

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

# VOIMANOSTAJA

n° 5/2014

HAASTATTELUSSA:  
KJELL EGIL BAKKELUND

VOIMANOSTON COLORADO  
MM 2014



VUODEN 2014 PARHAAT

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



# KAIKKI MITÄ VOIMANOSTAJA TARVITSEE!

VARUSTEET, VAATTEET,  
TELINEET JA VÄLINEET

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



Teemu Leppänen

VOIMANOSTOLIITON  
VOIMASSA OLEVALLA  
LISENSSILLA  
TARJOUKSIA!

## Uuden 2015 maksut liitolle

Suomen Voimanostoliitolle osoitetut maksut on maksettava seuraavasti:



**Jäsenmaksu.** Suomen Voimanostoliiton jäsenmaksu urheiluseuroille on 200 €. Seurojen tulee maksaa se aikaisintaan 2.1.2015 ja viimeistään 31.1.2015 liiton yleistilille.

**Kilpailulisenssi.** Lisenssin hinta vuodelle 2015 on 70€/kilpailija (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimanostaja-lehden). Nuorten 17 v. ikäluokassa kilpailevien lisenssi vuodelle 2015 on 35€/kilpailija. Voimanostokilpailemiseen oikeuttava lisenssi tulee olla maksettuna viimeistään kun kilpailuun ilmoittautuu. Antidopingsopimus tulee uusilla nostajilla olla vähintään 3 kuukautta ennen ensimmäistä kilpailua liitossa.

**Kilpailumaksu.** Jäsenseuran tulee ilmoittaa kilpailu liittoon vähintään kolme viikkoa ennen kilpailua. Kilpailulupamaksu 2015 on 50 €. Se on maksettava ilmoittauduttaessa liiton yleistilille. Vuoden 2015 kilpailulupamaksut saa maksaa aikaisintaan 2.1.2015.

**Voimanostaja-lehti.** Voimanostaja-lehden tilaajien tulee maksaa vuosikerrasta 35 € sekä irtonumeroista 10 €/lehti. Maksun viestikenttään lehden saajan nimi ja osoite.

**SM-kilpailuiden osanottomaksut.** Voimanosto 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
Lisenssi	FI93 5680 0020 2315 40
Lehtitilaukset	FI22 5680 0020 2315 57

Vaikka aatto jo kurkistaa ovelle, on lautasella kasa vihanneksia, luomunaudanlihaa ja coucousta. Olen joutunut muokkaamaan omaa ravintokäsitystäni viimeisen vuoden aikana useasti, sillä jatkuvaan unettomuuteen tulee saada selvyys. Jotta tuloksia voi saada aikaan, pitää elämä olla hyvin järjestelmällistä. Säännöllinen uni ja puhdas ravinto ovat tärkeimpiä tekijöitä tähän. Mitä vanhemmaksi tulen, sitä tarkemmin tulee pitää kiinni omasta elämänrytmistä.

Esitetään asia näin, mitä laadukkaampaa polttoainetta autoosi laitot, sitä puhtaammin se palaa ja sitä paremmin autoosi voi. Samasta syystä meidän lihaksissamme oleva polttoaine tulisi olla mahdollisimman hyvää. Eron huomaa helposti vaihtaessa ruokailutottumukset vähemmän käsiteltyyn ruokaan. Nestettä ei keräänny niin helposti ja painon ylläpitäminen on helpompaa.

Yksikään superdieetti tai erikoisruokavalio gluteenittomilla tuotteillaan ei vie pois sitä tosiasiaa, että tarvitsemme mahdollisimman monipuolisen ja puhtaan ruokavalion, jotta saisimme ruuasta suurimman osan päivittäisestä vitamiini, hiven- ja kivennäisainetarpeestamme. Urheilijalla tämän tarpeen saavuttaminen pelkällä ruualla on vaikeaa ja siihen avuksi tarvitsemme lisäravinteita. Toisaalta lisäravinteiden syönti on turhaa, jos ravinto itsessään ei ole laadukasta ja hyvää.

Joku teistä toteaa, että ruoka on kallista. On halvempaa ostaa sikanautajauhelihaa, geenimanipuloituja kasviksia ja valkoista leipää. Totta, olette oikeassa, mutta omilla valinnoillamme vaikutamme siihen, mitkä ruuat ovat edullisia ja mitkä eivät. Toisaalta edullisuus ei ole yksiselitteistä. Vappunakki on tästä hyvä esimerkki. Prismassa oli tarjouksessa nakit. Nakkien hinta oli pyöreästi euron paketti ja yhdessä paketissa oli 250 grammaa nakkeja. Vieressä oli toisen valmistajan nakkeja. 200 gramman paketti maksoi 3 euroa. Halvempi on halvempi, eikö vain? Kuitenkin katsoessani tuoteselostuksen huomasin, että halvemmissa nakeissa lihapitoisuus oli 9% ja kalliimmissa 90%. Jos haluat 1 kilon lihamäärän, tulee sinun ostaa halvempaa 45 pakettia ja kalliimpia kuusi kappaletta. Hintaa kilolle lihaa tulee siis kalliimmasta paketista 18 euroa ja halvemmasta 45 euroa.

Ostin kalliimman paketin, sillä jauhopussin hinnaksi olisi tullut 50 senttiä, joten valkoisten jauhojen syönti suoraan pussista on helpompaa kuin nakkien läpi. Tämä sama pätee myös lisäravinteisiin.

Olen itse vaihtanut lisäravinteiden valmistajani sellaiseksi toimijaksi, joka kykenee tarjoamaan minulle täyden tuoteselostuksen ja ulkopuolisen sertifiointin siitä, mitä tuote oikeasti sisältää. Tiesitte varmaan, että kaikkia ainesosia ei lisäravinteissa tarvitse ilmoittaa, varsinkin jos käytätte ulkomaalaisia valmisteita. Proteiineissa pätee sama totuus kuin normaalissa lihassakin. Sillä on eroa, syötkö luomunaudan sisäfileen vai porsaan jauhelihaa saati makkaraa. Pahimpia ovat ulkomaalaiset lisäravinteet, joihin tarkoituksella sekoitetaan mukaan lääkkeitä, hormoneja ja huumausaineita, jotta teho olisi parempi. On surullista lukea tuotteista, jotka vedetään markkinoilta amfetamiinin tai muun vastaavan johdannaisen vuoksi.

Ja oikeastaan tämä ei tee minua surulliseksi, vaan se, että nämä tuotteet ovat yleensä niitä halvempia, joita nuo voimailu-uraansa aloittavat juni-orinostajat hankkivat. Oma sukulaiseni onnistui saamaan maksa-arvonsa reistaamaan ostaessaan herat suuresta lisävinnekaupasta vain kilohinnan perusteella. Merkkiä vaihtamalla arvot normalisoituivat. Kuitenkin molempien pakettien kyljessä lukee heraproteiini.

Jokaisen ravintolähteen ei tarvitse olla luomua. Mutta vaihtamalla käsiteltyruoka käsittelemättömäksi ja käyttämällä kotimaisia tai lähituotteita, voimme vaikuttaa siihen, miten meidän moottorimme käy. Jos olemme valmiita luopumaan vapaa-ajasta ja puurtamaan urheilutavoitteiden eteen, on järjetöntä oikaista niin tärkeässä asiassa kuin ravinto.

*Mukavaa Joulun odotusta kaikille ja vahvempaa vuotta 2015.*

Anni Vuohijoki  
päätoimittaja





VOIMANOSTAJA-lehti  
37. vuosikerta,  
5 numeroa vuodessa

#### Julkaisija

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

#### Pankkiyhteys

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

#### Päätoimittaja

Voimanolliitto nro. 5/2014  
va. päätoimittaja  
Anni Vuohijoki

#### Kannessa

Johanna Kankus, Aino Autio ja  
Kenneth Sandvik

Nro. 1/2015 va. päätoimittaja  
Heikki Virtanen

Juttuaineistot lähetetään  
päätoimittajalle 15.1.2015  
mennessä sähköpostilla:  
voimanolliittolehti@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

Petteri Hakkarainen, Mervi Sirkiä,  
Seppo Sohlman, Toni Väisänen,  
Jussi Jokinen, Tommi Paavilainen,  
Tero Hyttinen, Jari Rantapelkonen,  
Tarmo Lähdesmäki sekä Sanna Apuli.

Painopaikka

**FORSSA PRINT**

Paino oikeilla asioilla.

## Tässä lehdessä:

3	Pääkirjoitus - Sika säkissä	28	Voimanolliiton Junioreiden MM 2014, Unkari, Oroshaza
5	Puheenjohtajan palsta - Syksy on päätösten teon aikaa	30	Vuoden 2014 parhaat
6	MM 2015 palsta	32	Opiskelijoiden SM 2014
8	Veteraanien voimanolliiton MM 2014, Tsekki, Pilsen	38	Voimanolliiton MM 2014, USA, Aurora Colorado
16	Veteraanien penkin EM 2014, Hamn, Luxemburg	42	TNT:lle voitto Voimanolliitto-kisassa
22	Power Cup 2014, Kajaani	44	Muistoja voimanolliittovuosilta
25	Korsetti kuntoon	46	Haastattelussa: Kjell Egil Bakkelund
		48	Liitto tiedottaa

# VOIMANOSTAJA

## Mediahinnat v. 2015

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 arvonlisävero)

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

# Syksy on päätöksen teon aikaa

puheenjohtajan palsta

Syksy on tulevaisuuteen luotaavien päätösten aikaa. Ensin lokakuun lopulla teimme omamme liiton syyskokouksessa Riihimäellä, missä läsnä oli 38 jäsen seuraa. Määrä on hyvä ja osoittaa, että liiton asiat kiinnostavat. Meidän kaikkien on hyvä muistaa, että liitto olemme me. Suomen Voimanolliitto on niin vahva kuin sen jäsen seurat haluavat sen olevan. Toimimme pienillä resursseilla ja voimamme onkin vapaaehtoistyössä ja sen tekijöissä.

Me suomalaiset olemme tottuneet hyvin järjestäytyneeseen toimintaan, missä päätökset dokumentoidaan, jolloin on helppoa tarkistaa, mitä on päätetty. Kansainvälisessä päätöksenteossa tässä suhteessa voisi olla parantamisen varaa – muutaman piirun verran. Parhailaan käydään taustakeskustelua siitä, mitä IPF:n Auroran kongressin, teknisen komitean ja sääntökomitean (josta IPF:n kongressi päätti ensi vuoden alusta luopua) päätökset tarkoittavat toisaalta kansainvälisellä tasolla mestaruuskilpailuissa ja mikä on niiden sitovuus kansallisella tasolla. IPF:ssä ollaan kahta mieltä siitä, mikä liikkumavara kansallisilla lajiliitoilla on päättää huojennuksista kansallisissa kilpailutoiminnassa.

Tässä suhteessa korostuu liittomme rooli myös kansallisen tason edunvalvojana. Yksin olemme pieni ratas IPF:n koneistossa. Sen vuoksi meidän on verkostoiduttava keskeisten päätöksentekijöiden kanssa. Kunniapuheenjohtajamme Kalevi Sorsa on tässä loistavana esimerkkinä. Verkostoituminen edellyttää pitkäjänteistä toimintaa ja suhteiden luomista toisiin liittoihin. Itse näen keskeisenä yhteistoiminnan Pohjoismaiden välillä. Tähän hyvän tilaisuuden antaa Pornaisissa ensi helmikuussa järjestettävät nuorten voimanolon ja klassisen voimanolon Pohjoismaiden mestaruuskilpailut.

Jos ja kun IPF antaa siihen mahdollisuuden, on liiton tarkoituksena sallia kotimaan kilpailuissa sinänsä sääntöjen määräykset sallivat trikoot ja vyöt. Jo kesällä selkeytimme kansallisten kilpailuiden järjestämiseen liittyviä sääntöjä, jotta seurat voivat järjestää kilpailuja kohtuullisin kustannuksin tinkimättä kuitenkaan keskeisimmistä säännöistä, joilla turvataan kilpailijoiden oikeusturva. Sillä tarkoitan sitä, että suomenennätykset, SM-kisarajat ynnä muut tehdään urheilullisesti sääntöjen mukaisesti reilun pelin hengessä. Se on jokaisen urheilijamme oikeus ja samalla toimitsijoiden ja tuomareiden velvollisuus.

Vuoden vaihteessa on syytä suunnata katseet tulevaan kilpailuvuoteen, joka tuo mukanaan meille suuren haasteen. Kaikkien aikojen osanottajamäärältään suurimmat MM-kilpailut järjestetään tulevana kesänä Salossa. Toivotan teidät kaikki mukaan yhteiseen ponnistukseen liiton, Salon Voimailijoiden ja Team Nordic Thunderin kera.



On jälleen kerran aika näyttää, että me suomalaiset seisomme yhtenä naisena ja miehenä koitoksemme äärellä puhaltuen yhteen hiileen. Meistä jokainen voi antaa panoksensa kisojen onnistumiseksi. Jos ei aika riitä vapaaehtoistyöntekijäksi, voi avustaa kisoja tilaamalla esimerkiksi liiton kisapaidan.

Samassa yhteydessä voidaan todeta, että tulemme tänä vuonna ylittämään 900 lisenssinostajan rajan. Ilman klassisen voimanolon tuleamista olisi tuo raja ollut tavoittamaton. Jos osaamme toimia oikein, näen mahdollisena riman nostamisen seuraavaksi 1 000 lisenssinostajaan. Viemme lajiamme eteenpäin myös klassisen voimanolon MM-projektimme kautta.

Lehden ilmestyessä on jo valittu vuoden urheilijat lajissamme. Onneksi olkoon teille, olette kukin valintanne ansainneet. Aina valintojen tekeminen ei ole helppoa. Nämäkin päätökset ovat hallituksen tekemiä. Eivät kenenkään yksittäisen henkilön valintoja.

Toivotan kaikille VOIMAnostaja –lehden lukijoille  
*Oikein Rauhallista Joulua ja Voimakasta Uutta Vuotta.*

Tero Hyttinen  
puheenjohtaja



Kuljetussopimuksen allekirjoittivat Taito Vainio (vas.) ja Tapio Ruuhonen.

# MM 2015-projekti etenee

MM 2015-projekti on Suomen Voimanostoliiton suurin koitos vuonna 2015. Itse asiassa MM 2015-kilpailut eivät ole vain kaikkien aikojen suurin voimanostokilpailu Suomessa vaan koko IPF:n kaikkien aikojen suurin kilpailu.

Suomen Voimanostoliitto vastaa siitä, että kilpailut tulevat onnistumaan yhdessä Team Nordic Thunderin (TNT) ja Salon Voimailijoiden (SalVo) kanssa. Toistaiseksi liiton kolmen hallituksen jäsenen panos ei pelkästään tule riittämään. Liitto tarvitsee kaikkien panosta, erityisesti jäsenseurojensa tukea MM-kilpailuiden järjestämisessä. Kiitokset suuret jo mukaan ehtineille tahoille, seuroille ja henkilöille.

## MM-kisa näkyy jo ympäri maailman

Kilpailupaikka Salo-halli on varattu MM-kisan käyttöön. Salon kaupunki on tehnyt päätöksen, että se tukee MM-kilpailuja antamalla kilpailupaikan ilman kuluja käyttöön. Tästä Suomen Voimanostoliitto on erittäin kiitollinen kahden järjestävän seuran kanssa.

Salon hotellikapasiteetti on varattu kilpailijoiden ja huoltajien käyttöön. Olimme juurikin ajoissa tekemässä sopimusta, sillä muitakin urheilupiirejä oli tavoittelemassa majoituskapasiteettia.

MM 2015 facebook-sivu

Kuljetussopimus on myös allekirjoitettu. Edeltävän sivun kuvassa kilpailuiden johtaja, Tapio Ruohonen tyytyväisenä sopimuksenteon jälkeen Vainion liikenteen, Taito Vainion kanssa.

MM-kilpailuita varten on perustettu facebook-sivut syys-lokakuussa 2014. MM 2015 facebook-sivuiستا on jo tykännyt yli tuhat ihmistä. Merkilläpantavaa on, että sivuilla on paljon ulkomaalaisia, jotka odottavat pääsevänsä nostamaan Saloon.

## Tue kisoja, osta t-paita

Kisojen tukemista ja markkinointia varten on valmistettu MM 2015 t-paita. Ostamalle 15 euron t-paidan tuet näkyvästi kotimaan MM-kisoja, jotka ovat suurimmat kisat kautta aikojen mitä voimanostossa on Suomessa järjestetty.

Seurat, ostakaa paitoja vaikka useampia. Hyvää esimerkkiä ovat näyttäneet jo JP 2000, KGB, I-HV, LeVo sekä tietenkin TNT ja SaVo. T-paitoja on saatavilla sekä miesten että naisten malleja. T-paitoja on myynnissä SM-kisoissa T-paitoja voi suoraan tilata liiton sihteeriltä sähköpostilla svnl@hotmail.fi

## Vapaaehtoiset, tulkaa mukaan

Vapaaehtoisia on jo ilmoittautunut mukavasti. Jokainen talkoolainen tulee kokemaan unohtumattomia ja ainutkertaisia kokemuksia. Seuroja pyydetään pohtimaan, miten ne voisivat mahdollisesti tukea liiton suurprojektia.

Erietyisen suuret kiitokset Rami Huoviselle, joka on henkilökohtaisesti lahjoittanut erittäin merkittävän summan MM-projektin käyttöön. Lämpimät kiitokset myös Huittisten Voimailijoille, joka on tukenut kisajärjestelyitä taloudellisesti ja mahdollisesti talkoolaisilla.

Vapaaehtoisia euroja ja talkoolaisia pyydetään ilmoittautumaan liiton sihteerille. On selvää, että parinkin tunnin talkoospanos on kisoille arvokas teko. Kaikki mukaan mahdollisuuksien mukaan.



Majoitussopimuksen allekirjoittivat mm. Jaana Johansson ja Tapani Orha.

Seuraavat henkilöt ja seurat ovat ilmoittautuneet talkoiisiin, kiitos teille kaikille.

## Vapaaehtoisia henkilöitä

Sanna Apuli  
Jarkko Avila  
Arto Hannolin  
Jussi Jokinen  
Laura Kakkola  
Sadena Kangaskorte  
Pirjo ja Markku Kempainen  
Jouko Kiesiläinen  
Tero Kuusinen  
Jouko Laxell  
Reima Leinonen  
Katjusa Leväniemi  
Timo Lillbacka  
Heikki Malkavaara  
Kaj Mattila  
Katariina Nokua  
Juha Nurmi  
Jarkko Putkonen  
Seppo Raittila

Toni Rantamaa  
Sirpa Rantapelkonen  
Antti Savolainen  
Sami Tuomainen  
Markus Väliviita

## Vapaaehtoisia seuroja

Herwannan Hauiskääntö  
Honkajoen Seudun Urheilijoiden voimanostajaosto (HSU)  
Huittisten Voimailijat  
Jeppis Power 2000 (JP 2000)

## Sponsoreita

Astrum Vene Oy  
Konepaja Heinä Oy  
Movetec Oy  
Rami Huovinen  
Stremet Oy

**IPF CLASSIC  
POWERLIFTING  
WORLD CHAMPIONSHIP 2015**





Toivo Kyllöselle yhteistuloksen pronssia M60-ikäluokan superraskaassa sarjassa.

# Veteraanien voimaston MM 2014

Teksti: Petteri Hakkarainen, kuvat: maajoukkue

Koukkupoluien maailmanmestaruuskisat järjestettiin jälleen Pilsenissä Tsekissä. Suomen joukkueeseen oli ilmoitettu kaikkiaan 18 kilpailijaa. Lisäksi matkassa oli joukkueen huoltajana Markus Väliiviita apunaan Katariina Nokua, joiden kisarupeama kesti koko viikon aamusta iltaan. Koko maajoukkueen puolesta kiitokset molemmille.



Kisassa huoltajan rooli on erityisen tärkeä. Luottopakit Markus Väliiviita ja Katariina Nokua.

## Naiset puhdetöihin

Kisat aloitettiin rouvahenkilöiden nostoilla. Eila Kumpuniemi nappasi heti kärkeen 52-kiloisten N70-ikäluokan yhteistuloksen maailmanennätyksen 263 kg. Jalkakyykyn tulos oli 87,5 kg ja penkkipunnerruksen 55 kg. Maastanoston 120,5 kg oli myös ME-tulos.

Irmeli Vaulakorpi voitti ikäluokkaa nuorempien sarjan 57 kg yhteistuloksella 280 kg. Lajikohtaiset kilomäärät olivat 102,5 – 67,5 – 110, joista jalkakyykyn osalta kirjataan SE-lukema.

Ensimmäisen veteraani-ikäluokan neitosissa oli myös kaksi pusertajaa. 72-kiloisissa nosti Pohjois-Karjalan kälättäjä Virve Ilves ja superissa junttasi Katariina Nokua. Ilveksen taloudessa ei ole vielä päästy täyteen yhteisymmärrykseen, kuka on perheen ns. pää. Huoltajapuoliso Tomi Vikla huhui kyykyille syvyyksiä, mutta omapäinen neitonen ei ottanut uskoakseen ja yleni viimeisestä kyykystä liian aikaisin. Arvokkaita yt-kiloja menetettiin. Penkissä oli yhteisymmärryksen puutetta päätuomarin kanssa ja rack-komento kajahti liian aikaisin. Maastanostossa kaulaa saksalaiseen oli kertynyt sen verran liikaa, että hopeamitali karkasi tavoittamattomiin. Ilveksen sijoitus oli kolmas yhteistuloksella 375 kg (155 – 75 – 150).

Katariina Nokua taisteli kaikki vastarintaan ryhtyneet nippuun. Kanadan tyttäret olivat ihmeissään, kun kolmella suorituksella saavutettiin yli sadan kilon kaula. Nokua yritti nyppiä suomenennätystä maastanostossa, mikä olisi myös tuonut yt-ennätyksen, mutta 202,5 kg vain vinkaisi kilpasiskojen tavoin. Yhteistulosta nostoilla 200 – 140 – 190 kertyi 530 kg ja kaulaan ripustettiin kultaisia killuttimia, kuten naiselliseen tapaan mainiosti sopii.



## Masters uoimaston MM-kisat 2014, naiset

### - 57 kg

1. Vaulakorpi Irmeli	1954	FIN	55,99	1,1768	102,5	1	67,5	1	110,0	1	280,0	329,49	12
----------------------	------	-----	-------	--------	-------	---	------	---	-------	---	-------	--------	----

### - 63 kg

1. Hayashi Hisako	1951	JPN	60,69	1,1050	130,0	1	85,0	1	150,5	1/w3	365,5	403,89	12
2. Brady Carol	1950	CAN	62,19	1,0845	115,0	2	70,0	2	115,0	3	300,0	325,36	9
3. Madsen Lise	1953	DEN	61,89	1,0885	62,5	3	40,0	3	142,5	2	245,0	266,69	8

### - 84 kg

1. Takacova Hana	1954	CZE	79,49	0,9183	181,0	1/w3	135,5	1/w3	145,0	1	461,5	423,78	12
------------------	------	-----	-------	--------	-------	------	-------	------	-------	---	-------	--------	----

### 84+ kg

1. Hollands Susan	1951	GBR	85,55	0,8839	175,0	1	85,0	1	165,0	1	425,0	375,63	12
-------------------	------	-----	-------	--------	-------	---	------	---	-------	---	-------	--------	----



Virve Ilves kyykistyy, muttei tuomareiden ja puoliso Viklan mielestä riittävästi.



Katariina Nokua ja superin kanadalaiset kilpasisot.

### - 52 kg

1. Petroczi Magdolna	1968	HUN	51,43	1,2573	162,5	1	95,0	2	170,0	1	427,5	537,47	12
2. Gavornikova Monika	1974	SVK	51,74	1,2515	155,0	2	100,0	1	145,0	2	400,0	500,59	9
3. Cutrona Tammy	1966	USA	51,49	1,2562	110,0	3	75,0	3	122,5	3	307,5	386,27	8
4. Zabne Dobai Gabriella	1974	HUN	49,33	1,2978	60,0	4	60,0	4	82,5	4	202,5	262,80	7

### - 57 kg

1. Banovska Eva	1971	CZE	55,38	1,1869	130,0	2	70,0	1	155,0	2	355,0	421,36	12
2. Le Blevenec Nina	1972	FRA	56,30	1,1717	130,0	3	62,5	2	147,5	3	340,0	398,37	9
3. Barataud Sylvie	1967	FRA	56,25	1,1725	97,5	4	52,5	3	130,0	4	280,0	328,30	8
— Buxbom Eva	1969	DEN	56,82	1,1633	160,0	1	—	—	180,0	1	—	Out	—

### - 63 kg

1. Sturm Lara	1968	USA	62,01	1,0870	182,5	1	100,0	2	172,5	1	455,0	494,57	12
2. Rey Gaudreau Jennifer	1971	USA	62,74	1,0773	172,5	2	105,0	1	170,0	2	447,5	482,10	9
3. Stavik Anita	1965	NOR	61,63	1,0921	167,5	3	65,0	5	167,5	3	400,0	436,83	8
4. Johansson Ulrika	1972	SWE	61,66	1,0917	167,5	4	85,0	3	147,5	4	400,0	436,66	7
5. Dietmayer Petra	1967	GER	61,18	1,0983	92,5	5	72,5	4	127,5	5	292,5	321,24	6

### - 72 kg

1. Bukina Elena	1971	RUS	69,96	0,9952	180,0	1	130,0	1	182,5	1	492,5	490,13	12
2. Hampel Sybille	1967	GER	69,73	0,9975	162,5	2	77,5	2	152,5	2	392,5	391,51	9
3. Ilves Virve	1970	FIN	71,66	0,9792	155,0	3	70,0	3	150,0	3	375,0	367,18	8

### - 84 kg

1. Sjärdijn Carmen	1969	NED	74,13	0,9577	180,0	2	115,0	1	170,0	2	465,0	445,31	12
2. Brand Michelle	1973	GBR	82,47	0,9002	165,0	3	110,0	2	152,5	4	427,5	384,81	9
3. Bohlen Sarah	1969	USA	78,72	0,9234	160,0	4	85,0	3	160,0	3	405,0	373,96	8
— Strik Ielja	1973	NED	83,65	0,8936	240,0	1	—	—	210,0	1	—	Out	—

### 84+ kg

1. Nokua Katariina	1973	FIN	105,73	0,8203	200,0	1	140,0	1	190,0	1	530,0	434,78	12
2. McRae MiMi	1970	CAN	104,68	0,8223	172,5	2	85,0	3	170,0	2	427,5	351,55	9
3. Denton Erin	1973	CAN	94,08	0,8494	150,0	3	122,5	2	147,5	3	420,0	356,73	8



Kaksinkertainen maailmanmestari Pentti Rimpinen.



