin tehtävänä oli Afrikassa vakuuttaa IPF:n johto siitä, että Suomen Voimanostoliitto haluaa kisat, on kykeneväinen ne järjestää ja aikoo ne järjestää, sillä kisat oli jo myönnetty Suomelle ja Suomen Voimanostoliitolle.

## ”Nyt on täysi tohina päällä”

### Kädenvääntöä ja diplomatiaa

Afrikan MM-kisat oli erittäin ratkaiseva paikka vakuuttaa IPF:n johto Suomen MM-kisaprojektin toimivuudesta. Väänsin kättä, väittelin, vakuuttelin, löin Suomen puolesta pöytään faktoja – aina mitä meikäläinen kaiken hurjan tuomarointimäärän välillä ehti. Alkuun näytti pahalta, mutta tiesin, että olimme oikealla asialla. Se, mikä oli ratkaisevaa, on saada asia tämän reissun aikana

lopulliseen päätökseen. Oli tehtävä ja nopeasti jotakin, neuvoteltava ja lobattava – vieläkin.

Loppu hyvin kaikki hyvin, sillä heinäkuun alussa saimme IPF:ltä uuden päätöksen, jonka mukaan Suomi ja Suomen Voimanolitio saa järjestää klassisen voimaston MM-kisat 2015 Salossa. Lisäksi mukana on veteraanien MM-osa, vaikka se olikin jo menossa pariinkin maahan. Samalla kun mielessäni onnittelin urheilukaupunki Saloa, joka on kisatohinassa ollut täysillä mukana jo kuukausia, mietin kuinka Suomen Voimanolitiotolla on tiedossa kaikkien aikojen suurin kisaurakka.

## Talkoita, talkoita ja talkoita

Mitä tämä kaikki siis tarkoittaa? Ensinnäkin töitä, töitä ja töitä sekä talkoita, talkoita ja talkoita. Suomella on vastuu järjestää MM-tason kilpailu 10 päivän ajaksi. Näin pitkää voimastokisaurakkaa ei ole Suomessa aiemmin nähty ja koettu.

IPF:ssä Afrikan MM2014-kisan siirto sai verenpaineen nousemaan. IPF:ssä ei pidetä siitä, että kisat siirretään viime hetkellä toiselle paikkakunnalle, yleensä kauas maan suurimmalta kansainväliseltä lentokentältä. Suomen tapaus heti perään tarkoittaa sitä, että kisapaikkakunnan siirtoa ei enää jatkossa sulateta. Suomea käytettiin IPF:n presidentin sanoin varoittavana esimerkkinä siitä, että kisat voidaan ottaa pois. Me ymmärsimme tämän neuvotteluissa. Toiseksi tiedossa on suomalaisille voimastoinnokkaille töitä ja talkoita. Mutta voin sanoa, että töitä on tehty niin liitossa kuin järjestelytoimikunnassa jo vuoden verran. Viimeisen kahden kuukauden aikana tuntimäärä on kasvanut huikaksi. Voi hyvin sanoa, että "nyt on täysi tohina jo päällä".

## Onneksi olemme saaneet jo paljon aikaa

- Kisa-aikataulu on saatu lyötyä IPF:n kanssa lukkoon. Se löytyy liiton verkkosivuilta, jonne MM-kisatiedotus on paljolti siirretty.
- Kisapaikka on sovittu Salon kaupungin kanssa.
- Majoitukset on viittä vaille valmis kunhan majoitussopimus saadaan allekirjoitettua.
- Kuljetuspalveluista on alustavasti ollut puhetta.
- Kisakalusto on suuri kysymys. Sitä pitäisi löytyä raudoista ja telineistä monenlaiseen tekniikkaan saakka.
- Kisapaikan järjestelyt on suunnittelun alla.

Perusajatus on olemassa, mutta tarvitaan paljon yksityiskohtaista suunnittelua. Paljon on niin IPF:n kuin Salon suuntaan tehty jo yhteydenottoja, erilaisia sähköpostejä kirjoitettu ja puhelinsoittoja puheltu.



Neuvottelu majoitusten varauksista. Vas. Tapio Ruuhonen, Jarno Ruuhonen, Jaana Johansson, Ilkka Seppälä, Jari Huuhtanen ja Jari Rantapelkonen.



Palaveria Salon kaupungin edustajien kanssa. Vas. Teija Järvelä kaupungilta ja poliitikko Teijo Äyräväinen ja kilp. joht. Tapio Ruuhonen.



Seppo Sohlman teki PR työtä IPF:n voimastolehden taustalla olevan Miklos Feketen suuntaan.

Enemmän on kuitenkin tekemätöntä työtä jäljellä. Kisathan tehdään suurimmalta osin ja urakalta ennen kuin yksikään nosto on alkanut – aivan kuten moni SM-kisajärjestäjä tietää. Ja en tietenkään mitenkään halua tässä vähätellä itse kisaa ja sen aikana tehtäviä ponnistuksia. Salon MM-kisatapauksessa se on todella huikea. Koskaan ennen emme ole Suomessa järjestäneet näin isoa ja pitkää voimanoston MM-kisaa. Odotettavissa on yli 500 voimanostajaa eri puolilta maailmaa. Heistä osa tulee jo ennen kilpailujen alkua. Jotkut arvailevat, että paikalle saattaa tulla yhteensä jopa 700 kilpanostajaa.

## Voimanostoliiton panos tärkeä

MM-kilpailut on siis myönnetty Suomeen ja Suomen Voimanostoliitolle. Mukaan järjestelyihin on lupautunut erityisesti kaksi jäsen seuraa, Salon Voimailijat ja Team Nordic Thunder. Heidän kanssaan liitto on tehnyt jo sopimuksen kisojen järjestämisestä. On tärkeää, että seuroista löytyy vastuunkantajia. Nyt tarvitaan tekijöitä. En myöskään mitenkään halua vähätellä näiden kahden jäsen seurain toimintaa, mutta tässä yhteydessä on korostettava, että Suomen Voimanostoliiton osuus on erittäin tärkeä. Ihmiset kisan lopulta tekevät. Ihmisiä on Voimanostoliitossa enemmän kuin noissa kahdessa vastuunkantajassa yhteensä.

Mutta mikä on Suomen Voimanostoliitto? Se ei todellakaan ole pelkästään puheenjohtaja ja sihteeri sekä muutama tuomari, jotka pääsevät kisoissa puhaltamaan. Koko Voimanostoliitto on saatava kisajärjestelyihin mukaan ahertamaan. Voimanostoliitto on sen jäsen seurat. Siksi puheenjohtaja ja sihteeri haluavat houkuttella jäsen seurat mukaan heidän itsensä sopivalla katsomalla tuella mukaan. Liitto toivoo näkevänsä mahdollisimman paljon vapaaehtoisia eri jäsen seuroista kisaprojektissa mukana. MM-kisan järjestäminen on ainutlaatuinen kokemus. Monessa urheilulajissa arvokilpailuiden talkootöiden tekemiseen on oma hakuprosessinsa.

## Asenne Salossa ja liitossa ratkaisee

Mitä seuraavaksi? Voimanostoliitto esittelee MM-kisaprojektin Salon kaupungin johdolle. Me tulemme tekemään esityksen muustakin tuesta. Salon kaupunki on onneksemme jo antanut kisapaikan MM-kisojen käyttöön. Salon kaupungin tuki on ratkaiseva tekijä koko MM-projektin onnistumisen kannalta. Tiedämme, että Salo on urheilukaupunki. Sen olemme jo aistineet. Se, mitä tukea käytännössä kaupungilta vielä tulee, määrittää MM-kisojen laadun.



*Timo Hokkanen promosi Suomen MM-kisoja sarjan 63 kg maailmanmestari USA:n Kimberley Walfordille.*

Lopulta MM-projekti ratkaistaan ihmisten keskuudessa, pääosin henkisellä puolella. Asenne ja tekemisen meininki on oltava kohdallaan. Perisuomalainen riitely ja kateus, jollaista maailmalla ei näe, on toivon mukaan taka-alalla. Tämä onneksemme riippuu vain meistä jokaisesta itsestä, ei niinkään siitä kaverista. Haluammeko ja osaammeko me Suomessa vielä järjestää voimanoston MM-kisoja, niin kuin monta unohtumatonta kertaa aiemmin, 1978, 1985, 1995 ja 2001? Minä uskon, että me haluamme, kykenemme ja onnistumme. Tehdään ja koetaan yhdessä ainutlaatuiset MM-kisat koti Suomessa. Kaikki mukaan.

## Haluatko mukaan?

Liiton verkkosivuilla pidetään yllä luetteloa, jonne vapaaehtoisten (volunteers) nimet on listattu. Olipa kyseessä henkilö tai liiton jäsen seura, voi talkootuki olla melkein mitä tahansa, mikä tukee kisan järjestelyä ja läpiviäntä. Se voi olla henkilökohtainen työpanos, esimerkiksi parin tunnin homma MM-kisalehden tekemisessä, kuten esimerkiksi pari IPF:n lehden tekijää on luvannut tukea. Se voi olla liiton verkkosivujen kielenhuolto, kuten esimerkiksi raumalainen Heikki Malkavaara on jo tukeaan antanut. Se voi olla vaikka palkintojenjaossa avustaminen kuten pari nuorta naista on luvannut tukensa. Se voi olla vaikka kisaan tehtyjen t-paitojen myyntiä, johon apua tarvitaan. Se voi olla ADT:n avustajana toimiminen yhden päivän ajan. Se voi olla vaikka kisakaluston täydentämistä, kuten esimerkiksi tuntemattomana taustalla haluava henkilö on kertonut tukeavansa. Se voi olla kellon pyörittäminen kisasihteeristön pöydällä. Onneksemme moni on jo luvannut tukensa. Vaihtoehtoja tukea on lukuisia.

Myös yksi jäsen seura JP 2000 on rohjennut antaa tukensa. Voimanostoliiton kokouksissa käy noin 8-40 jäsen seura. Samaa toivomme myös MM-kisojen auttamiseksi. On seurasta kiinni, miten se haluaa tukea projektia. MM-kisan järjestäminen ei yksinkertaisesti tule onnistumaan ilman koko Voimanostoliiton tukea. Mahdollisuuksia on paljon aina lavamiehistä alkaen. Esimerkiksi pelkkiä lavamiesvuoroja (3-5 h hukeja) on jaossa 28 kpl. Siinä olisi myös yksi selkeä mahdollisuus tukea MM-kisoja. Talkoolaiset tulevat olemaan ratkaiseva tekijä, kuinka hyvin Suomen MM-kisat onnistuvat. Vapaaehtoiset henkilöt ja seurat ovat tervetulleita ottamaan yhteyttä joko liiton puheenjohtajaan tai sihteeriin.





Suomen Voimanolliitto ry. sekä Aavasaksan Kisa ry. järjestävät

# Klassisen voimanolon SM-kilpailut avoimessa luokassa 2015

## 9.-11.1.2015, Ylitornion kuntotalo, Alkkulanraitti 2, 95600 Ylitornio

### Avajaiset

Perjantaina 9.1.2015 kello 18:00 alkaen.

#### Perjantai 9.1.2015

Miehet, sarja 83,0 kg,  
punnitus klo 16:15-17:45, kilpailu klo 18:15

#### Lauantai 10.1.2015

Miehet, sarjat 53,0 kg – 74,0 kg ja naiset, sarjat 47,0 kg – 63,0 kg  
punnitus klo 08:00-09:30, kilpailu klo 10:00

Naiset, sarjat 72,0 kg – 84+ kg,  
punnitus klo 11:30-13:00, kilpailu klo 13:30

Miehet, sarja 93,0 kg  
punnitus klo 15:00-16:30, kilpailu klo 17:00

### Sunnuntai 11.1.2015

Miehet, sarja 105,0 kg,  
punnitus klo 8:00-9:30, kilpailu klo 10:00

Miehet, sarjat 120,0 kg ja 120+ kg  
punnitus klo 12:00-13:30, kilpailu klo 14:00

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

### Ilmoittautuminen ja majoitus

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat liiton sihteerille sähköpostilla ti 16.12.2014 klo 24:00 mennessä sp: svnl@hotmail.fi

Liiton ilmoittautumislomakkeessa tulee näkyä selkeästi: sarja, etunimi, sukunimi, syntymävuosi kahdella numerolla, seura, tehty tulos ja tuloksenteko aika: 24.3.2014 – 16.12.2014

Osallistumismaksu: seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittamisen yhteydessä 65 € / kilpailija tai viimeistään 16.12.2014 mennessä SVNL:n yleistilille: OP FI18 5680 0020 2315 32

### SM-kilpailuiden tulosrajat (vahvistetaan lopullisesti liiton syyskokouksessa)

#### Miehet:

59 kg = 407,5 kg  
66 kg = 450,0 kg  
74 kg = 490,0 kg  
83 kg = 527,5 kg  
93 kg = 560,0 kg  
105 kg = 590,0 kg  
120 kg = 612,5 kg

#### Naiset:

47 kg = 197,5 kg  
52 kg = 210,0 kg  
57 kg = 227,5 kg  
63 kg = 245,0 kg  
72 kg = 270,0 kg  
84 kg = 297,5 kg  
84+ kg = 317,5 kg  
120+ kg = 630,0 kg

Kilpailuhotellit: Hotelli Helenan Kievari 52 € / vrk / hlö kahden hengen huoneessa sisältää aamupalan klo 06:30 – 09:30 ja saunan. Lisävuode 40 € / vrk / hlö. Yhden hengen huone 78 € / vrk / hlö. Kilpailuvaaka on tällä hotellilla. Alkkulanraitti 67, 95600 YLITORNIO.

Hotell Tornedalia 1 250 SEK / vrk / 2 hlöä kahden hengen huone sisältäen aamupalan klo 06:30 – 09:30 (Suomen aikaa). Lisävuode on 495 SEK / vrk / hlö. Yhden hengen huone 945 SEK / vrk / hlö. Tällä hotellilla ei ole kilpailuvaakaa. Sockenvägen 1, SE-95731 ÖVERTORNEÅ, SVERIGE

Lomakeskus Karemat 100 € / vrk / 2 hlöä kahden hengen huoneessa, kolmen hengen huone 130 € / vrk / 3 hlöä ja 160 € / vrk / 4 hlöä neljän hengen huoneessa. Yhden hengen huone 75 € / vrk / hlö. Huonehintaan sisältyy sauna ja aamiaisen klo 06:30 – 09:30. Tällä hotellilla ei ole kilpailuvaakaa. Mökkimajoitus 80 € / vrk / 2hlö, 95 € / vrk / 3hlöä, 110 € / vrk / 4hlöä. Mökkimajoitus sisältää liinavaatteet, mutta ei aamiaista eikä saunaa. Karemajojentie 219, 95600 YLITORNIO

Sitovat hotellivaraukset 16.12.2014 mennessä Eugen Parviainen, eugen\_parviainen@hotmail.com

Lisätietoja: AavKi Eugen Parviainen, eugen\_parviainen@hotmail.com, SVNL Jari Rantapelkonen, svnl@hotmail.fi

Tervetuloa Ylitorniolle!

# 6 MAAILMANMESTARUUTTA SUOMEEN!



## Klassisen voimanoston MM-kisat Etelä-Afrikka, Potchefstroom 1.-8.6.2014

### Mastersien MM-kisat

Teksti: Katariina Nokua & Markus Väliiviita, Kuvat: Jari Rantapelkonen

Kilpailut alkoivat Mastersien nostoil-  
la sunnuntaina. Suomesta Masters-  
nostajia oli lähtenyt mukaan 4 naista  
ja 14 miestä huoltoryhmineen. Ja  
olihan se aikamoista mitalisadetta  
sekä hurjia taisteluita kolmen päivän  
ajan.

Ensiksi lavalle nousi M3/52 kg Vuokko  
Viitasaari. Kyykyssä aloitettiin ME-tulok-  
sella 85 kg ja jatkettiin 95 kg ja 100 kg.  
Penkissä aloitukseen 50 kg ja sitten pari  
yritystä 55 kilosta, jotka eivät tulleet.  
Maastavedossa aloitukseen ME-raudat  
110 kg, toiseen 125 kg ja kolmanteen  
137,5 kg (myös SE). Yhteistulokseksi kir-  
jattiin 292,5 kg, joka oli myös yhteis-  
tuloksen-ME. Vuokolle kolme ME:tä ja  
MM-kultaa!

Sitten lavalle M3/59 kg Seppo Flink  
sekä M3/66 kg Markku Kemppainen.  
Sepolla varmisteltiin hopea-mitali, kyy-  
kystä 60 kg, penkistä 80 kg ja vedosta  
100 kg. Yhteistulos 240 kg ja MM-ho-  
pea. Markulla kyykystä 105 kg, penkistä  
kolmannella ME-rauta 105 kg ja vedosta  
145 kg. Yhteistulokseksi 355 kg ja MM-

hopea. Markku sai nokitettua Japanin  
Katsuji Okiuraa penkissä, mutta olihan  
japanilainen muissa lajeissa hurjassa  
kunnossa. Ensi vuonna 70 vuotta täyt-  
tävä herrasmies kyykkäsi ME:n 170kg,  
penkkasi 80 kg ja veti maasta hurjat ME-  
lukemat 205 kg (yht. 455kg ME).

Sunnuntai-illan päätti M1/63 kg Satu  
Luoto ja jännittävä taistelu MM-kullasta  
ranskalaisen Isabellen kanssa. Kyykystä  
Sadulle SE 130 kg ja Isabellelle 122,5  
kg. Penkki Isabellelle 85 kg ja Sadulle  
87,5 kg. Eli ennen vetoa Satu johti 10  
kilolla. Sadulla kaikki kolme nostoa  
onnistuivat ja viimeisellä uusi SE 132,5  
kg. Isabelle työskenteli varmasti ja nosti  
viimeisellään 145 kg, jolla ohitti Sadun  
2,5 kilolla. Sadulle siis MM-hopea uu-  
della SE-tuloksella 350 kg.

Maanantaina olikin sitten ruuhkaa  
kisalavalla. Aamupunnitus alkoi jo  
klo: 6. Ensimmäisessä ryhmässä nosti  
M1/74 kg Sami Siltala, M1/83 kg Hannu  
Hakala, M2/83 kg Ari Oksanen sekä  
Jorma Ollikainen. Samille varmat raudat  
kyykystä 170 kg, 175 kg ja 180 kg ja  
lajipronssia. Penkissä lajikulmaa 145 kg.



MM-hopeamitalisti Markku Kemppainen halattavana.



Maailmanmestari Sami Siltala.

Ja sitten tiukka vetokisa Libyan Askandranin johtajassa 5 kilolla. Libyanlainen aloitti 220 kg, Samille 225 kg. Toiseen Libyanlaiselle 235 kg ja Samille 242,5 kg. Tässä vaiheessa Sami johti 2,5 kilolla ollessaan painavampi. Libyanlainen laittoi ME-raudat 245 kg kolmannen maastavetoon ja rauta tuli ylös ja tuuletukset olivat mestarin luokkaa. Mutta Samilla oli vielä sana sanottavana ja viimeiseen uudet ME-raudat 252,5 kg. Alku näytti pahalta, mutta tanko nousi kuin nousikin, pysyi näpeissä ja kolme valkoista. Samista uusi Maailmanmestari!

Hannulla epäonnea matkustamisessa ja pääsi vasta aamuyöstä kisapaikalle. Kaikki kyykyt hyväksytysti läpi, viimeisellä SE 212,5 kg. Samoin kävi penkissä ja viimeisellä 157,5 kg ja lajipronssia. Vedossa lähdettiin hakemaan lajimitalia (255 kg), mutta pitkässä matkustelussa voimat olivat jo ennen kisaa hieman kadonneet ja toisella 245 kg. Yhteistulos-SE 615 kg ja viides sija.

Arilla kaikki kyykyt läpi ja viimeisellä SE 192,5 kg ja lajikultaa. Jormalle kyykystä 185 kg ja lajihopeaa. Penkissä Jormalle 110 kg ja Arille 142,5 kg ja lajipronssia. Vedossa Arille 225 kg ja Jormalle lajipronssia 235 kg. Arin yhteistuloksella 560kg hopeaa ja Jormalle pronssia tuloksella 530 kg.

Seuraavassa ryhmässä nostivat M1/84 kg Karita Kraufvelin ja M1/84+ kg Katariina "Kata" Nokua. Karitalle hurja vastus USA:n tytöistä ja Katalla tiukka kisa Etelä-Afrikkalaista vastaan. Karitalle kyykyt 115 kg, 120 kg ja viimeiseen SE 125 kg. Jenkki Webb kyykkäsi uuden ME:n 182,5 kg. Penkissä olkapäävamma tuotti tuskaa ja vain aloitus 50 kg tuli ylös saakka. Mutta sitten alkoi kisa vedon herruudesta: Karitalle aloitukseen 150 kg ja jenkeille 157,5 kg.



Maailmanmestari Vuokko Viitasaari.

Toiseen Karitalle 165 kg, Robinssonille 170 kg ja Webbille 177,5 kg. Kolmanteen Robinssonille 175 kg, joka nousi ylös. Sama rauta myös Karitalle, jonka hän selvitti kevyesti ylös ja otti lajiohopeaa vedossa ja uuden SE:n. USA:n Alicia Webb veti vielä viimeisellä 187,5 kg tehden samalla uuden yhteistuloksen-ME:n 470 kg. Karitalle uusi yhteistuloksen-SE 350 kg ja MM-pronssia!

Seuraavana vuorossa oli vielä akillesjänneleikkauksista toipuva Kata ja tiedossa tiukka kisa. Katalle kyykyn aloitukseen 160 kg, samoin Tracylle. Toisessa peesailtiin ja molemmille 170 kg. Kolmanteen Tracylle 175 kg, Katalle 177,5 kg, koska piti saada kaulaa Tracyn maastavetoon. Ja helposti se tulikin ylös. Penkissä Tracy otti 82,5 kg ja Kata sai ensimmäisellään helpon noston 102,5 kilosta. Katala kaulaa tässä vaiheessa 22,5 kg, mutta etelä-afrikkalainen tiedettiin paremmaksi vetäjäksi. Vedossa Katan aloitus 175 kg tuli kangerrellen ylös. Tracyllä 182,5 kg helposti. Toiseen Katalle 180kg, joka jäi roikkumaan eikä loppuasentoa hyväksytty. Tracylle toiseen 200 kg joka nousi hyväksytysti ylös. Tilanne oli kääntynyt Tracyn hyväksi. Kolmanteen Kata vaihtoi tekniikkaa ja 180 kg nousikin sitten todella helposti ylös. Tracylle kolmanteen 205 kg, jolla hän olisi kiilannut jälleen ykköspaikalle, mutta rauta jäi matkalle. Yhteistulos 460 kg oli vain 5 kiloa alle Katan oman ennätyksen. Näin Katalle 8 kuukautta leikkauksen jälkeen MM-kultaa.

Kolmannessa ryhmässä nostivat M1/93 kg Mika Lehtinen ja M1/105 kg Petri Heikkinen sekä Joni-Pekka Nylynd. M2/93 kg Harri Hagfors sekä Voitto Ahopelto. M4/93 kg Tapani Puhakka. Mikalle kyykystä 200 kg, penkistä lajikultaa 187,5 kg. Vedossa kaikki kolme ylös ja viimeisellä 247,5 kg. Yhteistulos 635 kg ja MM-pronssia.

Petrille kyykyssä 255 kg ja lajikultaa. Jonille 235 kg. Penkissä Jonille 140 kg ja Petrille 160 kg. Vedossa Petrille lajipronssia 275 kg ja Jonille lajiohopeaa 280 kg. Petrin tuloksella 690 kg hopeaa ja Jonille pronssia tuloksella 655 kg.

Voitolle kyykystä 170 kg, Harrille 217,5 kg ja lajiohopeaa. Penkissä Voitolle 130 kg ja Harrille 145 kg. Vedossa Voitolle 190 kg ja Harrille 270 kg ja lajikultaa. Harrilla tiukka taistelu Australian Dumaksen kanssa ja MM-kulta tulikin vain 2,5 kilon erolla Harrille, tuloksella 632,5 kg.

Tapanin kyykyt kaikki hyväksytysti läpi ja viimeisellä lajipronssia tuloksella 90 kg. Penkissä 95 kg ja lajipronssia. Vedossa 185 kg, mutta hävisi lajikullan painavampana. Yhteistulos 370 kg ja MM-pronssia.

Tiistaina nostivat sitten M3/120 kg Tapani Orha sekä M4/120 kg Raimo Sandelin, molemmat yksin omissa sarjoissaan. Tapani kyykkäsi 100 kg, penkkasi 90 kg ja veti maasta helpon 220 kg. Viimeisellä vedolla piti tulla uusi suomenennätys 252,5 kg, mutta jäi matkalle tangon karassa jo alussa eteen. Yhteistulos 410 kg, kolme lajikultaa ja MM-kultaa.

