

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

# VOIMANOSTAJA

n° 1/2015



HAASTATELUSSA  
NUORTEN MAAILMANMESTARI

**BRETT GIBBS**

KLASSISEN  
VOIMANOSTON  
SM-2015

YLLITORNIO



VOIMANOSTON JA PENKIN  
PM-2014, ISLANTI

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



# KAIKKI MITÄ VOIMANOSTAJA TARVITSEE!

## VARUSTEET, VAATTEET, TELINEET JA VÄLINEET

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



Teemu Leppänen

## Uuden 2015 maksut liitolle



Suomen Voimanolioitolle osoitetut maksut on maksettava seuraavasti:

**Kilpailulisenssi.** Lisenssin hinta vuodelle 2015 on 70€/kilpailija (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimanolioittaja-lehden). Nuorten 17 v. ikäluokassa kilpailevien lisenssi vuodelle 2015 on 35€/kilpailija.

Voimanolioittokilpailemiseen oikeuttava lisenssi tulee olla maksettuna kun kisa ilmoitetaan liittoon. 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 yleisillä. Vuoden 2015 kilpailulupamaksut saa maksaa aikaisintaan 2.1.2015.

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

**SM-kilpailuiden osanottomaksu.** Voimanolio 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

Voimanostovuosi 2015 on tätä kirjoitettaessa pyörähtänyt jo vahvasti käyntiin. Ylitorniola saatiin kilpailut hienosti vedettyä läpi – ja ennen kaikkea kilpailijoita oli paljon ja kovia tuloksia tehtiin. SM-kisakiertue on muutenkin jyräämässä pitkin Suomea ja näemme varmasti kovia kisoja mitaleista sekä venymisiä. Kevään voimanostollisen huippuhetken saamme kokea kesäkuussa kun MM-kisaprojekti Salossa huipentuu itse kisoihin. MM-projektin etenemistä olemme seuranneet tiiviisti alusta asti lehden sivuilla ja seuraava lehti 2/2015 onkin MM-kisaspesiaali, joka tulee olemaan englanninkielinen.

Viime vuoden lopulla ja tämän vuoden alussa voimanosto ja etenkin penkkipunnerrus on ollut monien huuililla niin kahvipöytäkeskusteluissa kuin mediassa. Fredrik Smulterin 400 kg ME-tulos, huima 300 kg raakapenkki sekä YouTube – kanavalla julkaistu 23 toistoa 200 kilolla ovat saaneet ansaitsemansa julkisuuden. On hienoa huomata, että voimailu kiinnostaa ihmisiä ja ja toimittajat ovat nostaneet vähintään lehtien internet-sivuille juttuja liittyen voimanostoon.

Oli mukava huomata myös, että Freddie oli saanut kutsun Urheilu-gaalaan jakamaan palkintoa. Tietenkin olisi ollut mukavampaa nähdä Freddie palkittuna eikä ”vain” jakamassa palkintoa. Mielestäni on kuitenkin huomattava, että jo pääseminen gaalaan palkintoa jakamaan on suuri asia voimanoston näkyvyyden osalta. Lehdestä löytyy Arto Hannolinin blogi-kirjoitus aiheesta, jossa pohditaankin hyvin parhaan urheilijan valintaa ja sitä pitäisikö sitä päivittää, jotta myös pienempien lajien suuret saavutukset saisivat enemmän ansaitsemaansa huomiota.

Kuten tämänkin lehden MM-projektin muistilistasta on havaittavissa, niin jo nyt monta kuukautta ennen kisaä monet henkilöt ovat tehneet paljon työtä kisan eteen. Toivotaan, että kisa saa myös viimeaikaisen huomion siivittämänä ansaitsemansa huomion myös suomalaisessa urheilumediassa eikä kisa jää noteeraamatta.

Lopuksi haluan toivottaa kaikille mukavia lukuhetkiä lehden parissa sekä kannustaa kaikkia lehden lukijoita ja voimailusta kiinnostuneita tulemaan Saloon katsomaan miten MM-kisat Suomessa järjestetään!

Vahvaa kevätalvea kaikille!

Heikki Virtanen



# Leoko



VOIMANOSTAJA-lehti  
38. 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  
Voimanolstaja nro. 1/2015  
va. päätoimittaja  
Heikki Virtanen

Kannessa  
Antti Savolainen, klassisen voimanolston  
SM-kisojen paras miesnostaja Ylitorniolla.

Nro. 2/2015 va. päätoimittaja  
Jari Rantapelkonen  
Juttuaineistot englanniksi päätoimittajalle  
15.3.2015 mennessä sähköpostilla:  
voimanolstajalehti@gmail.com

Osoiteenmuutokset ja tilaukset  
kirjallisena liiton sihteerille

Ilmoitusmyynti  
Liiton sihteeri

Tilauhinta  
35 €/vuosi (5 numeroa) kotimaahan,  
50 € ulkomaille. Tilaus on kestopilaus,  
joka jatkuu ilman eri uudistusta ellei tilaaja  
irtisano tilaustaan. Irttonumero 10 €.

Tämän lehden avustajat

Tero Hyttinen, Anu Hyttinen,  
Jari Rantapelkonen, Harri Hagfors,  
Arto Hannolin, Kaj Mattila,  
Samuel Lappalainen, Jaarli Pirkkiö,  
Johanna Kankus, Heikki Orasmaa,  
Mariann Kurula, Hanna Rantala,  
Jyrki Rantanen, Aila Niemi,  
Raimo Halvorsén, Sanna Apuli

Painopaikka

**FORSSA & PRINT**  
Paino oikeilla asioilla.

## Tässä lehdessä:

- |    |   |    |   |
|----|---|----|---|
| 3  | Pääkirjoitus -<br>Näkyvyyttä  | 34 | Blogikirjoitus -<br>Vihjeitä parempaan kyykky-<br>tekniikkaan |
| 5  | Puheenjohtajan palsta -<br>Voimanolsto nuortuu ja naisistuu                         | 36 | PV Suomen ahkerin kisaisäntä                                  |
| 6  | MM-2015 palsta  | 38 | Blogikirjoitus -<br>Puhdas urheilu rangaistava<br>valinta?    |
| 10 | SM-kisat Ylitorniolla   | 40 | Kirja-arvio -<br>Savolainen surmansilmukka                    |
| 22 | PM-kisat 2014, Islanti  | 41 | Uusia lajeja ADT-toiminnan<br>alaisuuteen                     |
| 28 | Blogikirjoitus -<br>Paras urheilija valinnoista                                     | 42 | Pärnun päätöskisat  |
| 29 | Urheilijoille ja lajiliitoille lisää<br>vastuuta uudessa antidoping<br>säännöstössä | 44 | Muistoja voimanolstovuosilta                                  |
| 30 | Valmennuskurssilla La Mangassa  | 46 | Haastattelussa:<br>Jaarli Pirkkiö & Brett Gibbs               |
| 32 | Ravinto ja fyysiikka kulkevat käsi<br>kädessä                                       | 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 Tapahtuma- kalenterissa	50 €
4-VÄRI		Vuosisopimus			
Koko	Hinta	5 nroa + web-logo			
1/1 sivu					
Kansiarkilla*	500 €	1.500 €			
Muilla sivuilla	350 €	1.300 €			
* = sivu 2 / takakansi / takakannen sisäpuoli					

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

Kilpailulupamaksu 50 €  
Sisältää lyhyet perustiedot rivi-ilmoituksena Voimanolstaja-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.

# Voimanosto nuortuu ja naisistuu

puheenjohtajan palsta

Kun itse aloitin voimanostoharrastukseni vuonna 1993, törmäsin usein ennakkoluuloihin voimailijoiden älykkyysosumäärän alaisuudesta. Olipa harrastuksemme ristitty amitsulajiksi, millä viitattiin harrastajien koulutustasoon. Tällaiset ennakkoluulothan eivät perustu koskaan mihinkään tutkittuun tietoon, joka täyttäisi tieteellisen tutkimuksen kriteerit. Tänä päivänä väitetään kuntosalibuumin liittyvän erityisesti koulutustaustaan. Väitetään korkeasti koulutettujen kilpailevan tämän päivän työmarkkinoilla myös hyvällä fyysisellä kunnollaan. Tätäkään väitettä en aivan purematta niele. Omien kokemuksieni mukaan me voimailijat olemme kyllä fiksuja ja mukavaa porukkaa riippumatta työ- tai koulutustaustastamme.

Lajimme ei luokittele harrastajiaan myöskään muilla kriteereillä olipa sitten etninen taustamme, uskontomme, aattemme tai sukupuolinen suuntautumismme mikä tahansa. Väitän, että myös liittona olemme viime vuonna osoittaneet ennakkoluulottomuutemme hyväksyessämme lajimme harrastajaksi julkisuudessaakin esiintyneen henkilön kansainvälisen olympiakomitean lääketieteellisen komitean suosituksen mukaisesti. Muilla liitoilla kilpailuluvan käsittelyyn meni huomattavasti pidempi aika, mutta lopputulos oli heilläkin lääketieteellisiä asiantuntijoita kuultuaan sama kuin meillä. Itselleni eri ihmisten syrjimätön ja tasapuolinen kohtelu on tärkeä eettinen arvo elämässäni. Sitä se on myös liitolle. Jokainen jäsenseuramme urheilija on tasavertainen ja jokaisella on oikeus kilpailutoimintaan osallistuessaan olettaa, että itse tulee kohdelluksi objektiivisesti kilpailusääntöjen mukaisesti suorituksessaan, ja että kaikki muutkin ovat tulleet samalla tavalla kohdelluksi. Meidän, jotka toimimme lajimme parissa toimitsijoina on tärkeää vaalia sitä, että noudatamme yhteisiä pelisääntöjä. Niitä ovat myös kilpailusäännöt. Se takaa, että urheilijamme saavat rehdin ja reilun kohtelun kilpailuissa. Ketään ei aseteta toista parempaan asemaan ja jokainen sijoittuu rankingissa ansaitsemalleen sijalle pelkästään suorituksensa perusteella.

Lajimme on viime vuosina ollut mukavassa myötätuulussa. Jo nyt meille kaikille on selvää, mikä tähän on syynä – klassinen nostaminen. Tässä suhteessa toistan itseäni, se minulle sallittakoon vielä kerran. Harrastajamäärien nousu näkyi jo viidettä vuotta peräkkäin. Edellisessä aallonpohjassa voimanostoa kilpailumielellä harrastaneiden eli lisenssin lunastaneiden määrä on noussut tasaisesti vuoden 2009 698 lisenssiurheilijasta viime vuoden 901:een. Erityisen ilahduttavaa on ollut naisten ja nuorten nostajien lisääntyminen. Tämä on nähtävissä myös kuntosaliharrastuksen nousuna. Kun itsekin olen useamman vuoden tauon jälkeen löytänyt uudelleen tieni salille, olen pannut tämän kehityksen tyydytyksellä merkille myös täällä pohjoisessa.