Antero Juntunen puree hammasta. Kyykkymitali on tarjolla.

## Ukonkötysten nostelut

lääkempiä neljännen kategorian herrasmiehiä edustivat Tapani Puhakka ja Raimo Sandelin. Puhakalla oli kova taistelu sarjassa 93 kg amerikkalaisen Tom O'Keefen kanssa. Kyykyssä tuli tappiota 35 kg, penkissä vastaavasti napattiin 22,5 kg takaisin. Maastanostossa lääketieteen savolaisihme muljautti teräksisen polvinivelensä sellaiseen asentoon, että alkoi tapahtua. Toisella maastanostolla hiivittiin kevyempänä rinnalle ja ohikin, joten uuden mantereen kaveri oli ihmeissään. Enempää ei vihollinen jaksanut, joten hopeista dolcea Puhakalle tuliaisiksi.

Raimo Sandelinin vaikein taistelu oli päästä kisapaikalle. Vaasa–Helsinki-lento peruttiin sumun takia ja lopulta Prahan kentällä vierähtikin useita tunteja odotellessa kuljetusta. Varsinaiset nostelut menivät mukavasti, vaikka sandelinmaisesti ei ihan tosissaan kyykkäilykään. Punnertelussa oli myös normaaleja nostovirheitä, mutta maastanostossa huoltajat piiskasivat nostajan hurmukseen. Yhteistulos 370 kg (100 – 95 – 175) oikeutti maailmanmestaruuteen superraskaassa sarjassa.

## Masters uoimanoston MM-kisat 2014, Miehet

### - 66 kg

1. Gombar Milan	1948	SVK	59,40	0,8608	200,0	1	115,0	2	215,0	1	530,0	456,22	12
2. Blard Patrick	1954	FRA	65,64	0,7887	182,5	2	107,5	3	205,0	2	495,0	390,40	9
3. Jacobs Jeffrey	1947	USA	65,73	0,7878	175,0	3	102,5	4	200,0	3	477,5	376,18	8
4. Kempainen Markku	1949	FIN	65,33	0,7919	135,0	4	120,0	1	162,5	4	417,5	330,60	7

### - 74 kg

1. Yamasaki Robert	1952	USA	73,12	0,7255	240,0	1/w3	150,0	1	227,5	3	617,5	w3 447,97	12
2. Echtner Horst	1952	GER	72,50	0,7300	200,0	4	127,5	3	227,5	2	555,0	405,15	9
3. Remy Roger	1953	BEL	73,71	0,7213	215,0	2	105,0	6	230,0	1	550,0	396,73	8
4. Couturier Claude	1952	FRA	73,55	0,7225	205,0	3	132,5	2	202,5	5	540,0	390,12	7
5. Macrow Stanley	1949	GBR	70,31	0,7468	180,0	5	125,0	4	185,0	6	490,0	365,94	6
6. Maiste Heino	1949	EST	72,89	0,7272	110,0	6	107,5	5	205,0	4	422,5	307,22	5

### - 83 kg

1. Fabri Janos	1945	HUN	80,57	0,6797	222,5	1	135,0	2	270,0	1	627,5	426,48	12
2. Delaney Ron	1951	CAN	81,40	0,6754	222,5	2	132,5	4	252,5	2	607,5	410,30	9
3. Hundertmark Dieter	1954	GER	82,28	0,6710	210,0	3	162,5	1	232,5	4	605,0	405,95	8
4. Clayton William	1953	USA	81,85	0,6732	185,0	5	135,0	3	200,0	5	520,0	350,03	7
5. Dudziak Michel	1948	FRA	82,47	0,6701	180,0	6	65,0	6	235,0	3	480,0	321,62	6
6. Rizza Joe	1949	USA	76,96	0,7001	185,0	4	70,0	5	172,5	6	427,5	299,30	5

### - 93 kg

1. Jane Kevin	1951	GBR	92,58	0,6296	272,5	1	167,5	1	285,0	1	725,0	456,43	12
2. Kopnicky Miroslav	1951	CAN	92,35	0,6303	207,5	4	157,5	3	230,0	4	595,0	375,02	9
3. Waidmann Gustav	1953	GER	90,05	0,6382	230,0	2	130,0	5	220,0	5	580,0	370,15	8
4. Juntunen Antero	1954	FIN	85,69	0,6553	210,0	3	110,0	7	232,5	2	552,5	362,07	7
5. Ptacek Josef	1953	CZE	92,74	0,6290	195,0	6	167,5	2	180,0	8	542,5	341,25	6
6. Ellender Michael	1945	GBR	89,32	0,6409	165,0	8	135,0	4	230,0	3	530,0	339,68	5
7. Bartolet Duane	1953	USA	86,86	0,6505	205,0	5	112,5	6	207,5	6	525,0	341,49	4
8. Mattila Kari	1945	SWE	90,13	0,6379	180,0	7	100,0	8	200,0	7	480,0	306,19	3

### - 105 kg

1. Stenberg Rolf	1953	NOR	103,10	0,6015	262,5	1	185,0	3	275,5	1/w3	723,0	434,88	12
2. Lillegard Leif	1950	NOR	101,48	0,6051	250,0	2	190,0	1	250,0	2	690,0	417,49	9
3. Zvada Stefan	1953	CZE	103,35	0,6010	232,5	4	165,0	4	242,5	4	640,0	384,64	8
4. Weidemeier Wolfgang	1954	GER	95,20	0,6214	242,5	3	142,5	6	245,0	3	630,0	391,48	7
5. Neumaier Alfred	1953	AUT	102,00	0,6039	185,0	7	190,0	2	230,0	7	605,0	365,35	6
6. Dulling James	1949	GBR	102,57	0,6027	190,0	6	155,0	5	235,0	5	580,0	349,54	5
7. Belmas Jean Paul	1949	FRA	100,95	0,6063	230,0	5	110,0	9	230,0	6	570,0	345,59	4
8. Nichols Michael	1945	USA	102,55	0,6027	152,5	8	117,5	8	200,0	8	470,0	283,26	3
9. Hromas Frantisek	1947	CZE	101,40	0,6053	115,0	9	120,0	7	135,0	9	370,0	223,96	2

### - 120 kg

1. Wolders Ab	1951	NED	115,53	0,5804	280,5	1/w3	190,0	1	270,0	1	740,5	w3	429,76	12
2. Wainwright Curtis	1954	USA	118,42	0,5768	265,0	2	182,5	3	250,0	3	697,5		402,29	9
3. Matynyan Lavrenty	1952	RUS	117,73	0,5776	260,0	3	182,5	2	252,5	2	695,0		401,41	8

### 120+ kg

1. Andersson Goran	1953	SWE	130,35	0,5654	280,0	1	235,5	1/w3	220,0	2	735,5		415,81	12
2. Crawford Robert	1951	USA	142,75	0,5572	195,0	4	200,0	2	210,0	4	605,0		337,10	9
3. Kyllonen Toivo	1952	FIN	121,05	0,5737	242,5	2	130,0	4	225,0	1	597,5		342,81	8
4. Paul Harald	1954	GER	123,25	0,5716	217,5	3	162,5	3	210,0	3	590,0		337,21	7



Sekunti ennen h-hetkeä. Rami Huovisen hyvältä näyttänyt jalkakyykky "katkeaa keskeltä".

## Uähän iäkkäät laualle

Kolmosveteraanien 66-kiloisissa Markku Kempainen taisteli parhaansa mukaan, mutta mitalikolmikko oli liian kaukana. Yhteistulos 417,5 kg (135 – 120 – 165) ei riittänyt kokonaiskisan palkintosijaan, mutta penkkipunnerruksessa Kempainen oli sarjansa ykköstykki.

Antero Juntunen mittaili voimiaan tällä kertaa sarjassa 93 kg, joten painonhallintaongelmia ei ollut. Kyykyssä saavutettiin lajipronssiin oikeuttava 210 kg, mutta 110 kilon penkillä annettiin liikaa etumatkaa kilpakumppaneille. Maastanostossa revittiin lajihopean arvoisesti 232,5 kg ja yt-pronssia käytiin hypistelemässä 260 kilon kanssa, mutta kisaa edeltäneet selkävaiivat tekivät yrityksestä epä-juntusmaisen ja tanko jätettiin puoleen koipeen killumaan. Normaalityössä Juntunen olisi vetänyt tuosta kolmella sääripompulla ja Kippari-Kallen ilmeellä ylös asti.

Superraskaaseen sarjaan oli ilmoittautunut Toivo Kyllönen. Olkapääleikkauksen jäljiltä Kyllösen penkkipunnerrus hakee vielä tasoaan, mutta selkeää kehitystä on jo tapahtunut, vaikka voittokamppailuun sekään ei olisi tässä kisassa riittänyt. Kyllönen

kamppaili yhteistuloksen hopeasta, mutta harmittavasti viimeisessä maastanostossa oli 5 kiloa ylimääräistä, ja kun se jäi nousematta, oli tyytyminen pronssiin 597,5 kg (242,5 – 130 – 225) yhteislukemalla, joka jalkakyykyyn ohella oli SE-tulos.

## Nuormiesten mittelit

Ennen varsinaista kisaa Rami Huovinen kamppaili vaakaa vastaan, joka tuskastuttavan itsepäisesti näytti arabialaisia numeroita uhkaavasti yli 83 kilon. Lopulta luja tahto kuitenkin voitti elektromekaanisen punnituslaitteen ja Huovinen pääsi kilpakumppaneita hännäämään. Jalkakyykyssä nostot näyttivät aiempaa paremmilta – joskin täydellisen huovismaisen hankalilta. Viimeisessä jalkakyykyssä tapahtuneen teknisen haparoinnin takia hyvin alkanut kyykky kaatui montussa varmistajien syyliin. Penkkipunnerrus kulki henkilökohtaisen ennätyksen myötä mallikkaasti. Maastanostossa Huovisella on ollut kroonisempaa puutostilaa jo jonkin aikaa ja yhteistulospronssiin oikeuttaneesta entisten aikojen triviaalista 245 kilon vedosta jäi muistoiksi vain tärkeä mies ja viides tila. Kyykystä kuitenkin annettiin palkkioksi pronssia ja maastanostosta hopeaa.



"Hei tuomari, saako jo laskea", kysyy Harri Hagfors katseellaan.

#### - 83 kg

1. Yamaguchi Makoto	1963	JPN	81,96	0,6726	265,0	1	165,0	5	245,0	1	675,0	454,00	12
2. Rasmussen Erik	1962	DEN	82,75	0,6687	252,5	2	175,0	4	230,0	3	657,5	439,67	9
3. Ring Tomas	1960	SWE	82,80	0,6685	235,0	5	195,0	1	200,0	9	630,0	421,15	8
4. Sekot Michal	1961	CZE	82,62	0,6693	235,0	4	165,0	6	220,0	5	620,0	414,96	7
5. Huovinen Rami	1964	FIN	82,63	0,6693	242,5	3	142,5	9	235,0	2	620,0	414,93	6
6. Mingot Georges	1964	FRA	80,85	0,6782	220,0	7	177,5	3	215,0	6	612,5	415,39	5
7. Cencich Thomas	1960	USA	82,64	0,6692	210,0	9	192,5	2	205,0	7	607,5	406,53	4
8. Singh Karnail	1957	GBR	80,45	0,6803	220,0	6	145,0	8	220,0	4	585,0	397,97	3
9. Sahlgren Jan	1960	DEN	81,91	0,6729	215,0	8	162,5	7	200,0	8	577,5	388,57	2

#### - 93 kg

1. Cummings Steve	1962	GBR	92,68	0,6293	280,0	3	190,0	4	277,5	1	747,5	470,37	12
2. Gerard Henry	1964	USA	91,99	0,6315	285,0	1	200,0	2	260,0	3	745,0	470,48	9
3. Hagfors Harri	1961	FIN	92,08	0,6312	260,0	5	177,5	6	267,5	2	705,0	444,98	8
4. Hansicke Peer	1961	GER	92,34	0,6303	250,0	6	220,0	1	235,0	6	705,0	444,38	7
5. Hoglander Lars	1964	SWE	92,57	0,6296	285,0	2	180,0	5	240,0	4	705,0	443,86	6
6. Branheim Ulf	1962	SWE	92,68	0,6293	250,0	7	170,0	7	240,0	5	660,0	415,31	5
7. Jacob Klaus-Dieter	1961	GER	91,87	0,6319	260,0	4	190,0	3	200,0	7	650,0	410,72	4

Harri Hagfors nosti sarjaa ylempänä mitalisijoista. Jalkakyyky ja penkkipunnerrus kulkivat erinomaisen mallikkaasti ja Harri uskollisesti aina kesken punnerruksen kurkisti juryn suuntaan, että eikös vain nousekin. Ja nousi. Maastanostossa aukesi mahtava kisa kaikkien mitalien osalta. Jenkki Gerard Henry nitkutti nostonsa ylös ja meni kärkeen. Skotti Steve Cummingskaan ei poikkeuksellisesti pihistellyt vaan hinasi raudat reisille. Nämä molemmat koituivat Hagforsin epäonneksi, sillä asetelma edellytti 310 kg voittovetoa, vähempi olisi riittänyt vain pronssiin, joka oli saksalaisen ja ruotsalaisen taktisen pöyhöiden perusteella jo varmistettu. 267,5 kilon kevyen avausvedon perusteella vähäisiä mahdollisuuksia voittovetoon oli, mutta siihen jäivät Pilsenin nostolavalle painot makaamaan, eivätkä lähteneet Hagforsin kyytiin. Yhteistulos 705 kg (260 – 177,5 – 267,5) siis oikeutti pronssiin ja mainitut ulkomaalaiset jäivät samalla tuloksella mitalien ulkopuolelle.

Sarjan 105 kg härmäläisedustajana oli Jari Niskanen. Kärkikaksikko oli kuussa, mutta pronssi oli otettavissa. Huoltaja Väiviita huuteli syvyyksiä, ja Niskanen kyykisteli, valot loistivat valkoisina 290 kiloon asti, joka oli päivän tarkka maksimi. Penkkipunnerrus kulki myös kohtuullisesti ja tulosta saatiin 205 kilon verran. Maastanoston osalta käytiin tässäkin sarjassa hieno kultakamppailu, joka päättyi tasakiloihin Petr Theuserin napatessa kevyempänä voiton Amerikan Gary Pamplinin nenän edestä. Niskanen kaapaisi lajissa hopealle ja ohitti samalla Saksan Rolf Dilpatin, jonka urheiluhenkki oli jäänyt tulliin, sillä mies ei kätellyt maastanoston palkintopallilla Niskasta ennen kuin Sotkamon jässikkä koppasi kouran kätteleen avustetusti. Oli Sakemanni happamana!

Tapani Laitala nosti 120-kiloisissa rutkasti normaalia painavampana. Potkupuku oli niin kipakka, ettei mies malttanut kunnolla

### - 105 kg

1. Theuser Petr	1961	CZE	102,53	0,6027	325,0	1	222,5	5	275,0	1	822,5	495,75	12
2. Pamplin Gary	1957	USA	104,13	0,5993	317,5	2	242,5	2/w2	262,5	4	822,5	492,95	9
3. Niskanen Jari	1963	FIN	104,43	0,5987	290,0	3	205,0	7	275,0	2	770,0	461,02	8
4. Dilbat Rolf	1963	GER	100,56	0,6072	252,5	6	253,0	1/w2	262,5	3	768,0	466,34	7
5. Ostlund Jan	1964	SWE	104,48	0,5986	265,0	5	210,0	6	255,0	5	730,0	437,00	6
6. Leroy Fabrice	1963	FRA	104,34	0,5989	240,0	7	232,5	3	240,0	7	712,5	426,73	5
7. Priester Rik	1955	NED	104,59	0,5984	282,5	4	177,5	8	252,5	6	712,5	426,37	4
8. Cejnek Rostislav	1962	CZE	102,67	0,6025	225,0	8	230,0	4	230,0	8	685,0	412,68	3
9. Piret Serge	1958	BEL	99,07	0,6109	220,0	9	140,0	9	210,0	9	570,0	348,20	2
— Melzig Reinhard	1955	GER	102,77	0,6022	—	—	—	—	—	—	Out	—	—

### - 120 kg

1. Kanat Zoltan	1962	CZE	112,74	0,5842	320,0	1	240,0	2	290,0	1	850,0	496,58	12
2. Laitala Tapani	1963	FIN	112,47	0,5846	290,0	3	230,0	4	270,0	3	790,0	461,85	9
3. Callahan Brian	1963	USA	110,39	0,5878	297,5	2	200,0	5	282,5	2	780,0	458,49	8
4. Hadrysiak Mariusz	1961	POL	111,77	0,5857	225,0	5	286,5	1/w2	230,0	4	741,5	434,26	7
5. Tsujimi Naoki	1964	JPN	116,15	0,5796	285,0	4	232,5	3	220,0	5	737,5	427,41	6

tuomarin squat-komentoja kuunnella. 290 kg nousi mallikkaasti, mutta 300 kg oli liikaa. Penkkipunnerrus oli poikkeuksellista Laitalaa – tanko oli omissa käsissä, noh toinen nosto vähän kippasi, mutta muuten. Ennätys kuitenkin parani hienosti kolmannella 230 kiloon. Viimeisen maastanoston kohdalla tuli virhearvio, sillä 285 kg jäi nousematta, mikä mahdollisti USA:n Brian Callachnin hopearytyksen, mutta onneksi kilot ovat paunoja painavampia, eikä jenkki jaksanut tankoa nostaa. Laitalalle hopeaa 790 kg yhteistuloksella.

### Poikaset hiekkalaatikolle

Ensimmäisenä lapiota ja ämpäriä käsitteli 59-kiloinen Pentti Rimpä, joka monipäiväinen Via Dolorosa maan vetovoimaa vastaan näytti karmivalta. Mies punoitti, mutta hiki oli ja pysyi nahan sisäpuolella. Neljän suolityhjennyksen, reilun aamusaunonnan ja kahdeksan hyväksytyin noston jälkeen palkintona oli toinen maailmanmestaruus. Rimpä teki yhteistuloksen 475,5 kg, joka koostui 160 kilon jalkakyykystä, 115 kilon penkkipunnerruksesta ja 182,5 kilon maastanostosta.

Sami Siltalan sarjassa 74 kg oli mitä ilmeisimmin japanilaista apukoulua edustava tukioppilas Nobuyuki Hamada. Sama kaveri pummasi kyykyn edellisen vuoden mestaruuskisoissa. Annas olla, kun mies kuulutettiin Pilsenin lavalle, niin teknisen tuomarin eteen kammettiin sitomaan siteitä, ja kello juoksi. Sitten mies hitaasti hiipi tangon alle ja asetteli itseään ruutuun niin kauan, että tiimalasin hiekka valui loppuun. Toisella nostolla helposti monttuun, mutta ei lainkaan ylös. Kolmannella korkeuksista ylös ja punavalojen saattelamana kainalopesulle. Mutta mitäpä tuo meitä haittaa, sillä Siltala kyykisteli sääntökirjan artiklojen mukaisesti 245 kg. Penkkipunnerruksessa hypisteltiin ennätysrautaa 172,5 kg, joka vielä jäi saavuttamattomaksi ja 167,5 kg pöytäkirjamerkinnäksi. Maastanostossa siltalmainen horjahdushylky avaukseen ja sitten varmoja nostoja isommista raudoista. Ennätysellinen yhteistulos 665 kg saatteli miehen toiseksi korkeimmalle jalkaralle.

Pykälää paksumpien miesten leikeissä mitteli penkkipunnerruksen EE-mies Tomi Vikla. Lämmittelyt eivät menneet täysin oppikirjan mukaisesti ja lavallakin oli akuutteja ongelmia, jotka myöhempien analysointien jälkeen selkiytyivät vääräksi jalka-asennoksi. Ensimmäinen nosto kellahti kallelleen, toisessa huudettu syvyys kelpasi vain yhdelle tuomarille ja kolmannessa paras puhti puuttui. Makaamisen osalta ei Viikalta vaadittu kuin 220 kilon teknistä täydellisyyttä hipova käsivarsien koukistus ja ojennus. Maastanostossa pöytäkirjaan raapustettiin 240 kg. Epäonnistunut kyykky tuhosi haaveet yhteistuloksen hopeasta. Sarjan ennakkosuosikki Puerto Ricon Luis Tapia pummasi myös jalkakyykyssä.

Tähän kappaleeseen voisi kirjoittaa ehkä pelkästään Petteri Hakkarainen, neljäs. Jos kokonaisuutta hieman valottaa, niin tuo sijoitus toki tuli kahden paremman nostajan avustuksella. Jalkakyykky oli jälleen tuskaisen työlästä ja toisen noston ininän jälkeen huoltaja Niskanen painotti: "Tämä kyykkääminen ei ole mikään mukavuuksilaji. Nyt ruvetaan nostamaan." Ja sitten nostettiin vielä viisi kiloa lisää tutisten, täristen ja vähän vapisten.



Sami Siltala tyylittelyä. Iitalan lasinpuhaltajat ovat kateellisia.



Tomi Viklan kyykky jää vajaaksi ja tuomaristo vilauttaa punaista.

<b>- 59 kg</b>														
1.	Rimpi Pentti	1967	FIN	58,68	0,8706	160,0	1	115,0	1	182,5	1	457,5	398,29	12
<b>- 66 kg</b>														
1.	Noppers Lewis	1970	CAN	65,70	0,7881	230,0	2	150,0	1	235,0	1	615,0	484,68	12
2.	Ruso Karel	1965	CZE	65,83	0,7869	250,0	1	100,0	4	232,5	2	582,5	458,36	9
3.	Telegin Jonas	1965	SWE	65,61	0,7890	215,0	3	132,5	2	220,0	3	567,5	447,75	8
4.	Schoennerstedt Frank	1966	GER	65,02	0,7950	190,0	4	92,5	5	210,0	4	492,5	391,53	7
5.	Stadlhofer Ewald	1970	AUT	64,78	0,7975	170,0	5	102,5	3	190,0	5	462,5	368,84	6
<b>- 74 kg</b>														
1.	Richard Phillip	1971	GBR	73,62	0,7220	290,0	1	210,0	1	245,0	4	745,0	537,86	12
2.	Siltala Sami	1974	FIN	73,17	0,7251	245,0	2	167,5	4	252,5	3	665,0	482,19	9
3.	Muir Sean	1970	AUS	73,60	0,7221	235,0	3	150,0	5	265,0	2	650,0	469,36	8
4.	McGurk Bernard	1968	GBR	73,35	0,7238	220,0	6	147,5	7	275,0	1	642,5	465,07	7
5.	Halbot Vincent	1969	FRA	73,50	0,7228	220,0	7	187,5	3	220,0	6	627,5	453,55	6
6.	Macri Michael	1969	USA	73,91	0,7199	227,5	5	122,5	8	205,0	7	555,0	399,56	5
—	Casenove Vincent	1972	FRA	72,26	0,7318	232,5	4	147,5	6	—	—	—	Out	—
—	Hamada Nobuyuki	1969	JPN	73,75	0,7210	—	—	210,0	2	240,0	5	—	Out	—
<b>- 83 kg</b>														
1.	Sliz Pavol	1973	SVK	82,29	0,6710	280,0	1	172,5	6	280,0	1	732,5	491,47	12
2.	Kotzot Bernhard	1968	GER	82,56	0,6696	270,0	2	175,0	5	250,0	3	695,0	465,37	9
3.	Joensuu Leif	1970	SWE	82,36	0,6706	262,5	3	185,0	4	240,0	4	687,5	461,03	8
4.	Bertin Fabrice	1967	FRA	82,38	0,6705	240,0	4	195,0	3	215,0	7	650,0	435,82	7
5.	Rocca Cyril	1974	FRA	82,69	0,6690	230,0	5	142,5	7	240,0	5	612,5	409,73	6
—	Tapia Luis	1968	PUR	81,96	0,6726	—	—	195,0	2	252,5	2	—	Out	—
—	Vikla Tomi	1970	FIN	82,87	0,6682	—	—	220,0	1	240,0	6	—	Out	—
<b>- 93 kg</b>														
1.	Gregersen Geir	1970	NOR	92,59	0,6295	300,0	1	205,0	4	265,0	3	770,0	484,73	12
2.	Grohoski Pete	1970	USA	92,92	0,6284	267,5	4	250,0	1	242,5	6	760,0	477,61	9
3.	Hansen Kim Dahl	1971	DEN	92,54	0,6297	275,0	3	177,5	9	287,5	2	740,0	465,96	8
4.	Hakkarainen Petteri	1967	FIN	92,42	0,6300	255,0	5	190,0	8	260,0	4	705,0	444,17	7
5.	Pires Daniel	1971	FRA	89,77	0,6392	240,0	7	215,0	3	232,5	9	687,5	439,46	6
6.	Bataa Battsengel	1970	MGL	92,57	0,6296	242,5	6	230,0	2	215,0	10	687,5	432,84	5
7.	Tauer Tomas	1972	CZE	91,77	0,6322	240,0	8	190,0	7	240,0	8	670,0	423,58	4
8.	Meurer Olaf	1965	GER	90,35	0,6371	200,0	9	192,5	6	240,0	7	632,5	402,99	3

Niskanen oli oikeassa, ei ole mukavuuslaji. Makaamisen puolestaan piti olla mukavuuslaji, mutta kahdesti tanko makasi mahalla täysin työntämättömissä. Valmistautumistilaan alkoi lappaa monenkirjavaa neuvojaa, mutta nostaja puolestaan kehotti heitä melko topakasti hankkiutumaan toisiin toimitiloihin – oli vielä selvä punnerrus tekemättä. Ja se tehtiin – vieläpä helposti. Neuvoista kiitos ja kehotuksesta anteeksipyyntö. Maastanoston suhteen ei ole paljon kerrottavaa. Yritystä pronssiseen lätkään oli, mutta se riitti vain yhdelle tuomarille. Äärimmäisen huonolla kisalla kasaan 705 kg sekä kiusallisen tuttu sijoitus.