Raimolla kyykystä 100 kg, penkistä 100 kg ja vedosta uusi SE 167,5 kg. Yhteistulos 367,5 kg, kolme lajikultaa ja MM-kulta.

Hyvät fiilikset, kovia nostoja, hienoja taisteluita, upeaa voimanostoa!



Maailmanmestari Katariina Nokua.



Mitalimiehet Ari Oksanen MM2 ja Jorma Ollikainen MM3.



Maailmanmestarit Raimo Sandelin M70 ja Tapani Orha M60.



Johannes Suomelan kyykky.

# Junioreiden MM-kisat

Teksti: Samuel "Colt" Lappalainen, Kuvat: Jari Rantapelkonen

Osallistujamäärältään tämän vuotiset klassisen voimaston MM-kilpailut muistetaan kaikkien aikojen suurimpina. Samoihin kilpailuihin oli yhdistetty niin nuorten, avoimen sekä veteraanien nostot. Veteraanit aloittivat kilpailut, josta juniorit jatkoivat luontevasti avoimen sarjan kanssa pitkin viikkoa. Junnut nostivat pääsääntöisesti aina aamuryhmissä kun taas avoimen nostajat päivä- ja iltaryhmissä. Junioreiden joukkueessa oli 14 nostajaa sekä muutaman vanhemmat mukana kannustamassa ja huoltamassa. Joukkue saapui muutamassa erässä perille, riippuen siitä, milloin kukin oli nostovuorossa. Joukossa oli paljon uusia kasvoja, joihin oli loistava tutustua. Tulevaisuus näyttää hyvin valoisalta raw-voimaston puolella.

Kilpailut käytiin hotellin yhteydessä näyttävästi juhlasalin näyttämöllä. Miinusta järjestelyssä tuli lämmittelytilojen sijoituksesta. Tilojen puutteellisuuden takia lämmittelyt oli viety teltaan. Teltassa lämpötila oli lähempänä nollaa kuin kymmentä kun junnujen kanssa aamuryhmäläisten lämmittelyjä tehtiin. Toppatakit ja pipot tuli tutuksi lähes jokaisella nostajalla, onneksi niihin oltiin varauduttu.

## 1. Kilpailupäivä

Sarjat 66 kg ja 74 kg  
Sub-juniorit: Tomi Kuusisto, Tatu Sokka, Jaakko Lähteenmäki  
Juniorit: Toni Väisänen

Junnujen osalta kilpailut starttasi keskiviikkona. Lauteille ensimmäisenä pääsi sub-junnuista Tomi Kuusisto, Tatu Sokka sekä Jaakko Lähteenmäki. Tomi oli lähtenyt valvovan isoveikan kanssa reissuun. Ensikertalainen lentokoneessa ja arvokilpailuissa. Rento heppu, joka ei paljon stressannut turhista. Tomi kertoi mm. pudottaneensa painoa neljä kiloa pelkästään sillä, että jätti Coca-colan juonnin vähemmälle.



Samuel Lappalainen yhtyi aussien hauskanpitoon.

Lämmittelyt tehtiin lähes kuurassa olevilla tangoilla ilma höyryten. Kaasulämmittimet jauhoi lämpöä, mutta turhaan. Tuntui, että teltta ei lämpene millään. Tämä ei kuitenkaan pienempää Kuusistoa häirinnyt. Lämmittelyjäkään ei tarvinnut tehdä kun "siinä ne nostaessa paikat lämpenee" kuului vastaus. Lavalla hienoa työskentelyä, mistä osoituksena kaikki kyykyt sekä penkit läpi. Parhaimpina näissä kyykyn 167,5 kg ja penkissä marka rikki. Vedossa aloitusta tiputettiin himpun alkuperäisen suunnitelman mukaan ja lähdettiin liikkeelle varmalla raudalla. Toiseen taas rajapyykki 200 kg, mikä oikeni hyvin mallikkaasti. Viimeiseen katsottiin rauta, mikä olisi riittänyt pronssille. Tankoon 207,5 kg, mikä irtosikin hyvin lattiasta, mutta jäi siihen ns. kuolleeseen



Eveliina Hytönen kyykkää.

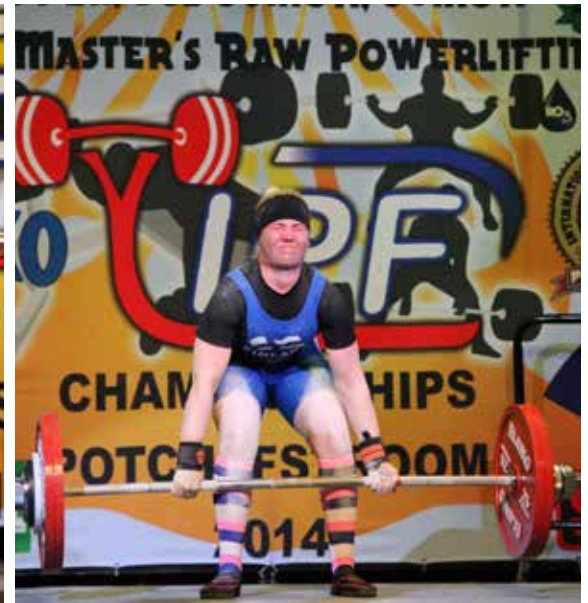
kohtaan polvien alle. Tomi siis karman kantelemana neljäs, joka on kuulemma poikien puheiden mukaan Me-Vo:n (Merikarvian Voimailijoiden) kavereille se tuttu ja turvallinen sijoitus. Ei huono startti ensikertalaiselle. Ensivuonna pidemmällä kynsillä kotikisoissa!

Tatu oli väläytellyt varsin kovaa kuntoa varsinkin kyykyssä pitkin talvea. Valmistautuminen kilpailuihin ei kuitenkaan mennyt suunnitelmien mukaisesti sairasteluiden takia, joten ne odotukset mitkä aikaisemmin oli ilmoilla leijaillut täytyi unohtaa. Lähteenmäki oli taas paukutellut uusia ennätyksiä voimanostoliikkeissä lähes jokaisessa treenissä valmistautuessaan ensimmäisiin arvokilpailuihin. Hyvää väentöä oli luvassa näiden kahden välillä. Lepposia kavereita molemmat ja hyvä yhteishenki päällä, vaikka samassa sarjassa kamppaillaankin. Rehtiä peliä niin kuin sen pitää ollakkin.

Kyykky näytti olevan molemmilla pojilla hyvässä iskussa. Tatu lastautti jo toiseen ME-raudan 208 kg, mikä onnistuikin, vaikka nosto olikin hiukan varovainen. Lähteenmäelle toiseen helppo 202,5 kg. Viimeiseen Jaska halusi kokeilla ME-rautaa 208,5 kg, mikä oli tällä kertaa liikaa. Tatu pelasi varman päälle ja viimeiseen kilon korotus ja tankoon 209 kg. Kolmas ja viimeinen oli ylivoimaisesti paras nosto, johon jäi varojakin jokunen kilo. Pojille kyykyssä kaksoisvoitto. Painonnostoa päälajinaan harrastava Jaska tiedosti itsekin sen, että penkissä



MM3 Toni Väisänen juniorit sarja 74 kg.



Tuulia Lohivuon veto sarjassa 63 kg.

vain tärkeitä kiloja talteen. Penkissä jäätin aloitukseen 105 kg. Myös Tatu jäi aloitukseen 115 kg, vaikka lämmittelyt ja ensimmäinen nosto antoi ymmärtää kaikkea muuta. Jostain kumman syystä höyhenen kevyen aloituksen jälkeen rauta ei totellut enää miestä. Vedon lämmittelyssä Jaskalle kävi harmittava takaisku kun takareisi räpsähti sen verran, että ei kyennyt vetämään välistä lavalla ollenkaan. Vedon aloitusta jouduttiin pudottamaan 60 kiloa. 180 kg aloituksella varmistettiin kuitenkin yhteistulos. Toiseen 200 kg ja ulkokautta ongelmitta. Tatulla oli vielä kaikki mahdollisuudet mitaliin ja niinhän siinä kävikin, että monen taktikoinnin jälkeen ja Japanin nostajan epäonnistuttuaan ME-vedosta, Tatulle pronssia kaulaan. Jaska olisi terveenä painellut kovaan totaliin ja mitalille myös, mutta elämä on urheilua. Tatu kolmas 541,5 kg ja Jaska viides 507,5 kg.

Toni "Väiski" Väisänen jatkoi siitä, mihin jäi vuosi sitten Venäjällä. Ehkä vielä hieman maukkaammin. Keviästi. Nenän edestä. Varsin kokenut kilpailija, joka syttyy silloin kun sitä tarvitaan. Loistava venymiskyky. Todellinen kilpailija. Yhdeksän onnistunutta nostoa MM-kilpailuissa, viimeisellä vedolla venäläisen ohi hopealle ja jokaisesta lajista mitali kertoo tarpeeksi veijarin edesottamuksista. Sarja 212,5-145-265-622,5 kg ja MM-hopeaa loistavien esityksien jälkeen. Ei paljon paremmin viimeiset juniorien raw-voimanoston MM-kilpailut voisi mennä. Kova "keke", isosti kättä lippaan!

## 2. Kilpailupäivä

Sarja 63 kg

Sub-Juniorit: Tuulia Lohivuon

Juniorit: Melisa Heinonen, Heli Jokela

Toisena päivänä tytöt jatkoivat samaan tapaan. Aamun ryhmässä ensimmäisenä. Pipopää lämpöparit ja pilkkihaalari repusta päälle, että jotenkin lämpö pysyy päällä. Ensimmäisessä ryhmässä nosti sub-junnuista Tuulia ja toisessa ryhmässä juniorit Melisa ja Heli.

Tuulia otti homman haltuun näyttävästi kolmella onnistuneella kyykyllä ja kullalla. Tulos kyykyssä 117,5 kg. Kisa sai loistavan startin. Penkissä aloitus 62,5 kg helppo. Toisen noston korotuksessa oli selkeä väärinymmärrys nostajan ja huoltajan välillä. Nostajan ilmoittaessa "vitonen" myös tarkoitti sitä, että huoltajakollegani Jussi korotti vitosen eli 67,5 kiloon. Kuitenkin Tuulia oli tarkoittanut 65 kilon rautaa. Tästä tietenkin asioita vääristeltiin Suomen päässä lehtiä myöten, että huollon virhe. Asioita on helppo aina laittaa toisten piikkiin, varsinkin jos ei todellisuudessa tiedetä mitä paikanpäällä on tapahtunut. Oli miten oli niin tästä opetuksena se, että nostajan ja huoltajan on kommunikoitava selkeästi. Maastavedossa Tuulia näytti loistavaa kilpailijan luonnetta kääntämällä kaikki kolme nostoa valmiiksi. Loistava syttyminen tärkeisiin nostoihin erottaa monesti jyvät akanoista ja juuri sitä venymistä Tuulia osoitti hienolla tavalla! Vedossa viimeisellä todellinen tahtonosto 142,5 kilosta, millä johtoon. Tanskalaisen käsissä oli se, mitä hänelle ja meille pujotetaan kaulaan. Tanskan tyttö lastautti viimeiseen 153 kg, millä menttiin puolen kilon erolla Tuuliasta ohi. Nosto oli suht helpon näköinen ME-nostoksi. Tuulialle loistavan kilpailun jälkeen MM-hopeaa ja SE-tuloksia vähintään repullinen. Vaikka penkin korotuksessa kävikin miten kävi, niin vaikka tangossa olisikin ollut 65 kg ja se tullut, ei se olisi vielä taannut meille mestaruutta, sillä Tanskan tyttö olisi korottanut viimeisellään rautaan, mikä olisi ollut mestaruusnosto.

Viime vuoden maailmanmestari Melisa "Mellu" Heinonen oli sairastellut hiukan ennen kilpailuja, mikä totta kai vaikutti nostamiseen. Pitkä matkustus sekä sairastelu pudottivat painoa liian alas. Kyykky lähti harmittavalla tavalla käyntiin kahdella pummilla 100 kilon nostoista. Viimeiseen Mellu venyi kuitenkin hienosti ja sai taisteltua noston hyväksytysti tiukan puristuksen jälkeen ylös. Suihkuun ei tarvinnut lähteä kesken kilpailun, hyvä! Heli taas aloitti kyykyyn varmallalla 100 kilon raudalla. Toiseen 105 kg, mikä jäi kyykyyn tulokseksi. Penkissä tytöille parhaimmaksi jäi Mellun 60 kg toisella ja Helin aloitus 67,5 kg. Vedossa molemmilta hyvä aloitus 120 kg punnuksesta. Mellu löi toiseen 132,5 kg, mikä jäi tulokseksi kun taas Heli jäi vedossa harmittavasti aloitukseen. Kummallekin hyvää kisakokemusta kansainvälisistä kilpailuista ja ensi vuonna kotikisoissa taas pykälää kokeneempana lavalle!

### 3. Kilpailupäivä

Miehet 83 kg / 93 kg ja naiset 74 kg / 84 kg  
Sub-juniorit: Mikael Kettunen, Aino Autio  
Juniorit: Jan Lipponen, Eveliina Hytönen

Tämän kilpailupäivän starttasivat meidän osalta Jan Lipponen sekä Mikael Kettunen kummatkin omassa ryhmissään. Lipponen otti kilpailulle loistavan startin tykittämällä kaikki kyykyt hienosti ja viimeisellään uudet ennätykset 237,5 kg. Penkissä kaksi onnistunutta ja tulokseksi 145 kg. Vedossa löytyi taas sama hurmos kuin kyykyissä ja rauta totteli tamppi lasien ylpeää isäntää nöyrästi. Kaikki kolme kääntyi komeasti ja viimeisellään taas ennätys 255 kg hyvän latauksen jälkeen. Lipposesta on sanottava, että



Kyykkykoneet: sarjassa 105 kg Yury Belkin 315 kg sekä sarjassa 83 kg Jan Lipponen 242,5 kg ja Alexey Kuzmin 267,5 kg.



Nuoret paitaostoksilla.

loistava kilpailija, joka ei turhaan stressaile ylimääräisistä asioista, vaan antaa mennä niiden omalla painollaan. Moni voi ottaa mallia tästä Hervannan puhutuimmasta tampparista. Sijoitus seitsemäs ja uusi yhteistulosennätys 635 kg.

Mikaelilla ei painon kanssa ollut suurempia ongelmia vaan sarjaan päästiin heittämällä. Kyykyssä aloitus 170 kg oli todella varman näköinen niin kuin toinenkin nosto 180 kg. Viimeisessä pieni horjahdus ja kova taistelu, mutta 187,5 kg jäi vielä kisalavalla kesyttämättä. Penkissä toisella 125 kg, mikä jäi parhaaksi punnerrukseksi Afrikan näyttämöllä. Vedossa todella helppo 180 kilon aloitus, jonka seurauksena toiseen lyötiinkin 15 kiloa lisää. Tämäkin kääntyi mallikkaasti ja viimeiseen vielä 7,5 kiloa lisää.

Tiukan ja pitkän rutistuksen jälkeen nosto hytyi kumminkin hiukan polven yläpuolelle. Kansainväliset lavat kuitenkin korkattu kunnialla ja yhteistulos kasassa, mikä kuitenkin on kaikkein tärkeintä.

Ainolla oli muutaman poisjäännin jälkeen selvä peli. Varmat raudat ja pöytä puhtaaksi. Pappa-Aution valmennuksesta nauttiva tyttö hoiti homman kotiin isänsä kanssa mallikkaasti. Puhdas sarja kyykyssä, mikä lopetettiin hyvään rautaan 130 kg ja lajikululta. Penkissä jäätin aloitukseen 70 kg, joka tosin riitti lajikultaan myös. Yksi onnistunut penkki ei menoa haitannut kun päästiin vetämään maasta. Myös tässä viimeisessä lajissa kolmen puhdas suora, joista viimeisin 152,5 kg, lajikultaa myös. Yksi uusi Maailmanmestari oli taas löytynyt! Pöytä puhtaaksi vaatimattomalla neljän kullan putkella, hienoa työtä!

Eveliina "Eve" Hytönen tankkasi kilpailuja edeltävät päivät, sillä painosta ei tarvinnut stressaila. Painetta koneeseen ja ei kun lavalle. Painonostotaustainen Eve näytti mallikkaita kyykkyjä, joista toisella 137,5 kg jäi tulokseksi. Penkissä 65 kg ja 70 kg ennen kuin päästiin tiputtamaan tanko lattialle. Vaikka Even sarjan kärkikolmikko olikin oma lukunsa, niin myös oma lukunsa oli voittajan kehonpaino, sillä kevyimmän ja raskaimman nostajan välillä tässä sarjassa oli vaatimattomat ~50 kg. Paksuja tätejä. Noh vedetäänpäs taas maastakin hengen vetojen väliin. Eve aloitti helpolla 140 kg nostolla ja toiseen jo sillä hetkellä lajipronssia silmällä pitäen korotus 147,5 kg. Toisen kierroksen nostot kuitenkin onnistui lähes kaikilta, kuten Eveliinaltakin. Viimeiseen Sepon kanssa Eveliina rustaili 157,5 kg, mikä jäi kuitenkin odottamaan seuraavaa kertaa.

#### 4. Kilpailupäivä

Sarjat 105 kg / 120 kg  
Juniorit: Niko Nurmi ja Markus Suomela ja Tuomas Hautala

Viime vuoden Maailmanmestari Niko uhkui kovaa kuntoa ja itseluottamusta omaan salamyyhkäiseen tyyliinsä. Liekö kuitenkin pitkä matkustelu vienyt parhaan terän, sillä kyykky ei ollut kuulemma ihan siinä kunnossa, missä Niko itse oletti. Aloitusta tiputettiin jo hieman ja silti varma aloitus 260 kilosta oli aika nihkeä. Siksi pieni viiden kilon korotus vain toiseen, joka taittui hyväksytysti ylös. Viimeisen 270 kg ei mennyt odotetusti ja jäi monttuun. Kyykky jäi Nikon omiin odotuksiin nähden hiukan alakanttiin. Markus taas otti kolmen onnistuneen noston sarjan heti alkajaisiksi, joista viimeisellä 232,5 kg. Penkissä Niko toisella 152,5 kg. Markuksen toinen penkki 172,5 kilosta meni hylkyyn, mutta kylmähermoinen kilpailija halusi tankoon lisää pihviä. 177,5 kg siis viimeiseen ja hyväksyty nosto, kova keke! Vetoon lähtiessä oli jo selvä, että kilpailu ratkeaa vasta viimeisillä nostoilla. Kärki nelikko oli tasaisessa nipussa ja vain päivänkunto ja tahto ratkaisi tässä vaiheessa.



Maailmanmestari Aino Aution tyylinäyte.

Niko aloitti 290 kg nostolla, johon toiseen varovainen "femmo" lisää ja käyttäillen asetelmia. Markus ei kuvia kumarrellut, vaan tiesi, mitä halusi. Aloitukseen tasaraha 300 kg helposti. Toiseen 312,5 kg, mikä kuitenkin pummiin reisikannatuksen ja huonon loppuasennon takia. Niko selvitti myös toisen nostonsa 295 kilosta. Kolmansilla nostoilla ratkaistiin paljon. Niko yritti rikkoa viimeisellään maagista "kolmosen" rajaa korottamalla 305 kiloon, mutta kuitenkin rauta vei vielä miestä. Markukselle riitti toiseen sijaan sama rauta kuin kakkosnostolla, kunhan se selvitettäisiin ilman reisikannatusta. Ykkönen meni menojaan, joten sama rauta uusiksi hieman nätimin. Markus nappasi tangosta kiinni, jalat pois edestä ja selkäpihvit hommiin. Sieltä se rauta ojentui hyväksytysti asentoon. Markukselle siis totalin hopeaa, penkistä



Aino Aution



hopeaa ja vetokultaa. Nikolle neljäs sija ensimmäisenä junnuvuotena sekä kyykyn hopeaa ja vedon pronssia!

Tuomas aloitti oman urakkansa juuri niin kuin oli odotettu. Huimat odotukset koko Suomen voimailukansan seuraajilta, paineita varmasti sietämätön määrä hiljaisen härmäläisen voimanpesän harteilla. Kyykkyyän aloitus 300 kg oli niin varma kuin kisapalaverissa Tuomas oli vakuuttanut. Toiseen 310 kg ja ME-nosto, mikä oli hyvä rutistus. Hyvä päätös tämän noston jälkeen oli jättää viimeinen välistä sekä säästää voimia yleisön kohauttamista varten. Penkki oli kanssa mennyt hienosti eteenpäin ja siitä osoituksena puhdas kolmen sarja, mikä kruunattiin 200 kg pukkasulla viimeisellä. Pitkin kisaviikkoa muiden maiden nostajat kyselivät vähän väliä "missä Tuomas ja mikä on hänen vetokunto?". Kaikki maailmalla tietävät tämän miehen maastavedon ihmeelliset voimat. Kaikki. Eikä siinä paljon muuta sanottavaa olekaan kun tämän veijarin maastanostaja seuraa kuin että "one man show". Vuoden takaiset pettymykset oli pyyhitty ja otettu oppia virheistä. Vedon aloitus 330 kg sinänsä aiheuttaa jo hilpeyttä sarjassa kuin sarjassa. Tapa, jolla tuollainen rauta liikkuu, suorastaan laittoivan täyteen yleisön kihelmöimään ja odottamaan seuraavan kierroksen nostoa. Tankoon 350 kg ja ME. Yleisö ei osannut odottaa näin isoa korotusta eikä varsinkaan näin HELPPOA nostoa. Tanko suorastaan leijui tämän mestarin kämmenissä loppuasentoon. Ja eiku lisää puita uuniin. Tuomas ei ollut vielä valmis. Ei lähellekään. Viimeiseen 362,5 kg, mitä yleisö odotti kielellä poskella. Janosi lisää näitä mahtipontisia nostoja ja sitä oli tarjolla vielä yhden noston verran. Tunnelma katossa ja maailman vahvin mies omassa sarjassaan viimeisenä lauteilla. Hetki ennen loppua, hetki ennen ikimuistoista hetkeä. Yleisö seisoi malta-mattomana, että vieläkö pankki räjähtää. Tankoon kiinni ja PAM! Tanko kääntyi tyylikästi loppuun ja historiaa oli taas kirjoitettu Lapualaisen mestarin pensselillä. Huikee filis, huikee yleisö, huikee tulos ja huikee kasvaminen vuodessa todelliseksi nostajaksi, mestariksi! Yhteistulokseksi 872,5 kg ja ME-tilastot uusiksi. Hattu päästä ja kättä lippaan!

Kiitos kaikille mukana olleille vanhemmille sekä Sepolle ja Samille avusta myös junnujen kanssa. Yhteistyö on se kantava voimavara kunhan sitä ei unohdeta, että kaikki ollaan samaa sakkia ja yhtä perhettä. Huikee reissu ja huikee porukka!



Nuorissa on vetomiehiä: sarjassa 105 kg Markus Suomela kultaa, Niko Nurmi pronssia, ja hopealle Johan Smith.



Seppo Sohlman, Johanna Kankus ja Sami Pullinen.



Banketissa otetaan yhteiskuvia.



Ray Williams kyykkäsi raakana 412,5 kg.

# Avoimen MM-kisat

Teksti: Seppo Sohlman, Kuvat: Jari Rantapelkonen



Sarjan 66 kg MM-pronssimitalisti Antti Savolainen.

Avoimen joukkueen matka kohti klassisen voimanoston MM-kisoja Etelä-Afrikkaan alkoi vähän muiden jälkeen maanantai-aamuna. Ueteraanit sekä osa junioreista oli jo mennyt edellä, myöhemmin viikolla nostavista junioreista osa tuli myös meidän kanssa samaa matkaa.

Matka oli pitkä ja raskas, mutta perille kuitenkin päästiin, melkein jopa saman vuorokauden aikana. Omat mökitkin taisi olla löydetty jo puoli yhden aikaan yöllä. Tällöin Jari "Randy" Rantapelkonen oli vielä tuomaroimassa venähtänyttä kisapäivää ja pistäytyi myöhemmin meitä moikkaamassa.

Keskiviikkona päästiin kuitenkin asiaan kun avoimen osalta kilpailut aloitti Antti Savolainen sarjassa 66 kg. Kaikki vaikutti olevan kunnossa ja mitaleista lähdettiin taistelemaan. Kyykyt sujuikin mallikkaasti ja kaikki kolme kyykkyä ylös. Viimeisessä uudet suomenennätys-raudat 210 kg. Penkissä kaksi onnistunutta ja



tulokseksi 155 kg. Sitten maastavetoon ja mitalit jakoon. Veto kullikin kohtalaisesti ja viimeisellä tarjottiin mestaruusvetoa 277,5 kg. Tämä oli kuitenkin tällä kertaa liikaa ja Antin oli tyytyminen pronssiin uudella SE-tuloksella 630 kg. Hieno kisa ja hieno suoritus, vaikka Antti olikin silmiinnähdän pettynyt.