## Lisenssijakautuivat ikäluokittain seuraavasti:

Luokka:	2014	2013	2012
Nuoret 17 v.	58	52	61
Nuoret 20 v.	93	97	85
Nuoret 23 v.	82	60	54
Avoim luokka	336	310	291
Veteraanit 40-49 v.	160	136	143
Veteraanit 50-59 v.	88	118	91
Veteraanit 60-69 v.	59	46	48
Veteraanit 70+ v.	25	18	18
Naisia yhteensä	158	111	91
Miehiä yhteensä	743	733	700
Kaikki yhteensä	901	844	791

Haastan liiton jäsenseurat, joita viime vuoden lopussa oli 118 kappaletta huolehtimaan siitä, että lisenssinostajien määrä säilyy viime vuoden tasolla, ja että jokainen seura hankkii vähintäänkin yhden uuden lisenssinostajan seuraansa. Näin saisimme uuden ilon aiheen – 1 000 lisenssinostajan rajan rikkoutumisen. Itse lupaan huolehtia tästä Aavasaksan Kisa ry:n voimailijoiden osalta, jos ei muu auta, niin treenaan nousujohteisesti ja kilpailen loppuvuodesta kansallisissa kisoissa – tulikohan luvuttua liikaa?

Tero Hyttinen  
Puheenjohtaja

# MM-kotikisojen TOP 10 - Salossa tauetaan



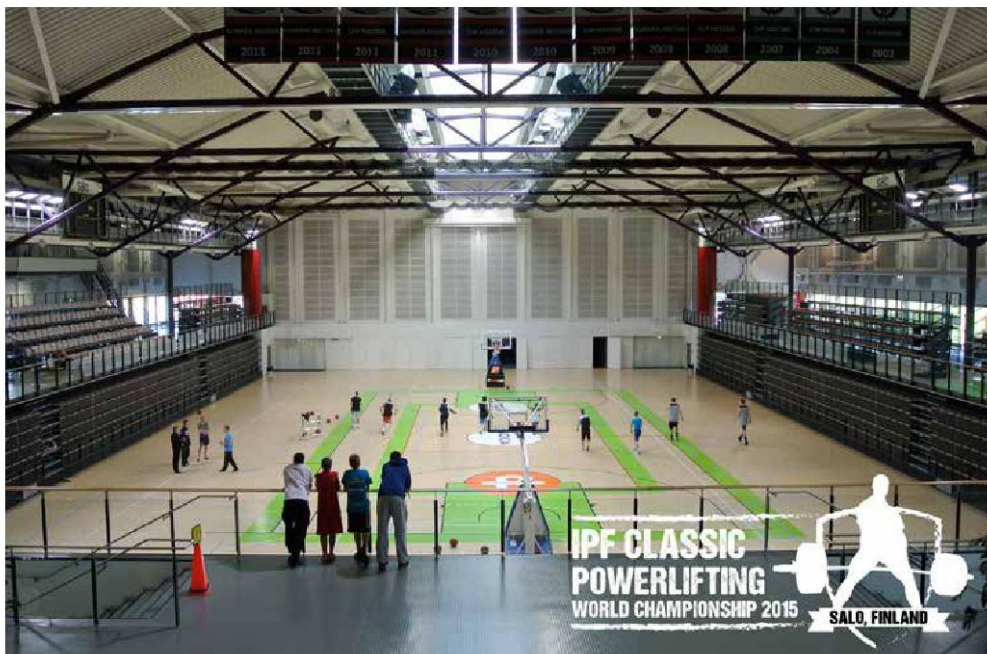
**Kotikisat 2015 lähestyvät. Suomessa kuhisee. Uuimisteluouhu Salossa sen kuin kiihtyy. Kisaorganisaatio painaa pitkää päivää. Maailman huiput alkavat kiristää kuntoaan.**

Tyynellä valtamerellä Naurun Jezza Uppa lupaa superiin ME-kykyyn. Jenkkilässä superin äijät Blane Sumners ja Ray Williams eivät aio katsoa sivusta. Kenestä kruunataan kisojen kovin naisvoimanojasta? Mitä tekevät suomalaiset MM-nostajat? Se nähdään pian, sillä maailma on koht'sillään Suomen Salossa. Suomalaisen on aika näyttää voimanojapaikkansa maailmalle. Tämänkertainen MM-kisapalsta on muistirunko, joka on tarkoitettu kaikille nostajille, talkoolaisille, tukijoille ja kannustajille.



Salon kaupunginhallituksessa ennen joulua esitelmöivät vasemmalta Jari Rantapelkonen, Tapio Ruohonen ja Rami Huovinen.

- 1.** Levitä sanaa Suomen kesäisistä klassisen voimanojiston MM-kisoista!
- 2.** Varaa kisat omaan kalenteriisi.
- 3.** Pongaa Suomen maajoukkueiden voimanojastajat jo ennakoon.
- 4.** Tule kannustamaan – ja tee omat kannustuslakanat ja -liput valmiiksi.
- 5.** Ilmoittaudu MM-talkoisiin.
  - a.** Saat hyvän mielen ja ennen kaikkea muu voimanojastoväki saa talkootyöstäsi positiivista energiaa.
  - b.** Ilmoita liiton sihteerille päivät milloin olet kisoissa käytettävissä sillä tarkempi tehtäväluettelo laaditaan huhtikuussa.
  - c.** Talkoolaiset jotka ovat ilmoittautuneet 1.3 mennessä saavat nimensä kaikille jaettavaan englanninkieliseen kisalehteen. Olet osa jotain yhtä ihmistä suurempaa. Nimesi jää pysyvästi voimanojistoriaan.



Täällä kisataan kesäkuussa.

## 6. Varaa majoitus Salosta.

**a.** Tee sähköpostivaraus VisitSalosta osoitteesta: [info@visitsalo.fi](mailto:info@visitsalo.fi)

Se on virallinen ja ainut paikka varata MM-majoituksia.

**b.** Talkoolaisille tarjotaan tarvittaessa ilmaista majoitusta.

## 7. Mieti "mitä minä voin tehdä kotikisan eteen?"

**a.** Tukeksi voi olla ratkaiseva ja apu on tarpeen. Talkoita löytyy lipunmyynnistä ADT:n tukihenkilöihin sekä kellonasiini/ miehiin ja lavamiehiin saakka. Mielikuvituksella ei ole rajoja.

**b.** Talkoita voit tehdä sinulle sopivana ajankohtana; ennen kisaa, kisan aikana tai purkuhommissa.

**c.** Rekrytoi kavereita talkoisiin.

**d.** Hanki sponsoreita. Sopimus pohjan saa liiton sihteeriltä.

## 8. Asenne ratkaisee

**a.** Levitä omalla esimerkilläsi iloista ja rentoa kotikisojen MM-kisahenkeä.

**b.** Ollaan ylpeitä omista kotikisoista: "Me suomalaiset osaamme järjestää kisoja!"

## 9. MM-paita päälle ja menoksi!

**a.** Vielä on muutama MM-ennakkopaita myynnissä. Paitoja saa liiton sihteeriltä.

**b.** Näe maailman kovimmat voimanostajat Salossa.

**c.** Tule nähtäväksi – nähdään!

## 10. Hymyilläään kun tavataan Salossa



MM-projektin mainokset ovat levinneet maailmalla Uruguayta myöten.

# MM-kisojen alustava aikataulu:

Wednesday 10.6.2015	Men Junior	53-66 kg	06:00-07:30	08:00	24	2	12:15
	Women Junior	84 & 84+ kg	10:30-12:00	12:30	14	1	15:45
	Men Junior	74 & 83 kg	14:00-15:30	16:00	25	2	20:30

Thursday 11.6.2015	Men Junior	93 & 105 kg	06:00-07:30	08:00	13	1	11:00
	Men Junior	120 & 120+ kg	09:30-11:00	11:30	16	2	14:30
	Women Open	47 & 52 kg	13:00-14:30	15:00	17	2	18:15
	Men Open	59 kg	16:30-18:00	18:30	10	1	21:00
<b>Banquet for Sub-juniors &amp; Juniors starts on Thursday 11th of June at 20:00</b>							

Friday 12.6.2015	Men Open	66 kg	06:00-07:30	08:00	12	1	10:45
	Women Open	57 kg	09:00-10:30	11:00	18	2	14:15
	Men Open	74 kg	12:30-14:00	14:30	17	2	17:30
	Men Open	83 kg	16:00-17:30	18:00	16	2	21:00

Saturday 13.6.2015	Women Open	63 & 72 kg	06:00-07:30	08:00	24	2	12:15
	Men Open	93 kg	10:30-12:00	12:30	14	1	15:30
	Women Open	84 & 84+ kg	14:00-15:30	16:00	14	1	19:15

Sunday 14.6.2015	Men Open	105 kg	07:00-08:30	09:00	16	2	12:00
	Men Open	120 & 120+ kg	10:30-12:00	12:30	22	2	16:30
<b>Banquet for Open category starts on Sunday 14th of June at 19:00</b>							

Day	Age category	Classes	Weigh in	Start	# of lifters	Groups	End	
Friday 5.6.2016	Women M2-4	47-84+ kg	06:00-07:30	08:00	22	2	12:20	
	<b>Opening Ceremony starts on Friday 5th of June at 12:30</b>							
	Men M4	59-120+ kg	11:30-13:00	13:30	21	2	17:40	
	Men M3	59-120+ kg	16:00-17:30	18:00	18	2	21:45	