Suomalaisittain päätösnostot suoritti Kaj Mattila. Harjoitukset olivat menneet mallikkaasti ja mies oli kovassa iskussa. Kyykyssä niiaattiin tyylikkäästi 300 kg, mutta penkkipunnerrus ei mennyt ihan parhaalla mahdollisella tavalla ja tulos "jäi" 227,5 kg. Maastanostossa polttoainetankit alkoivat huutaa punaista ja suuntaus oli hivenen alavireinen. Vain avausnosto 240 kg nousi ja yritys 250 kg ensin lipsui sormista ja sitten jäi lavan pintaan. Yhteistulos 767,5 kg jäi tavoitteesta, mutta putki kasikerhoon on raollaan. Mattilan sijoitus oli seitsemäs, eikä pykälää ylemmäs olisi parhaanakaan päivänä ollut mahdollisuuksia. Hyvä kokonaiskisa MM-lavalla kuitenkin. Joukkuepokaaleja Suomelle myönnettiin neljä: N70-ikäluokan voitto ja kolmannet sijat ikäluokissa N40, M50 ja M70.



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 seurataa 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, sähköposti: antti.avanne@gmail.com

## Tuloksetekoaiika: 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. aamupala sekä iltasauna, ilmoita varauksen yhteydessä SM 2015.

Järjestäjät: KK-Eken yhteistyössä Suomen Voimanostoliiton kanssa.

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

# LEOKO



# Veteraanien penkin EM-kilpailut Luxenburg Hamn 16.-18.10.2014

Teksti: Mervi Sirkiä, kuvat: maajoukkue

**Mastersit oliivat jälleen kisailemassa isolla joukkueella ja kannustajia/huoltajakin oli lähtenyt mukavasti mukaan nauttimaan kisahuumasta.**

Hotelli Ibis, jossa majoituimme, oli lähellä lentokenttää ja kisapaikalle surautettiin noin 10 minuutissa bussilla. Torstaiaamuna kisan korkkasivat M2 -sarjan Eira Pajuharju sekä M3 -sarjan Aira Knutars ja Maritta Jaurola joukkueenjohtajan "jojon" toimiessa tyttöjen nostaessa tuomarina. Lämmittely sujui kaikilta hienosti, omat huoltajat ja Team Finland puhalsivat yhteen hiileen ja yhdessä huollettiin kaikki nostajat koko kisarupeaman ajan, kuten tapana on ollut

Eira sarjassa M2/52 kg selvitti hienosti kaksi ensimmäistä nostoa 62,5 kg ja 67,5 kg, mutta viimeinen 72,5 kg oli hieman liikaa. Taisi äkillinen painonpudotus, painon pudotessa liikaa (50,68 kg vaa' alla), viedä parhaan terän. Kuitenkin Eiralle kultaa Ranskan tytön jäädessä 65 kiloon epäonnistuessa viimeisellä.

Aira Knutars aloitti hienolla nostolla 75 kilosta ja yritti vielä kahdesti uutta SE:tä 80,5 kg sarjaan M3/52 kg, mutta rauta ei

tällä kertaa tullut loppuun asti hyväksytyksi. Siitä huolimatta kultaa jälleen Suomeen. Kultajuhlat jatkuivat Maritta Jaurolan nostaessa aloituksellaan 67,5 kg sarjaan M3/72kg. Viimeisellä kaunisteltiin lukemat vielä 72,5 kiloon.

Seuraavina tulossa olivat Seppo "Seiti Sepander" Flink, Markku Kemppainen, Antero "Antsa" Kauranen, Stig Björqvist ja Tarmo Vanhamäki.

Flink kävi kovan kultataiston sarjassa M3/59 kg Latvian Vorobjovsin kanssa. Molemmat ottivat toisella nostolla 100 kg ja molemmat epäonnistuiivat viimeisellä 102,5 kilosta. Kevyempänä Latvian poika vei voiton tasatuloksella.

Markku Kemppainen nosti hienon ehjän kisan sarjassa M3/66 kg. Hän otti tarkasti kaikki raudat kotiin, aloituksena 117,5 kg, toiseen 120 kg ja kolmannella 122,5 kg, joka nosti miehen hopealle. Kultaa karkasi

kauas Ranskaan 155 kg, mutta pronssia ottanut toinen ranskalainen otti 120 kg ja oli kevyempi, joten Markun oli pakko saada myös tuo kolmas nosto.

Antero Kauranen nosti kylkiluu murtuneena judon MM-kisojen jäljiltä sarjassa M3/74 kg. Aloitus oli 110 kg ja kahdella viimeisellä yritettiin voittoa lastaamalla tankoon 147,5 kg, mutta ei se rikkinäisellä kropalla onnistunut. Kultaa siis Ranskaan 145 kg ja Antsalle hopeaa.

Stigin kisa ei tällä kertaa kulkenut. Aloitus 192,5 kg, toinen 195 kg ja viimeinen 197,5 kg olivat valitettavasti kaikki pummeja, vaikka onnistuneella nostolla oltaisiin saatu pronssia kaulaan.

Tarmo Vanhamäki sarjassa M2/93 kg aloitti varmasti 185 kg ja lastautti seuraavaan todella reippaan korotuksen 210 kg, jota yritettiin myös kolmannella nostolla. Tällä kerta tuloksena oli kuitenkin no lift.



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

1. Friedrich Marion	1965	GER	46,24	1,3607	2	90,0	92,5	97,5	97,5	132,66	12
2. Feraud Nathalie	1967	FRA	46,78	1,3494	1	87,5	<del>92,5</del>	<del>95,0</del>	87,5	118,07	9
3. Schwengl-Forsthuber Ilka	1965	AUT	46,18	1,3619	3	80,0	85,0	<del>87,5</del>	85,0	115,76	8

**- 52 kg**

1. Sirkia Mervi	1972	FIN	51,93	1,2479	5	95,0	<del>97,5</del>	97,5	97,5	121,67	12
2. Petroczki Magdolna	1968	HUN	51,18	1,2620	4	87,5	92,5	<del>95,0</del>	92,5	116,73	9

**- 57 kg**

1. Olsen Ann Kristin	1967	NOR	56,23	1,1728	6	100,0	105,0	110,0	110,0	129,01	12
2. Izindre Annelie	1972	SWE	55,80	1,1799	8	80,0	85,0	<del>92,5</del>	85,0	100,29	9
3. Descours Veronique	1971	FRA	56,06	1,1756	7	80,0	85,0	<del>92,5</del>	85,0	99,93	8

**- 63 kg**

1. Iliev Isabelle	1967	FRA	61,47	1,0943	10	120,0	<del>125,0</del>	<del>130,0</del>	120,0	131,31	12
2. Carion Stephanie	1974	FRA	60,99	1,1008	11	100,0	105,0	110,0	110,0	121,09	9
3. Uppala Tarja	1965	FIN	62,60	1,0792	9	<del>107,5</del>	107,5	<del>115,0</del>	107,5	116,01	8

**- 72 kg**

1. Lange Andrea	1965	GER	68,88	1,0061	13	112,5	115,0	117,5	117,5	118,22	12*
2. Lindfors Susanna	1973	FIN	69,27	1,0021	12	95,0	102,5	107,5	107,5	107,73	9
3. Cervasio Nicole	1972	FRA	70,01	0,9947	15	95,0	100,0	<del>102,5</del>	100,0	99,47	8
4. Maes Florence	1972	FRA	71,80	0,9779	14	<del>100,0</del>	100,0	<del>102,5</del>	100,0	97,79	7
5. Nothnagel Petra	1966	GER	66,10	1,0362	16	75,0	80,0	<del>82,5</del>	80,0	82,90	6

**- 84 kg**

1. Strik Ielja	1973	NED	83,71	0,8932	18	160,0	170,0	180,0	180,0	160,79	12
2. Dalia Angelique	1972	FRA	74,46	0,9550	17	70,0	100,0	<del>110,0</del>	100,0	95,50	9
— Sjardijn Carmen	1969	NED	74,19	0,9572	19	<del>117,5</del>	<del>117,5</del>	<del>120,0</del>	—	Out	—

**84+ kg**

1. Nokua Katariina	1973	FIN	104,91	0,8219	21	140,0	<del>160,0</del>	<del>160,0</del>	140,0	115,06	12*
2. Wunderlich Sylvia	1965	GER	87,44	0,8749	20	97,5	102,5	107,5	107,5	94,05	9
3. Csongradi Imrene	1966	HUN	89,17	0,8674	22	50,0	<del>80,0</del>	80,0	80,0	69,39	8

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

1. Pajuharju Eira	1964	FIN	50,68	1,2715	22	62,5	67,5	<del>72,5</del>	67,5	85,82	12
2. Roche Martine	1956	FRA	52,00	1,2466	20	60,0	65,0	<del>72,5</del>	65,0	81,03	9

**- 57 kg**

1. Kring Pia	1957	GER	56,36	1,1707	11	<del>82,5</del>	82,5	85,0	85,0	99,51	12
2. Grouet Lydie	1960	FRA	56,11	1,1748	16	75,0	77,5	<del>80,0</del>	77,5	91,05	9
3. Fulopne Sahin Eva	1962	HUN	56,24	1,1727	25	67,5	72,5	75,0	75,0	87,95	8

**- 63 kg**

1. Maciejewski Patricia	1961	FRA	62,50	1,0805	18	105,0	110,0	<del>115,5</del>	110,0	118,86	12*
2. Winkel Marlies	1957	GER	59,77	1,1182	24	92,5	<del>95,0</del>	<del>95,0</del>	92,5	103,44	9
— Keranen Anja	1959	SWE	62,22	1,0841	19	<del>90,0</del>	<del>90,0</del>	<del>90,0</del>	—	Out	—

**- 72 kg**

1. Kunkel Iris	1964	GER	67,31	1,0227	17	117,5	<del>120,0</del>	<del>122,5</del>	117,5	120,17	12
2. Herbin Evelyne	1956	FRA	67,80	1,0174	23	90,0	95,0	<del>100,0</del>	95,0	96,65	9
3. Leroy Aline	1962	FRA	70,56	0,9894	14	70,0	92,5	<del>97,5</del>	92,5	91,52	8

**- 84 kg**

1. Halvarsson Asa	1961	SWE	75,55	0,9463	12	102,5	107,5	110,0	110,0	104,09	12
2. Haeuser Ursula	1960	GER	72,63	0,9704	21	95,0	100,0	102,5	102,5	99,47	9

**84+ kg**

1. Brau Gabriele	1964	GER	104,35	0,8230	15	75,0	<del>100,0</del>	<del>100,0</del>	75,0	61,73	12
------------------	------	-----	--------	--------	----	------	------------------	------------------	------	-------	----

**Masters 3****- 52 kg**

1. Knutars Aira	1954	FIN	51,01	1,2652	5	75,0	<del>80,5</del>	<del>80,5</del>	75,0	94,89	12
-----------------	------	-----	-------	--------	---	------	-----------------	-----------------	------	-------	----

**- 63 kg**

1. Thimm Anita	1950	GER	59,76	1,1184	4	70,0	75,0	<del>80,0</del>	75,0	83,88	12
2. Lankau Marianne	1953	GER	61,92	1,0881	8	57,5	60,0	<del>62,5</del>	60,0	65,29	9

**- 72 kg**

1. Jaurola Maritta	1950	FIN	69,21	1,0027	9	67,5	<del>72,5</del>	72,5	72,5	72,70	12
--------------------	------	-----	-------	--------	---	------	-----------------	------	------	-------	----

**- 84 kg**

1. Takacova Hana	1954	CZE	79,70	0,9169	7	130,0	135,0	<del>145,5</del>	135,0	123,78	12
2. Speth Eva	1954	GER	81,82	0,9039	6	105,0	110,0	<del>112,5</del>	110,0	99,43	9
3. Beninga Anke	1954	GER	77,22	0,9339	10	77,5	80,0	<del>82,5</del>	80,0	74,71	8

**Masters 4****- 52 kg**

1. Heligon Francoise	1943	FRA	50,10	1,2827	1	55,0	58,0 c4	60,0 c4	60,0 c4	76,96	12
----------------------	------	-----	-------	--------	---	------	---------	---------	---------	-------	----

**- 57 kg**

1. Hykova Adina	1943	CZE	56,97	1,1609	2	65,0	70,0 w4	<del>72,5</del>	70,0 w4	81,26	12
-----------------	------	-----	-------	--------	---	------	---------	-----------------	---------	-------	----

**- 63 kg**

1. Nothnagel Ursula	1936	GER	61,60	1,0925	3	55,0	57,5	60,0	60,0	65,55	12
---------------------	------	-----	-------	--------	---	------	------	------	------	-------	----



Perjantaina tulossa olivat M1-flikat Mervi Sirkiä, Tarja "Uppis" Uppala, Susanna Lindfors sekä Katariina "Kata" Nokua.

Allekirjoittanut oli tuttuun tapaan pudotellut viimeiset 1,5kg edellisenä iltana saunassa. "Seiti" ja "Antsa" olivat jo hyvissä ajoin lupautuneet koutsaamaan blondia kisassa ja hienostihan tuo yhteistyö sujui jälleen kerran. Aloitus 95 kg tuli hyvin ja toiseen laitettiin 97,5 kg, joka olisi uusi SE. Nosto vaan ei mennyt ihan jengoilleen vaan oikea lapa tipahti hiukan alta ja matkallehan tuo rauta jäi. Viimeiseen nostoon sama rauta Unkarin tytön epäonnistuttua 95 kilosta kevyempänä, joten kulta oli siis jo takataskussa. Pojat kiskaisivat paidan pois ja laitettiin se uudestaan päälle, tiukan rutistuksen päätteeksi uusi SE näki päivänvalon. Yhtään enempää ei tänään olisi tullut ja tavoitteena ollut 100 jäi vielä odottamaan seuraavaa kisa.

Viimeisenä meistä tyttösistä nosti Katariina Nokua sarjassa M1/+84 kg. Näinhän siinä sitten taas kävi, että Kata todellakin näytti kaapin paikan muille ottamalla ensimmäisellä 140 kg. Hopea meni 107,5 kg joten tästä saapi hiukan perspektiiviä asiaan. Toisella ja kolmannella hyvät yritykset 160 kilosta, mutta kova korotus taisi hieman vaatia verojaan... Seuraavaksi sitten!

Seuraavan M2-ryhmän alkaessa "jojo" loikki taas tuomarin pallille ja nostamaan

tulivat Juha Lehto, Timo Rantala sekä Kari Alakorpi. Juha Lehto sarjassa M2/105 kg oli iskussa. Ensimmäisellä nostolla napattiin 240 kg ja toisella 247,5 kg, jotka valitettavasti menivät hylkyyn. Kolmannella Juha korjasi tilanteen ja lykkäsi tuon 247,5 kg ylös näytöstyyliin. Kisa oli tasainen, mutta hopeamitali ripustettiin Juhan kaulaan. Kulta meni 250 kg Saksaan ja pronssi 245 kg Ranskaan.

Timo "Rande" Rantalalla sarjassa M2/120 kg oli ollut ongelmia hermopinteen kanssa jo pidemmän aikaa. Urheasti mies kuitenkin tuli nostamaan 185 kg, joka valitettavasti jäi matkalle joka nostolla. Tällaista se urheilijan elämä valitettavasti aina välillä on, mutta hyvästä yrityksestä papukaijamerkki Ranelle.

Kari Alakorpi sarjassa M2/+120 kg oli iskussa. Aloitus 220 kg oli paperia. Toiseen laitettiin kunnan korotus ja 240 kiloa, joka sekini tuli hienosti. Kolmanteen lastattiin 250 kg, mutta tällä kerralla tämän noston päälle vedettiin viiva tulosliuskassa.

Iltaryhmässä nostivat Vesa Hartikainen, Tomi Vikla, Petteri Laurikainen ja Jukka Komulainen.

Vesa oli tuttuun tapaan sarjassa M1/83 kg ja aloitti urakan kuormauttamalla tankoon 207,5 kg, jonka myös toi hyväksytysti ylös.

Toisella 220 kg ei totellut Vesan käskytystä ja kolmanteen laitettiin 225 kg, jolla olisi tullut hopeaa, mutta tällä kertaa tulokseksi jäi tuo 207,5 kg, jolla kuitenkin hienosti pronssia!

Sarjan M1/83 kg Tomi Viklalla, joka kantoi harteillaan ennakkosuosikin viittaa, kisa ei mennyt aivan odotetulla tavalla. Aloituksesta 227,5 kg tuli viiva noston päälle tulosliuskassa, samoin toiseen nostoon samasta raudasta. Kolmanteen Tomi kuormautti 232,5 kg, jolla olisi tullut kultaa ja kunniaa, mutta valitettavasti tämä ei ollut Tomin päivä ja pummi myös kolmanteen nostosta.

Petteri Laurikainen nosteli M1/93 kg -sarjassa. Tänään ei ollut myöskään Petterin paras päivä. Tuloksena oli aloitusrauta 232,5 kg. Toisessa nostossa koitettiin 240 kg ja kolmannessa 242,5 kg, mutta tänään rauta ei vaan taipunut. Sijoituksena kuitenkin viides eli arvokas pistesija.

Launtaina tulossa olivat Joensuun poijjaat Lasse Leinonen ja Jarmo Myller sarjassa M1/120 kg. Petteri Laurikainen huoltajineen tulivat huoltamaan isoja poikia allekirjoittaneen hoitaessa taktiikkapuolen ja "Uppis" kipitteli viemään korotukset salin toiselle puolen taktikoinnin käydessä kuumana.

Molemmat aloittivat tasarahasta 3 markkaa ja molemmilta hienot nostot ja

hyväksytysti tuo 300 kg suorille käsille. Myllerin nosto oli todella helppo. Toiseen Lasselle 302,5 kg, josta pikku pummaus lievän ylilatautumisen vuoksi. Jarmo hoiteli toisellaan 305 kg nätisti ylös. Kolmanteen nostoon Leinonen rauhoiteltiin tasaiseen hyvään suoritukseen ja sieltähän se 302,5 kg tuli nätisti. Jarmo kuormautti 310 kg

viimeiseen, mutta tähän ei ihan paukut tänään riittäneet. Hieno kisa pojilta ja kotiintuomisina oli sekä kultaa että hopeaa!

nauttia sen viimeisistä lämmittävistä säteistä lauantaina ja sunnuntaina ennen paluuta sateiseen Suomeen.

Suomalaisten kisarupeama päättyi tähän ja lähdimme aurinkoisen Luxemburgin keskusta hyvin ansaitulle pitkälle lounaalle. Aurinko paistoi ja saimme siis

”Jojo” kuittaa, kiittää ja kumartaa. Ensi vuonna sitten taas!

## Masters 1

### - 66 kg

1. Waymel Olivier	1966	FRA	65,59	0,7892	1	170,0	185,0	<del>202,5</del>	185,0	146,00	12*
-------------------	------	-----	-------	--------	---	-------	-------	------------------	-------	--------	-----

### - 74 kg

1. Cucuzella Alphonse	1966	FRA	72,95	0,7268	4	205,0	210,0	215,0	215,0	156,25	12
2. Zelazko Bartosz	1973	POL	73,87	0,7202	3	185,0	190,0	<del>200,0</del>	190,0	136,84	9
3. Poehls Andreas	1968	GER	73,64	0,7218	5	180,0	<del>187,5</del>	<del>190,0</del>	180,0	129,93	8
4. Szendera Rafal	1971	POL	73,70	0,7214	2	160,0	165,0	<del>182,5</del>	165,0	119,03	7

### - 83 kg

1. Pinguet Cyril	1972	FRA	81,97	0,6725	9	230,0	<del>237,5</del>	<del>248,0</del>	230,0	154,69	12
2. Kostal Ales	1974	CZE	82,46	0,6701	7	217,5	222,5	<del>232,5</del>	222,5	149,10	9
3. Hartikainen Vesa	1969	FIN	82,48	0,6700	8	207,5	<del>220,0</del>	<del>225,0</del>	207,5	139,03	8
4. Woschny Ingo	1965	GER	81,99	0,6724	6	180,0	187,5	<del>190,0</del>	187,5	126,08	7
— Vikla Tomi	1970	FIN	82,83	0,6684	10	<del>227,5</del>	<del>227,5</del>	<del>232,5</del>	—	Out	—

### - 93 kg

1. Nocek Grzegorz	1973	POL	89,95	0,6386	16	<del>257,5</del>	260,0	<del>275,0</del>	260,0	166,04	12
2. Wetzstein Thomas	1974	AUT	92,61	0,6295	13	<del>255,0</del>	<del>255,0</del>	255,0	255,0	160,51	9
3. Brandl Olaf	1969	GER	92,33	0,6304	12	237,5	242,5	245,0	245,0	154,44	8
4. Farstad Svein Olav	1965	NOR	92,45	0,6300	11	245,0	<del>255,0</del>	<del>255,0</del>	245,0	154,34	7
5. Laurikainen Petteri	1969	FIN	91,57	0,6329	17	232,5	<del>240,0</del>	<del>242,5</del>	232,5	147,15	6
6. Rabineau Tony	1973	FRA	92,48	0,6299	19	230,0	<del>237,5</del>	<del>240,0</del>	230,0	144,87	5
7. Hellerud Alf Ivar	1969	NOR	91,55	0,6330	15	220,0	<del>222,5</del>	<del>230,0</del>	220,0	139,25	4
8. Jensen Henrik Bo	1967	DEN	92,25	0,6306	14	200,0	<del>207,5</del>	207,5	207,5	130,86	3
— Konye Szabolcs	1974	HUN	90,51	0,6366	18	<del>252,5</del>	<del>252,5</del>	<del>252,5</del>	—	Out	—

### - 105 kg

1. Olaisen Ronny	1971	NOR	104,41	0,5988	20	<del>265,0</del>	265,0	<del>270,0</del>	265,0	158,68	12*
2. Ghazal Khaled	1972	CZE	103,90	0,5998	32	235,0	237,5	245,0	245,0	146,95	9
3. Dominik Wieslaw	1965	POL	104,59	0,5984	22	225,0	232,5	240,0	240,0	143,62	8
4. Kuehl Jan	1971	GER	103,14	0,6014	25	<del>220,0</del>	220,0	232,5	232,5	139,83	7
5. Kovacs Laszlo	1974	HUN	102,96	0,6018	31	<del>230,0</del>	230,0	<del>237,5</del>	230,0	138,41	6
6. Otoi Lucian	1969	ROU	103,89	0,5998	30	220,0	227,5	<del>232,5</del>	227,5	136,46	5
7. Dhillon Sangheet	1971	GBR	104,25	0,5991	23	215,0	<del>222,5</del>	<del>222,5</del>	222,5	133,30	4
8. Komulainen Jukka	1973	FIN	104,10	0,5994	24	215,0	<del>220,0</del>	<del>240,0</del>	215,0	128,87	3
9. Rindemark Mats	1970	SWE	104,66	0,5983	28	<del>215,0</del>	215,0	<del>222,5</del>	215,0	128,63	2
10. Kraemer Thomas	1970	GER	102,44	0,6029	29	190,0	200,0	<del>205,0</del>	200,0	120,58	1
— Devos Christophe	1971	BEL	101,54	0,6049	21	<del>177,5</del>	<del>177,5</del>	<del>177,5</del>	—	Out	—
— Green Martin	1974	GBR	103,60	0,6004	27	<del>240,0</del>	<del>240,0</del>	<del>240,0</del>	—	Out	—
— Bier Gilbert	1970	FRA	103,68	0,6002	26	<del>240,0</del>	<del>240,0</del>	<del>240,0</del>	—	Out	—

### - 120 kg

1. Myller Jarmo	1968	FIN	118,85	0,5763	5	300,0	305,0	<del>310,0</del>	305,0	175,76	12*
2. Leinonen Lasse	1973	FIN	119,80	0,5751	4	300,0	<del>302,5</del>	302,5	302,5	173,97	9
3. Kompelien Olav	1972	NOR	118,72	0,5764	6	287,5	<del>295,0</del>	300,0	300,0	172,91	8
4. Pinc Jan	1973	CZE	118,80	0,5763	1	<del>260,0</del>	260,0	<del>270,0</del>	260,0	149,84	7
5. Antic Petar	1968	GER	120,00	0,5749	2	250,0	260,0	<del>270,0</del>	260,0	149,47	6
— Blomgren Conny	1968	SWE	118,50	0,5766	7	<del>287,5</del>	<del>287,5</del>	<del>287,5</del>	—	Out	—