Torstaina oli sitten vuorossa arvokisojen ensikertalaiset Mika "Mixu" Parviainen ja Johan Henriksson sarjassa 83 kg. Parviainen aloitti todella vahvasti kyykäten kaikki ylös ja tehden oman ennätysensä 242,5 kg. Henriksonille kaksi onnistunutta ja sama tulos 242,5 kg. Mixu jatkoi mahtavaa sarjaa penkissä ja taas kolme onnistunutta ja uusi omaennätys 165 kg. Henriksson oli epäonninen ja jostain syystä aloituspaino ei miestä totellut, tuloksena kolme pumppia penkissä ja Johanin kisa ohi. Kova pettymys ja ihmetys kun lämmittelyssä kaikki tuntui vielä ihan hyvältä. Sitten maastavetoon ja Mixu jatkoi samaa tahtia, kaikki raudat ylös mitä lastattiin.



1. Mika Parviainen vetää ja Jari Rantapelkonen päätuomari.
2. Mohamed Bouafia ja Timo Hokkanen.
3. Bungaloveilla oli aikaa rentoutua.
4. Kummalla on suurempi ojentaja: Pullisella vai Hokkasella.

Harmi ettei huolto uskaltanut lastata enempää viimeiseen kuin mitä sillä hetkellä vaadittiin ja USA:n poika veti viimeisellä ohi vieden pronssimitalin. Tätä siinä sitten kisan jälkeen mietittiin ja välillä mietitään edelleenkin, mutta tällaista tämä urheilu välillä on. Mixulta kuitenkin aivan mahtava kisa yhdeksällä onnistuneella nostolla. Yhteistulos oli myöskin uusi suomenennätys 697,5 kg.

Perjantaina vuoroon 72 kg ja ainoa naisemme kisoissa Johanna Kankus. Kärkikaksikko tässä sarjassa olikin aikalailla selvä ja tekivät molemmat yhteistulosta yli 500kg. Johanna on kärsinyt vähän loukkaantumisista ja teki sen, mitä tehtävissä oli ottaen aika perussuorituksella pronssia ja siinä sivussa pari lajimitalia. Tulokseksi 427,5 kg.

Seuraavana 105 kg ja Johannes Suomela sekä Ville Vahtola, molemmat myös ensikertalaisia arvokisoissa. Villellä oli suuria ongelmia heti kyykyssä ja mikään ei oikein tuntunut hyvältä. Tulokseksi vain aloitus 255 kg, joka sekini oli jo tiputettu suunnitellusta. Johannes puolestaan kyykkäsi hienosti kaikki kyykyt ja teki oman uuden ennätöksensä 257,5 kg. Sitten penkkiin ja Villen ongelmat jatkuivat, jostain syystä toisessa kädessä ei hermotus toiminut ollenkaan ja taas tiputettiin aloitusta. Käden lämmitessä se kuitenkin koko ajan parani ja ihan hyvä tulos 180 kg viimeisellä. Johannes jatkoi hyviä otteitaan ja penkkasi myös oman ennätöksensä 185 kg. Maastavedosta ei olekaan paljon kerrottavaa ja poikien sijoitukset Johannes ihan kelpo yhteistuloksella 745 kg sijalle 8. ja Ville "No lift – No Power" Vahtola 725 kg sijalle 10.

Sitten viimeinen päivä ja vuoroon Timo Hokkanen 120 kg. Timo oli lähtenyt matkaan vain yksi asia mielessä ja se oli penkin uusi ME. Timppa teki kyykyssä normaali suorituksen; kaksi onnistunutta ja 275 kg. Penkiltä ensin varma aloitus 225 kg. Ja sitten se kauan odotettu 235 kg ja uusi ME-rauta. No tämänhän Timppa nosti mallikkaasti ja kolmanteen 242 kg. Ajateltiin kokeilla samalla uutta suomenennätystäkin. Matka ja kisapaikalla viikon maleksiminen oli kuitenkin ottanut veronsa, ja tämä rauta oli tällä kertaa liikaa. Mutta se ME kuitenkin tuli ja se oli pääasia. Sitten vielä maastaveto ja homma olisi sillä selvä. Timppa vetikin omaksikin yllätyksekseen kaikki kolme vetoa ylös ja vielä hyvän 277,5 kg viimeisellä. Sijoituskin hyvä 6.

Kisapaikka sekä majoitus olivat hyvät. Harmittamaan jäi se, että majoitus oli kaukana kisapaikasta. Viikon aikana se alkoi jo rasittaa vähän kaikkia ja ehkä joillakin näkyä vähän tuloksissakin. Porukka oli hyvä ja hauskaakin taisi välillä olla. Kiitos nostajille, kannustajille ja kaikille muillekin mukana olijoille. Ja iso kiitos huollossa toimineelle Sami Pulliselle.

Dobermanni kiittää ja toivottaa hyviä syksytreenejä kaikille.

**Kisojen tarkemmat tulokset saatauilla osoitteessa:**

[www.goodlift.info](http://www.goodlift.info)



Johanna Kankuksen vetonäyte.



Sarjan 83 kg nostajia: Mika Parviainen, Jose Castillo ja Johan Henriksen.



Sarjassa 105 kg joukkueen ilopilleri Ville Vahtola tositoimissa.



Suomen Voimanostoliitto ry ja Joensuun Punttipojat ry järjestävät

# Penkkipunnerruksen SM-kilpailut 2015

7.-8.2.2015, Tammisaaren Palloiluhalli, Fleminginkatu 19, 10600 Tammisaari

## Lauantai 7.02.2015

N40, N50, N60, N70  
punnitus klo 09:00 -10:30, kilpailu klo 11:00

M60, M70  
punnitus klo 10:30 -12:00, kilpailu klo 12:30

M50  
punnitus klo 12:30 -14:00, kilpailu klo 14:30

M40  
punnitus klo 14:30 -16:00, kilpailu klo 16:30

M17, M20, M23  
punnitus klo 16:30-18:00, kilpailu klo 18:30

## Sunnuntai 8.2.2015

N17, N20, N23, naiset avoin  
punnitus klo 09:00-10:30, kilpailu klo 11:00

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

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

## Ilmoittautuminen ja majoitus

Tulosrajat löytyvät liiton verkkosivuilta. Ilmoittautuminen tiistaihin 13.1.2015 klo 21:00 mennessä vain sähköpostilla ja virallisella SM-kisojen ilmoittautumislomakkeella Antti Avanteelle antti.avanne@gmail.com

Tuloksetkoika: 10.2.2014- 13.1.2015

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

Kisahotelli: Motel Marine p.019-2413833 / reception@motelmarine.fi. 1hh 70 € / vrk, 2hh 85 € / vrk, 3hh 115 € / vrk, 4hh 135 € vrk, sis. aamu-pala sekä iltasauna, ilmoita varauksen yhteydessä SM2015.

Järjestäjät: KK-Eken yhteistyössä Suomen Voimanostoliiton kanssa.

Lisätietoja: Ville Orasmaa p. 050-5596485 / ville.orasmaa@kolumbus.fi ja liiton sihteeri svnl@hotmail.fi

# LEOKO



Satu Luoto Fredrik Smulterin ja Timo Hokkasen välissä.

# Lopella lähes 300 nostajaa!

Teksti: Markku Savolainen / puheenjohtaja LVK-Team, Kuvat: Tipi Taskinen



**Kun Lopen Voima ja Kunto Teamin hallitus päätti hakea vuoden 2014 klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailuja, niin mieleen ei tullut, että kilpailijoita ilmoittautuu 300.**

Voimanostoliiton sihteeri valoi kuitenkin uskoa tekijöihin ja eihän siinä auttanut kun ottaa härkää sarvista ja aloittaa suunnittelu. Pikaiset palaverit Tiimin hallituksen ja Pekka Kiiänmiehen kanssa ja runko oli valmis.

Mottona oli "tehdään se mitä osataan ja mahdollisimman hyvin". Pelkona oli, että joillekin talkoolaisille tulisi viime hetkellä yllättäviä menoja - onhan kesä häiden ja muidenkin juhlien kulta-aikaa.

Moni asia jäi suunnitelman asteelle, mutta kun oikeat henkilöt saatiin oikeisiin tehtäviin niin ei suurempia notkahduksia päässyt tapahtumaan.

Lopen mallin mukaisesti teimme tapahtumaa "SM-kilpailut", joka kokonaisuutena huipentuu nostolavan tapahtumiin, mutta jossa jokainen talkoolainen tekee yhtä arvokasta työtä. Ilmoitukset poliisille, pelastussuunnitelma ja yleisön vakuuttaminen kuuluivat tähän projektiin. Pelastussuunnitelma käytiin läpi paikallisen viranomaisen kanssa. Liikenteenohjauksesta huolehtivat Sisko Keskitalo ja Lopen Samoojat sekä Esko Rasinen ja pojat, joista Esko lienee

## Penkkipunnerruksen SM-kisat 2014, VAAU/ N17/ N20/ N23

### VAU

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	1.	2.	3.	Tulos	Wpist.	Jpist.
1.	80,0	79,46	Harri Kauppila	1979	OulTa	140,0	150,0	159,0	159,0	109,02	-
1.	120+	124,87	Sami Salonen	1969	BBC	180,0	<del>190,0</del>	<del>190,0</del>	180,0	102,59	-

### N17

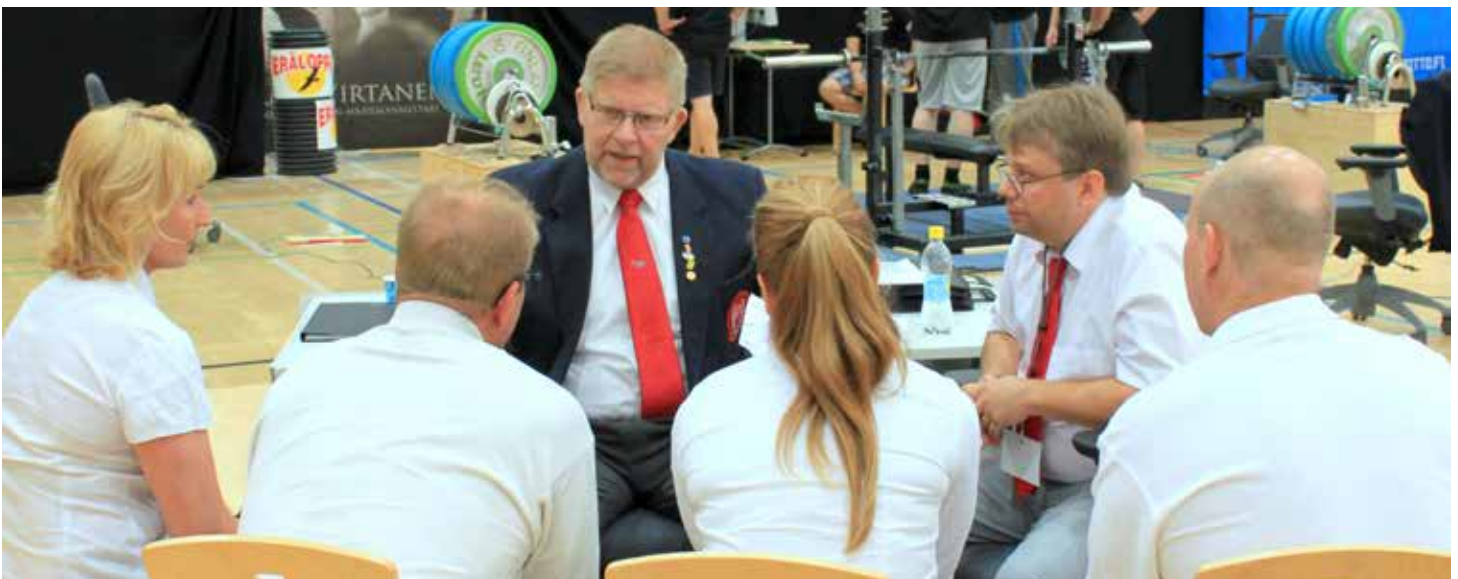
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	1.	2.	3.	Tulos	Wpist.	Jpist.
1.	72,0	71,48	Henna Kaasalainen	1999	NoVo	52,5	55,0	<del>57,5</del>	55,0	53,94	12
2.	72,0	66,38	Nicole Granbacka	1998	KoJy	40,0	<del>45,0</del>	<del>45,0</del>	40,0	41,32	9
1.	84,0	76,82	Susanna Törrönen	1998	S-V	95,0	100,0	<del>102,5</del>	100,0	93,68	12
2.	84,0	83,03	Aino Autio	1997	Huima	70,0	<del>77,5</del>	77,5	77,5	69,52	9

### N20

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	1.	2.	3.	Tulos	Wpist.	Jpist.
1.	52,0	51,71	Krista Määttä	1995	So-Vi	58,0	64,0	67,0	67,0	83,89	12
2.	52,0	50,97	Jenna Pitkänen	1995	SVV	40,0	42,5	<del>45,0</del>	42,5	53,80	9
1.	57,0	55,66	Rebecka Holmnäs	1994	JP 2000	40,0	<del>45,0</del>	<del>45,0</del>	40,0	47,29	12
1.	63,0	61,86	Heli Jokela	1994	KoJy	67,5	<del>71,0</del>	71,0	71,0	77,32	12
2.	63,0	62,71	Melisa Heinonen	1995	TNT	57,5	60,0	62,5	62,5	67,36	9
3.	63,0	59,43	Elisa Ahonen	1994	VarpVi	50,0	55,0	<del>60,0</del>	55,0	61,77	8
1.	72,0	65,68	Irene Korpinen	1995	TiKa	65,0	66,0	67,0	67,0	69,75	12
1.	84+	117,21	Pinja Mäkinen	1996	JP 2000	55,0	60,0	<del>62,5</del>	60,0	48,18	12

### N23

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	1.	2.	3.	Tulos	Wpist.	Jpist.
1.	57,0	56,34	Marjukka Luotonen	1993	Hektor	70,0	<del>73,5</del>	<del>73,5</del>	70,0	81,97	12
2.	57,0	57,00	Niina Nieminen	1991	KPU	<del>50,0</del>	<del>52,5</del>	52,5	52,5	60,92	9
1.	63,0	62,84	Anni Ruotsalainen	1991	VarpVi	67,5	<del>71,5</del>	71,5	71,5	76,94	12
2.	63,0	62,68	Laura Mäki	1993	KGB	55,0	57,5	<del>60,0</del>	57,5	61,99	9
1.	72,0	70,38	Mari Reijonen	1991	Tap.Erä	40,0	45,0	<del>47,5</del>	45,0	44,60	12
1.	84,0	81,83	Marika Vaittinen	1993	RAYVO	55,0	62,5	<del>67,5</del>	62,5	56,49	12
2.	84,0	78,40	Katariina Perkonjoja	1992	TNT	60,0	<del>65,0</del>	<del>67,5</del>	60,0	55,53	9



Arto Hannolin pitää tuomareille palaveriä ennen kilpailujen alkua.

## Penkkipunnerruksen SM-kisat 2014, N40

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	1.	2.	3.	Tulos	Wpist.	Jpist.
1.	57,0	56,24	Johanna Bies	1972	SKIP	72,5	75,0	<del>77,5</del>	75,0	87,95	12
2.	57,0	53,54	Tiina Sarlin	1974	KarKa	72,5	<del>75,0</del>	<del>75,0</del>	72,5	88,36	9
3.	57,0	56,18	Tina Ahopelto	1970	PV	65,0	<del>70,0</del>	<del>70,0</del>	65,0	76,29	8
4.	57,0	54,15	Sanna Hillberg	1974	YlöR	52,5	55,0	<del>60,0</del>	55,0	66,44	7
1.	63,0	62,52	Tarja Uppala	1965	SalVo	67,5	72,5	<del>75,0</del>	72,5	78,32	12
2.	63,0	62,75	Hannele Syrjälä	1973	PV	67,5	70,0	<del>75,0</del>	70,0	75,40	9
3.	63,0	62,17	Anu Göös	1968	EV	52,5	55,0	<del>57,5</del>	55,0	59,67	8
1.	72,0	69,06	Marju Saari	1973	TVN	80,0	82,5	85,0	85,0	85,36	12
2.	72,0	70,61	Susanna Lindfors	1973	KoJy	75,0	80,0	<del>85,0</del>	80,0	79,12	9
3.	72,0	69,10	Heidi Sailola	1973	LVK-Team	67,5	70,0	<del>72,5</del>	70,0	70,27	8
4.	72,0	68,18	Seija Skogman	1965	PorHT	45,0	50,0	<del>52,5</del>	50,0	50,67	7
1.	84,0	83,41	Joanna Linna	1974	JP 2000	80,0	85,0	87,5	87,5	78,30	12
2.	84,0	83,07	Minna Kettula	1973	JP 2000	60,0	65,0	67,5	67,5	60,53	9
1.	84+	107,82	Katariina Nokua	1973	HSU	100,0	<del>105,0</del>	<del>108,0</del>	100,0	81,66	12
2.	84+	108,65	Maria Saarinen	1970	PorHT	<del>65,0</del>	65,0	<del>77,5</del>	65,0	52,99	9

nuorin (70v). Järjestyksenvalvontakin tuli hoitaa, joten kortillisia tekijöitä tarvittiin. Puffetin hoitivat jäsenistömme naiset ja ilman suurempia kolhuja - päätellen siitä, että saan asua vielä kotona. Apua kilpailupäiviin saatiin Tammelan Ryskeen voimailujaokselta pj. Ville Peltosen organisoimana. Toimitsijapöydällä häärivät avustamassa Vuokko ja Jani Liljeström Virkkalan Voimasta. Heille erikoiskiitos! Kaikkiaan LVK Teamin jäsenistä 47 antoi panoksensa SM-kisajärjestelyihin kukin tavallaan. Kuka järjesti palkintopöydän ja hommasi siihen pöytäliinat, kenen vastuulla oli välineistön kuljetus tai ADT:n saattotehtävät jne.

Kilpailijat varmaan huomasivat uudet levypainot ja tangon. SVNL oli tilannut Leokolta uuden sarjan, vaikka vanhakin oli vielä käy-

tössä. Soittelin Helena Lehtiselle ja hän hieman kiirehti valmistusta, joten onnistuimme saamaan uutuuttaan kiiltävät painot kilpailuun. Flinkin Sepolta saatiin apuja paitamynttiin ja vinkit kuinka paljon kannattaa tilata. Seppo itse tuki jälleen kisatapahtumaa myös rahallisesti.

### Elmola toista kertaa SM kilpailujen näyttämönä

Lopella nostettiin ensimmäisen kerran Suomen mestaruuksista penkkipunnerruksessa vuonna 2010 (varuste). Silloin kilpailun tähti oli Keljon Viestin Tuomas Korkia-aho, joka nosti nuorten ME-tuloksen 325 kg superiin ja kukisti ÄKK:n Kenneth Sandvikin. Näihin kiloihin ei raakanostoissa olisi asiaa, mutta MIF:n Fredrik



1. Susanna Virkkunen S-V 2. Nina Ruuhivirta LVK-Team 3. Viivi Valutie SSV.



SVV:n Ilkka Launonen teki uuden SE:n.



## Penkkipunnerruksen SM-kisat 2014, N50/ N60/ N70/ Avoin

### N50

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	1.	2.	3.	Tulos	Wpist.	Jpist.
1.	57,0	55,30	Eira Pajuharju	1964	HPV	57,5	62,5	<del>65,0</del>	62,5	74,27	12
2.	57,0	54,21	Eija Auvinen	1961	EV	<del>40,0</del>	40,0	<del>45,0</del>	40,0	48,28	9
1.	63,0	62,20	Sinikka Näslund	1960	TNT	55,0	57,5	<del>62,5</del>	57,5	62,36	12
2.	63,0	60,64	Kaija Koivula	1962	PP	45,0	47,5	50,0	50,0	55,29	9
1.	72,0	70,02	Heli Valtonen	1961	RAYVO	55,0	60,0	<del>65,0</del>	60,0	59,68	12

### N60

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	1.	2.	3.	Tulos	Wpist.	Jpist.
-	47,0	46,10	Pirjo Kempainen	1951	HeTarmo	<del>25,0</del>	<del>27,5</del>	<del>27,5</del>	out		
1.	52,0	51,38	Aira Knutars	1954	So-Vi	60,0	62,5	63,5	63,5	79,90	12
1.	57,0	56,68	Irmeli Vaulakorpi	1954	HPV	55,0	57,5	60,0	60,0	69,93	12
1.	72,0	70,54	Maritta Jaurola	1950	RAYVO	55,0	57,5	58,0	58,0	57,40	12

### N70

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	1.	2.	3.	Tulos	Wpist.	Jpist.
1.	52,0	49,57	Eila Kumpuniemi	1942	RaPe	40,0	45,0	47,5	47,5	61,42	12

### Naiset, avoin

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	1.	2.	3.	Tulos	Wpist.	Jpist.
1.	52,0	51,99	Johanna Kiiskilä	1983	SiSi	50,0	60,0	<del>65,0</del>	60,0	74,81	12
1.	57,0	54,66	Hanna Rantala	1982	LaVo	93,0	97,0	<del>100,0</del>	97,0	116,32	12
2.	57,0	54,77	Mervi Sirkiä	1972	TNT	70,0	<del>75,0</del>	<del>75,0</del>	70,0	83,81	9
3.	57,0	56,33	Johanna Pärssinen	1982	RAYVO	57,5	<del>60,0</del>	<del>60,0</del>	57,5	67,34	8
4.	57,0	54,37	Miina Karu	1985	SKIP	<del>50,0</del>	50,0	<del>57,5</del>	50,0	60,21	7
1.	63,0	61,65	Mirka Loman	1981	SKIP	85,0	87,5	<del>91,5</del>	87,5	95,53	12
2.	63,0	62,14	Satu Luoto	1969	LVK-Team	82,5	87,5	<del>90,0</del>	87,5	94,96	9
3.	63,0	61,67	Tanja Petman	1982	YlöR	60,0	65,0	67,5	67,5	73,68	8
4.	63,0	59,07	Hanna Lejonqvist	1976	KGB	57,5	62,5	65,0	65,0	73,35	7
5.	63,0	60,34	Kaisa Kempainen	1990	So-Vi	55,0	<del>60,0</del>	<del>67,5</del>	55,0	61,05	6
1.	72,0	69,50	Susanna Virkkunen	1973	S-V	107,5	115,5	117,5	117,5	117,48	12
2.	72,0	71,19	Nina Ruuhivirta	1977	LVK-Team	85,0	92,5	95,0	95,0	93,43	9
3.	72,0	71,18	Viivi Valutie	1990	SVV	62,5	72,5	<del>75,0</del>	72,5	71,31	8
4.	72,0	67,19	Johanna Vuorisalo	1988	TiKa	65,0	<del>70,0</del>	<del>70,0</del>	65,0	66,56	7
5.	72,0	71,24	Laura Kakkola	1973	HeTarmo	57,5	62,5	65,0	65,0	63,90	6
6.	72,0	68,10	Annakaisa Näsi	1982	TVN	57,5	60,0	<del>65,0</del>	60,0	60,85	5
1.	84,0	76,39	Johanna Kankus	1985	KP	100,0	106,0	<del>110,0</del>	106,0	99,63	12
2.	84,0	81,19	Vera Maria Räsänen	1967	EV	100,0	105,5	<del>110,0</del>	105,5	95,76	9
3.	84,0	77,04	Tiina Kiviluoto	1984	TNT	77,5	80,0	<del>85,0</del>	80,0	74,81	8
4.	84,0	73,06	Kirsi Liimatainen	1976	LVK-Team	77,5	<del>82,5</del>	<del>85,0</del>	77,5	74,92	7
5.	84,0	74,80	Essi Wahlqvist	1983	TNT	72,5	75,0	<del>77,5</del>	75,0	71,42	6
1.	84+	92,09	Merja Mynttinen	1958	LVK-Team	100,0	105,0	<del>107,5</del>	105,0	89,90	12
2.	84+	95,30	Sanna Heikkinen	1978	PV	60,0	65,0	70,0	70,0	59,18	9

Smulter oli kyllä muiden nostajien kanssa odotettu vieras. Parhaiten itselle jäi mieleen SV:n Susanna Virkkusen SE-tulos (N74 kg / 117,5 kg), sillä toukokuussa Lopella hän jäi Etelä-Suomen mestaruuskilpailuissa ilman tulosta. Taisin silloin vähän häntä huomauttaa, että elokuussa niin ei saa käydä sillä olin kuulevinani häneltä tyytyväistä kuittailua asiasta. Hyken Toni Koskisen mestaruus (M93 kg) tuloksella 190 kg ja HPV:n ennätysten murskaaja Risto Joensuun SE 193 kg (M83kg). Muilta osin kilpailujen kulku jäi itseltä tuloslistojen ihailuksi.