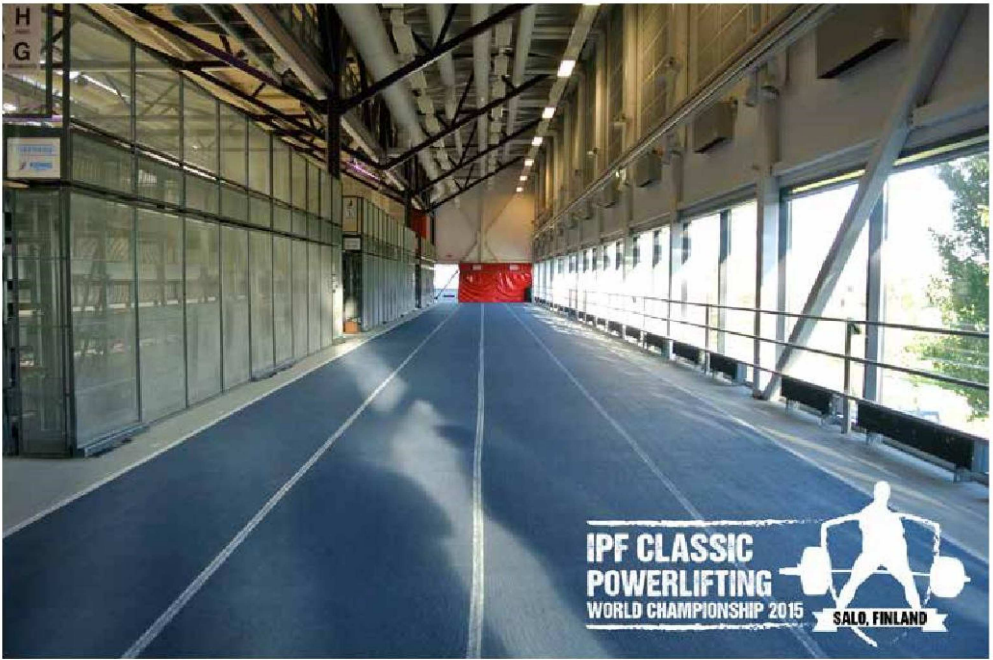
Saturday 6.6.2015	Men M2	59-83 kg	06:00-07:30	08:00	23	2	12:15
	Men M2	93-120+ kg	10:30-12:00	12:30	20	2	15:30
	Women M1	47-63 kg	14:00-15:30	16:00	19	2	19:45

Sunday 7.6.2015	Men M1	59-83 kg	06:00-07:30	08:00	29	2	13:15
	Women M1	72-84+ kg	11:30-13:00	13:30	19	2	17:00
	Men M1	93 & 105 kg	15:30-17:00	17:30	20	2	21:15

Monday 8.6.2015	Men M1	120 & 120+ kg	06:00-07:30	08:00	16	2	11:00
	Men Sub-junior	53-74 kg	09:30-11:00	11:30	26	2	16:15
	Women Sub-Junior	43-84+ kg	14:30-16:00	16:30	25	2	21:15
	<b>Banquet for Masters starts on Monday 8th of June at 20:00</b>						

Tuesday 9.6.2015	Men Sub-Junior	83-120+ kg	06:00-07:30	08:00	23	2	12:30
	Women Junior	43-57 kg	11:00-12:30	13:00	22	2	17:15
	Women Junior	63 & 72 kg	15:30-17:00	17:30	19	2	21:00





Tälle alueelle rakennetaan kisojen avarat lämmittelytilat.

### TOP Sponsorit (Tilanne 21.1.2015)

- Salon kaupunki
- Rami Huovinen
- Konepaja-Heinä Oy
- Movetec Oy
- Stremet Oy
- Vene- ja Autotalo Astrum

### Talkoolaiset

- Sanna Apuli
- Jarkko Avila
- Arto Hannolin
- Maritta Jaurola
- 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
- Antti Savolainen
- Sanna Suominen

- Sami Tuomainen
- Sirpa Rantapelkonen
- Piia Valkonen
- Jarmo Virtanen  
(9 times World Champion)
- Markus Väliviita

### Seurat

- Herwannan Hauiskääntö
- Honkajoen Seudun Urheilijat, voimanostajaosto
- Huittisten Voimailijat

### MM2015 johtoryhmä

- Tapio Ruuhonen, kilpailuiden johtaja

- Jari Rantapelkonen, MM projektiryhmän pääsihteeri
- Tero Hyttinen, SVN:n puheenjohtaja
- Tapani Orha, TNT:n puheenjohtaja
- Ilkka Seppälä, SalVo:n puheenjohtaja
- Jarno Ruuhonen, kisojen myynti- ja rakennuspäällikkö

### Kilpailuiden järjestäjät

- Suomen Voimanostoliitto (SVNL)
- Salon Voimailijat (SalVo)
- Team Nordic Thunder (TNT)



# Klassisen voimanoston avoimen luokan SM-kilpailut Ylitorniolla 9.-11.1.2015

Teksti: Tero Hyttinen, kuvat: Anu Hyttinen & Jari Rantapelkonen / SVNL

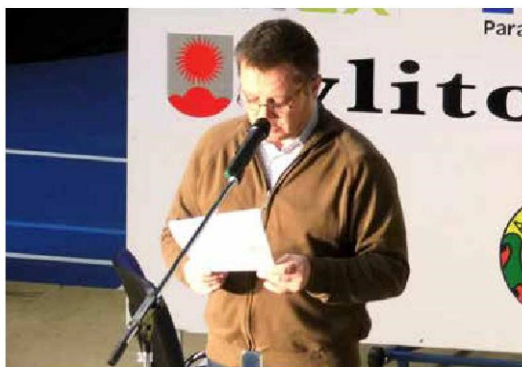


Mikko Ronkainen

**Ylitorniolla kisattiin kaikkien aikojen suurimmassa avoimen luokan SM-kilpailussa osanottajamäärältään.**

Klassisen voimanoston avoimen luokan SM-kilpailut Ylitorniolla käytiin heti tammikuun alussa 9.–11.1. Oman värinsä kisoihin toi se, että muuttuneen kansainvälisen kilpailukalenterin vuoksi myös junioreiden ja osan veteraani-ikäisten urheilijoiden näyttöpaikaksi oli määrätty Ylitornion kisa. Seurauksena oli, totta kai kaikkien aikojen suurimmat avoimen luokan SM-kilpailut osanottajamäärältään. Kilpailuihin ilmoittautui 165 nostajaa, joista naisia yksistään oli upea määrä – 65 nostajaa.

Aavasaksan Kisa ry:lle kilpailut olivat järjestyksessään yhdeksännet suomenmestaruuskilpailut Ylitornion kuntotalolla sitten vuoden 1996 voimanoston miesten SM-kilpailuiden. Kilpailuissa oli kaikkiaan lähes 70 vapaaehtoista talkootyöntekijää, joita kerrallaan oli paikalla noin 60 henkilöä eri tehtävissä kaikissa kuudessa kilpailussa, jotka



Lappilainen kansanedustaja, itsekin eduskunnan punntisallilla viihtyvä, Markus Mustajärvi avasi Ylitornion SM-kisat.



Sami Nieminen



Sarja 72 kg mitalisti: 1. Johanna Kankus, 2. Anni Vuohijoki ja 3. Anna-Kaisa Vartiainen.



Leena Jokitalo oli Ylitorniassa SE-kunnossa.

viikonlopun aikana perjantain alkuiltaan alkaen aina sunnuntai-iltaan mennessä käytiin. Lauantaina urakoitiin kolmen kilpailun verran aamu seitsemältä alkaneesta punnituksesta aina hiveneen yli ilta kymmeneen asti.

Talkooporukan kasaaminen osoittautui hieman yllättäen jopa odotettua helpommaksi, kun väkeä alkoi ilmoittautua oma-aloitteisesti mukaan. Moni mainitsi jo nyt syyksi Kisan viidennet kansainväliset arvokilpailut – penkkipunnerruksen miesten ja naisten EM-kilpailut, jotka käydään Ylitornion kuntotalolla 11. – 13.8.2017 ja jotka tulevat olemaan Kisan viidennet kansainväliset mestaruuskilpailut Ylitorniolla. Vuoden 1998 Pohjoismaiden mestaruuskilpailut, Naisten voimanoston MM-kilpailut vuonna 2005,

miesten ja naisten voimanoston ja penkkipunnerruksen Pohjoismaiden mestaruuskilpailut 2008 sekä vuoden 2009 miesten ja naisten EM-kilpailut saavat näin arvoistaan jatkoa.

Suurin haaste tulee Ylitorniolla olemaan kisamajoituksen järjestäminen tulevissa arvo- ja SM-kilpailuissa. Järjestelykoneistolle harmaita hiuksia aiheutti Ruotsin Övertorneån Hotell Tornedalenin muuttuminen pakolaisten vastaanottokeskukseksi viime syksynä. Nyt SM-kisojen osalta majoituskapasiteetti oli tiukalla ja niinpä osa ajoitti majoituksensa matkan varrelle. Jatkossa yhtenä kisamajoituspaikkana on käytettävissä Övertorneån hotellivajetta paikkaamaan tullut Holiday Village.

Kilpailut tarjosivat viikonvaihteen aikana 540 maksaneelle katsojalle sekä oman kisansa jo kisanneille tai siihen valmistuville lukuisille nostajille huoltajineen voimanoston kilpailu-draamaa parhaimmillaan. Monissa sarjoissa mitaleista kamppailtiin viimeiseen vetoon asti ja tulipa matkan varrella muutamia yllätyksiäkin. Syytä on muistaa, että mitaleita ei ole jaettu ennen kuin viimeinenkin vetorauta on vedetty maasta ylös. Tämä joitain näytti jopa unohtuvan ja varma kulta tai muu mitali vaihtui, jopa epäonnistuneen vetotaktiikan vuoksi himmeämpään mitaliin tai podiumilta kokonaan ulosjoutumiseen. Ja edelleenkin nähtiin muutama turha veto, joilla ei parannettu tulosta ja edellä olijan haastamiseen olisi tarvittu vain hilkut molempiin hiihoihin lisää. – Herätys huoltajat! Nostajan menestys on teidän osaamisestanne kiinni yllättävän monesti.



Kilpailujen johtaja Tero Hyttinen oli tarkkana toimissaan välillä jury pöydässä.