### 120+ kg

1. Soukal Jaroslav	1972	CZE	161,31	0,5476	10	312,5	325,0	<del>353,0</del>	325,0	177,97	12*
2. Furesund Kjell	1966	NOR	136,48	0,5610	14	290,0	<del>300,0</del>	300,0	300,0	168,30	9
3. Blom Robert	1966	SWE	127,61	0,5675	9	280,0	290,0	<del>292,5</del>	290,0	164,58	8
4. Rekitke Jurgen	1969	GER	162,60	0,5469	8	260,0	280,0	<del>285,0</del>	280,0	153,13	7
5. Guidez Jerome	1974	FRA	146,52	0,5551	12	275,0	<del>290,0</del>	<del>292,5</del>	275,0	152,65	6
6. Dahl Orjan	1970	SWE	142,26	0,5575	13	262,5	<del>267,5</del>	<del>270,0</del>	262,5	146,34	5
7. Vestergaard Jan	1966	DEN	127,00	0,5681	16	205,0	212,5	<del>215,0</del>	212,5	120,72	4
— Schwanke Mario	1971	GER	121,22	0,5736	15	<del>240,0</del>	<del>240,0</del>	<del>240,0</del>	—	Out	—
— Minelle Jean Yves	1966	FRA	131,37	0,5645	11	<del>262,5</del>	<del>262,5</del>	<del>267,5</del>	—	Out	—

## Masters 2

### - 59 kg

1. Kolsovsky Stefan	1961	SVK	58,81	0,8688	2	<del>137,5</del>	137,5	140,0	140,0	121,63	12
2. Pavlov Savelii	1957	RUS	58,42	0,8742	1	<del>115,0</del>	115,0	120,0	120,0	104,91	9

### - 66 kg

1. Smith Charles	1960	NED	65,48	0,7903	5	160,0	165,0	167,5	167,5	132,38	12
2. Prater Gary	1963	GBR	65,92	0,7860	3	120,0	125,0	<del>127,5</del>	125,0	98,25	9
3. Piwowarczyk Marian	1961	POL	63,98	0,8059	4	80,0	<del>110,0</del>	110,0	110,0	88,65	8

### - 74 kg

1. Lambert Marc	1963	FRA	73,41	0,7234	7	167,5	<del>170,0</del>	172,5	172,5	124,79	12
— Griesch Klaus	1959	GER	73,67	0,7216	6	<del>170,0</del>	<del>172,5</del>	<del>172,5</del>	—	Out	—

### - 83 kg

1. Saunamaki Jukka	1961	SWE	81,51	0,6749	15	200,0	205,0	215,5 c2	215,5 c2	145,43	12*
2. Konickx Erik	1964	NED	79,99	0,6827	12	192,5	197,5	<del>200,0</del>	197,5	134,84	9
3. Ring Tomas	1960	SWE	82,68	0,6690	14	192,5	197,5	<del>200,0</del>	197,5	132,13	8
4. Heinrich Frank	1958	GER	82,69	0,6690	10	195,0	<del>200,0</del>	<del>207,5</del>	195,0	130,45	7
5. Le Blevenec Patrick	1963	FRA	82,14	0,6717	8	192,5	<del>197,5</del>	<del>202,5</del>	192,5	129,30	6
6. Friedrich Veiko	1964	GER	79,21	0,6870	9	<del>185,0</del>	185,0	<del>197,5</del>	185,0	127,10	5
— Bjorqvist Stig	1960	FIN	81,92	0,6728	11	<del>192,5</del>	<del>195,0</del>	<del>197,5</del>	—	Out	—

### - 93 kg

1. Van der Putten Frans	1962	NED	92,57	0,6296	17	245,0	<del>250,5</del>	<del>250,5</del>	245,0	154,25	12
2. Hering Uwe	1963	GER	91,97	0,6316	16	220,0	225,0	<del>227,5</del>	225,0	142,11	9
3. Gent Axel	1963	GER	90,92	0,6351	21	210,0	<del>217,5</del>	222,5	222,5	141,32	8
4. Paukert Miroslav	1963	CZE	91,70	0,6325	18	215,0	222,5	<del>225,0</del>	222,5	140,73	7
5. Ericson Peter	1963	SWE	92,34	0,6303	24	202,5	207,5	<del>212,5</del>	207,5	130,80	6
6. Andersson Conny	1959	SWE	92,53	0,6297	19	195,0	200,0	205,0	205,0	129,09	5
7. Olsen Rolf	1961	NOR	87,36	0,6485	25	185,0	<del>190,0</del>	<del>195,0</del>	185,0	119,97	4
8. Safrany Zoltan	1960	HUN	91,33	0,6337	20	185,0	<del>200,0</del>	<del>207,5</del>	185,0	117,24	3
9. Vanhamaki Tarmo	1960	FIN	91,85	0,6320	22	185,0	<del>210,0</del>	<del>210,0</del>	185,0	116,91	2
— Bougamdouz Gemel	1963	FRA	90,98	0,6350	23	<del>215,0</del>	<del>215,0</del>	X	—	Out	—

### - 105 kg

1. Dilbat Rolf	1963	GER	100,59	0,6071	2	242,5	250,0	<del>265,0</del>	250,0	151,78	12
2. Lehto Juha	1964	FIN	104,21	0,5992	5	240,0	<del>247,5</del>	247,5	247,5	148,30	9
3. Szezepanski Philippe	1964	FRA	101,95	0,6040	1	235,0	<del>245,0</del>	245,0	245,0	147,98	8
4. Leroy Fabrice	1963	FRA	103,83	0,5999	3	225,0	227,5	<del>237,5</del>	227,5	136,49	7
5. Kovalskis Vladimirs	1958	LAT	104,37	0,5989	6	<del>215,0</del>	<del>215,0</del>	215,0	215,0	128,75	6
6. Bertelsen Soren	1961	DEN	100,88	0,6065	4	207,5	212,5	<del>215,0</del>	212,5	128,87	5
— Haensicke Peer	1961	GER	96,87	0,6167	7	<del>225,0</del>	<del>225,0</del>	<del>235,0</del>	—	Out	—

### - 120 kg

1. Hadrysiak Mariusz	1961	POL	112,54	0,5845	9	270,0	280,0	290,0 w2	290,0 w2	169,51	12*
2. Mogylnikov Pavlo	1964	UKR	119,12	0,5759	11	235,0	242,5	247,5	247,5	142,53	9
3. Krcmar Jiri	1962	CZE	114,36	0,5819	10	235,0	242,5	<del>247,5</del>	242,5	141,12	8
4. Iversen Bjorn	1955	SWE	111,35	0,5864	8	<del>235,0</del>	235,0	<del>242,5</del>	235,0	137,79	7
— Rantala Timo	1963	FIN	118,06	0,5771	13	<del>185,0</del>	<del>185,0</del>	<del>185,0</del>	—	Out	—

### 120+ kg

1. Lefebvre Patrice	1962	FRA	127,05	0,5680	17	240,0	250,0	260,0	260,0	147,69	12
2. Loether Juergen	1963	GER	130,31	0,5654	15	240,0	247,5	<del>252,5</del>	247,5	139,93	9

## Masters 4

### - 59 kg

1. Gallart Pierre	1944	FRA	58,29	0,8760	1	115,0 c4	120,0 w4	<del>122,5</del>	120,0 w4	105,12	12
2. Werner Ludwig	1938	GER	58,52	0,8728	2	75,0	<del>80,0</del>	80,0	80,0	69,83	9

### - 66 kg

1. Pfau Ludwig	1942	GER	64,77	0,7976	3	100,0	110,0	<del>115,0</del>	110,0	87,74	12
----------------	------	-----	-------	--------	---	-------	-------	------------------	-------	-------	----

### - 74 kg

1. Maka Boleslaw	1942	POL	73,50	0,7228	6	142,5	<del>146,0</del>	146,0 c4	146,0 c4	105,53	12
2. Kuzmins Anatolijs	1941	LAT	71,75	0,7356	4	115,0	127,5	<del>135,0</del>	127,5	93,79	9
3. Halvorsen Rolf	1941	NOR	72,09	0,7331	5	120,0	127,5	<del>132,5</del>	127,5	93,47	8

### - 83 kg

1. Lee Alexander	1944	GBR	79,27	0,6867	8	142,5	147,5	154,0 c4	154,0 c4	105,75	12
2. Pasternak Werner	1942	GER	80,65	0,6793	10	<del>132,5</del>	132,5	<del>135,0</del>	132,5	90,00	9
3. Huchet Marc	1938	FRA	81,15	0,6766	9	130,0	<del>135,0</del>	<del>135,0</del>	130,0	87,96	8
4. Lorenz Horst	1940	GER	77,74	0,6955	7	120,0	<del>127,5</del>	<del>130,0</del>	120,0	83,46	7

### - 93 kg

1. Will Harald	1940	GER	88,45	0,6442	11	150,0	<del>160,0</del>	<del>160,0</del>	150,0	96,63	12
2. Reybrouck Daniel	1942	BEL	86,00	0,6540	12	122,5	<del>155,0</del>	<del>155,0</del>	122,5	80,12	9
3. Feldmann Klaus	1936	GER	90,88	0,6353	13	102,5	107,5	<del>110,0</del>	107,5	68,29	8

### - 105 kg

1. Hildebrandt Lothar	1943	GER	99,95	0,6087	15	150,0	157,5	<del>165,0</del>	157,5	95,87	12
2. Rohrbacher Adolf	1938	AUT	94,10	0,6247	14	110,0	115,0	<del>120,0</del>	115,0	71,84	9

### - 120 kg

1. Ritzrow Norbert	1940	GER	105,30	0,5970	16	152,5	157,5	<del>162,5</del>	157,5	94,03	12
2. Nylund Christer	1944	FIN	107,15	0,5934	17	120,0	135,0	<del>165,0</del>	135,0	80,11	9

## Nostajien mietteitä:

Tarja Uppala:

”Kiitos kaikille, mukava reissu!! Omasta kisasta ei muuta komentoitavaa kun hyvä että sain tuloksen. Kiitos Christer Nylund ja Markus Väliiviita sekä kannustajat ja tsemppaajat! Ei muuta kun nokka kohti uusia kisoja. Reissusta ei puuttunut seikkailua lentojen myöhästelyn, ylimääräisen yön viettämisen Amsterdamissa ja matkalaukkujen häviämisten myötä!”

Susanna Lindfors:

”Ensikertalaisen kisafilikset: Hyvä reissu, hyvä porukka ja hyvin hoitui kaikki! Oikein iso kiitos koko poppoolle seurasta ja huolehtimisesta ja Sepolle vielä erityisen ISO KIITOS huollosta ja huoneesta. Jotain pientä kämmäilyä (kaksi kertaa palkintojenjaoissa...) mulla oli, mutta niistähän tulee vain mukavia muistoja.”

Jukka Komulainen:

”Tavoitteena tulos ensimmäisestä ulkomaan kisamatkasta ja se onnistui. Löysällä paidalla 215 kg, joka oli 2,5 kg omasta kilpailuennätyksestä. Toiseen nostoon 220 kg ja tanko ylös asti, mutta takamus heilahti vähän ilmaan ja hylky. Kolmanteen nostoon lähdettiin pronssin metsästyksen, paita vaihtoon ja 240 kg tankoon. Ei tällä kertaa suoraan paidan vaihdon jälkeen noussut kun puoliväliin ja tulokseksi 8. sija, mutta onneksi ruotsalainen jäi selän taakse!”



### Masters 3

#### - 59 kg

1.	Vorobjovs Jevgenijs	1953	LAT	55,25	0,9225	18	97,5	100,0	<del>102,5</del>	100,0	92,25	12
2.	Flink Seppo	1953	FIN	58,70	0,8703	19	95,0	100,0	<del>102,5</del>	100,0	87,03	9

#### - 66 kg

1.	Sitruk Claude	1950	FRA	64,33	0,8022	20	150,0	155,0	<del>160,0</del>	155,0	124,34	12
2.	Kempainen Markku	1949	FIN	65,35	0,7916	24	117,5	120,0	122,5	122,5	96,98	9
3.	Bonnefoy Jean	1953	FRA	64,28	0,8027	22	<del>117,5</del>	<del>117,5</del>	120,0	120,0	96,32	8
4.	Schuck Dieter	1948	GER	65,50	0,7901	23	112,5	117,5	<del>120,0</del>	117,5	92,84	7
5.	Sundstol Birger	1954	NOR	65,30	0,7922	21	100,0	107,5	<del>110,0</del>	107,5	85,16	6

#### - 74 kg

1.	Dernoncourt Michel	1946	FRA	72,85	0,7274	26	<del>145,0</del>	145,0	<del>147,5</del>	145,0	105,48	12
2.	Kauranen Antero	1948	FIN	72,92	0,7270	25	110,0	<del>147,5</del>	<del>147,5</del>	110,0	79,97	9

#### - 83 kg

1.	Synstad Bjarne	1951	NOR	81,28	0,6760	27	205,0	215,5	215,5	205,0	138,58	12
2.	Volkov Nikolay	1951	RUS	81,85	0,6732	29	172,5	177,5	182,5	182,5	122,85	9
3.	Springstein Wolf-Peter	1951	GER	81,35	0,6756	30	162,5	167,5	<del>172,5</del>	167,5	113,17	8
4.	Baumeister Gerhard	1952	GER	81,83	0,6733	31	145,0	165,0	<del>170,0</del>	165,0	111,09	7
5.	Munsch Alain	1952	FRA	80,15	0,6819	32	<del>150,0</del>	150,0	155,0	155,0	105,69	6
6.	Delbeck Alain	1954	FRA	82,30	0,6709	28	145,0	<del>150,0</del>	<del>150,0</del>	145,0	97,28	5

#### - 93 kg

1.	Boe Kjell Arne	1952	NOR	90,06	0,6382	34	200,0	210,5 w3	<del>222,5</del>	210,5 w3	134,33	12
2.	Durocher Laurent	1952	FRA	92,00	0,6315	33	160,0	170,0	X	170,0	107,36	9

#### - 105 kg

1.	Reimann Helmut	1951	GER	99,05	0,6109	36	197,5	<del>207,5</del>	<del>207,5</del>	197,5	120,66	12
2.	Neumaier Alfred	1953	AUT	102,19	0,6035	37	185,0	<del>195,0</del>	<del>200,0</del>	185,0	111,65	9
3.	Dulling James	1949	GBR	103,95	0,5997	35	150,0	157,5	160,0	160,0	95,95	8
4.	Hromas Frantisek	1947	CZE	101,30	0,6055	39	110,0	117,5	120,0	120,0	72,66	7
—	Grabowski Wojciech	1952	POL	100,88	0,6065	38	<del>236,0</del>	<del>236,0</del>	<del>236,0</del>	—	Out	—

#### - 120 kg

1.	Reinholds Dainis	1951	LAT	118,52	0,5766	43	<del>237,5</del>	237,5	<del>240,0</del>	237,5	136,94	12
2.	Falk Hans-Peter	1951	GER	112,76	0,5842	42	205,0	<del>210,0</del>	<del>210,0</del>	205,0	119,76	9
3.	Fuglsang Allan	1950	DEN	111,60	0,5860	41	190,0	<del>195,0</del>	195,0	195,0	114,27	8
4.	Pokorny Janos	1952	HUN	105,55	0,5965	44	190,0	<del>200,0</del>	<del>200,0</del>	190,0	113,34	7
5.	Mracek Franz	1947	AUT	109,20	0,5898	45	145,0	<del>160,0</del>	162,5	162,5	95,84	6
6.	Wallin Sven Erik	1951	SWE	117,20	0,5782	40	<del>155,0</del>	155,0	162,5	162,5	93,96	5
—	Nussbaumer Josef	1951	AUT	111,11	0,5867	46	<del>192,5</del>	<del>192,5</del>	<del>192,5</del>	—	Out	—

#### 120+ kg

1.	Schwanke Eberhard	1953	GER	144,60	0,5562	48	180,0	<del>242,5</del>	<del>242,5</del>	180,0	100,12	12
2.	Vesely Ivan	1949	CZE	122,73	0,5721	47	120,0	<del>150,0</del>	<del>150,0</del>	120,0	68,65	9



Yläkuva: Kisassa palkittiin pokaalein viisi parasta miestä ja kolme parasta naista ja junioria. Vasemmalla: Tero Seppänen kruunasi kisansa SE-vedolla.

# Syyskuun Power Cup 2014, Kajaani

Teksti & kuvat: Tarmo Lähdesmäki

Syyskuun Power Cup –klassinen voimanostokisa järjestettiin tällä nimellä ja muodolla toista kertaa ammattiopiston liikuntasalissa 6. syyskuuta. Jo ennen oli salilla nostettu kilpailuja, mutta tilan käydessä ahtaaksi, oli aika kasvattaa tapahtumaa. Ideana oli järjestää syyskauden alkupuolelle laadukas, iso voimanostotapahtuma, jossa nostajat on nostettu jalustalle.

Tämän vuoden Power Cup -tapahtumaan osaa otti 30 nostajaa aina ensikertalaisista kansainvälisiin huippunostajiimme. Taso nousikin kansalliseksi kisaksi erittäin kovaksi ja nostajista seitsemän puhkaisi 700 kilon rajan. Varsinkin maastavedot olivat isojen miesten ryhmässä upeaa katsottavaa, kun mies toisensa jälkeen repi 300 kg irti lattiasta. Uskaltaisvin väittää, että vastaavaa ei ole koskaan ennen todistettu Kajaanissa.

Kisassa pokaalein palkittiin Wilksin pistein viisi parasta miesnostajaa ja kolme parasta nais- ja juniorinostajaa. Lisäksi kovimmat Wilksit tehnyt nostaja painatti nimensä Power Cup -kiertopalkintoon ja sai pokaalin kotiinsa vuodeksi.

## Anni Ruotsalainen naisten mestariksi

Naisia kilpailussa oli mukana ilahduttavasti viisi. Kovimmasta tuloksesta vastasi Varpaisjärven Vireen Anni Ruotsalainen, joka paransi penkiltä N23/63 kg -sarjan suomenennätystä 75 kiloon. Myös kyykyn ja yhteistuloksen ennätykset olivat lähellä ja rikkoutunevat loppuvuodesta, jos sopiva kisa Annille löytyy. Voittotulos oli 305 kg ja 329,55 Wilksia. Naisten loput pokaalit menivät Pajarin Puntin Mareille, kun Mari Hakulinen oli toinen Wilksein 296,42 ja Mari Liimatainen kolmas Wilksein 295,14.

## Superjunnun Henry Kivilahti antoi uhuat näytöt

Tämän vuoden loppuun vielä junioreissa kilpaileva Oulun Power Teamin Henry Kivilahti oli täysin omassa luokassaan juniorien sarjassa. Vasta toisissa kisoissaan nostonut Kivilahti pisti kyykyn ja yhteistuloksen M23/105 kg -sarjan ennätykset sellaisille lukemille, ettei niitä ihan hetkeen rikota. Kyykyssä uusi SE kirjataan 290 kg, joka on siis vain 15 kiloa avoimen luokan SE:stä! Yhteistuloksen SE parani 760 kg ja kun sillä irronneet Wilksit 458,13 nostivat Henryn suoraan koko maan ranking kympeiksi.



Anni Ruotsalainen tuulettaa penkin suomenennätystä.



Ossi Sahlbergin suomenennätys 275 kg.



Mikko Ronkainen paransi 290 kg vedolla sarjan 83 kg yhteistulos suomenennätystä.

Sij.	M/N	Sarja	Paino	Nimi (Etunimi Sukunimi / SV)	Seura	JALKAKYYKKY			JK tulos	PENKKIPUNNERRUS			PP tulos	MAASTANOSTO			MN tulos	Yht. tulos	Wilks pist.
						1.	2.	3.		1.	2.	3.		1.	2.	3.			
1.	N	63	62,50	Anni Ruotsalainen / 91	VarpVi	105,0	112,5	118,0	105,0	70,0	72,5	75,0	75,0	110,0	122,5	125,0	125,0	305,0	329,54
2.	N	63	62,25	Mari Liimatainen / 80	PaPu	85,0	90,0	95,0	90,0	60,0	62,5	-----	62,5	100,0	110,0	120,0	120,0	272,5	295,33
1.	N	72	68,95	Mari Hakulinen / 85	PaPu	100,0	105,0	110,0	110,0	55,0	60,0	65,0	60,0	120,0	125,0	130,0	125,0	295,0	296,58
2.	N	72	69,95	Maiju Sutinen / 88	KP	90,0	97,5	102,5	97,5	55,0	60,0	60,0	55,0	120,0	130,0	130,0	130,0	282,5	281,18
1.	N	84	74,70	Hannele Räinen / 86	HauVo	80,0	90,0	95,0	95,0	55,0	60,0	62,5	62,5	90,0	105,0	120,0	120,0	277,5	264,47
1.	M	66	65,95	Henri Kytäjä / 87	AavKi	150,0	157,5	160,0	157,5	95,0	100,0	100,0	95,0	180,0	197,5	197,5	180,0	432,5	339,81
2.	M	66	65,60	Miiko Kyöttinen / 97	VarpVi	60,0	-----	-----	60,0	102,5	102,5	102,5	102,5	60,0	62,5	-----	60,0	222,5	175,58
1.	M	74	73,50	Janne Majuri / 93	TervU	160,0	170,0	177,5	170,0	85,0	90,0	95,0	95,0	185,0	195,0	205,0	205,0	470,0	339,72
1.	M	83	82,70	Mikko Ronkainen / 87	OPT	230,0	243,0	247,5	243,0	155,0	165,0	170,0	165,0	260,0	290,0	295,5	290,0	698,0	466,92
2.	M	83	82,85	Samuli Kokkarinen / 77	KP	185,0	205,0	210,0	210,0	145,0	150,0	152,5	152,5	245,0	270,0	272,5	272,5	635,0	424,32
3.	M	83	82,45	Ossi Sahlberg / 92	NaVo	200,0	200,0	210,0	200,0	137,5	142,5	145,0	145,0	255,0	275,0	285,0	275,0	620,0	415,49
4.	M	83	82,95	Veli Nevala / 53	Py-Pa	60,0	-----	-----	60,0	60,0	62,5	-----	60,0	220,0	230,0	-----	230,0	350,0	233,71
5.	M	83	80,00	Teemu Pakarinen / 88	VarpVi	60,0	-----	-----	60,0	120,0	125,0	130,0	125,0	60,0	-----	-----	60,0	245,0	167,26
1.	M	93	92,80	Jyrki Koivisto / 80	KP	240,0	255,0	260,0	255,0	165,0	175,0	180,0	180,0	260,0	280,0	285,0	280,0	715,0	449,62
2.	M	93	91,85	Mikko Rautavirta / 88	NaVo	225,0	250,0	250,0	225,0	140,0	150,0	155,0	150,0	260,0	280,0	290,0	280,0	655,0	413,93
3.	M	93	92,40	Hannu Hyrkäs / 81	AavKi	210,0	220,0	230,0	230,0	150,0	160,0	165,0	160,0	230,0	245,0	250,0	245,0	635,0	400,14
4.	M	93	85,90	Antti Liimatainen / 76	PaPu	190,0	195,0	200,0	200,0	155,0	162,5	162,5	155,0	240,0	260,0	260,0	260,0	615,0	402,49
5.	M	93	91,90	Tenho Salo / 95	OPT	190,0	200,0	207,5	200,0	125,0	130,0	132,5	132,5	240,0	250,0	255,0	255,0	587,5	371,18
6.	M	93	91,60	Markus Vilppola / 84	KiimU	180,0	190,0	200,0	200,0	130,0	140,0	145,0	140,0	230,0	240,0	247,5	240,0	580,0	367,03
7.	M	93	85,55	Santeri Yritys / 95	KiimU	130,0	150,0	160,0	160,0	95,0	105,0	112,5	112,5	140,0	160,0	180,0	180,0	452,5	296,82
8.	M	93	88,65	Jere Rusanen / 89	OPT	135,0	145,0	155,0	155,0	85,0	90,0	95,0	90,0	170,0	180,0	190,0	190,0	435,0	279,88
1.	M	105	102,45	Henry Kivilahti / 91	OPT	270,0	290,0	-----	290,0	160,0	165,0	167,5	165,0	290,0	305,0	315,0	305,0	760,0	458,21
2.	M	105	103,90	Ville Vahtola / 86	KiimU	230,0	250,0	260,0	250,0	160,0	170,0	-----	170,0	265,0	305,0	-----	305,0	725,0	434,85
3.	M	105	103,95	Tommi Kurkela / 75	KiimU	185,0	197,5	200,0	197,5	122,5	127,5	132,5	127,5	240,0	252,5	-----	240,0	565,0	338,83
4.	M	105	98,15	Matti Pirinen / 81	So-Vi	170,0	180,0	190,0	190,0	120,0	127,5	135,0	135,0	210,0	220,0	230,0	220,0	545,0	334,22
1.	M	120	119,00	Jari Saario / 85	JuPu	250,0	260,0	270,0	270,0	180,0	182,5	185,0	182,5	290,0	310,0	320,0	320,0	772,5	445,00
2.	M	120	111,80	Tuomas Lukkari / 88	KP	230,0	245,0	252,5	252,5	145,0	155,0	162,5	162,5	260,0	275,0	285,0	285,0	700,0	409,95
1.	M	120+	139,40	Tero Seppänen / 72	HauVo	275,0	295,0	-----	295,0	230,0	240,0	247,5	240,0	300,0	315,0	330,5	330,5	865,5	483,96
2.	M	120+	146,70	Jarmo Räinen / 81	HauVo	265,0	280,0	285,0	280,0	185,0	195,0	200,0	195,0	280,0	300,0	310,0	310,0	785,0	435,70
3.	M	120+	132,00	Janne Koivukangas / 94	OPT	210,0	225,0	235,0	235,0	125,0	135,0	145,0	145,0	235,0	250,0	260,0	250,0	630,0	355,37

Vaikka Henry dominoi tämän vuoden juniorisarjaa, menivät myös kaksi muuta pokaalia erittäin koville nuorille. Kakkoseksi kisasi Napapiirin Voimailijoiden Ossi Sahlberg Wilkseineen 415,34. Sahlbergin maastavedot eivät ole kauniita katsella, mutta voimaa nuorella miehellä on hurjasti. Niinpä M23/83 kg -sarjan suomenennätys 275 kg tuli hyväksytysti vedettyä ja yhteistulosta kertyi 620 kg. Kolmoseksi kisasi vahvasti edustetun OPT:n Tenho Salo Wilkseineen 371,18. Salon sijoituksen arvoa nostaa se, että hän oli suhteessa nuorin nostaja kisassa.