## Fredrik Smulter ja Timo Hokkanen tämän päivän tähdet

Miesten raskaat sarjat kovine rautoineen herättävät aina kiinnostusta. SE-tuloksista ei nytkään jääty, sillä sarjassa 120+ Fredrik Smulter nosti 268,5 kg ollen avoimen luokan paras miesnostaja. Nuorten, naisten tai kenenkään tulosta vähättelemättä täytyy todeta, että penkkipunnerruksessa todellisia tähtiä ovat Smulter ja Hokkanen. Kumpikin heistä tekee persoonallaan ja teoillaan huimaa pr työtä voimailun eteen!

Lajin tuominen nimenomaan urheilulliselta kannalta valtakunnallisesti yleisön tietoisuuteen on pitkälti Fredrik Smulterin ansiota. Tavoitteet ovat kummallakin erittäin korkealla, loukkaantumisia on ollut ja aina ei mene niin kuin Strömsössä, vaikka Freddi sinne pääsikin. Hyvät veljet, toivottavasti motivaatio riittää jatkossakin tavoitella mestaruuksia, ennätyksiä ja avata tietä ja jakaa tietoa tuleville tähdille.

Lavalle nousi SM kilpailuissa kaikkiaan 284 kilpailijaa, joten 300 raja jäi tulevaisuuteen, ehkä jo 2015, mutta silloin istun itse tukevasti katsomossa.

Lopen Voima ja Kunto Team kiittää kaikkia kilpailijoita, huoltajia, tuomareita, toimitsijoita ja yleisöä.



Sarja +120 kg mitalistit: Ove Lehto, Fredrik Smulter ja Antti Tommila.

## Penkkipunnerruksen SM-kisat 2014, M17/ M20/ M23/ M40/ M70

M17											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	1.	2.	3.	Tulos	Wpist.	Jpist.
1.	53,0	44,05	Vili Mäkinen	1998	JP 2000	47,5	50,0	52,5	52,5	62,10	12
2.	53,0	43,04	Santeri Kvist	2000	So-Vi	<del>42,5</del>	42,5	50,0	50,0	60,84	9
1.	59,0	58,22	Konsta Kvist	1998	So-Vi	60,0	67,5	75,0	75,0	65,78	12
2.	59,0	56,42	Timo Mikkonen	1998	KEV	60,0	65,0	<del>72,5</del>	65,0	58,74	9
1.	66,0	65,08	Christian Sailola	1998	LVK-Team	92,5	100,0	102,5	102,5	81,42	12
2.	66,0	59,14	Riki Kuusela	1999	JP 2000	50,0	55,0	60,0	60,0	51,86	9
1.	74,0	73,09	Tatu Hänninen	1997	iiY	107,5	112,5	115,0	115,0	96,75	12
2.	74,0	72,98	Sakari Heinonen	1997	PorHT	100,0	<del>105,0</del>	105,0	105,0	76,20	9
3.	74,0	73,22	Teemu Sippola	1997	YK-V	95,0	<del>100,0</del>	100,0	100,0	72,65	8
4.	74,0	72,36	Miika Linna	1998	JP 2000	87,5	<del>95,0</del>	95,0	95,0	68,85	7
5.	74,0	73,92	Joonas Kettula	1998	JP 2000	80,0	87,5	<del>92,5</del>	87,5	63,96	6
6.	74,0	71,60	Jere Partanen	1997	KiuTe	70,0	75,0	<del>80,0</del>	75,0	53,99	5
7.	74,0	73,35	Joakim Jämsä	1999	JP 2000	45,0	<del>50,0</del>	50,0	50,0	36,84	4
1.	83,0	80,18	Ville Kinnunen	1997	SVV	107,5	115,0	117,5	117,5	80,10	12
2.	83,0	80,03	Oskari Pietilä	1997	KoJy	105,0	110,0	115,0	115,0	78,49	9
1.	93,0	90,54	Jimi Pajarinen	1997	JoPuPo	110,0	115,0	117,5	117,5	85,05	12
2.	93,0	88,70	Sami Vanhala	1997	PyY	105,0	110,0	<del>115,0</del>	110,0	70,01	9
3.	93,0	90,79	Jesse Tarkkinen	1998	JP 2000	<del>90,0</del>	90,0	<del>100,0</del>	90,0	57,89	8

**M20**

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	1.	2.	3.	Tulos	Wpist.	Jpist.
1.	53,0	52,76	Juho Niskanen	1995	So-Vi	76,0	77,5	<del>80,0</del>	77,5	74,91	12
1.	59,0	57,57	Artturi Verho	1996	Lo-Vo	105,0	108,0	<del>110,0</del>	108,0	95,73	12
2.	59,0	57,87	Vili Antila	1995	EV	60,0	<del>65,0</del>	<del>65,0</del>	60,0	52,92	9
1.	66,0	64,53	Juuso-Ville Rautiainen	1996	RAYVO	102,5	107,5	<del>114,0</del>	107,5	86,01	12
2.	66,0	65,69	Filip Juselius	1995	NyKK	97,5	<del>102,5</del>	<del>102,5</del>	97,5	76,85	9
3.	66,0	65,03	Niko Pitkänen	1996	SVV	87,5	92,5	<del>97,5</del>	92,5	73,53	8
1.	74,0	73,75	Teemu Hällfors	1995	YLÖR	142,5	<del>155,0</del>	<del>156,0</del>	142,5	119,89	12
2.	74,0	72,92	Matias Viiperi	1994	KoJy	117,5	122,5	127,5	127,5	91,93	9
3.	74,0	72,99	Jaakko Raudaskoski	1994	Nivo	115,0	120,0	<del>125,0</del>	120,0	87,23	8
1.	83,0	80,72	Frans Simula	1996	KK-V	125,0	<del>130,0</del>	130,0	130,0	94,44	12
2.	83,0	82,49	Joni Kumpusalo	1995	Nivo	80,0	<del>90,0</del>	<del>90,0</del>	80,0	54,31	9
1.	93,0	83,64	Miska Torppa	1994	KoJy	135,0	140,0	<del>145,0</del>	140,0	93,79	12
2.	93,0	87,07	Matias Nykänen	1994	JVK	130,0	132,5	137,5	137,5	91,37	9
3.	93,0	92,55	Frans Markula	1996	HuiVo	135,0	<del>142,5</del>	<del>145,0</del>	135,0	87,70	8
4.	93,0	93,00	Mikael Kettunen	1996	PyY	127,5	132,5	<del>135,0</del>	132,5	83,43	7
5.	93,0	88,23	Anton Granvik	1994	KoJy	120,0	125,0	130,0	130,0	81,66	6
1.	105,0	93,49	Jarkko Bärholm	1994	TamRy	140,0	145,0	<del>152,5</del>	145,0	93,53	12
2.	105,0	102,50	Sauli Kallunki	1995	LaVo	125,0	132,5	140,0	140,0	87,73	9
3.	105,0	103,66	Niko Nurmi	1995	M-Club	120,0	130,0	<del>152,5</del>	130,0	78,36	8

**M23**

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	1.	2.	3.	Tulos	Wpist.	Jpist.
1.	66,0	64,11	Niko Fagerström	1992	ViVo	105,0	110,0	112,5	112,5	90,51	12
1.	74,0	73,43	Pietu Lippo	1992	KP	130,0	135,0	142,5	142,5	103,07	12
2.	74,0	73,33	Tobias Selin	1992	JP 2000	120,0	130,0	<del>140,0</del>	130,0	94,12	9
3.	74,0	73,45	Atte Ketonen	1992	TNT	112,5	117,5	<del>120,0</del>	117,5	84,97	8
4.	74,0	73,10	Ville Levaniemi	1993	KoJy	110,0	115,0	<del>117,5</del>	115,0	83,45	7
1.	83,0	82,63	Jarno Manninen	1992	ViitVi	150,0	<del>160,0</del>	<del>160,0</del>	150,0	100,39	12
2.	83,0	80,20	Ville Vikman	1993	S-V	130,0	140,0	<del>145,0</del>	140,0	95,43	9
3.	83,0	82,57	Sami Salonsaari	1992	SiSi	135,0	140,0	<del>147,5</del>	140,0	93,74	8
4.	83,0	82,48	Lauri Tamminen	1992	KarstKi	132,5	137,5	<del>142,5</del>	137,5	92,13	7
5.	83,0	81,92	Janne Puumala	1993	KoJy	120,0	125,0	127,5	127,5	85,78	6
6.	83,0	79,17	Andreas Holmnäs	1992	JP 2000	120,0	<del>127,5</del>	<del>127,5</del>	120,0	82,47	5
1.	93,0	92,32	Jami Saarela	1991	KaKa	170,0	182,5	<del>185,5</del>	182,5	115,05	12
2.	93,0	88,62	Sami Mäkisuvio	1992	KoJy	140,0	145,0	<del>150,0</del>	145,0	93,31	9
3.	93,0	91,92	Santeri Vironen	1993	PV-81	140,0	145,0	<del>150,0</del>	145,0	91,60	8
4.	93,0	91,88	Kasper Tunkkari	1991	KoJy	120,0	<del>130,0</del>	<del>130,0</del>	120,0	75,82	7
1.	105,0	104,50	Joonas Manninen	1991	ViitVi	160,0	<del>170,0</del>	<del>180,0</del>	160,0	95,77	12
1.	120,0	119,80	Lari-Martti Tuohimaa	1993	IiY	165,0	<del>175,0</del>	<del>175,0</del>	165,0	94,90	12
1.	120+	133,50	Markku Laukkanen	1991	KiuTe	170,0	175,0	----	175,0	98,53	12

M70

1.	83,0	81,26	Harri Vahtolampi	1963	NoVo	155,0	161,5	<del>166,0</del>	161,5	109,19	12
2.	83,0	82,26	Stig Björkqvist	1960	NyKK	145,0	147,5	<del>150,0</del>	147,5	98,98	9
3.	83,0	82,65	Keijo Pasanen	1963	I-HV	140,0	145,0	<del>147,5</del>	145,0	97,03	8
4.	83,0	82,10	Olli Rantanen	1956	I-HV	<del>140,0</del>	140,0	<del>145,0</del>	140,0	94,06	7
5.	83,0	79,76	Hannu Savola	1962	NoVo	130,0	137,5	<del>145,0</del>	137,5	94,05	6
1.	93,0	91,66	Olli Skogberg	1959	TamRy	157,5	<del>162,5</del>	<del>162,5</del>	157,5	99,63	12
2.	93,0	91,54	Juha Koivisto	1956	HYV	155,0	<del>160,0</del>	<del>160,0</del>	155,0	98,12	9
3.	93,0	92,23	Harri Hagfors	1961	MY-Power	135,0	142,5	150,0	150,0	94,60	8
4.	93,0	86,85	Petri Laurila	1962	HyKe	125,0	130,0	<del>135,0</del>	130,0	84,56	7
1.	105,0	104,57	Eino Pöntö	1958	ViitVi	180,0	<del>190,0</del>	<del>190,0</del>	180,0	107,72	12
2.	105,0	104,75	Juha Lehto	1964	Tap.Erä	180,0	<del>187,5</del>	<del>187,5</del>	180,0	107,65	9
3.	105,0	104,87	Henrik Winter	1962	S-V	160,0	165,0	<del>170,0</del>	165,0	98,64	8
4.	105,0	102,40	Kari Jämsä	1962	JP 2000	<del>150,0</del>	150,0	<del>157,5</del>	150,0	90,45	7
5.	105,0	101,00	Veikko Mikkonen	1961	KEV	140,0	<del>150,0</del>	<del>150,0</del>	140,0	84,87	6
1.	120,0	105,42	Veijo Räsänen	1957	I-HV	155,0	160,0	165,0	165,0	98,46	12
2.	120,0	115,91	Heikki Hirvonen	1961	Tap.Erä	150,0	155,0	165,0	165,0	95,67	9
3.	120,0	117,28	Timo Raanti	1961	Hektor	152,5	157,5	<del>162,5</del>	157,5	91,05	8
4.	120,0	115,08	Jouni Nahkuri	1963	TNT	145,0	<del>152,5</del>	<del>155,0</del>	145,0	84,24	7
1.	120+	139,45	Kari Alakorpi	1959	KarKa	175,0	<del>185,0</del>	<del>190,0</del>	175,0	97,85	12
2.	120+	120,67	Ilkka Seppälä	1960	SalVo	60,0	-----	-----	60,0	34,45	9

M40

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	1.	2.	3.	Tulos	Wpist.	Jpist.
1.	59,0	59,00	Petri Niemi	1971	NoVo	100,0	<del>110,0</del>	<del>110,0</del>	100,0	86,62	12
1.	66,0	65,94	Marko Saarimaa	1971	KoJy	150,0	155,0	160,0	160,0	125,73	12
2.	66,0	65,65	Mika Visulaaka	1968	TNT	135,0	<del>140,0</del>	<del>140,0</del>	135,0	106,47	9
3.	66,0	65,88	Jari Leino	1968	JP 2000	122,5	127,5	<del>130,0</del>	127,5	100,26	8
4.	66,0	65,20	Rami Hietanen	1973	LVK-Team	105,0	112,5	117,5	117,5	93,20	7
5.	66,0	59,88	Ari-Pekka Töllikkö	1970	TNT	90,0	<del>100,0</del>	<del>100,0</del>	90,0	76,90	6
1.	74,0	73,67	Henrikki Syrjälä	1971	PV	150,0	<del>160,0</del>	160,0	160,0	115,46	12
2.	74,0	73,19	Jonas Enkvist	1970	PV	135,0	145,0	<del>150,0</del>	145,0	105,12	9
3.	74,0	73,40	Anders Enkvist	1972	PV	110,0	<del>120,0</del>	<del>120,0</del>	110,0	79,59	8
1.	83,0	82,95	Jani Sundholm	1974	KoJy	157,5	162,5	<del>170,0</del>	162,5	108,51	12
2.	83,0	81,98	Jani Kuula	1970	Huima	152,5	157,5	<del>162,5</del>	157,5	105,91	9
3.	83,0	82,84	Hannu Hakala	1973	HartVo	150,0	157,5	<del>160,0</del>	157,5	105,25	8
4.	83,0	82,89	Jari Kyntäjä	1971	AavKi	150,0	<del>157,5</del>	<del>162,5</del>	150,0	100,20	7
5.	83,0	82,27	Mika Rantanen	1966	TiKa	140,0	147,5	<del>152,5</del>	147,5	98,98	6
6.	83,0	82,15	Peter Karlström	1967	NyKK	137,5	142,5	<del>147,5</del>	142,5	95,71	5
7.	83,0	82,74	Petri Villanen	1965	ViVo	130,0	137,5	142,5	142,5	95,30	4
8.	83,0	79,23	Juha Ristolainen	1969	YlöR	125,0	132,5	<del>137,5</del>	132,5	91,02	3
9.	83,0	78,17	Mika Granbacka	1973	PV	115,0	125,0	<del>132,5</del>	125,0	86,62	2
1.	93,0	92,92	Pentti Pitkänen	1965	SVV	170,0	175,0	<del>177,5</del>	175,0	109,98	12
2.	93,0	92,07	Harri Häyrinen	1965	TVN	130,0	147,5	155,0	155,0	97,84	9
3.	93,0	92,77	Martin Salin	1966	KK Eken	135,0	142,5	<del>150,0</del>	142,5	89,62	8
1.	105,0	103,93	Tommi Jalonen	1970	LaVo	165,0	175,0	<del>180,0</del>	175,0	104,91	12
2.	105,0	104,26	Tommi Virtanen	1971	EV	<del>175,0</del>	175,0	<del>177,5</del>	175,0	104,83	9
3.	105,0	104,93	Juha Pohjonen	1966	KoJy	165,0	172,5	<del>180,0</del>	172,5	103,92	8
4.	105,0	103,98	Marko Akselin	1969	SalJy	160,0	165,0	<del>170,0</del>	165,0	98,94	7
5.	105,0	103,10	Mika Paasonen	1972	MY-Power	155,0	162,5	<del>172,5</del>	162,5	97,74	6
6.	105,0	97,47	Teppo Lappalainen	1969	TamRy	157,5	160,0	<del>162,5</del>	160,0	98,41	5
7.	105,0	104,04	Juha Suomalainen	1972	PaPu	140,0	155,0	<del>165,0</del>	155,0	92,92	4
8.	105,0	97,72	Timo Nieminen	1973	Tap.Erä	152,5	<del>160,0</del>	<del>162,5</del>	152,5	93,69	3
9.	105,0	102,66	Jani Sollo	1974	EV	150,0	<del>152,5</del>	<del>152,5</del>	150,0	90,37	2
1.	120,0	119,09	Mika Pessi	1973	HeTarmo	190,0	197,5	-----	197,5	113,75	12
2.	120,0	118,12	Jarmo Myller	1968	JoPuPo	175,0	180,0	<del>200,0</del>	180,0	103,88	9
3.	120,0	111,82	Thomas Salin	1966	KK Eken	155,0	162,5	170,0	170,0	99,55	8
4.	120,0	112,23	Tero Lampinen	1972	S-V	160,0	165,0	167,5	167,5	97,99	7
1.	120+	140,59	Teppo Lehtonen	1969	HauVo	<del>175,0</del>	175,0	185,0	185,0	103,31	12
2.	120+	140,88	Teijo Hytönen	1969	Huima	172,5	180,0	182,5	182,5	101,89	9
3.	120+	167,20	Karl-Johan Renlund	1966	PTVAK	<del>180,0</del>	180,0	<del>187,5</del>	180,0	98,02	8



HPV:n Petteri Hakkarainen valmistautuu nostoonsa.



Miesjuniorit sarjassa 105 kg : 1. Jarkko Bärnholm TamRy, 2. Sauli Kallunki LaVo ja 3. Niko Nurmi M-Club.

## Penkkipunnerruksen SM-kisat 2014, Miehet, auoin

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	1.	2.	3.	Tulos	Wpist.	Jpist.
1.	59,0	56,68	Juha-Matti Englund	1981	RAYVO	115,0	122,0	122,5	122,5	110,22	12
1.	66,0	64,96	Pauli Kouki	1989	Hektor	150,0	157,5	<del>+63,0</del>	157,5	125,31	12
2.	66,0	65,53	Antti Savolainen	1978	TNT	152,5	<del>+60,0</del>	<del>+60,0</del>	152,5	120,45	9
1.	74,0	72,18	Tuomas Nikkilä	1978	TamRy	<del>+70,0</del>	170,0	<del>+73,0</del>	170,0	124,50	12
2.	74,0	73,24	Erkki Rajala	1962	PV	165,0	<del>+67,5</del>	<del>+67,5</del>	165,0	119,57	9
3.	74,0	73,43	Jani Haapamäki	1979	OPT	155,0	162,5	<del>+67,5</del>	162,5	117,53	8
4.	74,0	72,42	Arto Manninen	1988	RAYVO	150,0	155,0	<del>+62,5</del>	155,0	113,24	7
5.	74,0	73,26	Juho Karjalainen	1983	HVV	135,0	140,0	<del>+47,5</del>	140,0	101,43	6
6.	74,0	73,54	Mikko Aho	1979	Huima	120,0	122,5	125,0	125,0	90,31	5
7.	74,0	72,90	Tomi Lindqvist	1973	HeTarmo	112,5	120,0	<del>+25,0</del>	120,0	87,25	4
-	74,0	73,90	Toni Liimatainen	1985	Huima	<del>+37,5</del>	<del>+42,5</del>	<del>+42,5</del>	out		
-	74,0	71,17	Jere Ylipihlajamaa	1984	PV	<del>+40,0</del>	<del>+40,0</del>	<del>+40,0</del>	out		
1.	83,0	81,98	Risto Joensuu	1988	HPV	187,5	193,0	<del>+95,0</del>	193,0	129,79	12
2.	83,0	82,11	Antti Ahonen	1988	VarpVi	170,0	177,5	<del>+80,0</del>	177,5	119,25	9
3.	83,0	82,46	Timo Inkinen	1982	Tap.Erä	172,5	<del>+80,0</del>	<del>+80,0</del>	172,5	115,59	8
4.	83,0	81,44	Pasi Sipiläinen	1978	NoVo	157,5	162,5	165,0	165,0	111,40	7
5.	83,0	82,32	Heikki Pekkola	1986	EV	<del>+60,0</del>	160,0	165,0	165,0	110,68	6
6.	83,0	78,73	Niklas Silander	1986	Hektor	145,0	<del>+50,0</del>	<del>+50,0</del>	145,0	100,01	5
7.	83,0	82,04	Jan-Erik Rantanen	1980	ViVo	135,0	<del>+40,0</del>	140,0	140,0	94,10	4
8.	83,0	82,07	Tapio Pärssinen	1977	RAYVO	130,0	140,0	<del>+47,5</del>	140,0	94,08	3
9.	83,0	82,16	Kimmo Hiltula	1980	TNT	140,0	<del>+47,5</del>	<del>+47,5</del>	140,0	94,02	2
1.	93,0	92,33	Toni Koskinen	1981	HyKe	185,0	190,0	<del>+92,5</del>	190,0	119,77	12
2.	93,0	92,86	Vili Honkanen	1989	PaPu	187,5	<del>+92,5</del>	<del>+92,5</del>	187,5	117,87	9
3.	93,0	92,98	Mika Lehtinen	1973	HuiVo	<del>+82,5</del>	187,5	<del>+92,5</del>	187,5	117,80	8
4.	93,0	92,44	Kaj Granberg	1983	KoJy	<del>+82,5</del>	182,5	<del>+87,5</del>	182,5	114,98	7
5.	93,0	91,33	Tommi Ojala	1989	TNT	170,0	<del>+77,5</del>	177,5	177,5	112,49	6
6.	93,0	91,56	Jarmo Kärkkäinen	1979	ViVo	177,5	<del>+82,5</del>	<del>+82,5</del>	177,5	112,35	5
7.	93,0	92,16	Hannu Koskinen	1981	VarpVi	160,0	170,0	177,5	177,5	111,99	4
8.	93,0	90,26	Jaakko Nikkilä	1988	SKIP	175,0	<del>+80,0</del>	<del>+87,5</del>	175,0	111,56	3
9.	93,0	91,69	Teemu Vähäkoski	1980	KaVo	<del>+70,0</del>	175,0	<del>+82,5</del>	175,0	110,69	2
10.	93,0	92,67	Keijo Huttunen	1975	I-HV	175,0	<del>+82,5</del>	<del>+82,5</del>	175,0	110,12	1
11.	93,0	92,06	Janne Halmesmäki	1977	LaPo	172,5	<del>+77,5</del>	<del>+77,5</del>	172,5	108,89	1
12.	93,0	92,28	Pasi Pirinen	1985	SalJy	160,0	<del>+67,5</del>	<del>+67,5</del>	160,0	100,88	1
13.	93,0	92,97	Petteri Hakkarainen	1967	HPV	152,5	157,5	<del>+65,0</del>	157,5	98,96	1
14.	93,0	89,65	Igor Krainov	1985	PV	150,0	<del>+55,0</del>	<del>+55,0</del>	150,0	95,95	1
-	93,0	91,97	Juha Vehkaperä	1975	HauVo	<del>+75,0</del>	<del>+75,0</del>	----	out		
1.	105,0	104,93	Jarmo Leppämäki	1985	MY-Power	205,0	210,0	<del>+15,0</del>	210,0	125,52	12
2.	105,0	103,82	Tero Arponen	1980	KarKa	200,0	<del>+05,0</del>	<del>+05,0</del>	200,0	119,99	9
3.	105,0	104,28	Jarmo Ruohonen	1975	SalVo	197,5	<del>+00,0</del>	<del>+00,0</del>	197,5	118,30	8
4.	105,0	103,81	Markus Ahonen	1990	VarpVi	190,0	195,0	<del>+00,0</del>	195,0	117,00	7
5.	105,0	104,35	Janne Ylimys	1981	YlöR	190,0	195,0	<del>+00,0</del>	195,0	116,78	6
6.	105,0	99,56	Jussi Kuusikko	1975	ViitVi	180,0	190,0	<del>+95,0</del>	190,0	115,84	5
7.	105,0	103,49	Ben Olenius	1982	S-V	170,0	177,5	<del>+82,5</del>	177,5	106,62	4
8.	105,0	104,82	Johannes Suomela	1988	HuiVo	<del>+77,5</del>	<del>+77,5</del>	177,5	177,5	106,13	3
9.	105,0	103,14	Jani Syrjälä	1980	PV	162,5	<del>+67,5</del>	<del>+67,5</del>	162,5	97,73	2
10.	105,0	100,96	Tomi Soininen	1978	TNT	<del>+60,0</del>	<del>+60,0</del>	160,0	160,0	97,01	1
11.	105,0	104,12	Juhamatti Vasamaa	1988	HuiVo	152,5	160,0	<del>+67,5</del>	160,0	95,89	1
-	105,0	104,17	Joni Mäki	1982	PTVAK	<del>+85,0</del>	<del>+85,0</del>	<del>+85,0</del>	out		
-	105,0	103,24	Pekka Penttilä	1975	PV	<del>+85,0</del>	<del>+85,0</del>	<del>+85,0</del>	out		
1.	120,0	118,36	Timo Hokkanen	1979	HuiVo	222,5	232,5	<del>+42,0</del>	232,5	134,11	12
2.	120,0	117,51	Juusio Lilja	1982	PTVAK	210,0	<del>+15,0</del>	<del>+15,0</del>	210,0	121,34	9
3.	120,0	117,62	Henri Rauniolahti	1984	YlöR	160,0	<del>+70,0</del>	<del>+70,0</del>	160,0	92,43	8
1.	120+	149,97	Fredrik Smulter	1983	MIF	252,5	268,5	<del>+74,0</del>	268,5	148,56	12
2.	120+	140,20	Ove Lehto	1972	ÄKK	230,0	240,0	242,5	242,5	135,48	9
3.	120+	138,56	Antti Tommila	1989	PV-81	197,5	207,5	<del>+17,5</del>	207,5	116,13	8
4.	120+	141,63	Jaakko Kaasalainen	1984	HuiVo	180,0	192,5	<del>+00,0</del>	192,5	107,39	7



Fredrik Smulter odottaa nostovuoroa yhdessä poikansa Felixin kanssa.