### Klassisen voimanoston SM- kisat 2015, Miehet 83 kg

1.	83	82,76	Mikko Ronkainen / 87	OPT	220 p	<del>230 p</del>	230 p	160 p	165 p	170 p	170 p	275 p	285 p	300,5	300,5	<b>760,5</b>	468,39	24	
2.	83	82,32	Timo Inkinen / 82	Tap Eik	212,5	217,5	222,5	172,5	<del>177,5</del>	<del>177,5</del>	172,5	272,5	277,5	285 p	285 p	<b>680,0</b>	456,13	18	
3.	83	82,73	Timo Iltanen / 83	JoPuPo	225 p	235 p	<del>242,5</del>	235 p	177,5	185 p	<del>190 p</del>	185 p	245 p	257,5	<del>265 p</del>	257,5	<b>677,5</b>	453,11	16
4.	83	82,32	Ileri Valkonen / 82	TKKa	202,5	212,5	<del>217,5</del>	212,5	142,5	150 p	155 p	155 p	270 p	287,5	<del>292,5</del>	287,5	<b>655,0</b>	439,36	14
5.	83	80,68	Ossi Sahlberg / 92	NäVo	210 p	220 p	225 p	140 p	<del>145 p</del>	145 p	145 p	257,5	270 p	277,5	277,5	<b>647,5</b>	439,71	12	
6.	83	82,94	Jari Lipponen / 91	TNT	<del>235 p</del>	235 p	<del>240 p</del>	235 p	137,5	140 p	<del>142,5</del>	140 p	250 p	262,5	<del>270 p</del>	262,5	<b>637,5</b>	425,71	10
7.	83	82,72	Lauri Tamminen / 92	Kevätkl	215 p	225 p	<del>230 p</del>	225 p	<del>142,5</del>	142,5	<del>147,5</del>	142,5	245 p	255 p	<del>260 p</del>	255 p	<b>622,5</b>	418,25	8
8.	83	82,81	Jenni Marttila / 95	KaVo	222,5	227,5	<del>230 p</del>	227,5	130 p	135 p	140 p	140 p	252,5	255 p	255 p	<b>622,5</b>	416,08	6	
9.	83	81,86	Frans Simula / 96	EIK-V	190 p	200 p	205 p	205 p	140 p	145 p	147,5	147,5	250 p	260 p	<del>270 p</del>	260 p	<b>612,5</b>	412,25	4
10.	83	82,88	Hannu Hakala / 73	HartVo	185 p	200 p	<del>207,5</del>	200 p	150 p	155 p	<del>157,5</del>	155 p	<del>265 p</del>	205 p	235 p	235 p	<b>590,0</b>	394,16	2
11.	83	82,98	Tapio Peronen / 77	EAYVO	<del>205 p</del>	205 p	<del>215 p</del>	205 p	140 p	147,5	<del>150 p</del>	147,5	230 p	<del>250 p</del>	<del>250 p</del>	230 p	<b>582,5</b>	388,87	2
12.	83	82,46	Sami Tamminen / 88	JoPuPo	170 p	180 p	185 p	185 p	120 p	127,5	132,5	132,5	220 p	235 p	250 p	250 p	<b>567,5</b>	380,28	2
13.	83	81,90	Ville Ahonen / 86	KnuU	175 p	190 p	<del>195 p</del>	190 p	135 p	<del>140 p</del>	<del>140 p</del>	135 p	210 p	222,5	<del>235 p</del>	222,5	<b>547,5</b>	368,39	2
14.	83	82,19	Antti Pertanen / 80	JoPuPo	185 p	200 p	<del>205 p</del>	200 p	130 p	137,5	<del>142,5</del>	137,5	210 p	<del>220 p</del>	.....	210 p	<b>547,5</b>	367,60	2

### Sarjan 83 kg miehet aloittivat perjantaina

Perjantai-iltana lavalla nähtiin avajaisten jälkeen sarja 83 kg sekä näyttöjä kilpailun ulkopuolella antaneet miesnostajat. Sarjassa 83 kg Oulun Power Teamin Mikko Ronkainen otti omansa kahdeksalla onnistuneella nostolla yhteistuloksen ollessa vakuuttava 700,5 kg, missä sarjassa sekä yhteistulos että maastanosto 300,5 kg olivat uusia klassisen voimanoston SE-tuloksia. Hopealle rutisti Tapanilan Erän Timo Inkinen yhteistuloksella 680 kg ja pronssia otti Joensuun Puntti Poikien Timo Ihanus tuloksella 677,5 kg.

Samassa sarjassa myös juniori-ikäiset Ossi Sahlberg (5. 647,5 kg), Lauri Tamminen (7. 622,5 kg) sekä Janne Marttila ja Frans Simula ylittivät junioreiden MM-kisarajan.



Mikko Ronkainen vahvana sarjassa 83 kg.



Eila Kumpuniemi teki 12 uutta SE:tä.



Anni Vuohijoki keskittyy ennen nostoaan.

### Klassisen uoimaston SM-kisat 2015, Naiset 47 ja 52kg

Sij	Sarja	Piste	Nimi	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	FP1	FP2	FP3	FP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	WbW	Ipist
1.	47	46,59	Eila Kumpuniemi / 42	RaPe	60,0	65,0	<del>70,0</del>	65,0	40,0	<del>45,0</del>	<del>45,0</del>	40,0	95,0	105,0	110,0	110,0	<b>215,0</b>	290,98	24
2.	47	46,47	Anna Pitkänen / 79	PuVo	55,0	60,0	<del>75,0</del>	60,0	35,0	40,0	<del>45,0</del>	40,0	90,0	105,0	110,0	110,0	<b>210,0</b>	284,74	18
1.	52	51,78	Hanna Rantala / 82	LaVo	110,0	<del>120,0</del>	<del>130,0</del>	110,0	90,0	<del>95,0</del>	<del>95,0</del>	90,0	130,0	142,5	<del>142,5</del>	142,5	<b>342,5</b>	428,37	24
2.	52	51,91	Mervi Sirkiä / 72	TNT	<del>95,0</del>	95,0	<del>100,0</del>	95,0	67,5	70,0	<del>75,0</del>	70,0	125,0	132,5	140,0	140,0	<b>365,0</b>	380,73	18
3.	52	51,99	Krista Määttä / 95	So-Vi	100,0	<del>105,0</del>	<del>105,0</del>	100,0	55,0	60,0	<del>65,0</del>	60,0	135,0	<del>140,0</del>	145,0	145,0	<b>365,0</b>	380,28	16
4.	52	51,28	Leena Jokitalo / 61	He Tarmo	92,5	<del>100,0</del>	102,5	102,5	57,5	60,0	<del>65,0</del>	60,0	125,0	132,5	140,0	140,0	<b>362,5</b>	381,18	14
5.	52	51,48	Mercela Sandrik / 74	ÄJKK	90,0	95,0	<del>95,0</del>	95,0	70,0	75,0	<del>75,0</del>	75,0	115,0	122,5	<del>125,0</del>	122,5	<b>292,5</b>	367,48	12
6.	52	51,66	Jenna Välimäki / 96	KaVo	85,0	90,0	92,5	92,5	42,5	45,0	<del>47,5</del>	45,0	102,5	107,5	<del>110,0</del>	107,5	<b>245,0</b>	306,98	10
7.	52	30,12	Auuetta Kalkonen / 00	KaVo	75,0	<del>80,0</del>	80,0	80,0	45,0	<del>47,5</del>	47,5	47,5	85,0	92,5	97,5	97,5	<b>225,0</b>	288,52	8

### Naiset laula lauantai aamusta

Lauantaina naisten ensimmäisen kilpailun punnitus alkoi heti aamusta. Sarjassa 47 kg kaikkien aikojen ja lajin vanhimaksi suomenmestariksi ratkesi Ranuan Peuran 72-vuotias Eila Kumpuniemi, joka ratkaisi mestaruuden vasta viimeisellä vedollaan. Kilpailun aikana Kumpuniemi teki peräti 12 uutta SE:tä mm. viimeisellä vedollaan näistä kahdeksan eli maastanoston SE 110 kg M40, M50, M60 sekä M70 -ikäluokkiin,

ja yhteistuloksen uusi SE 215 kg samoihin ikäluokkiin, kunnioitettava saavutus kerta kaikkiaan.

Sarjaa ylempänä Laitilan Voimailijoiden Hanna Rantala otti omansa 342,5 kg yhteistuloksella hivenen takkuisen kisan jälkeen. Jalakäykyssä ja penkkipunnerruksessa tulivat vain aloitusraudat. Maastanostossa sentään onnistui kaksi kisanostoa. Parannettavaa siis Salon MM-kisoihin riittää. Hopealla TNT:n Mervi Sirkiä, joka debytoi lauantain

iltakisassa sekä sunnuntain aamukisassa myös SM-kisojen kuuluttajana saaden tunnustusta myös nettilyhetyksen katsojilta. Muutoin kisakuulutuksista vastasi 32 vuoden kokemuksella Heikki "Hessu" Orasmaa, joka on ollut Yliortniolla kuuluttamassa kaikissa Kisan SM- ja kansainvälisissä arvokilpailuissa. Eli nyt Hessulla oli vuorossa 13. keikka Hotelli Helenan Kievarin huoneessa 206. Sarjan 52 kg pronssille tuli Sotkamon Visan juniori-ikäinen Krista Määttä.

## Klassisen voimaston SM-kisat 2015, naiset 57- 63 kg

1.	57	5642	Milla Ylinen / 76	YT	110.0	117,5	122,5	122,5	60.0	65.0	70.0	70.0	150.0	-160.0	-160.0	150.0	342,5	400,63	24
2.	57	5636	Rosa Pietikäinen / 81	KVK	<del>106.0</del>	115.0	<del>117.5</del>	115.0	50.0	55.0	57,5	57,5	140.0	152,5	157,5	157,5	330.0	386,33	18
3.	57	5619	Marjaana Vähäsantanen / 76	KaVo	115.0	120.0	122,5	122,5	65.0	<del>67.5</del>	67,5	67,5	130.0	<del>135.0</del>	137,5	137,5	327,5	380,50	16
4.	57	5577	Satu Sälkö / 94	KoJy	102,5	107,5	112,5	112,5	62,5	65.0	<del>67.5</del>	65.0	127,5	137,5	<del>147.5</del>	137,5	315.0	371,83	14
5.	57	5619	Katja Laitola / 82	HäTamo	110.0	<del>117.5</del>	<del>117.5</del>	110.0	55.0	60.0	<del>62.5</del>	60.0	125.0	135.0	137,5	137,5	307,5	360,85	12
6.	57	5618	Hadi Häkkinen / 85	KoJy	97,5	102,5	105.0	105.0	67,5	70.0	72,5	72,5	115.0	120.0	<del>122.5</del>	120.0	297,5	345,79	10
7.	57	5674	Kaisa Claver / 88	TVN	75.0	82,5	87,5	87,5	45.0	50.0	<del>52.5</del>	50.0	125.0	132,5	137,5	137,5	275.0	320,25	8
8.	57	5624	Erika Gudzova / 90	ÄIKK	90.0	<del>95.0</del>	95.0	95.0	55.0	<del>57.5</del>	<del>57.5</del>	55.0	122,5	<del>132.5</del>	-----	122,5	272,5	319,55	6
9.	57	5628	Immi Vuolokompi / 54	HPV	65.0	75.0	80.0	80.0	52,5	57,5	60.0	60.0	95.0	105.0	110.0	110.0	250.0	293,00	4
10.	57	5643	Johanna Pärssinen / 82	RAYVO	80.0	<del>87.5</del>	<del>87.5</del>	80.0	52,5	<del>57.5</del>	<del>57.5</del>	52,5	90.0	100.0	<del>105.0</del>	100.0	232,5	271,93	2
1.	63	6167	Stina Lindell / 88	ÄIKK	110.0	117,5	<del>122.5</del>	117,5	65.0	67,5	70.0	70.0	145.0	152,5	162,5	162,5	350.0	382,04	24
2.	63	6114	Sanna Savolainen / 80	GPT	130.0	135.0	<del>140.0</del>	135.0	75.0	<del>77.5</del>	<del>77.5</del>	75.0	130.0	135.0	137,5	137,5	347,5	381,83	18
3.	63	6154	Tanja Petman / 82	YöR	105.0	112,5	<del>117.5</del>	112,5	65.0	<del>67.5</del>	67,5	67,5	135.0	142,5	150.0	150.0	330.0	360,79	16
4.	63	6182	Heidi Jokela / 94	KoJy	105.0	110.0	<del>115.0</del>	110.0	70.0	<del>72.5</del>	<del>72.5</del>	70.0	122,5	130.0	142,5	142,5	322,5	351,37	14
5.	63	6293	Outi Luhtonen / 97	KaVo	112,5	115.0	117,5	117,5	62,5	<del>65.0</del>	<del>65.0</del>	62,5	135.0	140.0	<del>145.0</del>	140.0	320.0	343,96	12
6.	63	6207	Paulina Lindblad / 89	ÄIKK	97,5	102,5	107,5	107,5	45.0	50.0	52,5	52,5	127,5	137,5	142,5	142,5	302,5	328,57	10
7.	63	6222	Sara Laune / 79	TNT	100.0	<del>110.0</del>	<del>115.0</del>	100.0	55.0	<del>60.0</del>	60.0	60.0	120.0	130.0	140.0	140.0	300.0	325,25	8
8.	63	6242	Pejo Palosari / 70	KaVo	105.0	110.0	112,5	112,5	52,5	57,5	<del>60.0</del>	57,5	117,5	122,5	127,5	127,5	297,5	321,75	6
9.	63	6182	Mari Lämätäinen / 80	PaRu	90.0	95.0	100.0	100.0	60.0	<del>62.5</del>	<del>62.5</del>	60.0	110.0	120.0	127,5	127,5	287,5	313,24	4
10.	63	6284	Elisa Ahonen / 94	VuopVi	87,5	95.0	<del>97.5</del>	95.0	50.0	<del>52.5</del>	55.0	55.0	120.0	130.0	137,5	137,5	287,5	309,36	2
11.	63	6126	Henna Ahonen / 89	M-Chab	<del>100.0</del>	100.0	<del>110.0</del>	100.0	55.0	60.0	<del>62.5</del>	60.0	125.0	<del>135.0</del>	<del>135.0</del>	125.0	310,36	2	