## Ruomissa luokassa SM-tason suorituksia

Ilmoittautuneiden listaa tutkittaessa kisaan oli tulossa miesten rankingin top10:stä kolme ja lisäksi tusinan verran SM-mitalisteja. Tilastot eivät valehdelleet vaan avoimessa luokassa tehtiin hurjia tuloksia. Kisan kovimmat Wilksit 483,99 kasasi superin suomenmestari, Haukiputaan Voimailijoiden Tero Seppänen.



Mikko Ronkainen kyykkäsi sarjan 83 kg uuden suomenennätysten 243 kg.



Seppänen paranteli kisan viimeisessä suorituksessa avoimen +120 kg -sarjan maastavedon SE-lukemiaan 330,5 kg ja varmisti kokonaiskisan voittonsa ennen kaikkea kovalla 240 kilon penkkipunnerruksellaan.

Myös kisan kakkonen oli avoimen luokan suomenmestari, Oulun Power Teamin Mikko Ronkainen, joka on SM-kisojen jälkeen pudottanut painoaan sarjasta 93 kg sarjaan 83 kg. Painonpudotus luonnollisesti vaikutti tulokseen, mutta tehdyt 466,89 Wilksit olivat lähes samat kuin SM-kisoissa 93 kg -sarjassa. Ronkainen paukutti heti uudet SE-lukemat 243 kg kyykyssä ja 698 kg yhteistuloksessa ja antoi siten myrskyvaroituksen tammikuun SM-kisoja ajatellen!

Ronkaisen pitkäaikainen kilpakaveri, Kuopion Painonostajien Jyrki Koivisto antoi puolestaan oman varoituksensa 93 kg -sarjaan uudella ennätysellään 715 kg ja ilmoittautui näin tukevasti sarjan mestaruustaistoon. Koivisto kokosi tuloksellaan 449,59 Wilksia ja sijoittui sillä Power Cupin kolmanneksi.

Nelos- ja vitossijat menivät isoille miehille, Juankosken Punnerruksen Jari Saariolle ja Haukiputaan Voimailijoiden Jarmo Ränälle, joista molemmat huudattivat ammattiopiston salia viimeisten kierrosten yli 300 kilon maastavetosuorituksillaan. Tällä kertaa nelossijan vei Saario 445,04 Wilksillä ja viitossijan Ränä 435,68 Wilksillä, jolla hiuksenhienosti pisteen erolla pudotettiin viime vuoden mestari, Kiimingin Urheilijoiden Ville Vahtola kokonaan pyttykerhon ulkopuolelle.

## Kisat nostajilta nostajille

Syyskuun Power Cup -voimanostokisaa pyritään kehittämään vuosi vuodelta ja joka syksy kisaan lisätään jotain uutta tai tehdään vanhaa yhä paremmin. Kisaorganisaatio koostuu itse aktiivisesti harjoittelevasta ja kisaavasta porukasta, jossa on tekemisen ja kehittymisen meininki. Tänä vuonna saatiin live-lähetykset toimimaan ja videot koko kisasta on tallennettu YouTubeen. Mukana oli myös ammattivalokuvaaja, jonka otoksia voi paitsi katsella netistä, myös tilata itselleen julisteeksi.

Mainittakoon vielä, että hallitsevalta mestarilta ei oteta osanottomaksua, kun hän saapuu ensi vuonna puolustamaan pokaaliaan. Se, löytyykö Tero Seppäselä haastajaa tästä valtakunnasta, jää ensi syksynä nähtäväksi!



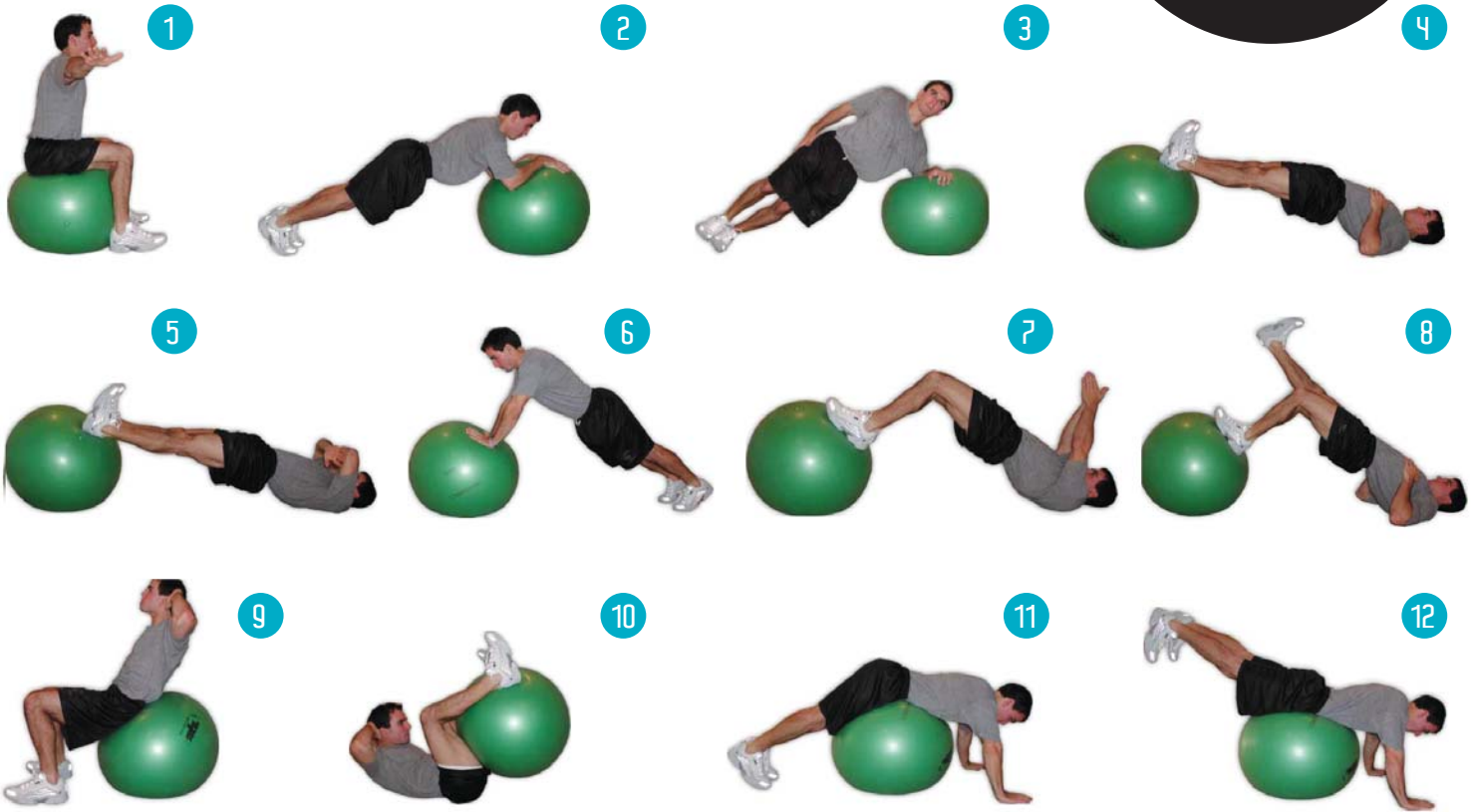
1. Superlupaus Henry Kivilahti repi 305 kg maasta.
2. Ensimmäisen Power Cupin voittanut Ville Vahtola veti tänäkin vuonna yli 300 kg.
3. Jyrki Koivisto rutisti kisan kolmanneksi.
4. Tero Seppänen teki kisan viimeisessä suorituksessa superin vetoennätyksen 330,5 kg.



# Korsetti kuntoon!

Alkuperäinen artikkeli on julkaistu Performance Training Journal / December 2003 Volume 2, No. 6

10 viikon  
treeni-  
ohjelma



## Osa 1

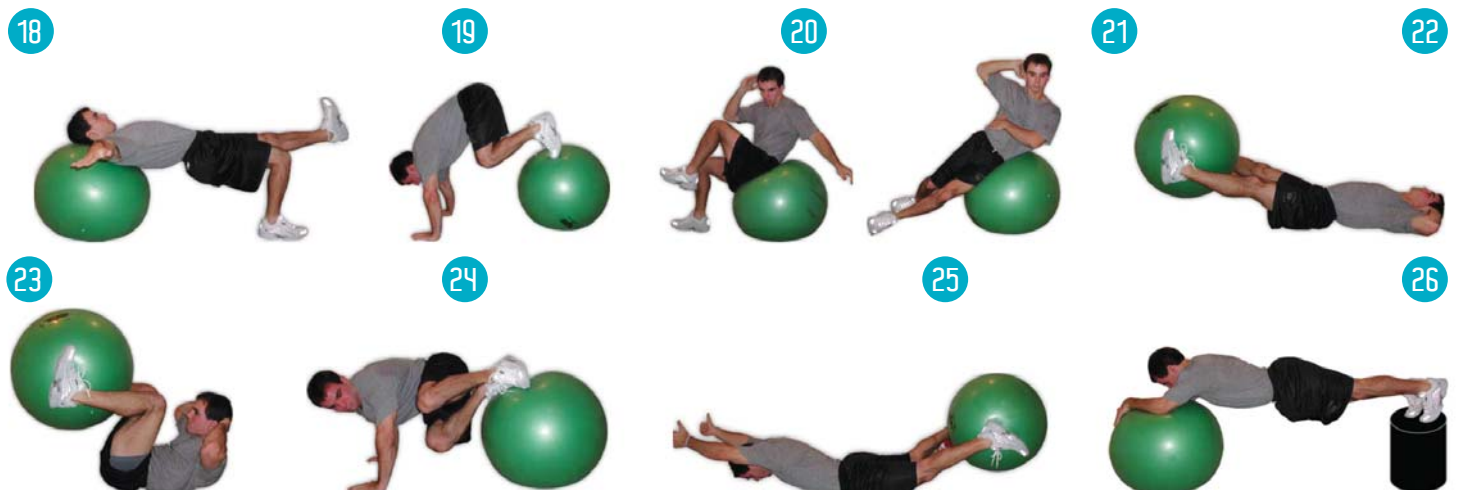
Kohde	Liike	Viikko 1			Viikko 2			Viikko 3		
		Sarjat	Toistot	Aika	Sarjat	Toistot	Aika	Sarjat	Toistot	Aika
Stabiili- saatio	Tasapaino istunta (1)	1		60 s	1		60 s	1		60 s
	Käsivarraisilta (2)	2		25 s	2		35 s	2		45 s
	Kylkisilta (3)	1/ puoli		20 s/ puoli	2/puoli		20 s/ puoli	1/ puoli		35 s/ puoli
	Kannat pallolla, käsivarret alhaalla (4)	1		60 s	1		60 s			
	Kannat pallolla, kädet ristissä (5)				1		40 s	2		50 s
	Kädet pallolla (6)	1		30 s	1		40 s	1		45 s
	Olkapääsilta - molemmat jalat alhaalla (7)	1		60 s	1		30 s	1		40 s
	Olkapääsilta - käsivarret alhaalla, yksi jalka ylhäällä (8)				1/puoli		20 s	1/ puoli		30 s/ puoli
Taituutukset	Rutistus (9)	3	20					2	25	
	Kantatartunta rutistus (10)				3	25		2	20	
Pidot	Reverse Hyper (11 ja 12)	3	15					2	20	
	Supermies - käsin (13)				2	20		2	12	
Rotaatiot	Jalkarotaatio (14)	2	8/puoli		2	10/puoli		2	12/puoli	



Pelkkien suorien uatsalihasten harjoittelu ei aina riitä.  
Tämän treenin avulla saat myös syvät ja tukilihakset aktivoitua.

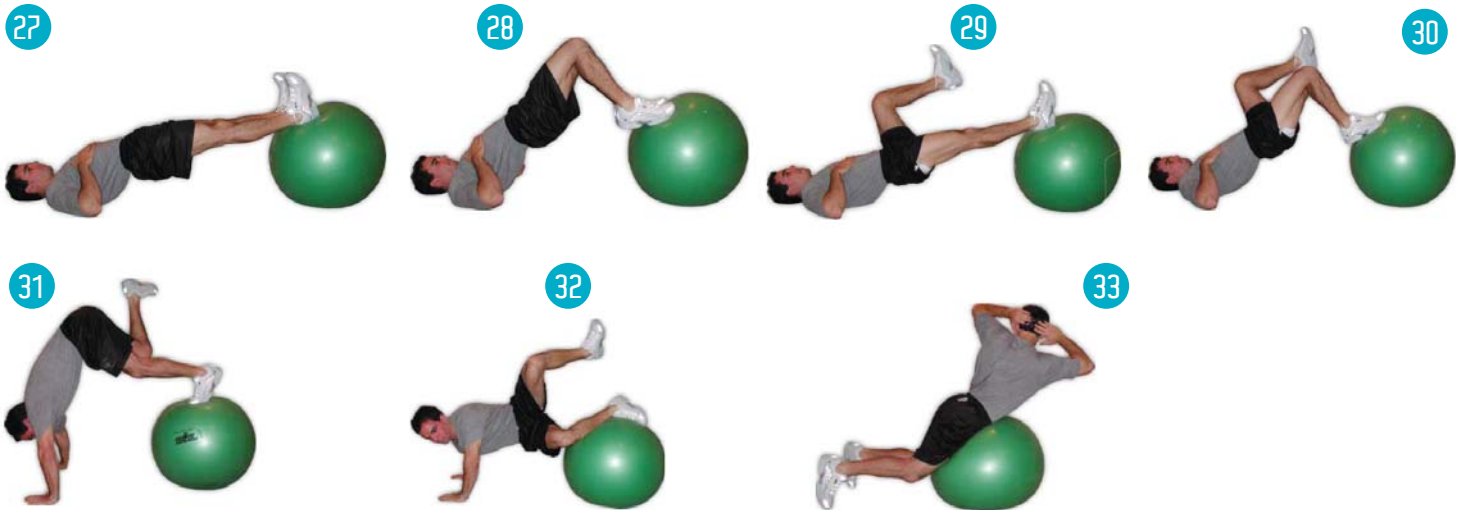
## Osa 2

		Viikko 4			Viikko 5			Viikko 6			Viikko 7		
Kohde	Liike	Sarjat	Toistot	Aika	Sarjat	Toistot	Aika	Sarjat	Toistot	Aika	Sarjat	Toistot	Aika
Stabiili- saatio	4 piste seisonta (15)	1		60 s	1		60 s					30 s	
	2 piste seisonta (16)							1		30 s	1		60 s
	Rullaukset - viimeisellä pito (2)	2	10	15 s	2	12	20 s	3	10	20 s	2	12	25 s
	Sivusilta (3)	2/puoli		30 s/ puoli	2/puoli		35 s/puoli	2/puoli		40 s/puoli	2/ puoli		40 s/ puoli
	Kannat pallolla, kädet ristissä (5)	1		30 s	1		40 s	1		50 s	2	1	60 s
	Kannat pallolla, yhdellä jalalla (17)	1/puoli		10 s	1/puoli		15 s	1/puoli		20 s/puoli	1/puoli		20 s/ puoli
Taiuutukset	Lantiosilta - aika pitää sisällään molemmat jalat alhaalla sekä yhden jalan ajan (18)	1		30 s/ puoli	10/puoli	1	30 s/ puoli	20/ puoli	1	40 s/25 s	1	puoli	40 s/30 s
	Potkut (19)	2	5		2	7		1	10		2	7	
	Ristikkäisrutistus (20)	1	10/puoli		1	15/puoli		1	15/puoli		1	20/puoli	
	Sivuttaisrutistus (21)	1/puoli	15/puoli		1/puoli	20/puoli		1/puoli	20/puoli		1/puoli	25/puoli	
Rotaatiot	Rutistus lantiojännityksellä (22 ja 23)							1	20		1	25	
	90 asteen potku (24)												
Pidot	sivuttaisvenytyksellä ja rotaatiolla	1	6/puoli		1	8/puoli		1	10/puoli		1	12/puoli	
	Supermies - käsin (25)	2	15					1	15		1	20	
	Jalkarotaatio				1	15		1	15		1	20	



# Osa 3

Kohde	Liike	Viikko 8			Viikko 9			Viikko 10		
		Sarjat	Toistot	Aika	Sarjat	Toistot	Aika	Sarjat	Toistot	Aika
Stabiili- saatio	2 piste seisonta (16)	1		60 s	1		90 s	1		120 s
	Rullaukset jalat ylhäällä - viimeisellä pito (26)	2	10	10 s	2	12	20 s	2	15	30 s
	Sivusilta (3)	2/puoli		45 s / puoli	2/puoli		50 s / puoli	2/puoli		60 s / puoli
	Kannat pallolla, kädet ristissä (5)	1		70 s	1		80 s	1		90 s
Taituutukset	Hamstringkierto (27 ja 28)	2	15		1	12		2/puoli	10/puoli	
	Yhden jalan hamstringkierto (29)				1/puoli	8/puoli				
	Yhden jalan potku (31)	1	8/puoli		3	6/puoli		3	10/puoli	
Rotaatiot	Ristikkäisrutistus (20)	1	20/puoli		2	15/puoli		2	20/puoli	
	Rutistus lantiojännityksellä - lisäpaino (22 ja 23)	1	15		1	20		1	25	
Pidot	Heiluri (32)	1	6/puoli		2	8/puoli		2	10/puoli	
	Selkäpito kierrolla jokaisella toistolla jokainen suunta (33)	1	10/puoli		1	8/puoli		2	10/puoli	



IPC Powerlifting Anti-Doping Educational Programme

# Raise The Bar

## SAY NO! TO DOPING

In partnership with WADA

#no2doping

## Anabolisten steroidien mahdollisia haittavaikutuksia

**HAITTAVAIKUTUKSET MIEHILLÄ**

- Kiivesten surkastuminen
- Lisääntynyt seksuaalinen halakkaus (käytön aikana)
- Impotenssi (käytön loputtua)
- Eurauhaisen liikkasvu
- Eurauhassyöpä
- Rintojen suurentuminen

**YHTEISET HAITTAVAIKUTUKSET MIEHILLÄ JA NAISILLA**

**Sydän ja verisuonet**

- Sydänlihaskasvutukset
- Veritulpat
- HDL-kolesterolin väheneminen
- Rytmihäiriöt

**Tho**

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

**Maksa**

- Maksasoluvaurio
- Keltaisuus
- Hyvänlaatuiset kasvaimet
- Pahanlaatuiset kasvaimet

**Psyyke**

- Mielialavaihtelut
- Ahdistuneisuus
- Aggressiivisuus
- Misenteutuneisuus
- Unihäiriöt
- Psykoosi

**Muita**

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

dopinglinkki.fi  
Tarinoita vahvempaa

Dopinglinkin neuvontapalvelussa voit kysyä kuntoliikkeen dopingin kysymyksiä. Kysymykset voi lähettää myös sähköpostilla osoitteeseen: [neuvontapalvelu@dopinglinkki.fi](mailto:neuvontapalvelu@dopinglinkki.fi) ja terveydenhuollon alan tuntevia. Lisäksi Dopinglinkin tietopankista löytyy tutkittua tietoa dopingineistä ja käytön motiiveista. Palvelu on maksuton ja sen tuottaa A-kliinikkasäätiö.





Tonille maastanostosta lajikulta.

# Junioreiden MM-kilpailut Unkari, Oroshaza 1.-7.9.2014

Teksti: Seppo Sohlman, kuvat: Seppo Sohlman, Toni Väisänen & IPF



Alunperin ilmoittautuneita meiltä Suomesta oli kolme, mutta kun kaksi joutui jättämään leikin kesken niin joukkue kutistui yhteen nostajaan. Kisat pidettiin Unkarin Oroshazassa, josta ei itselläni ollut ennen mitään käsitystä. Kaupunki oli pieni ja vähän niin kuin unkarilaisten kesänviettopaikka vesipuistoineen. Hotelli oli hyvä ja kisapaikkakin ihan toimiva, vaikka välillä vähän turhan lämmin. Isoimpana miinuksena kisajärjestyksessä oli välimatkat hotellilta kisapaikalle, joka oli noin 3 km ja niiden kuljetusten odottelu ei yleensä ole mukavaa.

Sitten asiaan eli keskiviikkona ainoa nostajamme Toni Väisänen pääsi kisaamaan. Toni oli intoa täynnä jo edellisenä iltana, joten kaikki vaikutti olevan kunnossa, hyvä niin. Pikkuista ylipainoa siinä pudoteltiin ja se yön aikana lähtikin helposti vaa`an näyttäessä punnituksessa 73,40 kg. Kilpailijat jaettiin kolmeen ryhmään, joista Toni nosti viimeisessä. Tuo kolme ryhmää omasta mielestäni vähän latistaa sen oikean fiiliksen kun joutuu väkisin odotteleen joka lajin välissä, että pääsee lämmittelemään.

Kyykyn lämmittelyt menivät kuitenkin ihan hyvin ja päätettiin pitää aloitus 260 kg. Syvyyden kanssa oli kuitenkin vähän ongelmia ja ensimmäinen kyykky lavalla otettiin huudon kanssa varman päälle. Toisen kyykyn 270 kg Toni otti ilman huutoa todella mallikkaasti ja 3-0 läpi. Viimeiseen laitettiin vielä 10 kiloa lisää ja polvisiteitä vähän tiukemmalle. Ehkä ne meni kuitenkin liian tiukalle, koska nosto meni syvyyden takia hylkyyn, vaikka näytti ja tuntui helpoilmalta. No oma- sekä suomenennätys 270 kg kuitenkin.



Kisojen lämmittelytila.



Sitten pieni tauko, jonka jälkeen lämmittelemään penkkiä. Penkkikin vaikutti lämmittelyssä ihan hyvältä, joten aloitus 160 kg tuntui sopivalta. Tämän Toni ottikin lavalla ensimmäisellä, mutta seuraava rauta 165 kg oli kuitenkin liikaa. Jostain syystä se nyt ei tänään kulkenut ja tulokseksi jäi vain aloitus 160 kg, jolla kyllä viimeistään pudottiin mitalitaistelusta kun ranskalainen kilpakumppani Adrien Poinson otti uuden avoimen luokan maailmanennätyksen 245 kg.

Ja taas pienen tauon jälkeen lämmittelemään maastavetoa. Tämänkin lämmittely sujui hyvin ja pienten kyttäilyjen jälkeen tiputettiin aloitus 257,5 kg, jolla oltaisiin tämän ryhmän viimeinen vetäjä ja pystyttäisiin hyvin taistelemaan vetokullasta. Yhteistulosmitalit näytti olevan karanneet sen verran pitkälle, että todettiin ettei lähdetä niitä edes yrittämään. Toni veti mallikkaasti aloituksen ja toiseen 270 kg, jolla mentäisiin maastavedon piikkipaikalle kun B-ryhmän saksalainen oli vetänyt 267,5kg. Toinen veto 270 kg tuli myös ylös, vähän hidas käänkö loppuasentoon arvelutti huoltajaa, mutta se on kuulemma Tonille normaalia, joten ei hätää. Sitten vaan odoteltiin mitä muut tekee taistellessaan mitaleista ja laitettiin vain 2,5 kg lisää jolla päästäisiin vedon kärkipaikalle. Korotushan ei aivan ollut Tonin mieleen, koska enemmänkin olisi voinut laittaa. Tämä viimeinenkin rauta tuli hyvin ylös ja kun ruotsalaisen 285 kg viimeisellä ei noussut niin pientä lohtua tuo lajikulta tuo. Onhan joku muisto palkintokaappiin näistäkin kisoista. Hyvä kisa siis Tonilta ja neljäs sija ei ole huono näissä karkeloissa, kun myöskin tuo maastaveto ja yhteistulos ovat uusia suomenennätyksiä. Miestä itseään eniten harmitti se viimeisen kyykyn pummaaminen, varsinkin kun se vielä tuli niin helposti ylös.

Harmillista, että varustepuolen juniorinostajat ovat kutistuneet näin vähään. Toivottavasti juniorinostajia, myös juniorinaisia kuitenkin tulevaisuudessa vielä nähtäisiin kansainvälisillä nostolavoilla.

Joukkueenjohtaja kiittää reissusta.



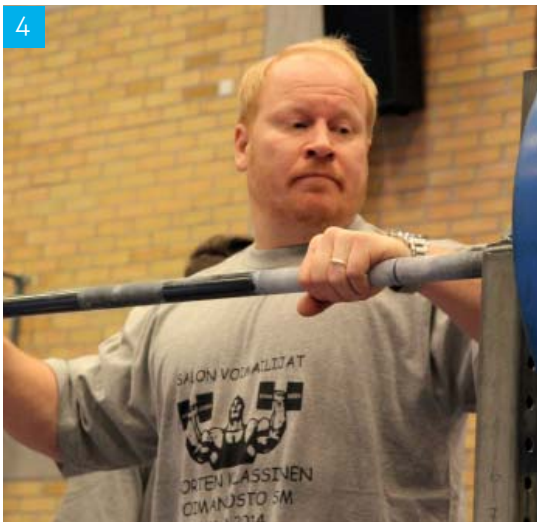


# Uuoden paras urheilija

Uuoden 2014 parhaat on valittu. Tässä he ovat.