LVK-Teamin puheenjohtaja Markku Savolainen sekä kisojen parhaana nostajana palkittu Fredrik Smulter.

# KEVENTÄJÄN MIETTEITÄ PENKKIPUNNERRUKSESSA

Teksti: Jarmo Arvaja LVK-Team



**Lopen klassisen SM-penkkikisan tiimoilta hieman tarinaa ja toivomuksia penkkikeventäjän näkökulmista. Tämä siis järjestäneen seuran LUK-Teamin puolesta kaikille kilpailijoille, ualentajille sekä seuroille.**

Koska klassinen voimanosto on saanut varsin suurta kiinnostusta ja runsasta osallistumisaktiiviteettia, oli myös Lopen kisoissa paljon nostajia hieman vähäisemmällä kisakokemuksella. Sinänsä upea asia, mutta muutaman perusasian kertaaminen penkkipunnerruksen suoriutumisen kannalta on suotavaa.

Keventäjän tehtävä on mielestäni keventää tai jopa saattaa tanko nostajan kannalta parhaaseen kohtaan, jotta maksimaalinen suoritus olisi saavutettavissa. Itsekin kilpailleena tiedän, että keventäjän tehtävä on joskus erittäin haasteellinen. Mistä keventäjä tietää, koska antaa tangon? Mistä keventäjä tietää kuinka pitkälle tankoa pitää saattaa?

Vanhat fakiirit ja konkarit tietenkin osaavat antaa keventäjälle oikeat signaalit onnistuneelle nostolle. Luulenpa, että tästä syystä osittain konkarit myöskin onnistuvat nostoissaan. Tämä on ainoastaan kirjoittajan henkilökohtainen mielipide.

Mitä siis tarvitaan onnistuneeseen nostoon? Oletusarvo on, että telinekorkeus on säädetty oikein. Mikä on oikea korkeus? Mielestäni oikea korkeus on se, josta nostaja saisi tangon käsilleen tarvittaessa ilman avustajaa. Jos telinekorkeus on esimerkiksi 10 cm alle noston lähtökorkeuden, niin lähes 300 kg raudoissa joutuu keventäjä todella keventämään nostoa. Suuri osa nostajista ottaa itse melkein koko raudan ja keventäjä on niin sanotusti henkisenä tukena. Mutta osa nostajista olettaa, että keventäjä nostaa ja saattaa jopa isotkin romut sopivaan kohtaan nostajan rintaa. Tämä ei varmaan liene asian tarkoitus?

Mitä nostaja voisi osaltaan tehdä? Ensinnäkin laittaa telinekorkeuden siten, että keventäjä tarvittaessa vain saattaa tangon rinnalle. Ei siis nosta vähintään 10 cm tankoa ylöspäin. Toiseksi antaa riittävän selkeän merkin keventäjälle, koska haluaa kevennyksen alkavan. Vain pieni sana: "tsup", "hep", "jess" tai mitä vaan, niin keventäjä tietää, koska antaa tangon. Osa nostajista olettaa, että keventäjä osaa lukea ajatuksia. Näin ei valitettavasti ole. Jokaisella nostajalla on oma tyylinsä valmistautua nostoon. Siihen kuuluu puhkuminen, ähkeminen ja vielä useampaan kertaan! Keventäjä ei millään voi tietää, mikä puhkuminen olisi merkki tangon antamisesta.

Kun merkki keventämisestä on saatu, keventäjä saattaa tangon siihen kohtaan, josta nosto lähtee. Ei missään tapauksessa heitä tankoa käsille, jolloin muutaman sekunnin huojumisen jälkeen nostaja voimansa osittain kuluttaneena voi alkaa nostamaan. Tämä kaikille keventäjille erityisesti tiedoksi ja muistutukseksi! Ei ole vaikeaa saattaa tankoa kunnes tuntee, että nostajalla on tanko hallussa ja voi keskittyä itse nostoon.

Kaikille keventäjille vielä, että varsinkin kevyissä painoissa helposti nostetaan tanko vahingossa liian korkealle, jolloin nostajan lavat nousevat ylös. Kevyillä painoilla ja varsinkin naisnostajilla tanko täytyy saattaa tarpeeksi pitkälle ja "alas" johtuen leveästä otteesta suhteessa käsien pituuteen. Vanhat konkarit usein sanovat, kun tanko on hyvin ja tällöin pienellä merkillä ilmoittavat, että keventäjä voi irrottaa otteen tangosta ja luikkia tiehensä. Koska keventäjiäkin on moneen junaan, moni nostaja antaa vinkkiä ennen nostoa esimerkiksi: "kevennä kevyesti tai saata tarpeeksi pitkälle". Tämänkaltaisen dialogi on enemmän kuin suotavaa.

Lopuksi seuroille ja tahoille, jotka järjestävät penkkikisoja: Valitkaa keventäjiksi nostajia, joilla on vankka kokemus penkkipunnerruksesta. Näin varmistetaan paras lopputulos nostajille.

# Jouni Kvist palkittiin korkealla kunniamerkillä

Teksti: Puolustusvoimat.fi, Kuva: Heikki Orasmaa

Kapteeni Jouni Kvist palkittiin korkealla kunniamerkillä 4.6.2014. Vapaudenristin 4. luokan mitali luovutetaan kapteeni Kvistille 3.6.2014 Säätytalolla järjestetyssä tilaisuudessa.

Mitali on tunnustus kapteeni Kvistin ansiokkaasta työstä perusyksikön varusmieskoulutuksen periaatteiden ja koulutusilmapiirin kehittämisestä.

Kainuun jääkäripataljoonan 3. Jääkärikomppaniassa palveleva kapteeni Kvist on toiminut erityisen ansiokkaasti perusyksikön päällikön tehtävissä. Hän on ollut esimerkkinä nuoremmille päälliköille ja toiminut keskeisenä vaikuttajana Maavoimien taistelu 2015:n periaatteiden juurruttamisessa Kainuun prikaatin kouluttajenkilöstölle.

Kapteeni Kvistin johtamistoiminnan tulokset näkyvät palkatun henkilöstön ja koulutettujen varusmiesten korkeassa palvelusmotivaatiossa ja maanpuolustustahdossa sekä kehityshakuisessa toimintakulttuurissa. Näiden seurauksena kapteeni Kvistin johtaman perusyksikön koulutustulokset ovat olleet poikkeuksellisen korkeat ja ne ovat tällä hetkellä valtakunnallista kärkitasoa. Kapteeni Kvist on ollut esimerkillinen päällikkö ja johtaja, eikä hän ole epäröinyt asettaa itseään likoon alaistensa hyväksi yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi.



Jouni Kvistillä on voimanostossa mm. kuusi SM-kultaa ja yksi EM-hopea. Kuvassa Kvistin voimanostodynastia vas. Helena, Santeri, Konsta ja Jouni. Kuva Lopelta elokuussa klassisen penkkipunnerruksen SM-kisoista, jossa pojat osallistuivat ensimmäistä kertaa voimanoston SM-tason kisaan Sotkamon Visaa edustaen. Molemmat nostivat M17-ikäluokassa. Santeri nosti toiseksi sarjassa M17/53 kg tuloksella 50 kiloa ja Konsta otti kultamitalin sarjassa M17/59 kg nostaen parhaallaan 75 kiloa. Pojat ovat menestyneet myös erinomaisesti painissa eri ikäluokissa. Äiti-Helena ja isä-Jouni toimivat poikien huoltojoukoissa sekä toimivat kumpikin kisojen tuomaristossa.

# Juhani Äijön muistoa kunnioitettiin Lopella

Teksti ja kuva: Heikki Orasmaa

Lopella klassisen penkkipunnerruksen SM-kisoissa elokuussa järjestävä seura Lopen Voima ja Kunto Team halusi vielä kunnioittaa viime vuoden lopussa taivaallisille nostolavoille siirtyneen seuran 1. kunniajäsenen Juhani "Jussi" Äijön muistoa kisasaliin perustetulla muistopöydällä. Siinä oli muutamia Jussin pokaaleja, lehtileikkeitä, valokuvia sekä nostovarusteita. Pöydälle oli myös varattu muistokirja johon jokainen halukas sai kirjoittaa mietteitä voimanostopiireissä suuresti arvostetun Juhani Äijön muistoksi. Kisojen kutsuvieraiksi oli kutsuttu Juhaniin lähiomaisia ja molempina kisapäivinä paloi kynttilä pöydän vieressä symbolisoimassa sitä, että Juhani Äijö oli myös läsnä niissä kisoissa.

Hieno ele LVK-Teamiltä!



## Korjaus:

Voimanostaja -lehdessä 3/14 oli virheellisesti sivulla 10-16 olevan jutun "Mastersin klassiset voimanoston SM-kisat Äänekoskella 28.-30.3.2014" kirjoittajaksi merkitty Mika Granbacka, vaikka oikea kirjoittaja oli Aino Autio.

Voimanostajan toimitus pahoittelee tapahtunutta!



Isot pojat palkintojenjaossa ja järjestys oli sama myös pisteissä.

# EM-tason penkkipunnerrusta Tsekeissä

Teksti: Harri Hagfors, Kuvat: Jukka Saunamäki ja Harri Hagfors

**Tsekin Pilsen oli saanut jälleen kerran järjestettäväkseen aruokilpailut, tällä kertaa avoimen luokan penkkipunnerruksen EM-kisat.**

Suomen joukkueen lopullinen koko oli kaksi naista; Annastiina "Aku" Rajaniemi ja Mervi "Mepa" Sirkiä, molemmat sarjassa 57 kg sekä neljä miestä; Petri Kuosma oli tiputtanut itsensä sarjaan 93 kg, Lasse Leinonen sarjassa 120 kg sekä kova Ahvenanmaan kaksikko Ove Lehto ja Kenneth Sandvik sarjassa +120 kg. Tuomariksi lähti Seppäsen Ilkka ja huoltajaksi Hakalan Janne sekä Harri Hagfors, joka toimi samalla joukkueenjohdajana.

Suora lento Helsingistä Prahaan keskiviikko-koamuna sujui hyvin. Olin varannut auton virkailijoille sekä Annastiinalle, joten siinä oli ainoa viivytys ennen kuin pääsimme lähtemään kohti Pilseniä ja Park-hotellia. Matka vuokra-autolla hotellille meni hyvin. Jouduimme odottamaan noin tunnin ennen kuin saimme auton, mutta olimme kisapaikalla kuitenkin ennen samalla koneella tullutta Mepaa ja hänen kaveriaan Leenaa. Muut nostajat tulivat sitten torstaina paikalle.

Annastiinan suurin huolenaihe oli, että saako painon alas ennen punnitusta, sillä kaiken kaikkiaan pudotettavaa oli yli 7 kg ja aikaa vajaa kuukausi. Keskiviikkoiltana kaikki näytti hyvältä, joten luottavaisin mielin nukkumaan ja odottamaan vasta kello 12.00 alkavaa punnitusta. Onneksi meillä oli auto, millä lähdimme sitten torstai- aamuna ajelemaan ja kuluttamaan aikaa. On todella pitkä aika vielä aamulla odottaa pääsyä puntariin, joka alkaa vasta puoliiltapäivän. Punnitus meni hyvin ja molemmilla naisilla oli painot alle, joten sitten vaan tankkaamaan ja lämmittelemään.

Annastiinan aloitus 92,5 kg oli hyvä. Sitten paidanvaihto ja 97,5 kg, mikä sivusi Akun omaa ennätystä. Sekin tuli ylös, tosin vasen hiha puristi niin paljon, että kädestä lähti tunto ja viimeinen 100 kg yritys oli sitten liikaa tällä kertaa. Mepa aloitti 97,5 kg, mikä oli hivenen hankala saada rintaan, mutta läpi meni. Seuraavaan Mepa laittoi oman ennätysraudan 102,5 kg, mikä oli samalla M1 SE ja se tuli hyvin ylös, joten onneksi olkoon ennätyksestä. Viimeinen 105 kg oli sitten jo liikaa. Annastiina oli 7. ja Mepa 6.

Annastiina Rajaniemi Pilsenin kirkon edustalla.





## Penkin EM-2014, Naiset

PL.	Name	BY	Region	Weight	WF	Lot	1 Att.	2 Att.	3 Att.	RESULT	W.pts.	Pts.	
<b>- 47 kg</b>													
1.	Kozdryk Justyna	1980	POL	45,58	1,3745	2	110,0	115,0	<del>120,0</del>	115,0	158,07	12	
2.	Ryzhak Elizaveta	1990	UKR	45,57	1,3747	3	85,0	90,0	95,0	95,0	130,60	9	
3.	Martin Yvelise	1982	FRA	46,69	1,3513	1	85,0	<del>90,0</del>	95,0	95,0	128,37	8	
4.	Golubeva Olga	1970	RUS	47,00	1,3449	4	95,0	<del>97,5</del>	<del>97,5</del>	95,0	127,77	7	
—	Feraud Nathalie	1967	FRA	46,79	1,3492	5	<del>87,5</del>	<del>87,5</del>	<del>87,5</del>	—	Out	—	
<b>- 52 kg</b>													
1.	Nyers Monika	1978	HUN	51,55	1,2551	10	105,0	110,0	115,0	115,0	144,33	12	
2.	Komlaeva Anna	1979	RUS	51,78	1,2508	9	<del>100,0</del>	100,0	107,5	107,5	134,46	9	
3.	Mingot Audrey	1993	FRA	51,37	1,2584	6	95,0	100,0	102,5	102,5	128,98	8	
4.	Martin Vanessa	1976	FRA	51,64	1,2533	8	97,5	102,5	<del>105,0</del>	102,5	128,47	7	
5.	Gavornikova Monika	1974	SVK	51,26	1,2605	7	95,0	<del>100,0</del>	<del>100,0</del>	95,0	119,74	6	
<b>- 57 kg</b>													
1.	Pochinkina Oxana	1986	RUS	55,82	1,1796	13	130,0	135,0	142,5	142,5	168,09	12	
2.	Gonchar Ganna	1993	UKR	56,83	1,1631	15	125,0	<del>132,5</del>	<del>135,0</del>	125,0	145,39	9	
3.	Chepil Mariya	1970	UKR	56,92	1,1617	18	<del>115,0</del>	115,0	117,5	117,5	136,50	8	
4.	Kainleinsberger Marina	1990	AUT	56,23	1,1728	17	100,0	105,0	110,0	110,0	129,01	7	
5.	Maniez Christelle	1975	FRA	56,13	1,1745	16	107,5	<del>110,0</del>	<del>117,5</del>	107,5	126,26	6	
6.	Sirkia Mervi	1972	FIN	55,09	1,1918	12	97,5	102,5	<del>105,0</del>	102,5	122,16	5*	
7.	Rajaniemi Annastiina	1985	FIN	56,60	1,1668	14	92,5	97,5	<del>100,0</del>	97,5	113,76	4	
8.	Staiglova Nikol	1991	CZE	56,45	1,1692	11	92,5	<del>102,5</del>	<del>110,0</del>	92,5	108,16	3	
<b>- 63 kg</b>													
1.	Sommer von Bachhaus Gu	1981	GER	62,26	1,0836	21	170,0 w	175,0 w	<del>180,0</del>	175,0	w	189,63	12*
2.	Dubenskaya Maria	1988	RUS	62,28	1,0834	20	150,0	<del>155,0</del>	<del>155,0</del>	150,0		162,50	9
3.	Vorobiova Iryna	1980	UKR	62,21	1,0843	19	125,0	<del>130,0</del>	<del>135,0</del>	125,0		135,53	8
<b>- 72 kg</b>													
1.	Sibalakova Ekaterina	1988	RUS	71,83	0,9776	10	140,0	<del>147,5</del>	147,5	147,5	144,20	12	
2.	Timmers Ankie	1986	NED	70,27	0,9922	8	<del>145,0</del>	145,0	<del>152,5</del>	145,0	143,87	9	
3.	Byruk Yelyzaveta	1988	UKR	71,00	0,9852	1	<del>125,0</del>	125,0	137,5	137,5	135,47	8	
4.	Roeder Vivien	1988	GER	70,71	0,9880	11	130,0	135,0	<del>137,5</del>	135,0	133,38	7	
5.	Blikra Inger	1961	NOR	71,81	0,9778	6	127,5	132,5	<del>140,0</del>	132,5	129,56	6	
6.	Sajewicz Ewelina	1989	POL	70,99	0,9853	2	120,0	<del>127,5</del>	127,5	127,5	125,63	5	
7.	Wienroither Bianca	1984	AUT	70,82	0,9869	5	115,0	122,5	<del>132,5</del>	122,5	120,90	4	
8.	Scholz Ina	1978	GER	65,99	1,0375	9	115,0	120,0	<del>125,0</del>	120,0	124,50	3	
9.	Reifova Gabriela	1986	CZE	71,97	0,9763	4	102,5	<del>110,0</del>	<del>110,0</del>	102,5	100,07	2	
10.	Steinerova Petra	1981	CZE	64,94	1,0498	3	92,5	<del>100,0</del>	<del>100,0</del>	92,5	97,11	1	
—	Wannes Yvonne	1992	DEN	70,50	0,9900	7	<del>120,0</del>	<del>120,0</del>	<del>120,0</del>	—	Out	—	
<b>- 84 kg</b>													
1.	Strik Ielja	1973	NED	83,61	0,8938	14	170,0	<del>187,5</del>	<del>187,5</del>	170,0	151,95	12	
2.	Takacova Hana	1954	CZE	82,38	0,9006	15	135,0	140,0	145,0	145,0	130,59	9	
3.	Duhem Leila	1963	FRA	83,09	0,8967	12	137,5	142,5	<del>147,5</del>	142,5	127,77	8	
4.	Bobkova Natalia	1983	RUS	73,85	0,9600	13	120,0	130,0	<del>140,0</del>	130,0	124,80	7	
5.	Olajos Tunde	1989	HUN	79,19	0,9203	16	<del>127,5</del>	127,5	<del>142,5</del>	127,5	117,33	6	
<b>84+ kg</b>													
1.	Lonn Sandra	1974	SWE	107,78	0,8167	19	212,5	226,0 w1	<del>232,5</del>	226,0	w1	184,58	12*
2.	Szabo Agnes	1988	HUN	109,62	0,8137	20	170,0	180,0	192,5	192,5	156,63	9	
3.	Van der Meulen Brenda	1978	NED	112,29	0,8096	21	175,0	182,5	<del>195,0</del>	182,5	147,76	8	
4.	Rehoff Christensen Anette	1965	DEN	123,09	0,7960	17	160,0	167,5	<del>172,5</del>	167,5	133,33	7	
5.	Zyryanova Maria	1983	RUS	127,12	0,7915	18	155,0	162,5	<del>170,0</del>	162,5	128,62	6	

Mervi Sirkia ennen kisaa omassa mietteisään.



Annastiina kisan jälkeen.



Petri Kuosma lämmittelyssä.



Perjantaina sitten Kuosma lavalle ja paino oli saatu saunassa pudotettua iltpäivällä alle 93 kilon, joten nopeasti tankkaamaan takaisin saunaan jäänyttä painoa. Kuosma sai varmaan 3-4 kiloa takaisin ennen nostoja ja päita toimi hyvin. Aloitus oli varma 280 kg ja toiseen 292,5 kg, jolla oltiin mitalitaistossa hyvin mukana. Viimeiseen 297,5 kg, jolla sitten olisi ollut kulta tulossa sillä hetkellä, mutta se oli liikaa. Moni varmaan mietti miksi ei 295 kg, joka olisi riittänyt kevyempänä siinä vaiheessa kultaan. Petrin 292,5 kg riitti vähintään pronssiin, joten lähdettiin laittamaan painetta Ukrainan Volodymyrylle viimeiseen nostoon, siinä kuitenkin onnistumatta. Mitä olisi tapahtunut, jos Petri olisi laittanut 295 kg ja onnistunut siinä, todennäköisesti Volodymyryn olisi tyytynyt 297,5 kg eikä uuden ME:n 306,5 kg yritykseen.



Ove Lehto lämmittelyssä 275 kg.

Lauantaina sitten sarjaan 120 kg Lasse Leinonen lähti hakemaan riskillä aloitusrautaa 300 kg, joka 2-1 hylätty. Takapuoli nousi noston aikana. Samoin toisessa 300 kg yrityksessä. Viimeiseen 312,5 kg, joka oli sitten jo liikaa. Lasse ei ollut hirveän pettynyt, vaikka jäi ilman tulosta. Kunhan Lasse saa tekniikan kuntoon, yli 300 kg on helppoa.

Sitten Ahvenanmaan miehet kisaan - molemmilla tavoitteena mitali. Ove aloitti 332,5 kg, joka oli helppo. Kentalla oli vähän ongelmia kun tossut ei meinanneet pitää. Toiseen Ove laittoi 342,5 kg, joka oli uusi M1 EE, se oli helppo. Samoin Kentalla 345 kg oli hyvä nosto. Viimeiseen Ove halusi 352,5 kg, antaen painetta Saksan Kochille, jolla ei ollut vielä tulosta. Nosto oli jälleen uusi M1 EE ja se oli helppo. Kentan piti laittaa 355 kg mennäkseen Oven ohi ja senhän Kenta teki, ja siinäkin nostossa oli varaa. Ruotsin Fredrik Svensson oli tänään liian vahva suomalaisille; 365 kg ensimmäisellä ja toisella 367,5 kg, joka oli myös helppo. Sitten paidanvaihto ja yritys uudesta ME 400,5 kg, joka oli todella hyvä yritys, joten voimme odottaa, että Fredin 400 kg ei jää viimeiseksi 400 kilon nostoksi.



Petri hopeaa kaulassa.



Ove ensimmäisen noston jälkeen.

Iso kiitos Jannelle huollosta ja Ilkalle, joka hoiti tuomari hommat hyvin sinival-koisin silmin kotiin. Banketti olisi sitten lauantaina ja suurin osa joukkueista oli jo lähtenyt kotiin. Vajaa kymmenen maata oli enää paikalla, joten ruokaa ja juomaa riitti kaikille hyvin.



Kenneth Sandvik ja Ove Lehto palkintojenjaossa.