Sarjan 63 kg mitalistit 1. Stina Lindell, 2. Sanna Savolainen ja 3. Tanja Petman.

Sarjassa 57 kg Ylihärmän Junkkareiden Milla Ylinen vei mestaruuden 342,5 kg yhteistuloksella (122,5 - 70 - 142,5). Tiukan vastuksen tarjosi kuumeen pehmittämä Käsivarren Koukistajien – Suomen pohjoisimman voimastoseuran – Rosa Pietikäinen, joka toi seuralleen ensimmäisen suomenmestaruus hopeamitalin tuloksellaan 330 kg (115 - 57,5 - 157,5). Pronssilla oli Kankaanpään Voimailijoiden Marjaana Vähäsantanen 327,5 kg.

Ålands Kraftsportklubbin Stina Lindell oli suomenmestari sarjassa 63 kg yhteistuloksella 350 kg. Sarjan hopeaa nosti

Oulun Power Teamin Sanna Savolainen ja pronssia Ylöjärven Ryhdin Tanja Petman.

Sarjassa 72 kg odotettiin mielenkiinnolla vuoden 2012 Tukholman kisojen epävirallisen klassisen maailmanmestarin, Kuopion Painonnostajien Johanna Kankuksen ja vuoden valmentajan Team Nordic Thunderin Anni Vuohijoen kaksin kamppailua sarjan mestaruudesta. Tällä kertaa Kankus vei vakuuttavasti pidemmän korren yhteistuloksella 448 kg Vuohijoen jäädessä tulokseen 412,5 kg. Kahdesti Vuohijoki lastautti kultaan oikeuttavat maastonoston



Kisojen paras naisnostaja Johanna Kankus.

SE-lukemat, ensin 200,5 kg ja sitten vielä 210,5 kg. Mutta kuumeen vietyä parhaan terän jäivät raudat odottamaan tulevia onnistuneita suorituksia. Kaksikon takana Savonlinnan Jyrin Anna-Kaisa Kostiaainen rutisti pronssia tuloksellaan 387,5 kg.

Samalla Kankus nosti naisten kilpailun tasokkaimman yhteistuloksen Wilksin pisteissä 439,7 pistettä.

Suomen ykkösnaisjuniori Sibbo Vargarnan 16-vuotias Susanna Törönen otti omansa 400 kg yhteistuloksella. Hopealle sarjassa nosti Hangö IK:n Heidi Bäckström tuloksellaan 380 kg ja pronssille tuli Äänekosken Huiman Eveliina Hyvönen tuloksellaan 375 kg.

Superissa yksin nostonatun Honkajoen Seudun Urheilijoiden Katriina Nokua tyyllitteli mestariksi 432,5 kg yhteistuloksellaan.

Naisten sarjoissa peräti 12 nostajaa teki uusia SE-lukemia yhteensä 59 kappaletta.

### Klassisen uimaston SM-kisat 2015, naiset ?2- +84 kg

1.	72	71,40	Johanna Kankus / 84	KP	160,0	168,0	173,0	173,0	100,0	<del>106,0</del>	<del>106,0</del>	100,0	165,0	170,0	175,0	175,0	448,0	439,72	24
2.	72	69,67	Ammi Vuohijoki / 88	TNT	150,0	157,5	<del>162,5</del>	157,5	80,0	<del>85,0</del>	<del>85,0</del>	80,0	175,0	180,0	<del>180,0</del>	175,0	412,5	411,72	18
3.	72	71,34	Anna-Kaisa Kostiaainen / 91	Säly	120,0	130,0	140,0	140,0	62,5	67,5	<del>72,5</del>	67,5	160,0	170,0	180,0	180,0	387,5	380,55	16
4.	72	68,92	Ammi Leppänen / 85	Huima	110,0	122,5	130,0	130,0	55,0	<del>57,5</del>	62,5	62,5	140,0	152,5	162,5	162,5	355,0	357,01	14
5.	72	70,94	Mari Hakulinen / 95	PaPu	105,0	115,0	120,0	120,0	57,5	62,5	<del>65,0</del>	62,5	110,0	125,0	132,5	132,5	315,0	310,53	12
6.	72	71,76	Esteri Häkkinen / 96	KaVo	95,0	100,0	102,5	102,5	60,0	65,0	<del>67,5</del>	65,0	132,5	140,0	147,5	147,5	315,0	308,14	10
7.	72	64,33	Melissa Hämönen / 95	TNT	100,0	107,5	110,0	110,0	57,5	60,0	62,5	62,5	130,0	140,0	<del>147,5</del>	140,0	312,5	330,38	8
8.	72	70,06	Riikka Rajamies / 85	Koily	62,5	105,0	<del>110,0</del>	105,0	<del>60,0</del>	<del>62,5</del>	62,5	62,5	132,5	<del>140,0</del>	145,0	145,0	312,5	310,71	6
9.	72	66,32	Irise Korpiainen / 95	TiKa	100,0	<del>110,0</del>	110,0	110,0	65,0	<del>67,5</del>	<del>67,5</del>	65,0	120,0	130,0	<del>135,0</del>	130,0	305,0	308,62	4
10.	72	64,82	Ahlana Laila / 95	Koily	85,0	90,0	95,0	95,0	60,0	62,5	65,0	65,0	120,0	130,0	135,0	135,0	295,0	310,12	2
11.	72	71,10	Majja Santanen / 88	KP	92,5	<del>100,0</del>	<del>100,0</del>	92,5	52,5	<del>55,0</del>	55,0	55,0	120,0	130,0	132,5	132,5	280,0	275,61	2
12.	72	66,81	Terja Uppala / 65	SaVo	75,0	80,0	<del>82,5</del>	80,0	70,0	<del>75,0</del>	<del>75,0</del>	70,0	105,0	112,5	120,0	120,0	270,0	277,62	2
13.	72	69,17	Hannele Känsä / 86	HuVo	85,0	95,0	<del>100,0</del>	95,0	55,0	62,5	<del>65,0</del>	62,5	105,0	<del>110,0</del>	<del>110,0</del>	105,0	262,5	263,32	2
1.	84	77,71	Susanna Törönen / 98	S-V	117,5	122,5	127,5	127,5	100,0	102,5	<del>106,0</del>	102,5	160,0	165,0	170,0	170,0	400,0	372,14	24
2.	84	77,62	Heidi Bäckström / 82	HIK	125,0	132,5	137,5	137,5	80,0	<del>82,5</del>	<del>82,5</del>	80,0	155,0	160,0	162,5	162,5	353,78	353,78	18
3.	84	82,83	Eveliina Hytönen / 92	Huima	145,0	150,0	<del>152,5</del>	150,0	70,0	72,5	<del>75,0</del>	72,5	147,5	152,5	<del>155,0</del>	152,5	375,0	336,79	16
4.	84	82,72	Terja Häkälä / 75	VuolaVi	112,5	120,0	127,5	127,5	72,5	77,5	82,5	82,5	147,5	155,0	157,5	157,5	367,5	330,28	14
5.	84	83,52	Joanna Linna / 74	JP 2000	117,5	122,5	127,5	127,5	82,5	85,0	87,5	87,5	142,5	150,0	152,5	152,5	367,5	328,66	12
6.	84	81,86	Johanna Laitinen / 86	TNT	122,5	130,0	<del>132,5</del>	130,0	70,0	72,5	<del>75,0</del>	72,5	150,0	162,5	<del>165,0</del>	162,5	365,0	329,83	10
7.	84	83,53	Piia Valkonen / 93	KP	110,0	120,0	125,0	125,0	70,0	75,0	<del>80,0</del>	75,0	130,0	140,0	<del>140,0</del>	140,0	340,0	304,05	8
8.	84	83,60	Marika Vattanen / 73	RAYVO	110,0	120,0	130,0	130,0	60,0	65,0	<del>67,5</del>	65,0	125,0	140,0	<del>147,5</del>	140,0	335,0	299,65	6
1.	84+	104,77	Katarina Nohus / 73	HSU	160,0	-----	-----	160,0	95,0	100,0	102,5	102,5	<del>110,0</del>	<del>110,0</del>	120,0	170,0	482,5	355,59	24



Kisojen paras miesnostaja Antti Savolainen.