Uoimanostoliitto onnittelee!





# 2014 on Fredrik Smulter

Voimanosto ml klass, miehet  
 Voimanosto ml klass, naiset  
 Penkkipunnerrus ml klass, miehet  
 Penkkipunnerrus ml klass, naiset  
 Klassinen voimanosto, nuoret miehet  
 Klassinen voimanosto, nuoret naiset  
 Klassinen penkkipunnerrus nuoret miehet  
 Klassinen penkkipunnerrus, nuoret naiset  
 Voimanosto ml. klass, veteraanit, miehet  
 Voimanosto ml klass, veteraanit, naiset  
 Valmentaja  
 Seura  
 Seura-aktiivi  
 Tuomari

Kenneth Sandvik 12  
 Johanna Kankus 6  
 Fredrik Smulter 1  
 Hanna Rantala 9  
 Tuomas Hautala 8  
 Aino Autio 5  
 Matias Kulmala  
 Susanna Törrönen 10  
 Sami Siltala 7  
 Katariina Nokua 2  
 Anni Vuohijoki 3  
 Team Nordic Thunder  
 Jarno Ruohonen 4  
 Matti Rajaniemi 11



# Opiskelijoiden SM-2014

Teksti & kuvat: Jussi Jokinen



Aino Hintsala ja Aino Autio



Lauri Tamminen



Tuomas Hautala

Painonnoston ja voimanoston Opiskelijoiden SM-kisat järjestettiin 16. marraskuuta Tampereella viidennen kerran peräjälkeen. Kilpailun organisoijana toimi Tampereen Teknillisen Yliopiston voimailukerho Herwannan Hauiskääntö yhteistyössä Tampereen Pyrinnön ja Tampereen Voimanostajien (TUN) kanssa. Ensimmäistä kertaa mukana oleva TUN vastasi voimanostokilpailun toteutuksesta.

OSM-kilpailun yksi kantavista ideoista on järjestää myös niin sanottu rentosarjan kilpailu, jossa lajia harrastavat, mutta lisenssittömät nostajat voivat helposti tutustua lajin kilpailupuoleen. Monet rentosarjalaiset ovatkin usein hankkineet lisenssin jo seuraavan vuoden kisailuja varten, joten tapahtuma on varsin merkityksenkäs ponnahduslauta uusille harrastajille. Voimanoston rentosarjassa kilpaili tänä vuonna 19 voimanostajaa. Kilpasarjaan otti osaa 22 lisenssinostajaa, joiden joukosta löytyi kattava ryhmä maamme parhaita junnunostajia ja arvokisamitalisteja.

Nostajat edustavat OSM:ssä seuransa sijaan oppilaitostaan, joten rentosarjan ja kilpasarjan lisäksi kisaajat oli jaettu korkeaa-asteen ja toisen asteen sarjoihin. Korkeaa-asteen oppilaitoksiin kuuluvat yliopistot ja korkeakoulut, kun taas toisen asteen sarjoissa kilpailivat lukiolaiset ja ammattikoululaiset. Painoluokilla ei ole kisan kannalta merkitystä, vaan kisa käydään sarjojen sisällä Wilks-pisteillä. Ennätysten ja tulosrajojen kannalta kilpailijat kuitenkin punnittiin ja viralliset painoluokat olivat voimassa.

Toisen asteen naisten kilpasarjassa oli mukana neljä nostajaa, joista kolme edusti Kankaanpään Yhteislyseota. Ennakkospekuloitien perusteella kisan voittotaistelu tulnaisiin käymään Etelä-Afrikan MM-kisojen alle 17-vuotiaiden 84 kg -sarjan maailmanmestarin Aino Aution ja alle 63 kg -sarjan hopeamitalistin Tuulia Lohivuon välillä. Kyykyssä molemmat neitokaiset olivatkin iskussa ja Tuulia jäi vain kolme kiloa omasta ennätysraudastaan lyöden taululle tuloksen 115 kg. Aino näytti myös olevansa tikissä ja runtasiin viimeisellään ylös uudet SE-raudat 135 kg. Huikea aloitus kilpailulle! Penkkipunnerruksessa ennakkosuosikkien välinen kilpailu kuitenkin ratkesi, sillä Tuulia ei saanut aloitusrautaansa 65 kg nostettua suorille käsille, kun taas Aino nosti varmasti rutiiniraudan 77,5 kg. Tuulialla oli takana pitkä päivä, sillä hän osallistui samalla myös supertotal-kisaan, eli ennen voimanostokilpailua alla painoi kova painonnostokisa, joka varmasti vaikutti penkki-voimiin. Aino viimeisteli upean sarjansa omalla ennätysvedollaan 160 kg, joka nosti yhteistuloksen lukemiin 372,5 kg (333,93 Wilks). Tuulian tippuessa pois kilpailusta hopealle nosti Kankaanpään Yhteislyseon Jenna Välimäki ja pronssia nappasi saman opinahjon Esteri Hakamäki.



Naisten korkea-asteen kilpasarjassa oli mukana kaksi nostajaa, jotka molemmat edustivat Tampereen Yliopistoa. Vuosia voimannoistareenoja kyntänyt Marju Saari lasketteli helppoon voittoon tuloksella 340 kg (110 - 80 - 150) jättäen voimannoston noin vuoden päivät harrastaneen Julia Ruohosen toiseksi. Julia saavutti tuloksen 277,5 kg (102,5 - 60 - 115) parantaen keväällä Viron Tartossa nostettua SELL Gamesien yhteistulostaan 35 kilolla tehden samalla jokaisessa osalajissa oman ennätöksensä. Samalla rikkoutui myös naisten SM-raja, joten Julia nähdään mukana myös Ylitornion SM-kisoissa, jossa tavoitteena on päästä mukaan Salon MM-kisojen junnujoukkueeseen.

Miesten toisen asteen kilpasarjassa mukana oli todella kovaa kalustoa, sillä lavalle astelivat mm. Suomen tämän hetken kovin raakanostaja Tuomas Hautala sekä kesällä kolme vuotta sarjansa muita nostajia nuorempana MM-neloseksi nostonut turkulainen

Niko Nurmi. Asepalvelustaan suorittava Niko näytti ulospäin ohuemmalta kuin aikaisemmin, mutta posket lommolla nostanut mies osoitti tämän olevan vain illuusiota eivätkä voimatasot olleetkaan intin eväillä laskeneet mihinkään. Yhteistuloksen tasaluku 700 kg (260 - 145 - 295) jäi vain 12,5 kg Potchefstroomissa tehdystä MM-kisatuloksesta, joten kunto lupaa hyvää. Ei muuta kuin joulukuussa komentajalta leima sotilaspassiin ja Salossa nähdään rumia lukemia.

Lapuan voimamies Tuomas Hautala oli tällä kertaa omaa luokkaansa nostoen jokaisessa osalajissa ja yhteistuloksessa uudet suomenennätykset. Tuomaksen yhteistulos 885 kg muodostui 310,5 kg kyykystä, 205 kg penkistä ja aivan käsittämättömästi 370 kg maastavedosta, joka sai paikalle saapuneen runsaslukuisen kisayleisön hurraamaan seisaaltaan. Vedon kovuudesta kertoo se, että miehen oma voimassa oleva junnujen maailmanennätys,



Tuulia Lohivuo

Opiskelijoiden SM-kisat 2014, Naiset



Aino Autio

#### Korkea-aste naiset kilpasarja (oppilaitos, kilot, pisteet)

1. Marju Saari (-73/72,15)	Tampereen Yliopisto 340kg	(110-80-50)	331,4
2. Julia Ruohonen (-92/62,20)	Tampereen Yliopisto 277,5kg	(102,5-60-115)	300,93

#### Toinen aste naiset kilpasarja

1. Aino Autio (-97/83,40)	Äänekosken Lukio 372,5kg	(135-77,5-160)	333,37
2. Jenna Välimäki (-96/51,80)	Kankaanpään Yhteislyseo 232,5kg	(80-45-107,5)	290,71
3. Esteri Hakamäki (-96/71,75)	Kankaanpään Yhteislyseo 287,5kg	(97,5-62,5-127,5)	281,26
4. Tuulia Lohivuo (-97/65,25)	Kankaanpään Yhteislyseo out	(115-0-0)	

#### Korkea-aste naiset rentosarja

1. Jarita Laitinen (-89/52,25)	Tampereen Yliopisto 260kg	(85-55-120)	322,93
2. Pauliina Utoslahti (-89/56,80)	Tampereen Yliopisto 262,5kg	(115-40-107,5)	305,44
3. Heta Ojanen (-91/75,10)	Jyväskylän Yliopisto 307,5kg	(112,5-65-130)	292,08
4. Terhi Rasila (-85/68,00)	Poliisiammattikorkeakoulu 237,5kg	(72,5-65-100)	241,12

#### Toinen aste naiset rentosarja

1. Johanna Tammela	Tampereen Yhteiskoulun Lukio 217,5kg	(80-37,5-100)	281,32
2. Aino Hintsala	Äänekosken Lukio 202,5kg	(65-45-92,5)	205,91



Toni Väisänen



Jan Lipponen



Lauri Tamminen



Toni Väisänen onnistuneen penkin jälkeen.



Tuomas Hautala



Akseli Lintulaakso

Afrikassa poimittu 362,5 kg rikkoutui 7,5 kilolla. Avoimen luokan ME 371,5 kg on tällä hetkellä yhdysvaltalaisen Michael Tuchscherin nimissä, mutta Tuomaksella on varmasti viimeistään Salossa sanansa sanottavana myös Michaelille. Toisen asteen kolmospallille kipusi Sataedun Janne Marttila tasarahalla 600 kg (220 - 135 - 245) rikkoen samalla ensimmäistä kertaa 400 Wilksin rajan.

Miesten korkea-asteen kilpailussa oli tamperelaisilla oppilaitoksilla vahva edustus; kahdeksasta nostajasta kaikki edustivat joko Tampereen Yliopistoa, Tampereen Teknillistä Yliopistoa tai Tampereen Ammattikorkeakoulua. Sarjan ennakkosuosikki oli ehdottomasti Varpaisjärven Vireen vetoihme Toni Väisänen, mutta muun muassa kovaa kyykkyykuntoa treenilavoilla väläyttelleet Jan

Lipponen ja Lauri Tamminen hengittivät niskaan aivan tuntumassa. Tammisella eivät kisakyykyt ole aiemmin kulkeneet aivan linjassa treenirautojen kanssa, mutta tällä kertaa omaa kisaennätystä sivuava 210 kg aloitusrauta ampui ylös ja Lauri osoitti olevansa kunnossa. Väisänen aloitti kyykyt alle 23-vuotiaiden 74 kg -sarjan ennätysmalmista 213 kg, joka oli eleettömän helppo nosto. Lipposen aloitusrauta 232,5 kg tuli myös helposti. Tammisen toisella kyykyllä nostama 220 kg paransi miehen omaa ennätystä kympillä, mutta viimeisen noston 225 kg oli tällä kertaa liikaa. Väiskin viimeisellä ottama 225,5 kg olisi vielä vuorokautta aikaisemmin ollut nuorten ennätyksen lisäksi avoimen luokan SE, mutta Niemisen Sami olikin ottanut samat painot Sotkamon kisassa edellisiltana. Kilpailutulokset eivät olleet vielä kantautuneet Tampereelle

## Korkea-aste miehet kilpasarja

1. Toni Väisänen (-91/73,75)	Tampereen Ammattikorkeakoulu 628kg	(225,5-142,5-260)	452,82
2. Jan Lipponen (-91/82,85)	Tampereen Teknillinen Yliopisto 622,5kg	(232,5-140-250)	415,96
3. Lauri Tamminen (-92/82,75)	Tampereen Ammattikorkeakoulu 617,5kg	(220-145-252,5)	412,92
4. Akseli Lintulaakso (-92/69,80)	Tampereen Ammattikorkeakoulu 535kg	(205-115-215)	401,8
5. Ville Jääskeläinen (-91/96,65)	Tampereen Teknillinen Yliopisto 632,5kg	(227,5-155-250)	390,44
6. Juho Kangasniemi (-88/102,75)	Tampereen Yliopisto 620kg	(220-152,5-247,5)	373,4
7. Matti Rajaniemi (-75/102,79)	Tampereen Ammattikorkeakoulu 520kg	(190-112,5-217,5)	313
8. Roope Yrjölä (-92/79,90)	Tampereen Ammattikorkeakoulu out	(200-110-0)	

## Toinen aste miehet kilpasarja

1. Tuomas Hautala (-92/119,15)	Kuortaneen Urheiluoipisto 885,5kg	(310,5-205-370)	509,94
2. Niko Nurmi (-95/104,30)	Nousiaisten Lukio 700kg	(260-145-295)	419,28
3. Janne Marttila (-95/82,50)	SATAEDU Kankaanpää 600kg	(220-135-245)	401,94
4. Aapo Ylä-Autio (-96/78,90)	Nurmon Lukio 560kg	(195-142,5-222,5)	385,7
5. Arto Kalliomäki (-97/111,75)	Kankaanpään Yhteislyseo 555,5kg	(187,5-130,5-237,5)	325,37

## Korkea-aste miehet rentosarja

1. Jyrki Haikama (-81/126,70)	Lappeenrannan Teknillinen Yliopisto 665kg	(240-170-255)	377,93
2. Topi Korpela (-88/94,60)	Vaasan Yliopisto 582,5kg	(187,5-145-250)	363,03
3. Pekka Pakarainen (-90/84,90)	Jyväskylän Yliopisto 545kg	(190-125-230)	359,04
4. Isto Turunen (-92/97,45)	Tampereen Teknillinen Yliopisto 582,5kg	(210-140-232,5)	358,3
5. Tero Soininen (-88/76,90)	Tampereen Teknillinen Yliopisto 475kg	(177,5-97,5-200)	332,73
6. Jermu Mäki (-84/79,90)	Tampereen Teknillinen Yliopisto 467,5kg	(172,5-100-195)	319,41
7. Seppo Suomalainen (-67/118,90)	Kymenlaakson Ammattikorkeakoulu 550kg	(180-160-210)	316,89
8. Jere Johansson (-87/87,30)	Tampereen Teknillinen Yliopisto 482,5kg	(200-120-162,5)	312,98

## Toinen aste miehet rentosarja

1. Veli-Pekka Saxen (-95/85,20)	Ammatti-instituutti lisakki 575kg	(210-130-235)	378,04
2. Lasse Peltoniemi (-95/120,25)	SATAEDU Kankaanpää 517,5kg	(150-167,5-200)	297,38
3. Väinö Hautaluoma (-96/92,20)	SATAEDU Kankaanpää 430kg	(140-100-190)	271,24

Niko Nurmi



You can do it! Ville Jääskeläinen kannustaa itseään.



Niko Nurmi



Jan Lipponen



saakka, joten Tonin kyykkysaaliiksi jäi miehen omin sanoin harmittavasti vain nuorten SE. Lipponen yritti toisella ja kolmannella kyykyllään ottaa nimiinsä alle 83-kiloisten avoimen SE:tä raudalla 243,5 kg, mutta tällä kertaa kuolleesta kohdasta ei päästy yli ja ennätys jätettiin hautumaan seuraavaa kertaa varten. Lipponen kellotti kisavaakaan vielä edellisenä iltana lukemat 89,2 kg, joten arvatenkin hurja nestepoisto verotti aavistuksen verran tehoja TNT-nostajan järkälemäisistä reisistä.

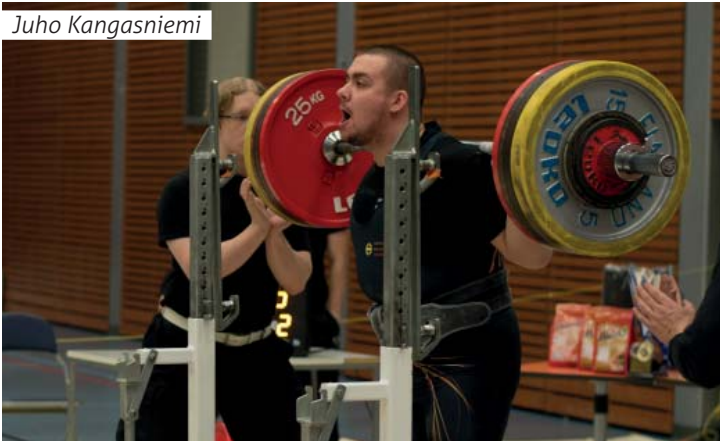
Penkissä edettiin rutiininostoilla, jokainen omalla vahvalla tasollaan eikä suuria eroja suuntaan tai toiseen tullut. Hauskana yksityiskohtana mainittakoon, että Akseli Lintulaakso kaunisteli penkkiennätystään 115 kiloon harjoittelematta lajia kertaakaan edellisen kisan jälkeen. Sarjan ennakkoon kovin penkkimies Perttu Bärholm joutui ennen kisaa toteamaan, että puntari yllätti kilpailijan ja kovassa kunnossa ollut alle 20-vuotiaiden SE-haltija joutui jättäytymään kilpailun ulkopuolelle.

Tanko laskettiin lattialle Väisäsen johdossa, joten kovan vetomiehen rutiinisuurituksella kisa olisi taputeltu. Toni piti kärkipaikkansa toisella nostolla otetulla 260 kg vedolla, joka oikeutti 628 kg yhteistuloksella suomenennätykseen. Lipponen veti toisellaan

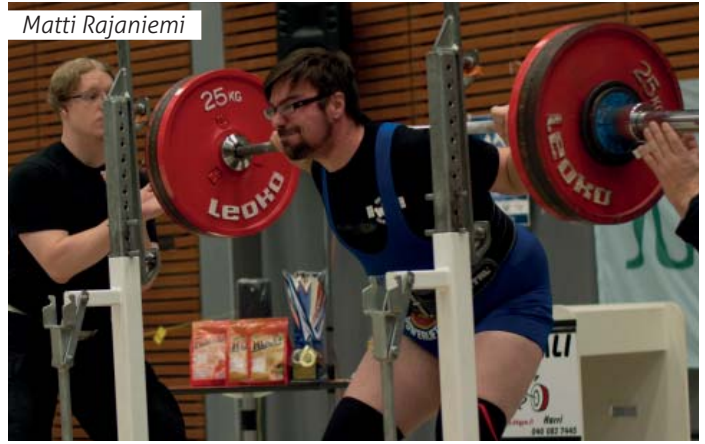
250 kg sijoittuen toiseksi ja Tamminen piti paikkansa kolmannella sijalla 252,5 kg vedolla. Tamminen yritti vielä viimeisellään kakkospaikalle lastauttamalla tankoon 257,5 kg, mutta veto jäi tällä kertaa polviin ja hyvän tuloksen tehnyt Pohjanmaan mies jäi kolmospallille 3,04 Wilks-pisteen erolla Lipposeen. Kovaa potentiaalia väläytteli myös vedossa ilman tulosta jäänyt Tammelan Ryskeen Roope Yrjölä, jonka huhutaan vetäneen salilla remmeillä 310 kg hurjat raudat. Ilman remmejä eivät painot kuitenkaan pysyneet näpeissä ja miehelle jäi kotiläksyksi puristusvoimaharjoituksia. Otevoima kuntoon ja nuorukainen hätyyttelee varmasti jo SE-malmeja.

Erittäin kovatasoisessa, mutta pitkäksi venyneessä kisassa nähtiin huikeita suorituksia, joiden perusteella jaettiin vielä Suomen vahvimman opinahjon titteliin oikeuttava Voimanpesä-pokaali. Pysti jäi kolmatta kertaa peräkkäin Tampereen Teknilliselle Yliopistolle, mutta vahvoilla olivat myös kovat joukkueet keränneet Tampereen Yliopisto, Tampereen Ammattikorkeakoulu ja Kankaanpään Yhteislyseo. Ensi vuonna kisat järjestetään kaksipäiväisenä, joten ajoittain etenkin supertotal-kilpailijoille hektiseksi muodostunut aikataulu tulee olemaan nostajaystävällisempi.

Juho Kangasniemi



Matti Rajaniemi



Suomen Voimnostoliitto ry ja Tampereen Voimnostajat ry. järjestävät

# VOIMANOSTON SM-KILPAILUT KAIKISSA IKÄLUOKISSA 28.2-1.3.2015

Näëshalli, Tampere, Näsijärvenkatu 8, 33210 Tampere

## Lauantai 28.2.2015

Nuoret ja naisveteraanit sekä avoin luokka.

Punnitus klo 08:00  
Kilpailu klo 10:00

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

## Sunnuntai 1.3.2015

Miesveteraanit

Punnitus klo 08:00  
Kilpailu klo 10:00

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

## Ilmoittautuminen ja majoitus

SM-kilpailuiden tulosrajat Ks. liiton toimintasuunnitelma 2015.

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat liiton hallituksen jäsen Antti Avanteelle sähköpostilla ti 3.2.2015 klo 24:00 mennessä sp: antti.avanne@gmail.com. Liiton ilmoittautumislomakkeessa tulee näkyä selkeästi: sarja, etunimi, sukunimi, syntymävuosi kahdella numerolla, seura, tehty tulos ja tuloksetko aika.

Tuloksetko aika: 9.3.2014 – 3.2.2015

Osallistumismaksu: Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittamisen yhteydessä 60 € / kilpailija tai viimeistään 3.2.2015 mennessä SVNL:n yleisilille: OP FI18 5680 0020 2315 32

Kisahotelli: Hotelli Cumulus Koskikatu, Koskikatu 5, 33100 Tampere. Yhteystiedot: koskikatu.cumulus@restel.fi

Tel: +358 3 242 4111 Fax: +358 3 242 4399. Majoitus 40 x huone yhdelle/kahdelle. Hinta 80 € / vrk / standard huone yhdelle ja 90 € / vrk / standard huone kahdelle. Majoitushintaan sisältyy buffet-aamiaisen ja asiakassauna.

Kiintiö: Majoittajat varaavat huoneensa ennakoon suoraan hotelliin. Kiintiön voimassaolo voimassa 26.1.2015 saakka.

Lisätietoja: TVN Hannu Peräsalo, email: perasalo\_hannu@hotmail.com / puh: 046-902 6649 ja SVNL Jari Rantapelkonen, svnl@hotmail.fi

# LEOKO



Kenta ja toinen veto 312,5.



Team Finland 2014.

# Voimanoston MM-kilpailut USA Aurora Colorado 3.-8.11.2014

Teksti: Tommi Paavilainen, kuvat: Tommi Paavilainen & Tero Hyttinen

Pieneksi vastoinkäymisten takia, viime vuoden tapaan, käynyt joukkue matkusti Jenkkeihin kisakaupunki Auroraan, Coloradon jylhään osavaltioon. Suuntana oli voimanoston MM-kilpailut ja voimailuvuoden viimeinen iso tapahtuma vuonna 2014. Pieni joukkue oli hionut kuntoaan kotinurkissa eri lähtökohdista, sillä Kenneth Sandvik kärsi käsivammasta ja uusi tulokas Jussi Kangasvieri oli tekemässä ensidebyyttiä MM-lavalla. Liittomme puheenjohtaja Tero Hyttinen oli kongressissa ja hoiteli tuomarointia.

Perjantaina oli Jussin aika nousta lavalle. Jussi aloitti tankkauksen puntarin jälkeen menemällä kauppaan, joten tästä asiasta käytiin kisan jälkeen keskustelua. Jussin kisa päättyi valitettavasti jo ennen aikojaan, sillä kyykystä hän jäi ilman tulosta. Harmi. Ensimmäinen yritys oli lämmittelyssä olleiden nostojen täydellinen vastakohta ja teknisesti tosi huono kuten myös muut yritykset olivat huonoja. Näin ensimmäinen esiintyminen MM-lavalla jäi vaisuksi. Penkin 210 kg ja vedon 310 kg olivat silti erinomaisia ja antavat osviittaa, että Jussista kuullaan vielä.



Fredrik Svensson ja Kenneth Sandvik.