Penkin EM-2014, Miehet

PL.	Name	BY	Region	Weight	WF	Lot	1 Att.	2 Att.	3 Att.	RESULT	W.pts.	Pts.
<b>- 59 kg</b>												
1.	Jimenez Villalba Luis Migu	1978	ESP	58,66	0,8709	2	190,0	<del>195,0</del>	<del>195,0</del>	190,0	165,46	12
2.	Garashchenko Igor	1988	UKR	58,96	0,8667	5	190,0	<del>197,5</del>	<del>197,5</del>	190,0	164,68	9
3.	Sledz Slawomir	1976	POL	58,19	0,8774	1	175,0	180,0	<del>185,0</del>	180,0	157,94	8
4.	Wszola Dariusz	1978	POL	58,76	0,8695	3	175,0	180,0	<del>185,0</del>	180,0	156,50	7
—	Myrvang Fredrik Eskil	1990	NOR	53,24	0,9576	4	<del>160,0</del>	<del>160,0</del>	<del>160,0</del>	— Out	—	—
<b>- 66 kg</b>												
1.	Chuprinko Ivan	1986	UKR	65,91	0,7861	11	227,5	238,5 w	<del>250,0</del>	238,5 w	187,48	12*
2.	Balawejder Adam	1981	POL	65,95	0,7857	8	200,0	205,0	210,0	210,0	165,00	9
3.	Tavastsherna Artem	1985	RUS	65,66	0,7885	9	192,5	202,5	205,0	205,0	161,64	8
4.	Manukyan Sevak	1983	ARM	65,54	0,7897	6	190,0	200,0	<del>207,5</del>	200,0	157,94	7
5.	Frasl Andreas	1983	AUT	63,47	0,8114	10	175,0	190,0	<del>205,0</del>	190,0	154,17	6
6.	Pochinkin Nikolai	1985	RUS	65,44	0,7907	12	180,0	190,0	<del>202,5</del>	190,0	150,23	5
7.	Bernard Mikael	1970	FRA	64,90	0,7962	7	<del>185,0</del>	185,0	<del>205,0</del>	185,0	147,30	4
<b>- 74 kg</b>												
1.	Poinson Adrien	1991	FRA	72,85	0,7274	3	235,0	<del>250,0</del>	<del>250,0</del>	235,0	170,95	12
2.	Hedman Christian	1982	SWE	73,39	0,7236	4	<del>220,0</del>	220,0	<del>237,5</del>	220,0	159,19	9
3.	Guenterberg Raik	1989	GER	73,63	0,7219	1	205,0	<del>212,5</del>	212,5	212,5	153,40	8
4.	Shliakhata Oleksandr	1979	UKR	73,38	0,7236	6	205,0	<del>212,5</del>	<del>212,5</del>	205,0	148,35	7
5.	Siska Dusan	1983	CZE	73,64	0,7218	5	170,0	187,5	<del>207,5</del>	187,5	135,34	6
<b>- 83 kg</b>												
1.	Andruchshenko Andriy	1987	UKR	82,02	0,6723	14	255,0	260,0	265,0	265,0	178,16	12*
2.	Beloborodov Maksim	1983	RUS	81,70	0,6739	11	<del>255,0</del>	255,0	260,0	260,0	175,21	9
3.	Miller Daniel	1988	POL	82,06	0,6721	15	250,0	257,5	<del>262,5</del>	257,5	173,07	8
4.	Baschnegger Christian	1986	AUT	82,38	0,6705	16	<del>250,0</del>	250,0	<del>262,5</del>	250,0	167,63	7
5.	Beck-Gundersen Kim	1985	NOR	81,73	0,6737	7	225,0	232,5	242,5	242,5	163,38	6
6.	Bosev Ivaylo	1987	BUL	81,67	0,6741	9	<del>232,5</del>	<del>232,5</del>	235,0	235,0	158,40	5
7.	Kostal Ales	1974	CZE	82,01	0,6724	13	<del>230,0</del>	230,0	<del>237,5</del>	230,0	154,64	4
8.	Nemes Robert	1986	HUN	82,61	0,6694	10	212,5	<del>222,5</del>	<del>232,5</del>	212,5	142,24	3
9.	Panazan Ovidiu	1975	ROU	82,69	0,6690	8	207,5	<del>215,0</del>	X	207,5	138,81	2
—	Schick Markus	1976	GER	81,97	0,6725	17	<del>257,5</del>	<del>257,5</del>	<del>262,5</del>	— Out	—	—
—	Shekurov Sergey	1981	RUS	82,89	0,6681	12	<del>250,0</del>	<del>250,0</del>	<del>260,0</del>	— Out	—	—
<b>- 93 kg</b>												
1.	Bettiar Volodymyr	1984	UKR	92,97	0,6283	6	<del>290,0</del>	295,0	<del>306,5</del>	295,0	185,35	12
2.	Kuosma Petri	1979	FIN	92,55	0,6297	8	280,0	292,5	<del>297,5</del>	292,5	184,17	9*
3.	Jader Fredrick	1979	SWE	92,29	0,6305	7	<del>290,0</del>	290,0	<del>295,0</del>	290,0	182,85	8
4.	Wetzstein Thomas	1974	AUT	92,61	0,6295	3	260,0	<del>270,0</del>	<del>270,0</del>	260,0	163,66	7
5.	Hildebrandt Michael	1984	GER	91,74	0,6323	9	235,0	250,0	<del>260,0</del>	250,0	158,09	6
6.	Navarsete Roger	1990	NOR	92,13	0,6310	1	<del>240,0</del>	240,0	<del>252,5</del>	240,0	151,44	5
7.	Deres Zsolt	1977	HUN	92,66	0,6293	4	217,5	<del>227,5</del>	<del>227,5</del>	217,5	136,88	4
—	Hybl Milos	1986	CZE	83,64	0,6645	5	<del>230,0</del>	<del>230,0</del>	<del>230,0</del>	— Out	—	—
—	Wegiera Jan	1965	POL	92,86	0,6286	2	<del>300,0</del>	<del>300,0</del>	<del>300,0</del>	— Out	—	—
<b>- 105 kg</b>												
1.	Jamroz Stefan	1980	SWE	103,97	0,5997	19	<del>312,5</del>	<del>312,5</del>	312,5	312,5	187,39	12*
2.	Stasevich Aliaksei	1986	BLR	103,82	0,6000	13	<del>297,5</del>	<del>297,5</del>	297,5	297,5	178,49	9
3.	Sebestyen Tamas	1980	HUN	104,71	0,5982	14	280,0	292,5	297,5	297,5	177,96	8*
4.	Leskovets Viktor	1990	UKR	99,78	0,6091	11	270,0	282,5	292,5	292,5	178,17	7
5.	Obcowski Tomasz	1979	POL	102,90	0,6019	12	<del>290,0</del>	290,0	<del>295,0</del>	290,0	174,55	6
6.	Petrenko Oleksandr	1979	UKR	104,62	0,5984	16	267,5	285,0	<del>300,0</del>	285,0	170,53	5
7.	Van der Putten Patrick	1980	NED	104,31	0,5990	15	275,0	<del>280,0</del>	<del>285,0</del>	275,0	164,72	4
8.	Grenier Allan	1990	FRA	99,10	0,6108	17	<del>270,0</del>	270,0	<del>292,5</del>	270,0	164,92	3
9.	Pfannstiel Martin	1984	GER	103,76	0,6001	20	245,0	<del>255,0</del>	<del>255,0</del>	245,0	147,02	2
10.	Mae Hjalmar	1980	EST	101,92	0,6041	21	240,0	<del>250,0</del>	<del>250,0</del>	240,0	144,97	1
—	Juzups Maris	1988	LAT	104,68	0,5982	18	<del>285,0</del>	<del>292,5</del>	<del>292,5</del>	— Out	—	—

# LEOKO

Penkin EM-2014, Miehet

**- 120 kg**

1.	Kovalchuk Yuriy	1979	UKR	119,85	0,5750	5	295,0	310,0	317,5	317,5	182,58	12*	
2.	Jaeger Kevin	1995	GER	119,90	0,5750	1	312,5	315,0	<del>333,0</del>	315,0	181,13	9	
3.	Goriachev Ivan	1990	RUS	119,94	0,5750	7	300,0	312,5	<del>320,0</del>	312,5	179,68	8	
4.	Hole Per Marius	1990	NOR	119,22	0,5758	4	300,0	310,0	<del>317,5</del>	310,0	178,49	7	
5.	Krejca Zbynek	1974	CZE	118,52	0,5766	6	295,0	302,5	<del>310,0</del>	302,5	174,42	6	
6.	Skaaren Joachim	1991	NOR	118,33	0,5769	14	275,0	285,0	297,5	297,5	171,62	5	
7.	Schauer Kornel	1977	HUN	112,25	0,5849	17	<del>292,5</del>	292,5	<del>310,0</del>	292,5	171,10	4	
8.	Semjonovs Igors	1978	LAT	117,65	0,5776	10	285,0	292,5	<del>310,0</del>	292,5	168,96	3	
9.	Matejik Fridrich	1983	SVK	119,70	0,5753	9	285,0	<del>300,0</del>	<del>300,0</del>	285,0	163,96	2	
10.	Demcak Pavol	1977	CZE	118,99	0,5761	12	265,0	<del>277,5</del>	<del>302,5</del>	265,0	152,67	1	
11.	Kircher Achim	1968	GER	118,59	0,5765	2	257,5	<del>265,0</del>	<del>265,0</del>	257,5	148,45	1	
12.	Parna Tarmo	1978	EST	108,25	0,5915	16	240,0	250,0	<del>262,5</del>	250,0	147,88	1	
—	Koltonski Karol	1983	POL	113,05	0,5838	8	<del>310,0</del>	<del>310,0</del>	<del>315,0</del>	—	Out	—	—
—	Karner Markus	1970	AUT	118,95	0,5761	3	<del>300,0</del>	<del>300,0</del>	<del>300,0</del>	—	Out	—	—
—	Leinonen Lasse	1973	FIN	119,56	0,5754	11	<del>300,0</del>	<del>300,0</del>	<del>312,5</del>	—	Out	—	—

**120+ kg**

1.	Svensson Fredrik	1979	SWE	153,77	0,5513	20	365,0	367,5	400,5	367,5	202,61	12*	
2.	Sandvik Kenneth	1975	FIN	144,03	0,5565	23	340,0	345,0	355,0	355,0	197,55	9	
3.	Lehto Ove	1972	FIN	137,71	0,5602	25	332,5	342,5 c1	352,5 c1	352,5 c1	197,47	8*	
4.	Soukal Jaroslav	1972	CZE	159,88	0,5483	28	305,0	322,5	332,5	332,5	182,31	7	
5.	McColl Alastair	1981	NOR	140,08	0,5587	26	<del>325,0</del>	<del>325,0</del>	325,0	325,0	181,58	6	
6.	Stegelmann Jacob	1980	DEN	138,64	0,5597	18	285,0	310,0	<del>322,5</del>	310,0	173,49	5	
7.	Havai Viktor	1981	HUN	152,00	0,5523	19	292,5	<del>312,5</del>	<del>312,5</del>	292,5	161,55	4	
8.	Cazacu Sorin	1973	ROU	126,12	0,5688	24	270,0	282,5	287,5	287,5	163,53	3	
9.	Toman Petr	1990	CZE	125,75	0,5692	27	285,0	<del>300,0</del>	<del>300,0</del>	285,0	162,21	2	
—	Drachev Yury	1982	RUS	131,95	0,5642	22	<del>315,0</del>	<del>315,0</del>	<del>315,0</del>	—	Out	—	—
—	Kronemann Wulf	1967	GER	141,24	0,5581	29	<del>315,0</del>	<del>320,0</del>	<del>330,0</del>	—	Out	—	—
—	Wargocki Robert	1984	POL	148,94	0,5539	21	<del>320,0</del>	<del>320,0</del>	<del>320,0</del>	—	Out	—	—
—	Koch Kevin	1979	GER	162,15	0,5471	30	<del>350,0</del>	<del>350,0</del>	<del>355,0</del>	—	Out	—	—

Sellainen juttukin tuli näissä kisoissa todistettua, että sarjassa 120+ yritti Saksan Kronemann Wulf huijata tuomareita ja kilpakumppaneitaan laittamalla alushousuihinsa 3-4 cm pehmusteen, että ei näkyisi takapuolen nouseminen penkistä. Yritin kertoa asiasta ensin lavatuomarille, mutta hän ei mielestään nähnyt mitään erikoista nostajan takapuolella. Sitten kerroin asian Ilkalle ja sanoin, että kertoo asian jurylle, josta sitten tulikin tuomari tarkistamaan asiaa. Wulf tajusi, että kerroin asiasta eteenpäin ja oli lähtenyt lämmittelytilan luokse piiloon ennen seuraavaa nostoa eikä millään meinannut antaa tarkistaa asiaa. Onneksi kumminkin juryn tuomari uskoi minua ja vaati näyttämään, onko mitään ylimääräistä nostotrikoon sisällä ja sieltähän löytyi kunnan pehmuste. Asia mikä jäi vaivaamaan tässä oli, että miksi sellainen nostaja, jolla ei ole mahdollisuutta mitaleille yrittää tuollaista. Toinen asia, mikä jäi askarruttamaan oli, että miksei kyseistä nostajaa suljettu kilpailusta ja annettu vähintään varoitusta - tosin minun mielestäni tuollaisesta pitäisi antaa kilpailukieltoa.





1. Annastiina, Ilkka, Janne ja Haile keskustellessa Kuosman nostojen jälkeen juryn toiminnasta Petrin toisen noston osalta.
2. Petri palkintojenjaossa.
3. Petri odottaa nostovuoroaan.
4. Kenta ja tuuletin lämmittelyssä.
5. Annastiina, Harri ja Janne kisakatsomossa.
6. Oven aloitus 332,5 kg.
7. Janne Kentan ja Oven välissä nostojen jälkeen.



Pentti Rimpi

# Uoimanoston veteraanien EM 2014, Pilsen

Teksti: Harri Hagfors ja Katariina Nokua, Kuvat: Rami Huovinen, Joanna ja Pauli Linna sekä Harri Hagfors

Tuttu Pilsen toimi hyuäksi todettuna kisapaikkana. Suomen iso joukkue tuli totuttuun tapaan monena eri päivänä kisapaikalle. Muutamaa epäseluuyttä lukuun ottamatta (kaksi henkilöä joutui tulemaan taksilla kentältä hotellille) kuljetus sujui kentältä hyuin. Kisajärjestäjien kanssa oli epäseluuyttä Suomen joukkueen majoituksen kanssa ja emme saaneet Park hotellia uaan meidät siirrettiin noin kolmen kilometrin päähän toiseen hotelliin, mikä ei ole ollut aikaisemmin kisa-hotellina. Moni ualitti hotellin tasosta, mutta omasta mielestäni hotelli oli siisti, siellä oli hyuä aamupala ja kuljetus toimi hyuin kisapaikalle – hintakin oli haluempi Park hotelliin uerrattuna, joten mielestäni kaikin puolin hyuä paikka.

## Tiistai 8.7.

Naiset M3/57 kg Irmeli Vaulakorpi, M4/52 kg Eila Kumpuniemi  
Miehet M3/66 kg Markku Kemppainen  
M3/83 kg Christer Gustafsson ja Antero Juntunen  
M4/66 kg Torsten Ruotsala,  
M4/93 kg Tapani Puhakka  
M4/105 kg Klas Helen

Ensimmäisessä ryhmässä nostivat Eila Kumpuniemi ja Irmeli Vaulakorpi. Eilan kyykyt 77,5 kg, 85 kg ja viimeisellä uusi ME-tulos 98 kg. Penkissä 47,5 kg, 52,5 kg ja viimeisellä ME-yritys 60 kilosta, joka ei tullut. Maastanostossa 100 kg, 110 kg ja ME-nosto 120 kg. Yhteistuloksena 270,5 kg, joka on uusi ME-tulos ja sillä Euroopan mestaruus.

Irmelille kyykyistä ensimmäisellä 82,5 kg ja kolmannella 92,5 kg. Penkistä puhdas sarja 62,5 kg, 65 kg ja 67,5 kg. Maastanostossa Irmelillä oli epäonnea ja vain toinen veto hyväksyttiin tuloksena 100 kg. Yhteistulos 260 kg ja Euroopan mestaruus.

EM-kisojen ensikertalainen Markku Kemppainen teki puhdas-ta sarjaa onnistuen kaikissa yhdeksässä nostossaan. Kyykyistä 110 kg, 120 kg ja 130 kg. Penkistä 110 kg, 117,5 kg ja 122,5 kg, joka oli uusi SE-tulos ja sillä tuli lajikultaa. Maastanostossa 135 kg, 150 kg ja 160 kg. Yhteistulosta kertyi 412,5 kg ja sillä EM-pronssia.

Gustafssonin Christerillä oli epäonnea. Ensimmäisessä kyykyssä hän loukkasi selkäänsä ja ei pystynyt enää jatkamaan kisa. Samassa sarjassa nosti myös Antero Juntunen. Kyykyssä Anterolle puhdas sarja 200 kg, 210 kg ja 215 kg. Penkistä Antero otti viimeisellään 105 kg. Vedossa aloitus 230 kg, toisella 245 kg, jolla varmistettiin vedon lajihopea. Kolmannen maastanostoon lastattiin 262,5 kg, jolla olisi voitettu pronssia, mutta tämä rauta painoi tällä kertaa liikaa ja näin Antero jäi neljänneksi tuloksella 565 kg.

Seuraavassa ryhmässä nosti viime vuoden miesveteraanuurheilijaksi valittu triplamestari Torsten Ruotsala. Kyykyt



Eila Kumpuniemi ja ME-kyykky 98 kg.

menivät varmasti 150 kg, 160 kg ja 165 kg, joka oli uusi SE-tulos. Penkissä 72,5 kg ja 77,5 kg. Kolmas nosto 80 kilosta epäonnistui. Saksalainen Diepold penkasi 105 kg. Vedossa astui tuomarilinja peliin. Aloitus 190 kg, jossa muka jalat eivät olleet loppuojennuksessa suorana ja hylky. Toiseen sama rauta joka nousi kevyesti. Ensimmäisen noston hylkäyksestä sisuuntuneena kolmanteen 200 kg, joka nousi hyväksytysti ja uusi ME-tulos oli syntynyt. Yhteistulos 442,5 kg, joka oli uusi SE-tulos ja sillä EM-kultaa. Torsten palkittiin myös M4 ikäluokan toiseksi parhaana nostajana.

Puhakka nosteli ainoana sarjassa 93 kg. Kyykky 100 kg, penkki 90 kg ja maastanosto 180 kg, tällä sarjalla yhteistulosta kertyi 370 kg.

Klas Helen otti kyykystä 135 kg, penkistä 115 kg ja maastanostossa varmaa työskentelyä puhtaalla sarjalla 135 kg, 145 kg ja 150 kg. Yhteistulos 400 kg ja EM-hopeaa Klas Helenin kaulaan.

## Keskiuikko 9.7.

Naiset M1/84 kg Joanna Linna ja M1/+84 kg Katariina Nokua

Miehet M3/+120 kg Toivo Kyllönen

Aamun aloittivat naiset, ensimmäisenä debyyttiään kansainvälisellä Masters-kisalavalla valloittava Joanna: kyykystä hienosti kaikki kolme puhtaasti ylös 135 kg, 145 kg ja 150 kg. Hollannin Stardijn 170 kg ja Brittien Brand 160 kg. Penkistä Joannalle 105 kg ja 112,5 kg. Kolmannen 120 kg ei onnistunut, silti lajikulmaa. Hollantilaiselle 110 kg ja brittiläiselle 105 kg penkistä. Vedossa Joanna näytti osaamistaan onnistuen kaikissa nostoissaan 140 kg, 150 kg ja 157,5kg. Hollantilaiselle 172,5 kg ja britille 152,5 kg. Joanna otti yhteistuloksellaan 420 kg EM-hopeaa 2,5 kilon erolla brittiläiseen. Samalla hän korjaili SE-lukuja 17,5 kilolla, joka on ensikertalaiselle arvokisoissa huima juttu!

Sitten vuorossa Katariina "Kata" Nokua. Etelä-Afrikan lennoista ei jalat ja kroppa olleet vielä täysin toipuneet. Kyykyn viimeinen lämmittely siteillä tuntui nilkoissa hirveänä paineena ja samalla suunnitelman muutos; varusteet pois ja kyykätään raakana. Ensimmäiseen 170 kg, joka tuli krampin saattamana ylös. Toiseen 180 kg, tasapaino-ongelmia alhaalla, tanko tuli hieman alaspäin, mutta nousi sitten kevyesti ylös, mutta nosto hylättiin. Oikean jalan pohje kramppasi niin lujaa, että lavalta ei meinannut päästä pois. Kolmas kyykky jätettiin väliin. Penkissä epäonni jatkui. Paita oli tiukka ja nostettiin aloituspainoa ylöspäin, Katan ennätyspainoihin. Lavalla ei sitten mikään onnistunut, tankoa ei saanut rintaan ja penkissä jäätiin ilman tulosta. Vedossa sitten nosteltiin taas raakana, aloitus 160 kg helposti, toiseen 180 kg, joka nousi hyvin ja jälleen pohkeissa kramppi. Kata ei sitten enää nostanut kolmatta vetoa.



Sarjan M3/57 kg kultamitalisti Irmeli Vaulakorpi.



Klas Helen, Tapani Puhakka ja Torsten Ruotsala.



Joanna Linna ja maastaveto 157,5 kg.

## Uoimaston EM-2014, Naiset



Joanna Linna ja Torsten Ruotsala.



Joanna Linna hopeaa kaulassa.



Harri Hagfors ja maastavedon lajikulta.



Harrin tyylinäyte maastavedossa 285 kg.

PL.	Name	BY	Region	Weight	WF	Squat	Bench.	Deadlift	TOTAL	W.Pts.	Pts.				
<b>Masters 1</b>															
<b>- 47 kg</b>															
1.	Feraud Nathalie	1967	FRA	46,76	1,3498	127,5	1	82,5	1	135,0	1	345,0	465,69	12	
<b>- 52 kg</b>															
1.	Petroczi Magdolna	1968	HUN	50,66	1,2719	150,0	1	90,0	1	160,0	2	400,0	508,74	12*	
2.	Stucchi Manuela	1966	ITA	50,37	1,2775	145,0	2	80,0	2	160,0	1	385,0	491,83	9	
<b>- 57 kg</b>															
1.	Buxbom Eva	1969	DEN	56,53	1,1679	170,0	1	95,0	1	183,0	1/c1	448,0	523,23	12*	
2.	Troilo Tiziana	1972	ITA	56,10	1,1750	150,0	2	87,5	2	150,0	2	387,5	455,31	9	
3.	Migliacci Paola	1968	ITA	55,67	1,1821	110,0	3	75,0	3	127,5	4	312,5	369,40	8	
4.	Barataud Sylvie	1967	FRA	56,48	1,1687	105,0	4	55,0	4	130,0	3	290,0	338,93	7	
<b>- 63 kg</b>															
1.	Gallimberti Barbara	1970	ITA	62,77	1,0769	160,0	2	95,0	1	165,0	2	420,0	452,31	12	
2.	Stavik Anita	1965	NOR	61,75	1,0905	167,5	1	67,5	5	165,0	1	400,0	436,18	9	
3.	Zazvonilova Marcela	1971	CZE	61,48	1,0942	142,5	3	70,0	4	150,0	3	362,5	396,63	8	
4.	Cabos Marie France	1967	FRA	60,50	1,1078	120,0	4	75,0	2	132,5	4	327,5	362,80	7	
5.	Dietmayr Petra	1967	GER	60,99	1,1008	80,0	5	70,0	3	127,5	5	277,5	305,48	6	
<b>- 72 kg</b>															
1.	Kuettler Susanne	1966	GER	70,45	0,9905	165,0	2	87,5	2	162,5	1	415,0	411,06	12	
2.	Bryn Inger Hedvig	1972	NOR	68,60	1,0090	162,5	3	87,5	1	157,5	2	407,5	411,17	9	
3.	Hampel Sybille	1967	GER	69,36	1,0012	167,5	1	77,5	3	152,5	3	397,5	397,98	8	
—	Maskova Jitka	1968	CZE	63,53	1,0672	70,0	4	—	—	100,0	4	—	Out	—	
<b>- 84 kg</b>															
1.	Sjardijn Carmen	1969	NED	74,60	0,9538	170,0	1	110,0	2	172,5	1	452,5	431,59	12*	
2.	Linna Joanna	1973	FIN	83,33	0,8953	150,0	3	112,5	1	157,5	2	420,0	376,05	9	
3.	Brand Michelle	1973	GBR	82,51	0,8999	160,0	2	105,0	3	152,5	3	417,5	375,72	8	
<b>84+ kg</b>															
—	Nokua Katariina	1973	FIN	106,58	0,8188	170,0	1	—	—	180,0	1	—	Out	—	
<b>Masters 2</b>															
<b>- 47 kg</b>															
1.	Adams Kay	1964	GBR	44,53	1,3968	67,5	1	45,0	1	92,5	1	205,0	286,34	12	
<b>- 52 kg</b>															
1.	Hunter Jennifer	1958	GBR	51,79	1,2506	110,0	2	80,0	1	155,0	1	345,0	431,45	12	
2.	Corsi Bruna	1964	ITA	50,33	1,2782	110,0	1	57,5	3	122,5	2	290,0	370,69	9	
—	Jallais Marie Therese	1957	FRA	49,68	1,2909	—	—	57,5	2	100,0	3	—	Out	—	
<b>- 57 kg</b>															
1.	Taylor Carole	1960	GBR	56,83	1,1631	130,0	1	65,0	2	152,5	2	347,5	404,18	12	
2.	Guenec Edith	1956	FRA	53,89	1,2125	117,5	2	60,0	3	152,5	1	330,0	400,12	9	
3.	Grouet Lydie	1960	FRA	56,14	1,1743	112,5	3	75,0	1	130,0	3	317,5	372,85	8	
<b>- 63 kg</b>															
1.	Liimatainen Riitta	1963	SWE	61,27	1,0970	180,5	1/w2	115,0	1/w2	171,0	1/c2	466,5	w2	511,76	12
2.	Blondan Daisy	1959	FRA	62,24	1,0839	120,0	3	82,5	2	140,0	2	342,5	371,23	9	
3.	Calves Françoise	1956	FRA	59,96	1,1155	130,0	2	62,5	3	130,0	3	322,5	359,74	8	
<b>- 72 kg</b>															
1.	Puchkova Tatiana	1959	RUS	72,00	0,9760	150,0	1	95,0	1	160,0	1	405,0	395,28	12	
2.	Staveim Gro-Berit	1964	NOR	71,83	0,9776	140,0	2	77,5	3	150,0	2	367,5	359,27	9	
3.	Einarsen Lene	1963	NOR	71,30	0,9824	122,5	3	77,5	2	137,5	3	337,5	331,56	8	
4.	Giles Sue	1960	GBR	70,87	0,9865	82,5	4	57,5	4	120,0	4	260,0	256,48	7	
<b>- 84 kg</b>															
1.	Blasbery Jacqueline	1963	GBR	83,35	0,8952	170,0	1	120,0	1	192,5	1/c2	482,5	431,96	12	
2.	Moscianese Maria Pia	1963	ITA	78,20	0,9269	150,0	3	82,5	3	180,0	2	412,5	382,35	9	
3.	Steidle Susanne	1964	GER	78,49	0,9250	165,0	2	95,0	2	130,0	3	390,0	360,74	8	
<b>84+ kg</b>															
1.	Maton Jean	1963	GBR	84,58	0,8887	160,0	1	112,5	1	180,0	1	452,5	402,14	12	
<b>Masters 3</b>															
<b>- 47 kg</b>															
1.	Cornwall Marina	1954	GBR	45,22	1,3821	77,5	1	50,0	1	120,0	1	247,5	342,06	12	
<b>- 57 kg</b>															
1.	Vaulakorpi Irmeli	1954	FIN	56,32	1,1714	92,5	1	67,5	1	100,0	1	260,0	304,56	12	
<b>- 72 kg</b>															
1.	Del Duca Sara	1954	ITA	70,94	0,9858	125,0	1	95,0	1	165,0	1/w3	385,0	379,53	12	
<b>- 84 kg</b>															
1.	Takacova Hana	1954	CZE	81,31	0,9069	180,5	1/w3	135,0	1/w3	157,5	1	473,0	w3	428,98	12
<b>Masters 4</b>															
<b>- 52 kg</b>															
1.	Kumpuniemi Eila	1942	FIN	49,53	1,2938	98,0	1/w4	52,5	1	120,0	1/w4	270,5	w4	349,98	12

Iltaryhmässä nosti Toivo Kyllönen sarjassa +120 kg. Kyykyn aloitus 215 kg epäonnistui, toiseen 220 kg ja kolmanteen 230 kg, jotka onnistuivat. Saksan Harald Paul jäi ilman tulosta kyykyssä. Penkissä varmat nostot 100 kg, 110 kg ja 117,5 kg. Saksalaiselle 160 kg ja ruotsalaiselle 110 kg. Vedossa 200 kg ja 215 kg. Viimeiseen 227,5 kg, joka painoi hieman liikaa. Yhteistulos 562,5 kg ja EM-kultaa.