### Klassisen voimanoston SM-kisat 2015, Miehet 59–74 kg

Sij.	Suoja	Paino	Nimi	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul.	PP1	PP2	PP3	PP tul.	MN1	MN2	MN3	MN tul.	YT	Väik.	J pist.
1.	59	58,29	Eikka Ala-Loops / 93	MaVo	155,0	<del>164,5</del>	165,5	165,5	95,0	100,0	<del>169,5</del>	100,0	180,0	200,0	205,0	205,0	470,5	412,17	24
1.	66	65,95	Antti Savolainen / 78	TNT	200,0	210,0	<del>213,0</del>	210,0	150,0	155,0	<del>167,5</del>	155,0	260,0	<del>266,0</del>	<del>267,0</del>	260,0	628,0	491,05	24
2.	66	65,25	Timo Hietanen / 70	TVN	155,0	165,0	175,0	175,0	95,0	102,5	107,5	107,5	240,0	252,5	<del>266,5</del>	252,5	538,0	424,07	18
3.	66	65,86	Akseli Lintulainen / 92	TNT	190,0	200,0	205,0	205,0	105,0	112,5	117,5	117,5	200,0	212,5	<del>216,5</del>	212,5	538,0	420,81	16
4.	66	65,51	Toumas Hietänen / 75	TNT	170,0	177,5	182,5	182,5	105,0	<del>107,5</del>	107,5	107,5	205,0	<del>212,5</del>	<del>213,5</del>	205,0	495,0	391,07	14
5.	66	65,23	Taru Koskisto / 97	MaVo	170,0	177,5	<del>180,5</del>	177,5	90,0	<del>96,0</del>	95,0	95,0	200,0	205,0	.....	205,0	477,5	378,59	12
6.	66	65,50	Hanni Krutkari / 87	AweKi	160,0	172,5	.....	172,5	95,0	100,0	<del>163,5</del>	100,0	180,0	<del>186,0</del>	<del>193,5</del>	180,0	482,5	357,54	10
1.	74	73,80	Sami Nieminen / 75	KPU	215,0	230,0	<del>240,0</del>	230,0	140,0	145,0	<del>150,0</del>	145,0	265,0	285,0	290,0	290,0	665,0	479,26	24
2.	74	73,69	Pasi Sipiläinen / 78	MaVo	195,0	202,5	<del>207,5</del>	202,5	150,0	157,5	160,0	160,0	267,5	277,5	<del>286,0</del>	277,5	640,0	461,74	18
3.	74	73,67	Taru Väisänen / 91	VapVt	215,0	222,5	<del>226,0</del>	222,5	135,0	142,5	<del>144,0</del>	142,5	250,0	265,0	267,5	267,5	632,5	456,42	16
4.	74	73,92	Toni Haapala / 76	OPT	207,5	215,0	230,0	230,0	137,5	<del>140,0</del>	140,0	140,0	<del>266,5</del>	265,0	<del>272,5</del>	265,0	626,0	449,92	14
5.	74	73,80	Antti Saastamoinen / 80	JoPuPo	200,0	210,0	217,5	217,5	125,0	130,0	.....	130,0	260,0	275,0	<del>285,5</del>	275,0	622,5	448,29	12
6.	74	72,92	Jani Heiskanen / 79	OPT	195,0	205,0	210,0	210,0	155,0	160,0	<del>166,0</del>	160,0	<del>260,0</del>	250,0	<del>260,0</del>	250,0	620,0	450,70	10
7.	74	73,80	Sami Siltala / 72	Py-Pa	180,0	190,0	<del>196,0</del>	190,0	140,0	145,0	<del>149,0</del>	145,0	240,0	250,0	<del>266,0</del>	250,0	588,0	421,61	8
8.	74	73,80	Pekka Tikkanen / 78	TVN	200,0	210,0	215,0	215,0	122,5	<del>127,5</del>	<del>137,5</del>	122,5	230,0	240,0	<del>246,0</del>	240,0	577,5	418,69	6
9.	74	72,94	Mikko Haavikko / 79	TVN	175,0	<del>184,0</del>	<del>186,0</del>	175,0	110,0	115,0	<del>120,0</del>	115,0	<del>230,0</del>	230,0	240,0	240,0	530,0	385,20	4
10.	74	73,83	Henri Pulkkinen / 85	TiKa	165,0	180,0	<del>186,0</del>	180,0	120,0	<del>130,0</del>	<del>139,0</del>	120,0	200,0	215,0	220,0	220,0	520,0	374,65	2
11.	74	73,86	Mikko Aho / 79	Ihman	170,0	180,0	<del>186,0</del>	180,0	120,0	125,0	127,5	127,5	185,0	195,0	200,0	200,0	507,5	365,54	2
12.	74	73,86	Toumas Häkkinen / 95	YöR	172,5	175,0	<del>180,0</del>	175,0	142,5	<del>146,0</del>	<del>152,5</del>	142,5	185,0	<del>196,0</del>	.....	185,0	502,5	361,94	2



## Miesten sarjat 59 – 74 kg päättiivät lauantain kovan päivän illan

Miesten sarjassa 59 kg Merikarvian Voimailijoiden Ilkka Ala-Luopa aloitti ketvöllisellä yhteistuloksella 470,5 kg (165,5 - 100 - 205) vieden mestaruuden ainoana nostajana. Sarjaa ylempänä 66 kiloissa Team Nordic Thunderin Antti Savolainen tuli, näki ja voitti. Yhteistulos 625 kg (210 - 155 - 260) tuotti myös miesten sarjojen tasokkaimmat Wilksin pisteet 491,0. Antilla on hyvät mahdollisuudet Salossa nousta ensimmäisenä suomalaismiehenä armoitettuun 500 Wilksin pisteen kerhoon. Hopea meni Tampereen Voimainostajien Timo Heiskaselle yhteistuloksella 535 kg ja pronssi painavampana nostaneelle Team Nordic Thunderin Akseli Lintulaaksolle samalla yhteistuloksella.

Sarjassa 74 kg Keuruun Power Unionin Sami Nieminen kasasi myös kovan yhteistuloksen 665 kg (230 - 145 - 290). Hopeaa otti Nokian Voimailijoiden Pasi Sipiläinen yhteistuloksella 640 kg ja pronssia Varpaisjärven Vireen Toni Väisänen 625 kg.

## Sunnuntaina odotukset kattoon

Sunnuntaille odotukset olivat katossa etenkin miesten raskaimpien sarjojen kiinnostaessa selvästi sekä paikan päälle tullutta yleisöä että netti TV-lähetystä seuranneita katsojia.

Sarjan 93 kg vei Savonlinnan Jyrin Mikko Muttonen selvin yhteistulosluvuin 737,5 kg (262,5 - 177,5 - 297,5). Hopealle rutisti Malax IF:n Mats Smulter, jota superin kisaan valmistautunut Fredrik Smulter kannusti katsomosta käsin, yhteistuloksella 715 kg. Pronssille jätettiin Pyhäjoen Pauhun juniiori-ikäinen Jarkko Perttula 687,5 kg tuloksella.

Savonlinnan Jyrin toisen suomenmestaruuden otti sarjassa 105 kg kilpaillut Teemu Mutikainen 750 kg yhteistuloksella (275 - 172,5 - 302,5). Mutikainen oli myös kisojen ensimmäinen 300 kg maastavetäjä. Tiukan vastuksen tarjosi tulevien Salon MM-kisojen armoitettu puurtaja Salon Voimailijoiden Jarno Ruohonen yhteistuloksella 732,5 kg. Pronssille jäi niukasti Huittisten Voimailijoiden Markus Suomela yhteistuloksella 730 kg. Jossiteltavaa jäi, kun Suomela ei haastanut Ruohosta viimeisellä maastavedollaan, kun Ruohonen oli epäonnistunut viimeisellä yrityksellään 282,5 kg, vaan tyytyi sinänsä kovaan 315 kg maastavetoon. Toisaalta tämä varmisti vasta pronssinkin, kun niskaan hengitti M-Clubin Niko Nurmi 727,5 kg yhteistuloksellaan.



Ilkka Ala-Luopa SE-hurjasteli M23 sarjassa 59 kg.



Tomi Kuusisto veti M20 SE:n 205 kg.



Fredrik Smulter ja Ove Lehto.

Sarjassa 120 kg Suomen ykkösjuniori Lapuan Ponnistuksen Tuomas Hautala teki MM-kisoihin oikeuttavat lukemat – jalkakyykyky 280 kg, penkki-punnerrus 192,5 kg ja maastanosto komeasti 330 kg, yhteensä 802,5 kg. Hopeaa Juankosken Pun-nerruksen Jari Saariolle 770 kg yhteistuloksella ja pronssia Tampereen Voimanostajien Jaakko Raatikaiselle 705 kg.

Superissa ottivat rajun dramaattisesti yhteen Ålands Kraftsport Klubbin kivikova maajoukkue-eratsu Ove Lehto ja Haukiputaan Voimailijoiden Tero Seppänen. Seppänen vei kisaa suvereenisti kohti mestaruutta 310 kg jalkakyykykällä Lehdon 305 kg vastaan, 247,5 kg penkkipunnerruksella Lehdon punnerrettua 237,5 kg.

Sen sijaan maastanostossa Seppäselä ensin hylättiin Juryn toimesta 322,5 kg maastanosto ja kolmannella yrityksellä tästä raudasta oli jo puhti pois. Lehto aloitti maastanoston 310 kg, jatkoi SE-lukemilla 331 kg ja päätti sarjansa suomenmestaruuteen vedolla 335 kg, mikä sekini oli SE ainakin hetken sillä viimeisenä vetokoneena lavalle tuli kilpailujen päätös-noonon Kokkolan Nordic Powerin Kai Haarala, joka täryytti volyymin kattoon huikaealla 335,5 kg SE-vedolla. Lehdolle siis kulta 877,5 kg yhteistuloksella ja Seppäselle hopeaa 872,5 kg. Mattilisemmalla vedon korotuksella kulta olisi ollut otettavissa.



Sarjan 93 kg mitalistit: 1. Mikko Muttonen, 2. Mats Smulter ja 3. Jarkko Perttula.