Viimeinen ja toinen suomalainen kisoissa oli Kenneth Sandvik. Kennethin kisa alkoi hienolla kyykylä 415 kg. Penkki aloitettiin 345 kg eikä käsivammasta ollut tietoaakaan. Kentalla oli tree-neissä pari viikkoa aiemmin jäänyt käsi tangon ja turvarautojen väliin, kun tangossa oli 365 kg. Tästä oli kämmen ottanut hittiä ja aiheuttanut päänvaivaa ja lääkärissä käyntiä. Mies oli miettinyt jopa matkan peruuntumista, mutta tuli kuitenkin paikalle. Hammasta purren viimeistelytreeneissä oli otettu 100 kg ja matkaan. Lavalla nähtiin sitten 345 kg. Hurja mies. Vedossa Kenta oli jo loppua kohti väsynyt ja vedossa hän nosti 312,5 kg. Sillä saatiin kasaan yhteistulosta 1072,5 kg. Hienoa ja onneksi olkoon, sillä palkintona odotti matkasta ensimmäinen hopeinen mitali voimanoston MM-lavalla. Aiemmin Kenta oli ollut neljä kertaa kolmas. Mitalitaistelua seurasi Auroraassa täysi halli ja se tunnelma! Voi hyvänen aika. Norjalainen Carl Yngvar Christensen kyykkäsi järjettömän ME:n 490 kg. Rauta on vuonna 1990 syntyneen Carlin toimesta järjettömän helppoa käsitellä. Penkissä hyväksytysti suorille käsille puristettiin 350 kg, joka sekini on hurja rauta. Kotiyleisön suosikki Cappellino Joseph jäi ilman tulosta kun Inzer hajosi keskeltä kahtia. Huolto yritti vaihtaa paitaa, mutta sähläämiseksi se meni. Sympaattinen Joe otti asian kuin suomalainen nostaja ja hoiti kisan loppuun ottamalla vedossa 350 kg sekä nauttimalla banketissa janojuomaa. Vedossa Carl otti vaatimattoman 390 kg, jolla ohitettiin kaikki

- 105 kg

1.	Dovganyuk Vadym	1987	UKR	104,16	0,5992	410,0	1	320,0	1	320,0	7
2.	Belkin Yury	1990	RUS	102,78	0,6021	405,0	2	280,0	4	357,5	2
3.	Lebedko Konstantin	1981	RUS	104,14	0,5994	395,0	3	290,0	2	347,5	4
4.	Walgermo Stian	1988	NOR	104,38	0,5988	375,0	4	272,5	5	350,0	3
5.	Belkesir Sofiane	1984	FRA	104,48	0,5986	365,0	5	262,5	6	360,0	1
6.	Eikeland Kristoffer	1989	NOR	104,02	0,5996	350,0	7	282,5	3	337,5	5
7.	Hamson John	1990	GBR	104,76	0,5980	350,0	8	245,0	10	327,5	6
8.	Lange Martin	1987	GER	104,34	0,5990	347,5	9	230,0	12	317,5	9
9.	Schollbach Mike	1981	GER	97,32	0,6155	335,0	10	232,5	11	295,0	12
10.	Duarte Luciano	1975	BRA	101,56	0,6048	350,0	6	220,0	14	285,0	13
11.	Akutsu Takahito	1982	JPN	102,02	0,6039	315,0	11	255,0	7	285,0	14
12.	Campos Murillo Carlos Ma	1979	CRC	103,64	0,6004	300,0	12	190,0	16	317,5	8
13.	Munoz David	1985	MEX	101,50	0,6050	270,0	13	170,0	18	255,0	18
14.	Su Cheng-Fong	1993	TPE	93,98	0,6250	255,0	14	145,0	19	272,5	15
—	Pardo Idelfonso	1973	MEX	100,82	0,6067	—	—	245,0	8	260,0	17
—	Oliveira Joe	1969	CAN	102,34	0,6032	—	—	222,5	13	270,0	16
—	Fernandez Barrantes Mich	1982	CRC	102,82	0,6021	—	—	180,0	17	—	—
—	Pankrashev Alexey	1990	KAZ	104,20	0,5992	—	—	245,0	9	300,0	11
—	Kangasvieri Jussi	1987	FIN	104,48	0,5986	—	—	210,0	15	310,0	10

120+ kg

1.	Christensen Carl Yngvar	1990	NOR	168,02	0,5442	490,0	1	350,0	2	390,0	1
2.	Sandvik Kenneth	1975	FIN	141,80	0,5578	415,0	3	345,0	3	312,5	7
3.	Svensson Fredrik	1979	SWE	150,90	0,5528	370,0	7	360,0	1	305,0	10
4.	Fossdal Sigfus	1983	ISL	169,70	0,5433	360,0	8	330,0	4	310,0	8
5.	Stinn Ryan	1981	CAN	134,20	0,5625	372,5	6	275,0	6	337,5	4
6.	Nieves Lazaro	1977	PUR	130,40	0,5653	357,5	9	277,5	5	335,0	5
7.	Kondraschow Jewgenij	1983	GER	140,26	0,5586	350,0	11	267,5	7	332,5	6
8.	Souza Eumenes	1972	BRA	151,52	0,5525	385,0	5	260,0	8	295,0	12
9.	Ringoot Steve	1989	BEL	135,20	0,5618	357,5	10	252,5	9	305,0	9
10.	Fowler Ryan	1982	CAN	135,10	0,5619	340,0	12	250,0	10	300,0	11
—	Baardtvvet Hans Magne	1983	NOR	165,86	0,5452	415,0	4	—	—	350,0	2
—	Cappellino Joseph	1988	USA	167,58	0,5444	435,0	2	—	—	350,0	3



Jussi Kangasvieri jäi kyykyssä tällä kertaa ilman tulosta.



Kentan toinen kyykky 407,5 kg.

Wilks pisteissä ja saatiin kasaan 669,36. Venäjän Fedosienko sarjassa 59 kg oli aiemmin kisaviikolla tehnyt 668,69 pistettä. Carl teki yhteistulosta 1230 kg ja ME-yhteistuloksen yhdeksällä onnistuneella nostolla. Viimevuotinen kotikisoissa tehty junioreiden ME-tulos oli 1175 kg, joten yhteistulos parannusta 55 kg vuodessa. Jälleen nähtiin hieno kisa, jossa nosto kerrallaan tehtiin todellista historiaa.

Illan ja koko kisan päätti hieno banketti ja juhlien jälkeen oli aika lähteä lyhyelle kotimatkalle. Kisat oli kisattu ja matka kohti uusia kisoja voi alkaa. Järjestelyt olivat keskinkertaista, mutta toimivat. Kisa ja hotelli samassa rakennuksessa ovat kyllä hyvä ratkaisu arvokisoissa, sillä silloin jää kaikki ylimääräinen matkustaminen ja stressi pois. Joukkue oli pieni, yhtenäinen sekä samanhenkinen. Katsomoon eksi suomalaisia sukujuuria omaavia USA:n kansalaisia, joiden vanhemmat olivat aikanaan lähteneet Suomesta. Kun yhtäkkiä kuulee jonkun huutavan Suomeksi sisua ja perkelettä, saa se hieman hämmennystä aikaan. Mukavia miehiä olivat nämä Anttilat. Se on aina kivaa, kun omia saavutaan kannustamaan.

Joukkueenjohto kiittää mukana olleita. Tero Hyttinen oli siis edustajana kongressissa sekä tuomarina. Hommat hoidettiin yhdessä ja tästä on hyvä jatkaa. Auran hotelli Red Lion hiljenee, mutta nalli palaa edelleen kohti tulevia arvokisoja.

#### Jussi Kangasvieri:

Kisasta sen verran että, en edelleenkään ajattele, että kyykyn aloitus oli liian korkea. Mietittiin valmentajani Hannu Kopolan kanssa jopa 5 kg korkeampaa aloituspainoa treenien perusteella. Homma vaan meni pipariksi ja sainkin paikan päällä palautetta huonosta tankkauksesta kisaan. Olin varmaan osittain ylilatautunut ja jännittynyt myös. Penkki ja veto sujui normaalisti eli niihin olen erittäin tyytyväinen. Ihmettelin itekin miten hyvin tuli 320 kg ylös vedossa, kun paineet piti kropassa. Harmi, että se nytkähti hieman ja hylättiin. Olisi ollut PR. Kisa oli kuitenkin opettavainen. Tästä on hyvä jatkaa!

Reissuna matka oli aivan huippu ja hieno kokemus. Kiitos kuuluu teille kaikille mukana olleille, niin kisoissa kuin koti-Suomessa! Jatkossa haluan kyllä olla mukana joukkueessa, joten hommaan pitää panostaa enempi! SM-kisassa ensi vuonna ei saa tulla virheitä!



Jussi näki valon.



Jussin veto 310 kg.



Tero Hyttinen IPF:n tuomaririvissä.



# Rosa Pietikäinen SE-vireessä Ylitorniolla

Teksti & kuvat: Tero Hyttinen



Toivo Kyllönen kyykkäsi M60/120 kg SE:n 185 kg.



Hannu Hyrkäs toipuu hyvää vauhtia tammikuisesta työtapaturmastaan.



Rosa Pietikäinen onnistui erinomaisesti ensimmäisissä voimanostokilpailuissaan Ylitorniolla.

Rosa Pietikäinen Käsivarren Koukistajista kilpaili ensi kertaa Ylitorniolla klassisissa - ilman tukevia varusteita käydyissä - voimanostokilpailuissa. Turhaan 23-vuotias liikunnanohjaaja ei tullut jo edellisenä iltana Ylitorniolle. Kotiin viemisenä on N23/57 kg -sarjan uusi SE jalkakyykyssä 112,5 kg. Penkkipunnerruksessa Pietikäinen teki mukavat 55 kg ja veti maasta 145 kg, joka lähentelee sarjan SE:tä 150,5 kg. Niin ikään sarjan yhteistuloksen SE 325,5 kg on rikottavissa tämän vuoden aikana ennen kuin Pietikäinen siirtyy ensi vuonna naisten sarjoihin. Pietikäisen yhteistulos 307,5 kg Ylitorniolla tuotti 362,31 Wilksin pistettä.

Päivän tasokkaimmat raudat kesytti järjestävän seuran 33-vuotias kirvesmiehenä työskentelevä Hannu Hyrkäs, joka teki miesten sarjaan 93 kg kohtuullisen tuloksen 580 kg, joka koostui 210 kg jalkakyykystä, 150 kg penkkipunnerruksesta sekä 220 kg maastanostosta. Wilksin pisteitä Hyrkäs teki yhteensä 373,84 pistettä. Tulos on kohtuullinen huomioiden talvella sattuneen työtapaturman, minkä johdosta Hyrkkään vasen nilkka operoitiin Tromsan yliopistollisessa sairaalassa.

Toinen SE:n tekijä Ylitornion kilpailuissa oli Kajaanin Kuuhun Toivo Kyllönen, joka paransi M60-ikäluokan sarjan 120 kg jalkakyykyn

SE:ksi 185 kg. Hyvin lähellä onnistumista oli myös Kyllösen toinen yritys 195 kg raudoista, mikä hylättiin liian korkeana kyykkynä. Sen sijaan kolmanteen yritykseen lastattu 200 kg oli tänään liikaa.

Klassisessa penkkipunnerruskisassa tuntumaa haki Karihaaran Karun 55-vuotias hieroja Kari Alakorpi, joka punnersi suorille käsille komeasti 190 kg kolmannella nostollaan (106,21 Wilksin pistettä). Tavoitteena Karihaaran Häräksi ristityllä voimanpesällä on sarjan uusi SE 200 kg, joka pitäisi tulla harjoitusohjelman mukaan suorille käsille kolmen viikon päästä. Nyt Alakorvella on kuntohuipun esiin hakemisen lisäksi hakusessa sopivat klassisen penkkipunnerruksen kilpailut jostain päin Suomea.

Aavasaksan Kisan nostoikoni Jari Kyntäjä tyyllitteli henkilökohtaisen ennätöksensä sarjaan 83 kg 147,5 kg (98,74 Wilksin pistettä). Vastikään mieluista postia Euroopan Voimanostoliitolta saanut Aavasaksan Kisa haluaa pitää kilpailukoneistonsa hyvässä vireessä. Vuodelle 2017 myönnettyjä penkkipunnerruksen EM-kisoja silmällä pitäen seura on hakenut Suomen Voimanostoliitolta ensi vuodelle järjestettäväksi joko penkkipunnerruksen SM-kilpailuita helmikuussa tai klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailuita elokuussa 2015.



Kasper Myllynen ja Atte Korhonen

# TNT:lle yliuimainen voitto Voimamalja-kisassa



Julia Ruohonen ja Heidi Uimonen

**Team Nordic Thunder ry (TNT) on voittanut Suomen Voimanolitiiton jäsenseurojen välisen Voimamalja-kilpailun vuonna 2014.**

TNT kokosi pisteitä 903 pistettä. Hopealle sijoittunut Kokkolan Jymylle kirjattiin 692 pistettä. Jeppis Power 2000 keräsi 501 pistettä. Voimamalja-kilpailussa seurat saavat pisteitä seuran edustajien SM-kisamenestyksen ja kansainvälisen mestaruuskisamenestyksen perusteella kunkin kalenterivuoden aikana.

Voimanolitiitto luovuttaa voittajalle Voimamalja-pyтын, joka on kiertopalkinto. Pyтын saa lopullisesti haltuunsa seura, joka saavuttaa voiton kolmena peräkkäisenä vuonna, tai seura, jolla on eniten kiinnityksiä pyтыyn silloin, kun siihen kaiverruksille varattu tila tulee täyteen.

Täydelliset tulokset löytyy liiton verkkosivuilta. Kaikkiaan 95 jäsenseuraa sai pisteitä.

Voimamalja-tilastoa on ylläpitänyt Timo Heiskanen.

## Voimamalja-kisan tulokset :

1. TNT (Team Nordic Thunder) 903 pist.
2. KoJy (Kokkolan Jymy) 692 pist.
3. JP 2000 (Jeppis Power 2000) 501 pist.
4. RAYUO (Rauman Ydinvoima) 442 pist.
5. JoPuPo (Joensuun Punttipojat) 396 pist.
6. HeTarmo (Helsingin Tarmo) 372 pist.
7. MY-Power (Muuramen Yritys) 367 pist.
8. So-Ui (Sotkamon Uisa) 364 pist.
9. ÅKK (Ålands Kraftsportklubb) 330 pist.
10. I-HU (Itä-Helsingin Ueto) 322 pist.



Akseli Lintulaakso



Samuli Leminen ja Tapani Orha



Tommi Ojala ja Tapani Orha



Anni Vuohijoki



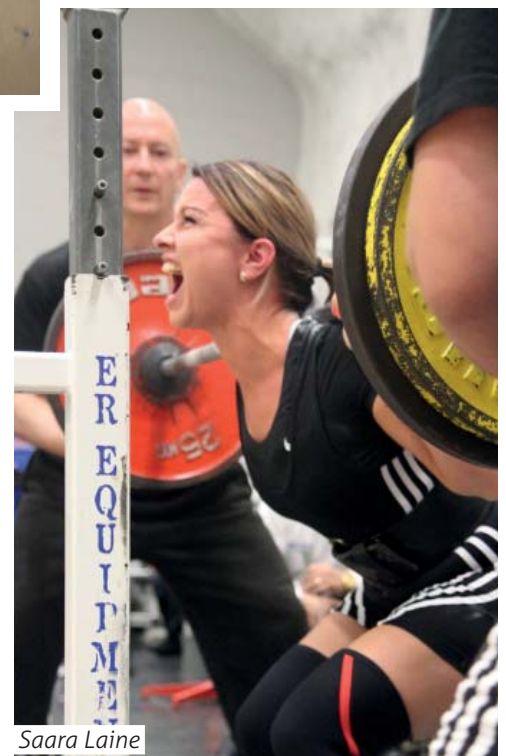
Katariina Perkonoja



Tiina Kiviluoto



Essi Wahqvist ja Jouni Nahkuri



Saara Laine



# Muistoja voimanostouuosilta

## Lavamiehiä pitää kouluttaa, muisto mallia 1977

Teksti ja kuvat: Raimo Halvorsén

Olen kirjoittanut liiton sihteerille, Jari Rantapelkoselle useita posteja ja tarinoita voimanoston historiasta. Olen ollut huolissani monista asioista, kuten varsinaisen voimanoston alkuperäisen ajatuksen, voiman, katoamisesta. Nostajan omien voimien tulee ratkaista kisojen voiton, ei rätien.

No, nyt kerron yhdestä toisesta tärkeästä asiasta. Olin todistamassa Australiassa, Perthissä vuonna 1977, voimanoston MM-kilpailussa erästä tapahtumaa, josta voi edelleen ottaa, kilpailuiden järjestämiseksi, ja pitää ottaa oppia.

Pyydän lukijaa menemään YouTubeen. Hakekaa sieltä pätkä, joka kertoo kaiken. Hakusana on 1977 Powerlifting World Championships. Valitkaa sieltä otsikkokuva, jossa seisoo kaksi keltapukuista avustajaa. Videon tekijä tai lataaja on Garrett Bontempo.

Jakson koko pituus on hieman yli 29 min, tarkalleen 29:48. Alussa Ricky Crain seisoo omppoverkkareissa ja kertoo firmastaan yli seitsemän minuutin mainoksen verran. Videolla kuuluu hirvittävää metelimumiikkaa jne. Jopa nyrkkeilyä on jossain välissä pieni pätkä. Mutta älkää lannistuko, tarjolla on erittäin tärkeää ja asiapitoista herkkua siitä millaista voimanostaminen oli 70-luvulla. Toisaalta tässä kerron esimerkin millaista se ei saa olla, kun eräs tärkeimmistä asioista kisajärjestelyissä pettää!

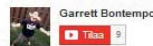
Videolla näkyy myös suomalaisia voimanostajia. Videolta voi poimia voimanostohistoriaa. Edelleen nähtävissä on kuinka valitettavasti voimanostolegenda Larry Pacificon yläkykyt hyväksyttiin. Samoin hänen maastaveto, jossa olkapäät eivät ole taakse taivutetut, kuten silloin piti olla. Pacificon nostoja voi verrata vaikka Mr. Powerlifting Ron Collinsin nostoon (kohta 15:15), niin eron havaitsee selvästi. Raitapaitainen, kaidalta tieltä poikennut Tony Fittonkin nostaa.

Videolla naapurimme Ruotsin Ulf Morin epäonnistuu 315 kilon kyykyssä. Minun piti tässä kisassa nuijia juuri hänet, sillä olin kunnossa. Olin ottanut harjoituksissa kyykyssä kovan sarjan 4 x 300 kg vaikka hieman ylipainoisena. Mutta mykoplasma tuli ja sotki hienot kisasuunnitelmat. No, tämä kaikki on vain johdattelua itse pääasiaan. Paul Jordanin taistelu kyykyssä kannattaa katsoa useaan kertaan. Se on mielestäni myös valitettavan oivallinen esimerkki monella tapaa liiasta yli-innokkuudesta ja surkeaakin surkeammasta avustaja toiminnasta. Seurasin Jordanin koko kilpailun vierestä ja mieleni teki mennä sanomaan näille avustajille muutama sana. Mutta eihän sitä voi tehdä, olinhan kilpailevan joukkueen tehtävissä. Oikeastaan jo Ulf Morinin kyykyk kohdalta 18:30 kannattaa katsoa alkupaloiksi lavamiesten kouluttamiseksi. He eivät oppineet mitään tuosta Morinin painonheitoista.

Jordanin kyykyyn alkupaino (315 kg) hylätään lopulta pysähtymisen takia. Toiseen korotetaan, ja tangossa 342,5 kg! Katsokaa video kohdasta 20:41. Eikä se nouse tietenkään. Välissä (videon kohta 22:15) nostaa saman raudan Larry Pacifico, kylmänviileää käyttäytymistä, rauhallinen, keskittyvä.



1977 Powerlifting World Championships



2 090

No, Jordanille laitetaan sitten viimeiseen kyykyyn lisää rautaa. Tangossa roikkuu 345 kg. Paul Jordan lähteen yltöraivokkaaseen yritykseen (videon kohta 23:20). Tiesin ettei mitään mahdollisuuksia olisi ja olin todella huolissani näiden tikkujen (anteeksi vaan, mutta en voi muuta sanoa) toimintavalmiudesta. Tiesin, että he ovat pian elämänsä testissä, koska romu ei takuulla nouse, sillä he olivat tehneet epäilyttävän heikon vaikutelman. Kaiken kaikkiaan Jordanilta järjetön korotus, sillä ei romu pelkällä raivolla nouse. Tarvitaan riittävästi voimaa ja sopivasti adrenaliinia. Silloin on mahdollisuuksia. Nykyisin tosin "rätit ja lumput" lisäävät kyllä kymmeniä kiloja, penkissä jopa 150 kg. Silloin olivat kuitenkin toiset metkut. Nostajat olivat vahvoja, eivätkä joutuneet turvautumaan akkamaisiin ja vilpillisiin "rätti ja lumppu" suorituksiin.

Yhtäkaikki; Jordan yrittää kyykätä 345 kg. Katsokaa se, tuo videon kohta 23:20 ja se miten käy. Tämä onneton tapahtuma on mielestäni paras esimerkki kaikille voimanoston ystäville, mitä on odotettavissa, jos asioihin ei valmistauduta perusteellisesti. Surkeaakin surkeammat avustajat ovat kaikessa myöhässä. Takanakin tikku kaveri seisoo kädet metrin päässä tangosta, ja romu valuu Jordanin päälle. Kaveri seisoo edelleen kädet suorana, vaikka tanko on jo lattialla. Surkeaa.

Mitä tästä pitää oppia? Lavamiesten ja avustajien on AINA epäiltävä, että nosto epäonnistuu. Silloin on edes teoriassa mahdollista estää nostajan loukkaantuminen. Toiseksi, lavamieheksi ei sovi kuka tahansa lavalle repäisty henkilö. Lavamiehen pitää tajuta voimanoston luonteesta paljon. Kolmanneksi lavamiesten on harjoiteltava toimintaa tilanteissa, joissa sattuu ja pahasti - ja estettävä sellainen tilanne jo ennakolta.

Jos olisin aktiivi ja remmissä, niin tämän näyttäisin kaikille avustajille ja avustajiksi koulutettaville. Nostajan turvallisuus on kaiken yläpuolella.

# Uoimanoſtaja hormoneiſta oikeuteen

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



Kuntosalillamme Kaliforniassa vieraili aika usein 70-luvulla Englannin voimanoſtomajoukkueessa 100 kilon sarjassa nostonut Tony Fitton. Fitton oli urheilu-uransa lopetettuaan muuttanut ”Jenkkeihin”. Hän kirjoitteli humoristisia juttuja voimanoſtosta Mike Lambertin Powerlifting USA-lehteen ſekä myöſ Joe Weiderin Muscle & Fitness-lehteen. Tonylla ei ollut mitään vakituista työpaikkaa. Hän elätti itsensä kirjoituksillaan, ja ſivubisneksillään, joka oli jopa liberaalisella 80-luvulla täysin laitonta.

Voimanoſtolla on historia, jota ei voi kieltää, mutta josta voi oppia. Monille ikävillekin jutuille voi jopa hymyillä. Kerron hieman Fittonin bisneksistä. Tony oli nimittäin ſuuri tietäjä hormonien ja muiden atleettista ſuorituskykyä parantavien rohtojen käytöſſä ja hankinnassa. Hormonitestit olivat tietenkin jo siihen aikaan pakollisia olympiaurheilussa, mutta voimanoſtokilpailuissa ei mitään testejä järjestetty siihen aikaan. USA:n lainsäädännöſſä ei ollut ſelviä pykälää aineiden halluſſapidosta, mynnistä yms. Ne oli luokiteltu vain reseptilääkkeiksi. Lääkärit eivät niitä kuitenkaan helposti kirjoittaneet atleeteille.

Rajan takana, Meksikossa, niitä ja paljon muitakin ſuorituskyvyn parantamiseen ſoveltuvia rohtoja ſai ſen sijaan vapaasti apteekeiſta oſtaa ilman reſeptiä ja niin paljon kuin halusi. Tällaiſen lääkityksen aſiantuntijana Tony Fittonille avautui tuottava buſineſſi. Hän ajoi tavalliiſena turitiſtina San Diegosta rajan yli Tijuanaan. Teki ſiellä oſtokſensa, ja ſitten takasin Kaliforniaan. Oſoſmatkoja kertyi uſeita, ja tavara meni Valloissa kaupaksi kuin kuumille kiville.

USA:n ja Meksikon välinen raja ei vielä ſilloin ollut kovinkaan tarkaſti kontrolloitu. Nythän rajalla on kolme metriä korkea peltiäitä, joka ulottuu Tyneltämereltä Meksikonlahden rannalle. Aita on pituudeltaan yli 2000 kilometriä. Rajan valvojia on myöſ liſätty, ja heillä on käytöſſään viimeiſimmän teknologian kehittänyt laitteet rajan turvaamiseksi. Meksikosta maahan tulevien tarkaſtukset ovat tiukat.

No, lopulta Tonyn buſineksille tuli kuitenkin pieni takaiſku. Tullimiehet pſyſäyttivät hänet rajalla rutiinitarkaſtukseen. Kun Tonyn auton tavaräſäiliön kansi avattiin, ſen alta löytyi tuhannien dollarien arvosta hyvää kamaa, josta olisi ollut ſuurta iloa ja apua rajan pohjoiſpuolen voimailijoille.

Tony pantiin kaſirautoihin ja talutettiin kalterien taakſe odottelemaan oikeuden eteen joutumista. Tuomari oli keſki-ikäinen mies, jonka tiedot urheiluäſioiſta olivat aikalailla vajavaiſet. Hormoneiſta ja niiden käytöſtöſtä hän ei tietänyt yhtään mitään.

Siipä hän alkoi tahdikkaaſti udeſlla Fittonilta tarkempaa tietoa näiſtä aineiſta ja niiden vaikutuſſiſta käyttäjiin. Tony, alan aſiantuntijan, valiiſti tuomaria aſiaſſa parhaan kykynſä mukaan hyvin yksinkertaiſilla ſelitykſillä. ”Siis herra Fitton”, tuomari ſanoi, ”kertomanne mukaan nämä aineet parantavat niiden käyttäjiin maskuliiniſia ominaiſuuſia. Voitteko ſelvittää tarkemmin, mitä tapahtuu,

joſ ihan tavallinen mies alkaa käyttää eſimerkiksi mainitſemaanne Dianabol-valmiſtetta?”

”Herra tuomari”, Tony ſanoi, ”vaikutuſet ovat aika dramaattiſia. Miehen kehon raſvakudoſ vähenee ja ſamalla hänen lihaſmaſſansa kaſvaa, joka johtaa tietenkin huomattavaan voimien ynnä muun atleettiiſen ſuorituskyvyn parantumiiſeen. Myöſ Dianabolin vaikutuſ libidoon on dramaattiſinen. Halu ſekſiin liſäättyy, ja ſuorituskyky myöſ ſiinä ſuhteessa paranee hämmäſtyttäväſti.”

”Erittäin mielenkiintoiſta, herra Fitton”, tuomari toteſi. ”Miſtäs näitä aineita tavallinen kaſalainen, joka ei ole kiinnonſtunut minkäänlaiſesta voimailuſta, voiiſi helpoimmin ſaada käſiinsä?”