### Torstai 10.7.

Miehet M2/74 kg Jukka Hakonen ja Pauli Linna  
 M2/83 kg Rami Huovinen  
 M2/93 kg Seppo Norpila ja Harri Hagfors  
 M2/105 kg Jari Niskanen  
 M2/+120 kg Kyösti Salonen

Suurista polvivammoista kärsinyt Pauli Linna aloitti torstai-aamun. Kyykyn aloituspaino 75 kg otettiin varmasti. Penkissä nousi ylös vain ensimmäinen 115 kg. Vedossa kaikki



kolme hyväksytysti ylös 200 kg, 222,5 kg ja 232,5 kg ja samalla lajipronssia. Yhteistulos 422,5 kg ja sijoitus 10.

Samassa sarjassa nosti Jukka Hakonen. Kyykyn aloituksessa 205 kilosta epäonnea, toinen 210 kg ja kolmas 220 kg tulivat hyväksytysti ylös. Penkissä aloituksessa 135 kg, toiseen 140 kg, joka ei tullut, kolmanteen sama rauta ja ylöshän se tuli. Vedossa 200 kg ja 215 kg hyväksytysti ylös. 225 kg oli liikaa. Yhteistulos 575 kg ja se riitti viidenteen sijaan.

Seuraavassa ryhmässä Rami Huovinen nosti sarjassa 83 kg. Kyykyistä vain ensimmäinen onnistui painosta 230 kg. Penkissä puhtas sarja 135 kg, 142,5 kg ja 147,5 kg. Vedossa ensimmäiseen 230 kg, toiseen taktinen 232,5 kg, jota ei vedetty ja kolmanteen 242,5 kg, jolla lajihopeaa. Yhteistulos 620 kg. Saksan Hampelin voittosarja 275 – 155 - 270 = 700 kg.

Sarja 93 kg. Norpilan Sepolla kyykyt 210 kg ja 220 kg. Penkissä toisella 192,5 kg. Vedossa 235 kg ja 245 kg. Yhteistulos 657,5 kg ja sijoitus seitsemäs.

Samassa sarjassa nosti myös painoan tiputtanut Harri Hagfors, jonka kyykyn lämmittely tuntui hyvältä, mutta silti varma aloitus 235 kg ja toiseen 250 kg. Viimeiseen 257,5 kg, joka oli hyvä ja M2 SE-tulos. Penkissä Hailella oli sitten tahmea alku. 165 kilon aloitus oli todella vaikea. Toisessa 172,5 kg oli todella hyvä. Viimeisessä 177,5 kiloa ja sitten avustaja otti kiinni toiselta puolesta jostain syystä, mitä Haile ei itse vielääkään tiedä, tosin Haile nosti raudan itse sitten ylös kun avustaja päästi irti. Yritimme saada jrylyttä uutta nostoa, mutta kuulemma pääkin nousi, joka ei pidä paikkaansa, sillä Hailella on kääntynyt pää yli 30 vuotta, mutta ei se nouse, minkä sääntö kieltää joten se siitä. Maastavedossa sitten vaan seurattiin mitä muut tekevät. Aloituksessa 265 kg, toinen nosto jätettiin väliin ja viimeiseen 285 kg, joka oli niin M1 ja M2 SE-tulos ja sillä vedosta lajikulua. 715 kg oli yhteistulos, joka oli myös M2 SE-tulos ja se riitti pronssiin, mihin Haile oli tyytyväinen ensimmäisissä varustekisoissaan sarjassa 93 kg.



Sami Siltala

## Uoimaston EM-2014, Miehet

Harri Hagfors



PL.	Name	BY	Region	Weight	WF	Squat	Bench.	Deadlift	TOTAL	W.Pts.	Pts.			
<b>Masters 1</b>														
<b>- 59 kg</b>														
1.	Rimpi Pentti	1967	FIN	58,70	0,8703	150,0	1	110,0	1	170,0	1	430,0	374,23	12
<b>- 66 kg</b>														
1.	Jouveau Franck	1971	FRA	64,64	0,7989	225,0	2	140,0	1	232,5	1	597,5	477,34	12
2.	Ruso Karel	1965	CZE	65,88	0,7864	257,5	1	102,5	5	210,0	4	570,0	448,25	9*
3.	Telegin Jonas	1965	SWE	65,22	0,7930	212,5	4	125,0	3	230,0	2	567,5	450,03	8
4.	Durand Maxence	1971	FRA	65,96	0,7856	220,0	3	137,5	2	210,0	5	567,5	445,83	7
5.	Markiewicz Piotr	1974	POL	65,24	0,7928	190,0	5	122,5	4	222,5	3	535,0	424,15	6
6.	Schoennerstedt Frank	1966	GER	64,72	0,7981	185,0	6	100,0	6	205,0	6	490,0	391,07	5
<b>- 74 kg</b>														
1.	Richard Phillip	1971	GBR	73,94	0,7197	290,0	1	205,0	1	245,0	3	740,0	532,59	12*
2.	Siltala Sami	1974	FIN	73,51	0,7227	240,0	3	170,0	2	250,0	2	660,0	477,00	9
3.	McGurk Bernard	1968	GBR	73,45	0,7231	240,0	2	145,0	5	265,0	1	650,0	470,05	8
4.	Mastrolonardo Antonio	1973	ITA	73,91	0,7199	230,0	4	150,0	4	230,0	4	610,0	439,16	7
5.	Laulihe Thierry	1969	FRA	73,00	0,7264	220,0	5	155,0	3	210,0	5	585,0	424,94	6
<b>- 83 kg</b>														
1.	Sliz Pavol	1973	SVK	81,28	0,6760	290,0	1	170,0	4	280,0	1	740,0	500,24	12*
2.	Kotzot Bernhard	1968	GER	82,44	0,6702	277,5	2	185,0	3	257,5	3	720,0	482,54	9
3.	Silvas Alessandro	1972	ITA	82,22	0,6713	270,0	4	155,0	9	272,5	2	697,5	468,23	8
4.	Cieplak Daniel	1973	POL	82,44	0,6702	245,0	6	207,5	1	245,0	6	697,5	467,46	7*
5.	Platenik Pavel	1974	CZE	82,04	0,6722	270,0	3	157,5	7	237,5	8	665,0	447,01	6
6.	Degiampietro Michele	1969	ITA	82,12	0,6718	250,0	5	170,0	5	242,5	7	662,5	445,07	5
7.	Hakala Hannu	1973	FIN	82,51	0,6699	235,0	9	170,0	6	250,0	4	655,0	438,75	4
8.	Cheema Jasvinder Singh	1974	GBR	81,46	0,6751	215,0	11	185,0	2	220,0	11	620,0	418,56	3
9.	Rocca Cyril	1974	FRA	82,17	0,6715	235,0	8	140,0	10	245,0	5	620,0	416,36	2
10.	Korneliusen Kjell	1972	NOR	80,98	0,6775	215,0	10	155,0	8	225,0	10	595,0	403,11	1
—	Monique Jean Hugues	1969	FRA	79,47	0,6856	240,0	7	—	—	230,0	9	—	Out	—
<b>- 93 kg</b>														
1.	Schnurr Mario	1966	GER	92,71	0,6292	322,5	1	200,0	3	300,0	1	822,5	517,48	12
2.	Gregersen Geir	1970	NOR	92,43	0,6300	290,0	2	210,0	1	267,5	4	767,5	483,53	9
3.	Hansen Kim Dahl	1971	DEN	92,69	0,6292	277,5	3	187,5	5	287,5	2	752,5	473,50	8
4.	Hakkarainen Petteri	1967	FIN	90,50	0,6366	255,0	5	195,0	4	270,0	3	720,0	458,35	7*
5.	Meurer Olaf	1965	GER	90,51	0,6366	230,0	7	200,0	2	250,0	6	680,0	432,87	6
6.	Tuma Roman	1971	CZE	91,72	0,6324	265,0	4	150,0	8	247,5	7	662,5	418,98	5
7.	Fulvi Fabiano	1969	ITA	90,18	0,6378	240,0	6	170,0	6	250,0	5	660,0	420,92	4
8.	Bulik Radovan	1972	SVK	90,58	0,6364	200,0	8	152,5	7	205,0	8	557,5	354,77	3



Seuraavassa ryhmässä nosti Jari Niskanen sarjassa 105 kg. Kyykystä 270 kg ja 277,5 kg ja lajihopeaa. Tsekin Theuser kyykkäsi 325 kg. Penkistä 190 kg ja 200 kg. Vedossa ei onnistunut kuin ensimmäinen 250 kg ja sillä lajipronssi. Yhteistulos 727,5 kg, joka riitti EM-hopeaan.

Illan viimeisessä ryhmässä nosti kansainvälisten kisojen ensikertalainen - Kyösti Salonen, joka muutenkin kilpaili vasta kolmatta kertaa. Kyykyssä ensimmäinen nosto 290 kilosta meni ehkäpä innokkuuden piikkiin. Rauta ei painanut mitään, mutta ylöstullessa ennen loppuasentoa pieni horjahdus sivuaskelleella ja hylky tuli. Toiseen siteet sidottiin löyhemmälle, mutta ne eivät potkineet ja rauta jäi välille. Kolmanteen myös sama rauta, nopea kyykky pohjiin, mutta tuomarit hylkäsivät 2-1. Jurykään ei voinut tilannetta muuttaa kun kaksi heistä selitti, että eivät nähneet kyykyä ja kolmannen mielestä sen olisi ehkä voinut hyväksyä. Eli Kyösti ilman tulosta kyykyssä. Saksan Jaeger kyykkäsi 260 kg. Penkissä nousi 200 kg ja 222,5 kg kolmannella. Saksalaiselle 235 kg. Vetoon 250 kg ja 275 kg, jotka nousivat todella helposti ja varmistettiin lajihopea. Kolmannella lähdettiin hakemaan lajikultaa ja tankoon 307,5 kg. Tangosta hieman epätasainen ote ja tanko lähti kiertämään. Kyöstillä loppui usko ja rauta jäi välille, vaikka todella kevyesti maasta irtosikin. Jaegerin vetotulokseksi jäi 305 kg. Harmin paikka, mutta ehkä sitten ensi kerralla.

## Perjantai 11.7.

Miehet M1/59 kg Pentti Rimpi  
M1/74 kg Sami Siltala  
M1/83 kg Hannu Hakala  
M1/93 kg Petteri Hakkarainen

Aamun aloitti 59 kg sarjassa yksin kilpaileva Pentti. Kyykystä varmat raudat 135 kg, 145 kg ja 150 kg. Penkistä 110 kg. Toiseen 115 kg, joka ei tullut. Kolmanteen vaihdettiin paita ja ajateltiin kokeilla uutta SE-lukua, koska mitään hävittävää ei ollut. No, tanko tuli hyvin ja hallitusti alas ja näyttikin siltä, että voisi jopa nousta ylös. Mutta ei, Penalta loppui usko ja tanko jäi välille. Vedossa sitten kaikki kolme rautaa nousivat helposti ylös 155 kg, 165 kg ja 170 kg. Yhteistulokseksi 430 kg ja EM-kulta.

Sami Siltalalla oli tiukka kisa edessä sarjassa 74 kg. Kyykystä Sami otti kolmannellaan 240 kg. Brittien Richardille 290 kg ja McGurkille 240 kg. Penkissä varmat raudat 160 kg, 165 kg ja 170 kg. Richardille 205 kg ja McGurkille 145 kg. Vedossa 240 kg ja 250 kg hyväksytysti ylös. McGurkilla toinen veto 265 kg ja 10 kiloa Samia perässä. Britti korotti 275 kiloon ja Sami 255 kiloon. Sami ei saanut nostoa ylös, mutta ei saanut brittikään. Richard veti 245 kg ja teki voittotuloksen 740 kg. Sami toiseksi tuloksella 660 kg ja McGurk kolmanneksi tuloksella 650 kg.

Sarja 83 kg ja Hannu Hakala. Kyykyissä oli hieman puhti pois. Osaltaan vaikutti edelleen Etelä-Afrikan reissu eikä Hannu oikein ollut täydessä terässä. Kyykystä ensimmäisellä 225 kg ja tokalla 235 kg. Penkissä vain ensimmäinen nosto 170 kilosta nousi ylös. Vedossa aloitusrauta oli 225 kg. Toiseen kunnon korotus ja tankoon 250 kg, joka jäi tulokseksi, koska kolmas nosto 260 kilosta ei nousut. Tulokseksi 655 kg ja 7. sija.

Sarjan 93 kg Petteri Hakkarainen päätti suomalaisten kisat. Kokonaisuutena lähdettiin hakemaan. Kyykyssä nostettiin vain kaksi nostoa 245 kg ja 255 kg. Penkissä nousivat kaksi ensimmäistä 185 kg ja 195 kg, mutta 202,5 kg ei ihan tullut. Vedossa 250 kg ja 270 kg nousivat, mutta 282,5 kg ei. Vedossa lajipronssia. Yhteistulos 720 kg oikeutti Petterin jälleen tuttuun neljanteen sijaan ja unelma kokonaisuutena siirtyi tuonne. Iso kiitos Markukselle ja muille huoltajina toimineille, jotka omien nostojenkin uhalla auttoivat muita.



Seppo Norpila



Pauli Linna ja EM-pronssia.



Sami Siltalalle EM-hopeaa.



Rami Huovinen

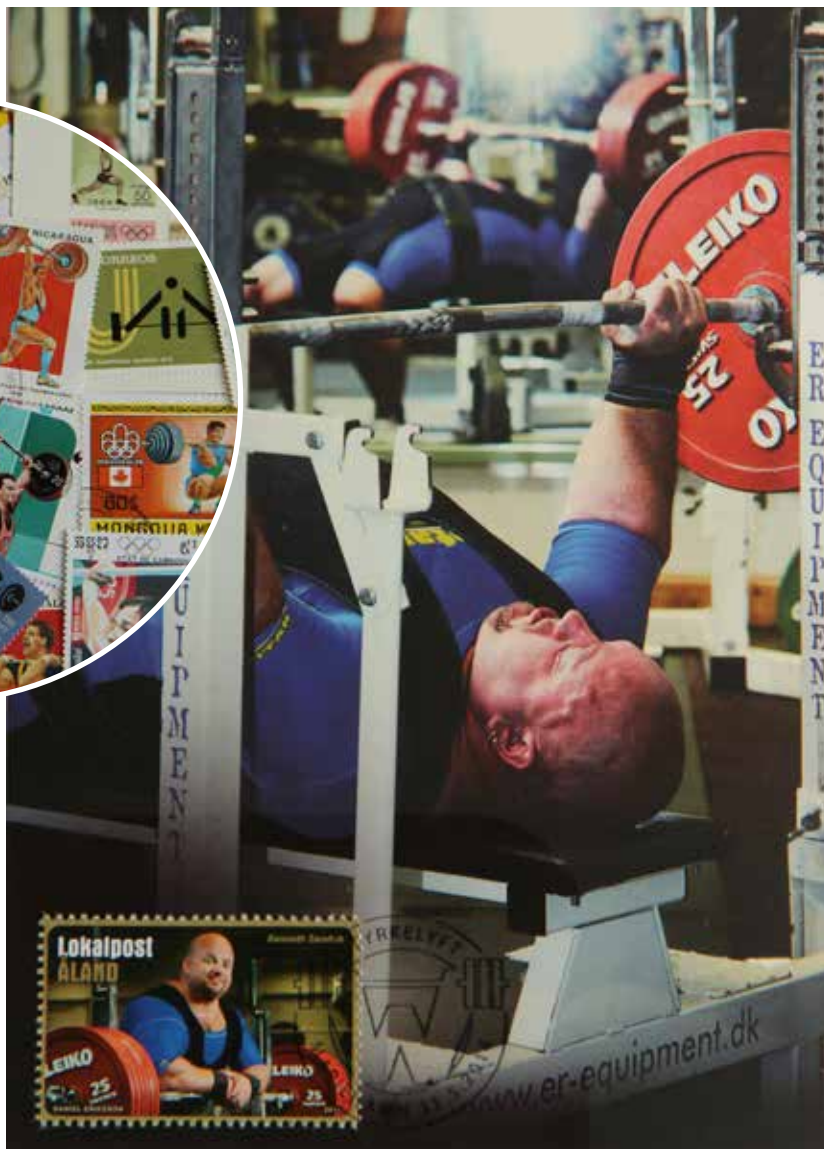
# Voimanosto postimerkissä!

Teksti: Heikki Virtanen, Kuvat: Jari Rantapelkonen

*Painonnosto postimerkkejä on kokoelmaani kertynyt useita. Painonnostomerkkejä tapaa usein varsinkin olympia-aiheisissa postimerkkisarjoissa ja niitä on julkaistu useista eri maista.*

Olen keräillyt enemmän ja vähemmän reilut 20 vuotta postimerkkejä. Varsinkin aihemerkit ovat aina kiinnostaneet ja niistä eritoten urheilu. Noin viisi vuotta olen laittanut sivuun voimailuun liittyviä postimerkkejä, lähinnä painonnostoon, painiin, nyrkkeilyyn ja muihin kamppailulajeihin liittyviä. Nyt vihdoinkin sain käsiini myös voimanostoa esittävän postimerkin kun Ahvenanmaa julkaisi 31.5.2014 postimerkin ahvenanmaalaisesta voimanostajasta Kenneth Sandvikista. Postimerkistä julkaistiin aiheeseen osuva ensipäivänkuori sekä maksimipostikortti (maksimipostikortissa pitää merkin, leiman ja kuvan aiheen olla samat). Postimerkkiarkki on ahvenanmaalaiseen tapaan välilöparillinen ja välilössä on esitelty Sandvikin voittamia arvokisamitaleja.

En ole aikaisemmin nähnyt voimanostoa kuvattavan postimerkissä ainakaan Suomen, Ahvenanmaan tai Viron postimerkeissä. Jos jollain on lisätietoa voimanostoihmisista postimerkeistä maailmalta, niin otan mielelläni lisätietoa vastaan!



Ensipäivänleima kuvaa kultamitalia, jonka Kenta voitti vuonna 2003 Trencinissä.

Erikoisleima kuvaa kultamitalia, jonka Kenta voitti vuonna 2007.

Suomen Voimanostoliitto ry ja Joensuun Punttipojat ry järjestävät



# Klassisen voimanosto- ja Penkkipunnerrusjoukkueiden SM-kilpailut 2014. 22. – 23.11.2014

Joensuun urheilutalo, Koskikatu 12, 80100 Joensuu

## Lauantai 22.11.2014

Klassinen voimanosto  
punnitus klo 10:00 -11:30, kilpailu klo 12:00

## Sunnuntai 23.11.2014

Klassinen penkkipunnerrus  
punnitus klo 09:00-10:30, kilpailu klo 11:00

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

## Ilmoittautuminen ja majoitus

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat liiton sihteerille sähköpostilla ti 28.10.2014 klo 24:00 mennessä, sp: svnl@hotmail.fi

Liiton ilmoittautumislomakkeessa tulee näkyä selkeästi: sarja, kilpailijan kehonpaino tarkasti, etunimi, sukunimi, syntymävuosi kahdella numerolla, seura, tehty tulos ja tuloksetko aika: 24.11.2013 – 28.10.2014

Osallistumismaksu: loppukilpailuun päässet joukkueet maksavat osallistumismaksun 250 € / joukkue SVNL:n yleistilille:  
OP FI18 5680 0020 2315 32

Kisahotelli: Cumulus Joensuu, Kirkkokatu 20, 80100 Joensuu. Puh. +358 13 511 2100  
68,00 € / vrk / yhden hengen huone, 80,00 € / vrk / kahden hengen huone, 12,00 € / vrk / lasten lisävuode, 19,00 € / vrk / aikuisten lisävuode.  
Varaukset 2.11.2014 mennessä, varautunnuksella "Joukkue SM". Huoneita yllä mainituilla hinnoilla rajoitettu määrä.

Säännöt: klassisen voimanoston joukkue SM-kilpailuihin osallistutaan 4-jäsenisin joukkuein. Jokaisessa joukkueessa on oltava vähintään yksi juniorinostaja.

Joukkueen yhteispaino saa SM-finaalissa olla enintään 380 kiloa. Jos joukkueen yhteispaino ylittää 380 kg, joukkueen tuloksesta vähennetään 5,0 kiloa jokaista alkavaa kiloa kohti jolla joukkueen paino ylittää 380 kiloa ja näin laskettu joukkueen tulos pyöristetään alaspäin lähimpään 0,5 kilolla jaolliseen lukuun. Jos joukkueessa on naisnostaja, joukkueen tekemään tulokseen lisätään kilomäärä, joka on 70 % naisnostajan tekemästä tuloksesta. Näin laskettu lisäys pyöristetään alaspäin lähimpään 0,5 kilolla jaolliseen lukuun. Joukkueen ylipainovähennys ja naisnostajan tuloksesta laskettava lisäys huomioidaan myös ilmoittautumisen yhteydessä.

Finaaliin voi, järjestävä seura mukaan lukien, osallistua kuusi joukkuetta. Järjestävä seura saa osallistua finaaliin ilman karsintaa, mutta myös järjestävän seuran joukkueen jäsenillä tulee olla tulos tehtynä kilpailukutsussa mainittuna aikana. Kilpailu nostetaan kahdessa ryhmässä. Klassisen penkkipunnerruksen joukkue SM-kilpailuihin osallistutaan 4-jäsenisin joukkuein. Jokaisessa joukkueessa on oltava vähintään yksi juniorinostaja.