Lehdon ja Seppäsen vanavedessä oman kisansa teki Malax IF:n Fredrik Smulter, jonka liitto valitsi vuoden 2014 voima-nostourheilijaksi mm. kevään penkkipun-nerruksen MM-kisoissa nostetun huikae maagisen ME-tuloksen 400 kg johdosta. Smulter onnistui kyykyssä tavoitteensa

mukaisesti 280 kg. Sen sijaan leipäläji takkusi yllättäen ja tulokseksi jäi "vain", uusi SE tosin sekini, 262,5 kg. Sen sijaan kaksi yritystä 283 kg, joka olisi ollut myös epävirallinen ME-tulos klassisessa penkkipunnerruksessa, jäivät vielä matkalle. Synyn tähän oli lämmittelyssä sattunut

## Klassisen uoimaston SM-kisat 2015, Miehet 93-120+ kg

1.	93	92.21	Mikko Muttonen / 87	Saly	245,0	257,5	252,5	262,5	170,0	177,5	-188,0	177,5	280,0	242,5	297,5	297,5	737,5	465,19	24
2.	93	93.00	Mats Smulter / 83	MIF	240,0	260,0	252,5	262,5	160,0	-149,0	170,0	170,0	250,0	270,0	282,5	282,5	715,0	448,15	18
3.	93	92.39	Jarkko Perttula / 93	Py-Pa	250,0	260,0	-286,0	260,0	150,0	155,0	-160,0	155,0	250,0	262,5	272,5	272,5	687,5	433,24	16
4.	93	92.50	Keijo Huttunen / 75	I-HY	235,0	242,5	-250,0	242,5	170,0	-175,0	-175,0	170,0	265,0	275,0	-282,5	275,0	687,5	432,99	14
5.	93	92.90	Samuli Kokkarinen / 77	Kajku	210,0	220,0	225,0	225,0	152,5	-156,0	155,0	155,0	260,0	280,0	287,5	287,5	667,5	419,53	12
6.	93	92.19	Tatu Karppinen / 80	HeIarmo	225,0	235,0	245,0	245,0	140,0	150,0	155,0	155,0	245,0	255,0	265,0	265,0	665,0	419,50	10
7.	93	92.18	Mikko Rautavirta / 88	NaVo	230,0	240,0	-245,0	240,0	140,0	152,5	-157,5	152,5	265,0	-285,0	-295,0	265,0	657,5	414,79	8
8.	93	92.46	Olli Lehti / 94	Py-Pa	220,0	240,0	-250,0	240,0	135,0	142,5	147,5	147,5	250,0	265,0	270,0	270,0	657,5	414,16	6
9.	93	91.38	Jari Kuokkanen / 79	KP	200,0	215,0	-220,0	215,0	-142,5	147,5	150,0	150,0	255,0	265,0	272,5	272,5	637,5	403,89	4
10.	93	92.87	Hannu Hyrkyás / 81	AavKi	225,0	235,0	-240,0	235,0	150,0	-157,5	-157,5	157,5	225,0	240,0	-260,0	240,0	632,5	397,59	2
11.	93	91,05	Pekka Tervo / 85	So-Vi	215,0	220,0	-----	220,0	140,0	145,0	150,0	140,0	250,0	260,0	260,0	625,0	395,68	2	
12.	93	92.70	Markus Villpölä / 84	Kiimu	205,0	210,0	215,0	215,0	140,0	150,0	155,0	155,0	240,0	250,0	255,0	255,0	625,0	393,22	2
13.	93	92.78	Mattias Mäkinen / 92	Karsti	210,0	-215,0	-215,0	210,0	130,0	-135,0	-135,0	130,0	-265,0	265,0	-287,5	265,0	605,0	380,49	2
14.	93	92.53	Vemeri Ylimäki / 93	Karsti	-260,0	200,0	210,0	210,0	120,0	-130,0	-130,0	120,0	260,0	-----	-287,5	260,0	590,0	370,75	2
15.	93	89.74	Lauri Kuusela / 95	M-Club	185,0	-195,0	-195,0	185,0	130,0	-135,0	-135,0	130,0	230,0	240,0	-242,5	240,0	555,0	354,83	2
-	93	92.94	Tarmo Lähdesmäki / 85	Kajku	-290,0	230,0	-----	230,0	130,0	135,0	-137,5	135,0	-240,0	-----	-----	-----	-----	-----	out
1.	105	103.92	Teemu Mutikainen / 88	Saly	260,0	270,0	275,0	275,0	167,5	-172,5	172,5	172,5	275,0	295,0	302,5	302,5	750,0	449,82	24
2.	105	104.21	Jarmo Ruuhonen / 75	SaVo	250,0	265,0	-275,0	265,0	192,5	-197,5	-197,5	192,5	260,0	275,0	-282,5	275,0	732,5	438,89	18
3.	105	104.75	Markus Suomela / 92	HuVo	230,0	-240,0	240,0	240,0	160,0	170,0	175,0	175,0	285,0	300,0	315,0	315,0	730,0	435,58	16
4.	105	104.75	Niko Nummi / 95	M-Club	255,0	270,0	280,0	280,0	145,0	152,5	-159,5	152,5	280,0	295,0	-300,0	295,0	727,5	435,09	14
5.	105	103.82	Ville Vahtola / 86	Kiimu	235,0	245,0	-250,0	245,0	160,0	-167,5	167,5	167,5	270,0	290,0	-300,0	290,0	702,5	421,48	12
6.	105	101.55	Teemu Leppänen / 93	PiKe	220,0	-240,0	240,0	240,0	150,0	-156,0	-156,0	150,0	300,0	-322,5	-322,5	300,0	690,0	417,40	10
7.	105	104.73	Mika Paasonen / 72	MY-Power	-295,0	230,0	-235,0	230,0	155,0	162,5	-167,5	162,5	255,0	265,0	275,0	275,0	667,5	399,23	8
8.	105	99.75	Jussi Ylimys / 89	YöR	225,0	235,0	-245,0	235,0	135,0	140,0	-145,0	140,0	270,0	285,0	-302,5	285,0	660,0	402,07	6
9.	105	96.63	Olli Törnänen / 95	Kajku	220,0	230,0	-240,0	230,0	150,0	155,0	-160,0	155,0	230,0	250,0	-260,0	250,0	635,0	392,04	4
10.	105	104.33	Solmi Kurki / 82	JoPuPo	225,0	-240,0	-240,0	225,0	150,0	155,0	-162,5	165,0	255,0	-282,5	-282,5	255,0	635,0	380,31	2
11.	105	102.58	Toini Nieminen / 73	Tap.Era	207,5	-217,5	217,5	217,5	155,0	162,5	-165,0	165,0	240,0	250,0	-255,0	250,0	630,0	379,65	2
12.	105	97.66	Santteri Hilli / 91	Kajku	190,0	200,0	-202,5	200,0	150,0	-155,0	-155,0	150,0	230,0	-240,0	-----	230,0	580,0	356,44	2
1.	120	119.83	Tuomas Hautala / 92	LaPo	260,0	280,0	-----	280,0	-190,5	192,5	-----	192,5	330,0	-----	-----	330,0	802,5	461,53	24
2.	120	118.96	Jari Saario / 85	JoPu	260,0	270,0	-272,5	270,0	175,0	182,5	-187,5	182,5	302,5	317,5	-322,5	317,5	770,0	443,60	18
3.	120	113.83	Jaakko Raatikainen / 88	TVN	250,0	-270,0	-270,0	250,0	170,0	180,0	-190,0	180,0	260,0	275,0	-282,5	275,0	705,0	419,78	16
4.	120	105.08	Joni-Pekka Nylund / 71	TamRy	230,0	242,5	252,5	252,5	140,0	147,5	-152,5	147,5	270,0	290,0	-290,0	270,0	670,0	403,25	14
5.	120	118.48	Jari Saastamoinen / 86	KiurU	225,0	235,0	-240,0	235,0	155,0	165,0	-169,0	165,0	230,0	242,5	250,0	250,0	650,0	374,83	12
6.	120	119.19	Henri Raunio / 82	YöR	190,0	210,0	-220,0	210,0	150,0	160,0	165,0	165,0	255,0	275,0	-280,0	275,0	650,0	374,29	10
7.	120	113.90	Tapari Laitala / 63	Harmo	220,0	237,5	245,0	245,0	135,0	-140,0	142,5	142,5	240,0	255,0	260,0	260,0	647,5	377,21	8
8.	120	118.33	Janne Hakaa / 79	TamRy	205,0	212,5	220,0	220,0	150,0	-155,0	-155,0	150,0	250,0	260,0	-275,0	260,0	630,0	363,41	6
1.	120+	143.92	Ove Lehto / 72	AKK	285,0	297,5	305,0	305,0	230,0	237,5	-240,0	237,5	310,0	331,0	335,0	335,0	877,5	488,37	24
2.	120+	142.93	Tero Seppänen / 72	HauVo	290,0	305,0	310,0	310,0	235,0	245,0	247,5	247,5	315,0	-322,5	-322,5	315,0	872,5	485,07	18
3.	120+	152.80	Fredrik Smulter / 83	MIF	252,5	270,0	280,0	280,0	262,5	-283,0	-283,0	262,5	252,5	270,0	285,0	285,0	827,5	456,66	16
4.	120+	140.86	Antti Tommila / 89	PV-81	265,0	280,0	290,0	290,0	207,5	212,5	-227,5	212,5	295,0	310,0	315,0	315,0	817,5	455,41	14
5.	120+	135.18	Kai Haara / 82	NPpower	257,5	270,0	275,0	275,0	180,0	-190,0	-190,0	180,0	300,0	320,0	335,5	335,5	790,5	444,14	12
6.	120+	148.30	Jarmo Rämä / 81	HauVo	265,0	280,0	285,0	285,0	190,0	-195,0	195,0	195,0	295,0	310,0	-317,5	310,0	790,0	437,81	10
7.	120+	147.36	Teijo Hytönen / 69	Huima	240,0	255,0	265,0	265,0	170,0	180,0	-187,5	180,0	260,0	280,0	-290,0	280,0	725,0	402,14	8
8.	120+	137.92	Juha Vuorikoski / 88	YöR	230,0	-245,0	-245,0	230,0	150,0	-162,5	-162,5	150,0	270,0	-290,0	-----	270,0	650,0	364,05	6
9.	120+	146.93	André Sjöholm / 89	NyKK	210,0	220,0	-----	220,0	160,0	170,0	-175,0	170,0	240,0	252,5	-262,5	252,5	642,5	355,53	4
10.	120+	137.21	Janne Kolvikangas / 94	OPT	230,0	-235,0	235,0	235,0	140,0	145,0	-147,5	145,0	260,0	-265,0	-----	260,0	640,0	358,74	2
11.	120+	138.15	Kyösti Salonen / 94	TNT	150,0	200,0	-200,0	200,0	120,0	140,0	-165,0	140,0	150,0	240,0	-290,0	240,0	580,0	324,79	2

vasemman rintalihaksen lievä revähdys 110 kg painoilla, jotka olivat pompanteen takaisin telineistä huolettoman telineisiin palautuksen tuloksena. Maastanostossa Freddikin joutui tekemään pronssimitalin eteen kaikkensa, jotta Porin Voimailijat 81 Antti Tommila jäi taakse. Freddi onnistui 285 kg ja teki yhteistuloksen 827,5 kg. Tommila veti 315,0 kg ja näin neljäs sija ja tulos 817,5 kg.