”Kuten tiedätte herra tuomari, ne ovat reſeptilääkkeitä, joita ſaa ſiis oſtaa miſtä tahansa apteekkiſta lääkäriin reſeptillä. Valitettavaſti uſeimmat lääkärit eivät niitä mielellään määrää tavalliiſelle kaſalaiselle, joſ hänellä ei ole ſellaista ſairautta tai fyyiſtiſtä vammaa, jonka hoidoſſa niistä on apua. Niitä ſaa kuitenkin helpoſti oſtettua läheſ miſtä tahansa ”health clubiſta”, jooſſa painoja noſtellaan. Siellä on aina joku kaveri, joka niitä käyttää, ja myy ſiinä ſivulla niitä laittomaaſti kavereilleen. Näitä aineita on todella paljon markkinoilla, eivätkä ne ole kovin kalliita...”, kertoi Fitton.

”Todella valiiſtavaa kuultavaa, herra Fitton”, tuomari toteſi, ja laſki Tonyn vapaaksi pienellä ſakolla. Hänen kauppatavaraſna kuitenkin takavarikoitiin.



# Mentaaliharjoittelu tuplamestari Bakkelundin salaisuus

Haastattelu & kuvat: Jari Rantapelkonen

**Uoimanoston hallitseva maailman- ja euroopanmestari Kjell Bakkelund haluaa nostaa tonnin. Uskomatonta on se, että hän kilpailee sarjassa 83 kg.**

Norjalaisella lahjakkuudella on takana lyhyt, mutta erittäin menestyksenkäs ura voimanostossa. Kilpailemisen Bakkelund aloitti loppuvuodesta 2007. Kesällä 2013 hän sijoittui World Games-kilpailuissa jo toiseksi, puolalaisen Jaroslaw Olechin jälkeen. Norjalainen rankattiin maailman toiseksi kovimmaksi voimanostajaksi varusteilla kaikki sarjat mukaan luki-en. Marraskuussa 2013 Bakkelund voitti sarjan 83 kg maailmanmestaruuden Stavangerissa, Norjassa.

## Kouat tavoitteet

Norjalainen 26-vuotias voimanostotähti tähyää korkealle. Hän voitti EM-kultaa Bulgariassa toukokuussa 2014 yhteistuloksella 936 kg (355-261-320). Tuore kaksinkertainen Euroopanmestari ei ujostele kertoa urheilullisista tavoitteistaan.

”Haluan lyödä Mike Bridgesin ennätykset, jotka on jostain 80-luvun alusta. Yritin jo tänään, mutta selkä vihoitteli. Haluan nostaa ensin 960 kg sarjaan 83 kg ja sitten tonnin”, kertoo Bakkelund liiton sihteerille tuoreltaan toisen EM-kullan jälkeen.

Bakkelundin filosofia rakentuu koville tavoitteille. Ilman niitä ei ole riittävää motivaatiota.

Kilpailulliset tavoitteet ovat painoluokan hallitsevalle tuplamestarille ymmärrettäviä. ”Tottakai haluan voittaa Denverissä toisen maailmanmestaruuden. Kilpailuissa haluan aina voittaa. World Games voittoa tavoittelen myös.”

Palaamme Sofian helteessä suunnitelmiin. ”Haluan tavoitella suuria, nostaa enemmän. Haluan tehdä 700 Wilksiä!”, pamauttaa rauhallinen Bakkelund. Katson silmiin ja ilmekään ei värähdä. Tällä lahjakkuudella on päämäärät selvillä. Hän ei epäröi itseään ja tavoitteitaan. Ilman ujustelua mies haluaa kertoa tavoitteistaan lisää: ”Minulla on suunnitelma lyödä kaikki vanhat ME:t tähän 83 kg -sarjaan. Haluan nostaa kyykyn ja maastavedon lähelle 400 kg. Sen jälkeen siirryn sarjaan 93 kg. Ennätyksien jälkeen siirryn alas, sarjaan 74 kg. Siellä voi kyykyn ME olla liian kova, mutta yhteistuloksen ME:n haluan nimiini.” Hurjaa puhetta. Se, mikä on kunnioitettavaa, on Bakkelundin päämäärätietoisuus ja tyynyys. Ei uhoa, vain faktoja pöytään. Tällä miehellä on kanttia.



Kjell Bakkelund ja Jari Rantapelkonen.

## Internetistä ammattiuimennukseen

Nykyisin Oslossa asuva Bakkelund aloitti voimanoston vuonna 2007. ”Löysin voimanoston internetistä”, vastaa Kjell kun häneltä kysyy, miten mies löysi voimanoston. ”Luulin alkuun monien muiden tapaan, että ennen kuin aloittaa voimanoston, pitäisi olla hyvin vahva.”

Ennen ensimmäistä kilpailuaan Bakkelund oli ehtinyt harjoitella vain vuoden verran. Harjoittelussa tehtiin lähinnä ”penkkiä ja hauista”.

”Aloitin systemaattisesti voimanostoharjoittelun marraskuussa 2007. Jörgen Haug valmensi minua silloin. Hän lopetti muutama vuosi myöhemmin,



*Kjellin mitalisaaalista Bulgariasta.*

noin 2011. Sitten minua valmensi nuorten maajoukkueesta vastannut Lars Samjög. Kun siirryin avoimeen maajoukkueeseen, niin Dietmar Wolf aloitti valmennuksen, joskus 2012 alussa, Brummendahlin klubilla.”

## Harjoitukset 5 kertaa viikossa

Bakkellundin kehitys on ollut nopeaa. Ensimmäisissä kilpailuissa vuonna 2007 mies kyykkäsi 170 kg siteillä. Nyt ennätys on varusteilla 355 kg. Maasta nousi raakana 200 kg, kun se tänä päivänä on 352,5 kg varusteilla. Penkki on aina ollut Bakkellundin vahvuus. EM-kisoissa norjalainen punnersi ME:n 261 kg.

Kysyn Kjelliltä hänen harjoittelustaan. ”Harjoittelen viisi kertaa viikossa. Jokaisella kerralla kyykkään, penkkaan ja vedän maasta. Pääosa harjoituksista ei ole kovin raskaita. Dietmar tekee minulle ohjelmat, joissa on liikkeitä sekä tarkat kilot ja sarjat mainittu.”

Bakkellundin harjoitteluperiaatteet ovat kuin monella muullakin voimanostajalla. Harjoittelu perustuu tekniikkaan, volyymiin ja nousujohteisuuteen. ”Periaatteessa treenaan kolme viikkoa nousujohteisesti ja sitten tulee kevyempi viikko. Siitä sitten taas nouseaan kolme viikkoa ja sitten kevyemmin.”

Harjoituksissa ei nosteta kovia rautoja. ”En mene koskaan ennen kisaa kovin korkealle. Esimerkiksi ennen EM-kisaa nousin kyykyssä 315 kiloon, joka oli hyvin raskas, kyllä, kyllä, se oli kyllä maksimi. Maastanostossa vedin 300 kg, joka myös oli hyvin raskas. Penkillä otin 230 kg, mutta se rauta ei tullut rintaan eikä kyllä ylöskään”, naurahtaa Kjell, joka kyykkäsi kisassa 355 kg ja penkkasi ME:n 261 kg.

Harjoituksissa kolme ihmistä on erityisen tärkeitä Kjellille. ”Joskus on hyvä harjoitella yksin, mutta voimanostossa on tärkeää, että kavereita on ympärillä.” Kjell korostaa, että näiden kavereiden on tiedettävä mitä Bakkellund tekee ja mitä voimanosto vaatii. Kuka tahansa ei kelpaa treenikaveriksi. ”Hege sarjassa 63 kg, tanskalainen Jacob Beerman, joka asuu Norjassa ja Stavangerista 120 kg -sarjassa kilpaileva Olav. Jo tekniikan vuoksi on tärkeää, että he tuntevat lajin ja minut. Dietmarin kanssa pidämme parin viikon välein yhteyttä ja keskustelemme harjoituksista ja mitä seuraavaksi tehdään.”

Tekniikkaansa sarjan 83 kg suurmestari ei ole tyytyväinen. Parannettavaa löytyy. ”Penkillä vain makaan, jalat eivät ole kunnolla mukana ja rintaakin pitäisi saada ylemmäksi. Kyykky on aina ollut ongelma sillä jalat on heikot. Lisäksi varustepuolen kyykyksi kyykkään ehkä liian kapealla. Myös koko yläkeho on saatava suuremmaksi. Vedossa, vaikka vetomatka ei ole kovin pitkä, niin selkä on saatava kuntoon.”, pohtii Bakkellund tekniikoidensa ongelmakohtia.

## Henkisen valmennuksen salaisuus

Miesten tuore euroopanmestari ei kykene harjoituksissa nostamaan suuria rautoja eikä niitä edes havittele. Kilpailuissa kaikki on kuin toiselta planeetalta. Miten tämä on mahdollista, kysyy suomalainen. Mikä on salaisuus?

”Luulen, että siksi, kun teen paljon mentaaliharjoituksia. Kun kisa tulee, niin jotain tapahtuu päässäni. Kisassa nousee rauta ihan eri tavalla. Muistan kun kisasin helmikuussa Norjan mestaruuskisoissa, niin sain ennen kisaa kyykystä 300 kg otettua, mutta kisassa tuli 352,5 kg. Olen aina ollut parempi kisassa kuin harjoituksissa.”

Bakkellund tiivistää henkisen valmennuksen treenejä noin 6-7 viikkoa ennen kisaa. ”Käyn lähes joka päivä läpi kisaa. Keskityn siihen täysillä. Mietin, mitä voin kilpailuissa tehdä ja mitä teen. Käyn läpi kaikki mahdollisuudet mitä kisassa vaan voi sattua. Tarkoitus on, että olen valmis ja onnistun kilpailuissa.”

Kjell Bakkellund on hieno mies, joka panostaa myös urheilutiedon syventämiseen. Hän opiskelee Norjassa urheilutieteitä. Tavoitteena on valmentajan ura ja nimenomaan urheilupsykologian parissa. Yleisurheilu on alue, jolle Bakkellund valmistautuu ammattitieturallaan. Koulun ohella hän toimii PT:nä (personal trainer) yrityksessä nimeltä Optimal Training.

## Salon MM kiikarissa

Norjalainen on kova myös klassisen tyylin voimanostossa. Youtubesta voi pongata, kuinka Bakkellund kyykkää 252,5 kg, penkkaa 192,5 kg ja vetää maasta 317,5 kg. Nostot näyttivät vielä helpoilta.

”Kyllä ne olivat aika helppoja. En valmistautunut tuohon raw-kisaan juuri mitenkään. Ajattelin, että nostan vain norjanennätykset nimiini.”

Tavoitteena lienee myös klassisen voimanoston maailmanmestaruus. ”Haluan tulla 2015 Saloon nostamaan raakana.” Mestaruus on Kjellin omissa käsissä, sillä Jose Castillo otti MM-kultaa vain 7,5 kiloa kovemmalla tuloksella kuin Bakkellund teki Norjan mestaruuskisoissa.

*Jari Rantapelkonen haastatteli tuoretta euroopanmestaria Sofiassa, 10. toukokuuta 2014.*



# Liitto tiedottaa

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

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

## Antidopingsopimusten uusiminen

Suomen Voimastoliitto sanoo irti kaikki antidopingsopimukset. Uusi antidopingsopimus 2015-> julkaistaan verkossa 1.1.2015 alkaen. Sopimuksen voi allekirjoittaa netissä aikaisintaan 1.1.2015 alkaen. Sopimus on heti voimassa. Ne, joilla ei ole mahdollisuuksia allekirjoittaa sopimusta netissä, voivat sen allekirjoittaa perinteisellä tavalla.

Ne, joilla on antidopingsopimus 2009-> voimassa, tulee allekirjoittaa antidopingsopimus 2015-> 7.1.2015 mennessä, jotta sopimuksen voimassaoloon ei tule katkoksia.

Ne, joilla ei ole antidopingsopimus 2009-> tehtynä ja haluavat kilpailla aikavälillä 1.1-31.3.2015 välillä, tulee allekirjoittaa antidopingsopimus mallia 2009-> ja lähettää se liiton sihteerille siten, että sopimus on sihteerillä viimeistään 30.11.2014 mennessä. Näiden urheilijoiden tulee lisäksi allekirjoittaa uusi antidopingsopimus 2015-> verkossa aikavälillä 1.1-7.1.2015. Näin antidopingsopimuksen voimassaoloon ei tule katkoksia. Toisin sanoen ne, joilla on antidopingsopimus 2009 mallia, on tehtävä uusi antidopingsopimus 2015 viimeistään 7. tammikuuta, jotta sopimukseen ei tule katkoksia.

Ne, joilla ei ole voimassaolevaa antidopingsopimusta ja allekirjoittavat uuden antidopingsopimuksen tammikuussa 2015, voivat kilpailla aikaisintaan kolme kuukautta siitä, kun sopimus on allekirjoitettu.

## Nuorten PM 2015-kisojen joukkuevalinnat

Nuorten voimaston Pohjoismaiset mestaruuskilpailut nostetaan Pornaisissa 20.-21.2.2015. Perjantaina 21. helmikuuta nostetaan klassisen voimaston PM-kisa. Lauantaina 22. helmikuuta nostetaan varusteilla. Kisaorganisaatio varaa oikeuden aikataulumuutoksiin. Kilpailut nostetaan kahdessa ikäluokassa; sub-junioreissa (alle 18 v) ja junioreissa (alle 23 v).

Suomen maajoukkue kootaan halukkaaksi ilmoittautuneiden joukosta. Halukkaiden tulee ilmoittautua Samuel Lappalaiselle sähköpostiin colt-lappalainen@hotmail.com 8.12.2014 mennessä.

## Nuorten klassisen voimaston MM 2015-kisojen joukkuevalinnat

Nuorten klassisen voimaston MM-kilpailut nostetaan Salossa kesäkuussa 2015. Kilpailut nostetaan kahdessa ikäluokassa; sub-junioreissa (alle 18 v) ja junioreissa (alle 23 v). Nuorten klassisen voimaston EM-kisat nostetaan Pilsenissä, Tsekissä 21.-28.3.2015. Suomen maajoukkueet valitaan seuraavasti:

- juniorit valitaan Ylitorniolla nostettavien klassisen SM-kisan perusteella

- sub-juniorit valitaan Kankaanpäässä 1.11.2014 nostettujen kilpailujen perusteella. Lisäksi sub-junioreiden ranking voidaan ottaa huomioon 1.7.-31.12.2014 väliseltä ajalta.

Nostajien tulee ylittää joukkueesta riippuen nuorten MM- tai EM-kisaraja, joka on määritelty vuoden 2015 toimintasuunnitelmassa. MM-joukkueet Saloon pyritään saamaan täysilukuisiksi.

Tämän lisäksi kootaan halukkaita ilmoittautuneiden joukosta. EM- ja MM-kisoihin halukkaiden tulee ilmoittautua Samuel Lappalaiselle sähköpostiin colt-lappalainen@hotmail.com 15.1.2015 mennessä.

## Avoimen luokan klassisen voimaston EM 2015-kisojen joukkuevalinnat

Avoimen luokan klassisen voimaston EM-kilpailut nostetaan Pilsenissä, Tsekissä 21.-28.3.2015. Suomen maajoukkue valitaan EM-ajan ylittäneiden joukosta. Joukkueeseen pyrkivien tulee ilmoittaa halukkuudestaan Seppo Sohlmanille sähköpostiin sebasti01@hotmail.com 15.1.2015 mennessä.

## IPF:n, EPF:n ja NPF:n verkkosivuilla tärkeää tietoa

IPF, EPF, ja NPF ylläpitävät omia verkkosivuja, joilla on paljon arvokasta tietoa. Niitä kannattaa jokaisen nostajan, valmentajan, huoltajan, tuomarin jne. seurata, niin tietää, mitä IPF:ssä, EPF:ssä ja NPF:ssä on meneillään. IPF:n sivuilta löytyy mm. kilpailukutsuja, kilpailujen viimeisimmät aikataulut, kansainväliset voimastossäännöt, sallitut varusteet-luettelo, kilpailutuloksia, jne.





## Liitto etsii SM-kisoihin halukkaita tuomareita ja kuuluttajia

Mikäli olet halukas tuomaroimaan tai kuuluttamaan vuoden 2015 SM-kilpailuissa, niin pyydämme siitä ilmoittamaan seuraavasti:

- tuomarihalukkuudet ilmoittautukaa osoitteeseen:  
mika-honkaniemi@kolumbus.fi

- kansainvälisiin kisoihin halukkaat tuomarit ilmoittautukaa osoitteeseen: svnl@hotmail.fi

- kuuluttajiksi halukkaat ilmoittautukaa osoitteeseen:  
svnl@hotmail.fi

Liitto päättää valinnoista ja maksaa tuomareiden ja kuuluttajien matka- ja majoituskulut. Liitto pyrkii lähettämään MM2015-kotikisoihin useita tuomareita ja kuuluttajia, joilla tulisi mielellään olla kokemusta.

## MM 2015 t-paita on nyt kaikille halukkaille saatavilla

MM 2015 t-paita on ennakkomarkkinointipaita ja samalla MM-kisojen kannatuspaita. Nyt paita on saatavilla 15 € kappale. Ostamalla tämän t-paidan, olet tukemassa tätä kaikkien aikojen suurinta klassisen voimanoston MM-kilpailua, jotka olemme saaneet Suomeen. Seurat, tilatkaa suurempiakin eriä! Käyttäessäsi paitaa saamme lisää näkyvyyttä lajille ja kisalle. Paitojen koot: S, M, L, XL, XXL, XXXL. Myös naisten malli saatavilla. Lähetä meili svnl@hotmail.fi niin sovitaan paidan toimittamisesta.



## MM 2015-kisavuosi laskee liiton palvelujen taso

Kun liiton puheenjohtaja ja sihteeri sekä hallitus panostavat vuonna 2015 vuoden tärkeimpään asiaan eli Suomessa järjestettävien MM 2015-kilpailuiden järjestämiseen, tarkoittaa se luonnollisesti sitä, että muiden palvelujen taso laskee tai on jo osin laskenut MM-projektin työllistämisen myötä. Nostajia pyydetään hoitamaan perusasiat mahdollisimman paljon omissa seuroissa ja seurojensa yhteyshenkilöiden kanssa. Syksyllä 2015 jälkeen palataan normaaliin palvelutasoon.

## Vuoden 2015 maksut liitolle maksettava vuonna 2015

Vuoden 2015 toimintaa koskevat kaikki maksut on maksettava vuonna 2015. Vuonna 2014 maksettuja maksuja ei huomioida vuoden 2015 toiminnassa. Mikäli tällaisia maksuja liiton tileille tulee, luetaan ne voimanostotoiminnan tukemiseksi eikä niitä palauteta.

Suomen Voimanostoliitolle osoitetut maksut on maksettava seuraavasti:

**Jäsenmaksu.** Suomen Voimanostoliiton jäsenmaksu urheiluseuroille on 200 €. Seurojen tulee maksaa se aikaisintaan 2.1.2015 ja viimeistään 31.1.2015 liiton yleistilille.

**Kilpailulisenssi.** Lisenssin hinta vuodelle 2015 on 70 €/kilpailija (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimanostaja-lehden). Nuorten alle 17 v. ja mahdollisesti sitä nuoremmissa ikäluokissa kilpailevien lisenssi vuodelle 2015 on 35 €/kilpailija.

Lisenssi tulee maksaa aikaisintaan 2.1.2015. Tammikuu on poikkeus. Kilpailuun osallistuvalla urheilijalla on oltava voimassaoleva kilpailulisenssi, joka on oltava todistettavasti maksettu viimeistään kilpailukutsussa mainitun ilmoittautumisajan puitteissa kilpailuun ilmoitauduttaessa. Lisenssin saa maksaa aiemminkin, mutta ei kuitenkaan ennen 2.1.2015.

**Kilpailumaksu.** Jäsenseuran tulee ilmoittaa kilpailu liittoon vähintään kolme viikkoa ennen kilpailua. Kilpailulupamaksu 2015 on 50 €. Se on maksettava ilmoitauduttaessa liiton yleistilille. Vuoden 2015 kilpailulupamaksut saa maksaa aikaisintaan 2.1.2015. Liitto on antanut kansallisista kilpailuista minimivaatimukset ohjeen, jossa on annettu helputuksia suhteessa kansainvälisiin voimanostosääntöihin.

**Voimanostaja-lehti.** Voimanostaja-lehden tilaajien tulee maksaa vuosikerrasta 35 € sekä irtonumeroista 10 €/lehti. Merkitse maksun viestikenttään lehden saajan nimi ja osoite.

**SM-kilpailuiden osanottomaksut.** Voimanosto 60 €/kilpailija, nuoret alle 17 v- ja sitä nuoremmat ikäluokat 30 €/kilpailija. Penkkipunnerrus 50 €/kilpailija, nuoret 17 v- ja sitä nuoremmat ikäluokat 25 €/kilpailija.

Liiton tilinumerot löytyvät mm. viereiseltä sivulta.



## Hyväksytyt varusteet 1.1.2015 alkaen

IPF:n hallitus on päättänyt, että kansainvälisissä kilpailuissa saa käyttää vain IPF:n hyväksymiä trikoita ja vöitä. IPF on päivittänyt hyväksytyjen varusteiden, välineiden ja urheiluasujen luetteloa, joka astuu voimaan 1.1.2015. Suomen Voimanostoliiton hallitus käsittelee asiaa kokouksessaan 30.11. ja päättää kuinka kansallisella tasolla tullaan toimimaan.

## Voimanostoliiton päätös IPF:n trikoo/uyö-asiassa

Vain IPF:n Approval list dokumentissa mainittujen välinevalmistajien tukea antamattomat nostotrikoot ja vyöt ovat sallittuja kansainvälisissä mestaruuskilpailuissa 1.1.2015 lähtien.

Suomen Voimanostoliiton hallitus päätti, että Suomessa järjestettävissä kilpailuissa on sallittua käyttää myös muita kuin IPF:n Approval list dokumentissa mainittuja tukea antamattomia nostotrikoita ja vöitä, jotka täyttävät mittojensa ja materiaaliensa ym. puolesta IPF:n kansainvälisissä kilpailusäännöissä määritellyt määräykset, ellei IPF:n päätökset tätä mahdollisesti estä.

## Syyskokouksen päätöksiä

Suomen Voimanostoliiton syyskokous kokousti Riihimäellä lauantaina 25. lokakuuta. Paikalla oli 38 jäseniseuraa.

Liiton sihteeriksi valittiin Jari Rantapelkonen.

Liiton hallituksen jäseniksi 2015-2016 kaudelle valittiin Kimmo Jouhki, Risto Mäki ja Heikki Orasmaa. Varajäseniksi valittiin Mika Honkaniemi ja Antti Avanne.

Kokouksessa hyväksyttiin ja vahvistettiin vuodelle 2015 toimintasuunnitelma, talousarvio ja kurinpitosäännöt. Lisäksi hyväksyttiin uusi antidopingohjelma ja antidopingsopimus.

## Voimanoston SM 2015 kisojen paikkakunta vaihtuu

Voimanoston maaliskuiset SM-kilpailut siirtyy MY-Powerilta Muuramesta TVN:lle Tampereelle. Kisat järjestää Tampereen Voimanostajat yhdessä Suomen Voimanostoliiton kanssa.

**UUSI VOIMAILUN  
ERIKOISKAUPPA  
AVATTU**  
*Käy tutustumassa ja  
tsekkaamassa tarjoukset*

**ANNIN  
VOIMAKAUPPA**

**WWW.VOIMAKAUPPA.COM**



## 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	TVN	Tampere
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

## Kansainvälinen kisakalenteri 2015

Pvm	Kilpailu	Järj.	Kaupunki	Maa
15.2.	Bench Press Championships - Aurora Sports Festival	NAPF	Aurora/Denver	USA
21. - 22.2	Nordic Junior Championships	NPF	Finland	
21. - 28.3	EPF Classic Open Junior & Sub Junior	EPF	Czech Republic	Pilsen
19. - 22.3	9th Annual NAPF Caribbean Powerlifting Championships	NAPF	TBA	TBA
08. - 12.4	European Junior & Sub-Junior Powerlifting Championship	EPF		Hungary
16. - 19.4	World Masters Bench Press Championships	IPF	Denver/Aurora	USA
08. - 18.5	5th IBSA World Games Bench Press and Powerlifting Championships	IBSA	Seoul	South Korea
06. - 09.5	European Open Powerlifting Championship	EPF	Chemnitz	Germany
20. - 24.5	World Bench Press Championships for Women&Men: Open, Sub-Junior & Junior	IPF	Sundsvall	Sweden
05. - 14.6	IPF RAW Classics Powerlifting World Championships	IPF	Salo	Finland
07.7.	13th NAPF General Assembly	NAPF	Moose Jaw	Canada
08. - 11.7	13th NAPF North American Regional Powerlifting Championships	NAPF	Moose Jaw	Canada
14. - 18.7	European Masters Powerlifting Championship	EPF	Pilsen	Czech Republic
06. - 08.8	European Open Bench Press Championship	EPF	Pilsen	Czech Republic
31.8 - 6.9	World Sub-Junior & Junior Championships	IPF	Prague	Czech Republic
03. - 06.9	15th NAPF/FESUPO Pan-American Powerlifting Championships	NAPF	Ribeirao Preto	Brazil
11. - 13.9	Western European Powerlifting Championship	EPF	La Manga	Spain
28.9 - 04.10	World Masters Powerlifting Championships	IPF	Aurora/Denver	USA

# LEOKO



**KLASSISEN VOIMANOSTON**  
**MM-2015**

**SALOHALLI, SALO**

**5. - 14.6.2015**