Joukkueen yhteispaino saa SM-finaalissa olla enintään 380 kiloa. Jos joukkueen yhteispaino ylittää 380 kg, joukkueen tuloksesta vähennetään 2,0 kiloa jokaista alkavaa kiloa kohti jolla joukkueen paino ylittää 380 kiloa, ja näin laskettu joukkueen tulos pyöristetään alaspäin lähimpään 0,5 kilolla jaolliseen lukuun. Jos joukkueessa on naisnostaja, joukkueen tekemään tulokseen lisätään kilomäärä, joka on 85 % naisnostajan tekemästä tuloksesta. Näin laskettu lisäys pyöristetään alaspäin lähimpään 0,5 kilolla jaolliseen lukuun. Joukkueen ylipainovähennys ja naisnostajan tuloksesta laskettava lisäys huomioidaan myös ilmoittautumisen yhteydessä.

SM-finaaliin voi, järjestävä seura mukaan lukien, osallistua 14 joukkuetta. Järjestävä seura saa osallistua siihen ilman karsintaa, mutta myös järjestävän seuran joukkueen jäsenillä tulee olla tulos tehtynä kilpailukutsussa mainittuna aikana.

Joukkue SM-kilpailuihin saa 1.1.2015 alkavalla alkukierrokselle ilmoittaa ne joukkueet, joiden kaikki jäsenet ovat ilmoittautumisajan päättyessä kilpailukelpoisia osallistumaan myös SM-finaaliin. Joukkueeseen voi ilmoittaa enintään kolme varajäsentä.

Voimanoston ja penkkipunnerruksen joukkue SM-finaali järjestetään vain, jos kyseessä olevaan kilpailuun osallistuu vähintään 5 joukkuetta, järjestävä seura mukaan lukien.

Lisätietoja: JoPuPo Harri Nieminen, harri.nieminen@jns.fi, puh. 050 348 4177, SVNL Jari Rantapelkonen, svnl@hotmail.fi



# Liitto tiedottaa

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

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

## Liiton syyskokouskutsu

Suomen Voimanolliitto ry kutsuu jäsenesurat syyskokoukseen Riihimäelle lauantaina 25.10.2014 klo 12:00. Valtakirjat tarkistetaan klo 11:30 alkaen. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokouspaikka: Riihimäen Seurahuone, Hämeenkatu 29, Riihimäki. Kokousedustajia pyydetään ilmoittautumaan osallistumisesta jo ennakolta liiton sihteerille svnl@hotmail.fi, joka lähettää kokousedustajille asiakirjat, jotka ei löydy verkkosivuilta.

## Liiton foorumi perustettu

Liitolla on oma foorumi osoitteessa www.suomenuoimanolliitto.fi. Foorumille toivotaan erityisesti harjoituspäiväkirjoja ja keskustelua treeneistä. Liiton resurssit seurata foorumikeskustelua ovat rajalliset ja siksi toivotaan, että keskusteluissa ei tuntee roihahda tuleen takavuosien tapaan. Sellainen ei palvele lajin eikä liiton etuja. Foorumin ohjeet löytyy verkkosivuilta samoin kuin se kuinka foorumille voi liittyä. Tunnukset foorumin käyttöön tilataan osoitteesta: svnl\_tunnukset@gmail.com.

Foorumin käyttö edellyttää, että käyttäjä on Suomen Voimanolliiton jäsenesuran jäsen. Tunnukset luodaan vain oikealle nimelle. Ilmoita sähköpostissa nimesi ja sähköpostiosoitteesi. Kun tunnukset on luotu, lähettää järjestelmä antamaasi sähköpostiosoitteeseen vahvistuksen. Vahvistusviestissä on linkki josta pääset määrittelemään tunnuksillesi salasanan.

## Kokeilu 45 sekunnin nostajoista onnistui

Suomen Voimanolliitto hankki kokemuksia 45 sekunnin nostajoista klassisissa kilpailuissa, missä nostetaan ilman tukevia varusteita. Kokeilu tehtiin kahdessa kilpailussa; Etelä-Suomen klassisissa penkkipunnerruskilpailuissa toukokuussa Lopella ja klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailuissa elokuussa Lopella.

Kokeilua voi jatkaa kansallisissa kilpailuissa vuoden 2014 ajan. Mikäli kansallisessa kilpailussa halutaan kokeilla 45 sekunnin valmistautumisaikaa nostajalle, tulee siitä ilmoittaa kilpailukutsussa. Käytännössä 45 sekunnin nostoaika tarkoittaa sitä, että kun (tanko on kuormattu ja lava on kunnossa, ja päätuomari on siitä antanut merkin kuuluttajalle) kuuluttaja kuuluttaa tangon olevan valmis ja kutsuu nostajan lavalle, kello käynnistetään. Nostajan tulee saada 45 sekunnin kuluessa tästä kellon käynnistymisestä päätuomarin start-komento. Sama pätee 2. ja 3. kierroksen korotuslappujen antamisaikaa. Muut ajat pidetään entisellään.

Kokeilun tuloksena on laskettu, että kokonaisuutena on selvää näyttöä siitä, että kilpailun läpivienti nopeutui, jopa noin 10 sekuntia / nostaja. Mitä pdempi kilpailu, sitä suurempi ajansäästö. Kokeilun taustalla on ajatus kuinka saada kilpailuja nopeutettua ja päiviä lyhyemmäksi. Tästä on kaksi etua; kisa on yleisölle vauhdikkaampaa ja nopeampitempostta ja järjestäjille päivät ovat lyhyempiä.

Suomen Voimanolliitto toimittaa tulokset IPF:lle ja harkitsee ehdotusta klassisten nostomuotojen sääntömuutokseksi.

## Biisikilpailu voimanolstosta, lähde mukaan!

Suomen Voimanolliiton viestintävaliokunta julistaa biisikilpailun "World Classic Powerlifting Championship 2015" avatuksi. Biisikisan säännöt:

- kilpailu on sävellyskilpailu, johon voi osallistua kuka tahansa

- kilpailun tarkoituksena on löytää sävellyks sekä vuoden 2015 klassisen voimanolstos MM-kisan markkinointia että samalla kisabiisi varsinaista MM-kisaa varten

- biisi voi olla mitä tahansa musiikkigenreä

- biisiin tulee olla noin 2 - 4 minuuttia pitkä

- biisin lyriikat englanniksi, jos biisissä on sanoja. Suomenkieli ei ole täysin poissuljettu joskaan kansainvälisessä kisassa ei suomenkieli toimi parhaalla mahdollisella tavalla. Biisin teema on voimanolsto.

- biisikilpailuun tarkoitettut sävellykset tulee lähettää esitettyinä (audio) eikä nuotteina 30. lokakuuta 2014 mennessä joko postissa (SVNL, Risumäentie 24, 11910 Riihimäki) tai sähköpostilla svnl@hotmail.fi Suomen Voimanolliittoon.

- voittajabiisi palkitaan rahapalkinnolla, joka on vähintään 500 euroa. Mikäli summa on suurempi, siitä ilmoitetaan näillä verkkosivuilta. Kisabiisikilpailua voin näin myös kuka tahansa tukea. Tukijoita pyydetään ottamaan yhteyttä liiton ja viestintävaliokunnan sihteeriiin.

- biisikilpailun arviointilautakunta on Suomen Voimanolliiton viestintävaliokunta vahvennettuna Voimanolliiton puheenjohtajalla



- biisin oikeudet jäävät Suomen Voimastoliitolle. Mikäli biisintekijä haluaa neuvotella toisin, tulee siitä ilmoittaa kun biisi lähetetään liittoon

Voimaston biisikisasta lisätietoja antaa liiton ja viestintävaliokunnan sihteeri svnl@hotmail.fi tai 050 434 2222.

## Kansallisten kilpailuiden järjestämisen minimivaatimukset

Suomen Voimastoliiton kansallisissa kilpailuissa noudatetaan IPF:n kilpailusääntöjä. SVNL:n hallitus on määrittänyt kansallisille kilpailuille minimivaatimukset, jotka kilpailuiden järjestäjän tulee vähintään täyttää. Ohjeen lopussa määritellään mahdolliset seuraamukset, jotka johtuvat ohjeen vastaisesta toiminnasta. Ohje löytyy liiton verkkosivuilta ja tästä lehdestä.

Voimastoliitto jätti julkaisematta Hämeen Voiman 28.6 järjestämän penkkipunnerruskilpailun tulokset Suomen Voimastoliiton hallitus on päättänyt jättää julkaisematta 28.6.2014 Hämeen Voima ry:n (HäVo) järjestämän klassisen penkkipunnerruskilpailun tulokset kilpailujen järjestelyihin liittyvien epäselvyyksien vuoksi. Tuloksia ei huomioida liiton tulostietokannoissa eikä esimerkiksi SM-kilpailuiden tulosrajana.

## Kurinpitopäätös

Liiton hallitus on em. Hämeen Voima ry:n kilpailuihin liittyen tehnyt 17.7.2014 kurinpitopäätöksen: Harri Kelho (HäVo) määrätään kuuden kuukauden pituiseen urheilun toimintakieltoon Suomen Voimastoliiton alaisessa toiminnassa ajaksi 17.7.2014 – 16.1.2015, mainitut päivät mukaan lukien. Kelhon todettiin toimineen vastoin liiton päämääriä ja toimintaperiaatteita sekä kilpailujen punnituksesta määritettyjä sääntöjä merkitsemällä nostajien painoksi jonkin muun kuin mitä vaaka näytti kun taas kolmannelle nostajalle merkittiin vaa'an osoittama paino. Urheilun toimintakielto koskee kilpailemista, valmentamista ja virkailijana, lääkärinä tai muuna toimitsijana toimimista kaikessa liiton toimivallan alaisessa toiminnassa.

## Kiinnostaako voimastovalmennus?

Nimittäin jälleen on koulutusta tarjolla. Suomen Voimastoliitto järjestää yhdessä Suomen Painonnostoliiton kanssa jälleen uusille voimastovalmentajille tarkoitettun taso I-valmennuskurssin tammikuussa 2015.

Kurssilla opitaan valmennuksen perusasiat. Taso I keskittyy aloittelijoiden valmentamiseen, jossa valmentajien tulee tuottaa mm. yhden harjoituksen ohjelma sekä yhden harjoitusjakson (4-9 viikkoa). Urheilijan tasoilla tämä tarkoittaa sitä, että taso I valmentajakoulutus antaa valmiuden valmentaa alle SM-tason urheilijoita.

Taso I-valmennuskurssi toimeenpannaan Vierumäellä kahdella lähijaksolla ja etäopiskeluna. Lähijaksot järjestetään seuraavasti. Lähijakso 1: 16.-18.1.2015 ja lähijakso 2: 27.-29.3.2015.

Taso I kurssi on edellytys pääsemiseksi tason II-valmennuskurseille.

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.

## SM2015-kisat myönnetty

Liiton hallitus on päättänyt vuoden 2015 SM-kilpailuiden järjestäjät. Samalla vuoden 2015 SM-kisakalenteria on jouduttu muokkaamaan, koska EPF lisäsi nuorten ja avoimen luokan EM-kisat kalenteriin. Toisaalta kevään SM-kisapaineista johtuen on tarkoituksena ollut jakaa SM-kisarasisistusta keväälle ja syksyille. Tämän lisäksi vuonna 2016 tulee lisää paineita muuttaa suunniteltuja kisakalentereita mikäli IPF päättää ottaa ohjelmaansa keskusteluisa vahvasti esillä olleet klassisen penkin MM-kisat.

SM2015 Klassinen voimasto, avoin luokka, 9. – 11.1.2015, AavKi, Ylitornio

SM2015 Penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 7. – 8.2.2015, KK Eken, Tammisaari

SM2015 Voimasto, kaikki ikäluokat, 28.2. – 1.3.2015, MY-Power, Muurame

SM2015 Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 15.– 16.8.2015, YlöR, Ylöjärvi

SM2015 Klassinen voimasto, veteraanien ikäluokat, 5. – 6.9.2015, LaVo, Laitila/Turku

SM2015 Klassinen voimasto ja klassinen penkkipunnerrus, seurajoukkuefinaalit, 12. – 13.9.2015 EI HAETTU

SM2015 Klassinen voimasto, nuoret, 21. – 22.11.2015 KaVo, Kankaanpää

## PM-kisa 2015

Suomi on vastuussa klassisen ja varustevoimaston PM-kisojen 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. Jäsenseuroja pyydetään hakemaan avoimena olevia kilpailuita. Kisa myönnetään ensimmäisenä hakemuksen liiton sihteerille lähettäneelle seuralle.

## Avoimen luokan PM-kisaa vuonna 2016 ei järjestetä

Pohjoismaiden Voimastoliiton (NPF) vuosikokous järjestäytyi Islannissa elokuussa. NPF päätti, että vuonna 2016 ei järjestetä avoimen luokan voimasto- ja penkkipunnerrusmestaruuskilpailuita.



## Suomen Voimastoliitto onnittelee uusia tuomareita. Uusia jäsenseuroja

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

Iisalmen Visa ry. (IisVi) on hyväksytty jäseneksi. Yhdistyksen puheenjohtaja on Tommi Lähteinen ja voimaston yhteyshenkilö on Seija Eskelinen. Seuralla on omat kotisivut osoitteessa [www.iisalmenvisa.com](http://www.iisalmenvisa.com)

Nordic Power ry. (NPower) on hyväksytty Suomen Voimastoliitto ry:n jäseneksi. Yhdistyksen puheenjohtaja on Simon Kankkonen ja sihteeri Susanna Lindfors.

## 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](mailto:sediplomi@gmail.com)

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

## VAU:n nostajat palasivat SVNL:n SM-kisoihin

VAU kysyi mahdollisuutta osallistua SVNL:n SM-kisoihin. Kun VAU hyväksyi SVNL:n esittämät vaatimukset, niin kisat järjestettiin elokuussa klassisen penkkipunnerruksen SM-kisoissa Lopella.

## Paitapenkin EM-kisat Suomeen

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

## Klassisen penkin MM-kisat?

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

### Loppuvuoden voimastolisenssi

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

## Naisia tuomareiksi lisää?

Kansainvälinen voimastoliitto IPF haluaisi jäsenmaiden koulut-tavan naistuomareita lajiin lisää. Seuroja pyydetään rekrytoimaan tämän pyynnön mukaisesti erityisesti naisia lajin pariin sekä järjestämään kurssuja tuomaroinnista sekä miehille että naisille. Tuomareita ei tunnu olevan koskaan liikaa, ei MM-/EM-kisoissa mutta ei myöskään SM-kisoissa.





# MINIMIVAATIMUKSET KANSALLISTEN KILPAILUIDEN JÄRJESTÄMISEKSI

Suomen Voimanostoliiton kansallisissa kilpailuissa noudetaan IPF:n kilpailusääntöjä. Tällä ohjeella SUNL määrittää kansallisille kilpailuille minimivaatimukset, jotka kilpailuiden järjestäjän tulee täyttää. Ohjeen lopussa määritellään mahdolliset seuraamukset, jotka johtuvat tämän ohjeen vastaisesta toiminnasta.

## Kilpailijat

Kilpailijoilla tulee olla voimassaoleva Voimanostoliiton antidopingsopimus allekirjoitettuna liitossa sekä lisenssi maksettuna vähintään kolme (3) viikkoa ennen kilpailua. Kilpailuun ilmoittautuvan nostajan ja kilpailun järjestävän seuran on tarkistettava kilpailijan sopimus ja lisenssitiedot ilmoittautumisen yhteydessä.

## Uaaka

Kisavaa'an tarkkuuden tulee olla vähintään 50 grammaa. Kisavaaka saa heittää korkeintaan 50 grammaa kilpailijan todellisesta painosta. Kilpailujen järjestäjä saa liitosta tarvittaessa vaa'an ja muut alla mainitut kisavälineet lainaan. Kuluista vastaa kilpailujen järjestäjä.

## Punnitus

Kilpailuissa voidaan käyttää joko voimanostosäännöissä määritettyä 1,5 h punnitusta tai ns. lyhyttä punnitusta esim. 1 h ajan. Tästä tulee mainita kisakutsussa. Punnituksen tulee päättyä 0,5 tuntia ennen kilpailun alkua. Punnitus on suoritettava sitä varten järjestetyssä tilassa, johon punnituksen aikana on pääsy vain punnittavilla nostajilla, yksi kerrallaan, ja punnitusta suorittavilla henkilöillä. Punnitustajan tulee olla samaa sukupuolta kuin punnittava nostaja.

## Tanko

Vain viralliset IPF:n hyväksymät tuotteet voimanostotangoista ja 2,5 kg lukoista on sallittuja.

## Painot

IPF:n hyväksymiä levypainomerkkejä suositellaan käytettäväksi kansallisissa kilpailuissa sallittuja. Joka tapauksessa kilpailussa käytettävien levypainojen tulee olla tarkkuudeltaan 0,25 % sisällä tai 2,5 kg ja sitä pienemmällä levyillä 10 gramman sisällä levyn nimellispainosta. Mikäli levypainojen tarkkuus herättää kilpailupaikalla olevan nostajan, tuomarin tai kilpailujen järjestäjän epäilyksen, on kaikki kisassa käytettävät levypainot punnittava (kisajärjestäjä ja tuomarit) ennen kilpailun alkua.

## Telineet

Vain telineitä, jotka täyttävät IPF:n teknisissä säännöissä määritellyt mitat voidaan käyttää kilpailuissa.

## Tuomarit

Tuomareiden tulee olla liiton tunnustamia virallisia tuomareita. Tuomareiden tulee olla sääntöjen mukaisesti pukeutuneina. Tuomaripaidan käyttäminen ja siistit farkut ovat minimivaatimus. Kesällä farkkujen sijaan voidaan käyttää siistejä shortseja.

## SE-nostot

SE-nosto hyväksytään vain, mikäli kaikki kolme tuomaria ovat vähintään kansallisen I-luokan tuomareita ja heidät on ennen kilpailun alkua nimetty ko. kilpailun tuomaritehtäviin. Yleisön joukosta ei saa pyytää eikä tulla kesken kilpailua tuomariksi.

## Näiden ohjeiden vastaisesta toiminnasta johtuvat seuraamukset

a) Näiden ohjeiden vastainen toiminta koskien antidopingsopimusta, lisenssiä, punnitusta, tuomarointia tai vaakojen, tankojen, painojen ja telineiden käyttöä, rikkomuksen vakavuus ja laatu huomioon ottaen, mitätöi kansallisen kilpailun sekä siinä tehdyt tulokset ja mahdolliset ennätykset tai ainakin osan niistä.

b) Seuralta, joka järjestää kilpailun näiden ohjeiden vastaisesti, voidaan liiton hallituksen päätöksellä, rikkomuksen vakavuus ja laatu huomioon ottaen evätä kilpailujen järjestämisoikeus vähintään kuudeksi kuukaudeksi ja enintään rikkomusta seuraavan täyden kalenterivuoden loppuun saakka.

c) Tuomarilta, joka toimii näiden ohjeiden vastaisesti, voidaan liiton hallituksen päätöksellä evätä oikeus toimia tuomarina kilpailuissa vähintään kuudeksi kuukaudeksi ja enintään 12 kuukaudeksi rikkomispäivästä lukien.

## Ohjeen voimaantulo

Tämä ohje julkaistaan liiton verkkosivuilla ja on kaikkine vaikutuksineen voimassa em. päivämäärästä lähtien.

*Suomen Voimanostoliitto ry:n hallituksen päätös 22. heinäkuuta 2014.*



*Sulo on pienen onnettomuuden jälkeen oppinut jo kulkemaan portista.*



*Sulosta ja Heidistä on tullut hyvät ystävät.*

# Opaskoira Sulo avustaa Heidiä treenaamaan

Teksti ja kuvat: Margetta Salminen

Salossa hierojana toimivalle Heidi Sailolalle todettiin 16 vuotta sitten silmän verkkokalvon rappeuma. Sairaus vaikeuttaa vuosi vuodelta enemmän hänen liikkumistaan hämärässä tilassa ja vieraassa ympäristössä.

40 vuotta täyttänyt Heidi on harrastanut koko ikänsä liikuntaa ja voimanoston hän aloitti vuonna 2007. Heidi kilpailee aktiivisesti Lopen Voima ja Kunto Teamin väreissä ja parhaimpana saavutuksena hänellä on urallaan klassisessa voimanostossa 72 kg sarjassa SM-hopea vuonna 2012. Haa-veena hänellä on päästä penkkipunnerruksessa joskus veteraanimaajoukkueeseen. Tällä hetkellä Heidi ja hänen poikansa

Christian tähtäävät klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailuihin Lopelle.

Heidi sai kaksi vuotta hartaasti odottamansa opaskoira Sulon viime syksynä. Yhteistyökurssien jälkeen yhteistyö on lähtenyt heillä hyvin käyntiin. Sulo toimii hyvänä apuna ja tukena arkiaskareissa ja nyt askeleet Ollikkalan punttisalille 3-4 kertaa viikossa sujuvat reippaasti kävellen.



*Sulo ottaa rennosti Heidän treenatessa.*

Opaskoira on hyvä apuväline liikkumiseen, sillä koira pysyy opitulla reitillä, näkee vastaantulevat mahdolliset esteet ja kiertää ne. Opaskoira näyttää paikalleen pysähtymällä kadunreunat ja muut ylityspaikat liikenneväylissä ja myös sellaiset esteet, joita ei turvallisesti voi kiertää. Heidi pystyy liikkumaan koiransa avulla nyt itsenäisesti. Ollikkalan kuntosalin sisään johtavat jyrkät rappuset kellaritilaan ja varsinkin kulkuportista kulkeminen samaan aikaan koiran kanssa ei ollut aluksi helppoa. Ensimmäisellä kerralla koiran jalka jäi portissa jumiin ja siitä pelästyneenä Heidi on saanut tehdä työtä, että koira oppisi tulemaan portista. Nyt kulkeminen sujuu jo mallikkaasti pienten herkkujen avulla.

Silloin kun opaskoira ei toimi oppaana, se on tavallinen perhekoira. Koiralla on myös tärkeä sosiaalinen merkitys käyttäjälleen ja hänen perheelleen. Heidän perheeseen kuuluu voimanoستokilpailamisen hyvin aloittanut Christian 16 v, aktiivisesti yleisurheilua harrastava Atte 14 v ja ahkerasti Ollikkalan punttisalissa kuntoileva avomies Reijo, joka toimii Heidän avustajana kilpailuissa sekä kuskina kilpailumatkoilla, sillä Heidi ei sairautensa takia voi koskaan hankkia ajokorttia. Kesän kynnyksellä perheessä koettiin pelot hetket, kun Sulo sai suolistotukkeuman ja oli vähällä kuolla. Onneksi leikkaus pelasti koiran hengen ja kolmen viikon toipumisen jälkeen koira on taas kunnossa.

Suomen lainsäädännössä on monessa kohdin annettu opaskoirille ja niiden käyttäjille erivapauksia. Opaskoiran kanssa saa mennä yleiselle uimarannalle, ravintoloihin, lasten leikkipaikalle, toriaikana torille, kunnostetulle ladulle ja urheilukentälle, vaikka järjestyslaki sen muilta koirilta kieltääkkin. Opaskoiran kanssa saa mennä myös terveydensuojeluasetuksen tarkoittamaan elintarvikehuoneistoon. Yksi ikävä tapaus Heidille on tullut vastaan, kun he eivät päässeet paikalliseen ruokapaikkaan syömään ja selityksistä huolimatta opaskoira Suloa ei päästetty sisään. Ollikkalan punttisaliin Sulo on kuitenkin hyvin tervetullut ja koira saa olla rauhassa Heidän määräämässä paikassa. Koira on jo tottunut punttien kolisteluun ja odottaa kiltisti, että Heidi saa treenata rauhassa. Vasta kun Heidi antaa luvan Sulo saa tulla treenimään muita innokkaita treenaajia. Kun Heidi laittaa Sulon päälle valjaat, se tietää että työt alkavat ja sen jälkeen Sulon katseessa ei ole muuta kuin Heidi. Sulo kulkee mukana nyt myös Heidän kilpailumatkoilla.



*Aviomies Reijo avustaa kyykyssä sekä kisamatkoilla toimii avustajana.*



*Poika Christian varmistaa Heidän nostoja.*



# Tapahtumakalenteri – Arvokilpailut 2014–2015



## Kansainvälinen kisakalenteri 2014

Pvm	Kilpailu	Järj.	Kaupunki	Maa
26. - 28.09.	Arnold's Classic Europe	EPF / AEP	Madrid	Spain
29.09 - 07.10.	World Masters Championships	IPF	Plzen	Czech Republic
16. - 18.10.	European Masters Bench Press Championship	EPF	Hamm	Luxembourg
10. - 16.11.	Men's and Women's World Championships	IPF	Denver (Aurora)	USA

## SM-kilpailut 2014

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

22.-23.11.	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