## Netti TV:stä seurasi viikonvaihteeseen kisoja yli 12 000 katsojaa

Aavasaksan Kisan netti TV-kanavalla ollut live-lähetystä seurasi viikonlopun aikana kaiken kaikkiaan 12 416 katsojaa (eri ip-numeroa). Näistä live-lähetystä katsoi 9 738 katsojaa. Hieman yllättäen

kaikkein suosituin netti TV-lähetys oli naisten sarjojen 63 - 84+ kg lähetykset, joissa katsojaluvut olivat 3 079 kaikkiaan ja live:nä 2 468 katsojaa. Nämä luvut osoittavat suorien netti TV-lähetysten välttämättömyyden lajilleen ainakin avoimen ja mielellään myös junioreiden kisoista. Liiton vuoden vaihteessa uudistamassa SM-kisojen järjestelyohjeissa netti TV-lähetys onkin avoimen kisoissa pakollinen järjestettävä asia, joka ei vaadi kuin hyvän Internet - yhteyden, ilmaisen Broadcasting ohjelman sekä hyvän HD-kameran.





5



6



?

1. Sarja 84 kg mitalistit.
2. ÄKK:n Stina Lindell onnistuneen vedon jälkeen.
3. SalVon Tarja Uppala ja KJ:n Piia Valkonen.
4. Rosa Pietikäinen Käsivarren Koukistajista.
5. JoPuPon Samuel Lappalainen & Antti Saastamoinen. Taustalla Jouni Kvist.
6. OPT:n Sanna Savolainen.
7. YJ:n Milla Ytinen.



## Voimanoston ja penkkipunnerruksen PM-kisat Islanti 22.-23.8.2014

Teksti & kuvat: Harri Hagfors

**Tämän vuoden PM-kisat olivat karussa, mutta maisemallisessa Islannissa. Islantiin matkasi pieni, mutta sisukas Suomen joukkue ottamaan mittaa muiden pohjoismaiden nostajista.**

Naisia mukana oli Annastiina Rajaniemi sarjassa 57 kg, Erica Gadzova 63 kg, Virve Ilves 84 kg ja Katariina Nokua +84 kg. Miehistä mukana olivat Tomi Vikla 83 kg, Jussi Kangasvieri 105 kg, Jari Saario ja Janne Hakala molemmat 120 kg sekä Kenneth Sandvik ja Andre Sjöholm 120+ kg.

Liiton edustajina olivat tuomarit Jari Rantapelkonen ja Matti Rajaniemi, huoltajana toiminut Markus Väliiviita sekä joukkueenjohtajana Harri Hagfors. PM-kisat olivat kahden päivän tiukka rutistus; ensin voimanostokisa ja seuraavana päivänä penkkipunnerruskisa.

Voimanostossa naisten sarjan aloitti Annastiina, jolla lämmittelyssä jo huomattiin, että ei ole paras päivä tulossa, joten varmat raudat 97,5 kg, 105 kg ja 110 kg kaikki hyväksytysti ylös. Penkissä 87,5 kg aloitus ok, 95 kg jäi rintaan, mutta paidan viritys ja 97,5 kg tulikin sitten ylös, mikä sivusi omaa ennätystä. Maastanostossa sitten vaan varmat 110 kg ja 120 kg, jotka olivat hyväksytyjä nostoja.



*Kentälle juuri tultu ja vuokra-autoa odotellaan.*

#	Name	Born	Team	Weight	Squat			Benchpress			Deadlift			Total	Wilks	
					1	2	3	1	2	3	1	2	3			
<b>57 kg</b>																
1	<a href="#">Ragnheiður Kr. Sigurðardóttir</a>	1981	S	ISL	53,90	140,0	145,0	150,0	80,0	82,5	87,5	150,0	160,0	162,5	400,0	484,9
2	<a href="#">Marini Jacobsen</a>	1979	S	NOR	56,30	125,0	135,0	140,0	85,0	90,0	95,0	135,0	140,0	145,0	380,0	445,2
3	<a href="#">Annastina Rajaniemi</a>	1985	S	FIN	56,10	97,5	105,0	110,0	87,5	95,0	97,5	110,0	120,0	125,0	327,5	384,8
<b>63 kg</b>																
1	<a href="#">Josephine Werngren</a>	1976	S	SWE	62,55	162,5	172,5	177,5	110,0	117,5	122,5	160,0	172,5	182,5	467,5	504,5
2	<a href="#">Christina Hokholdt Person</a>	1990	S	NOR	61,95	160,0	170,0	175,0	90,0	95,0	95,0	150,0	155,0	155,0	415,0	451,1
3	<a href="#">Erica Gadzova</a>	1990	S	FIN	58,35	110,0	112,5	122,5	67,5	67,5	72,5	115,0	127,5	135,0	325,0	370,0
<b>72 kg</b>																
1	<a href="#">Annette Pedersen</a>	1968	M1	DNK	71,45	195,0	195,0	200,0	117,5	117,5	117,5	185,0	195,0	205,0	522,5	512,8
2	<a href="#">Elne Skalleberg Jørgensen</a>	1985	S	NOR	68,70	192,5	205,0	207,5	112,5	112,5	117,5	160,0	167,5	167,5	477,5	481,3
3	<a href="#">Kathrine Holmgaard Bak</a>	1981	S	DNK	66,60	140,0	150,0	155,0	95,0	95,0	102,5	190,0	215,0	220,0	465,0	479,2
4	<a href="#">María Guðsteinsdóttir</a>	1970	M1	ISL	71,35	170,0	177,5	177,5	105,0	107,5	110,0	165,0	172,5	177,5	465,0	456,4
5	<a href="#">Anne Marie Hveding</a>	1985	S	NOR	72,00	165,0	172,5	172,5	100,0	105,0	105,0	150,0	157,5	157,5	427,5	417,2
-	<a href="#">Mariann Liland</a>	1983	S	NOR	71,25	152,5	157,5	160,0	107,5	107,5	107,5	140,0	150,0	155,0	-	-
<b>84 kg</b>																
1	<a href="#">Kristine Andersen</a>	1990	S	NOR	83,80	187,5	195,0	202,5	102,5	107,5	110,0	175,0	182,5	190,0	500,0	446,4
2	<a href="#">Alexandra Gualaugsdóttir</a>	1993	J	ISL	73,70	175,0	185,0	190,0	100,0	105,0	107,5	160,0	172,5	180,0	465,0	447,0
3	<a href="#">Virve Ilves</a>	1970	M1	FIN	75,55	145,0	145,0	155,0	72,5	77,5	82,5	145,0	155,0	160,0	382,5	361,8
<b>84+ kg</b>																
1	<a href="#">Katarina Nokua</a>	1973	M1	FIN	107,55	165,0	175,0	185,0	150,0	157,5	162,5	175,0	185,0	200,0	542,5	443,2
2	<a href="#">Rósa Birgisdóttir</a>	1974	M1	ISL	135,70	160,0	170,0	185,0	107,5	115,0	125,0	165,0	175,0	185,0	460,0	359,8

Viimeinen nosto 125 kilosta, johon vaihdettiin tekniikka, kun perinteinen veto ei toiminut. Viimeinen nosto sumotyylillä oli viittä vaille valmis nosto, mutta tänään se oli kumminkin liikaa. Annaistiin ensimmäinen PM- pronssi voimanostossa 327,5 kg yhteistuloksella. Annaistiin kisa oli vaikea alusta lähtien ja varmaan suurin syy oli painonpudotus ja olematon tankkaus, kun piti pitää paino alhaalla seuraavan päivän penkkikisaan. Kulta meni Islannin Ragnheiður Kr. Sigurðardóttirille tuloksella 400 kg ja hopea Norjan Marina Jacobsenille 380 kg.

Sarjassa 63 kg Erica Gadzova aloitti kyykyn teknisesti huonolla nostolla, mutta toisella 112,5 kg oli hyvä ja kolmas 125 kg kanssa hyväksytty. Penkin aloitus 67,5 kg oli epäonnistunut nosto, toinen samasta raudasta ja onnistunut nosto.

Viimeinen 72,5 kg oli sitten taas liikaa. Maastavedossa kaikki nostot 115 kg, 127,5 kg ja 135 kg olivat hyväksytyjä, ja pronssi kaulaan tuloksella 325 kg. Kulta meni Ruotsin Josephine Werngrenille 467,5 kg ja hopea Norjan Christina Hokholdt Personille tuloksella 415 kg.

Sarjassa 84 kg Virve Ilves aloitti kyykyn 145 kg, joka oli huono nosto teknisesti. Toisella sama rauta ja nyt Virve sai tuloksen. Viimeinen yritys 155 kg oli sitten liikaa. Penkissä kaikki nostot onnistuivat: 72,5 kg, 77,5 kg ja viimeisellä 82,5 kg. Maastavedossa 145 kg ja 155 kg ylös. Viimeinen 160 kg oli tällä kertaa liikaa. Pronssi kaulaan tuloksella 382,5 kg. Kulta Norjaan Kristine Andersenille tuloksella 500 kg ja hopea Islannin Alexandra Gualaugsdóttirille 465 kg.





Kenneth Sandvik oli pisteissä paras sekä voimanostossa että penkkipunnerruksessa. Kentalle annettiin palkinto myös ME:n tekemisestä.

Sarjassa 84+ kg Katariina Nokua oli oppinut, että varmat aloitukset ja niin kyykyt olivat hyviä: 165 kg, 175 kg ja 185 kg. Penkissä sama homma jatkui: 150 kg ja 157,5 kg olivat hyviä. Sitten viimeiseen 162,5 kg, joka oli tällä kertaa liikaa. Maastanostossa 175 kg, 185 kg ja 200 kg, joka oli M1 SE. Kaikki nostot olivat hyviä ja kulta kaulaan tuloksella 542,5 kg. Hopeaa nosti Islannin Rosa Birgisdóttir 460 kg. Suomen naiset olivat joukkuekisassa kolmansia.

Miesten kisaan ja sarjaan 105 kg, jossa Jussi Kangasvieri lähti hakemaan kirkkainta mitalia kaulaan. Kyykyssä aloitus 310 kg oli teknisesti huono ja aloitusluvan saaminen kesti niin kauan, että nostosta ei sitten tullut enää hyvää. Toiseen kuormattiin sama rauta uudestaan ja nyt se tuli helposti ylös. Kolmas 320 kg sama homma - hieno nosto ja varaa jäi. Penkissä aloitus 197,5 kg ja taas tuli punaista. Sama rauta uudestaan toiseen ja sitten se tulikin hyvin ylös. Kolmanteen nostoon mietittiin, mikä olisi hyvä rauta ja 207,5 kg tankoon, mutta se oli pikkuisen liian painava tällä kertaa. Maastavedossa laitettiin sitten kaikki peliin - hyvä aloitus 295 kg, toiseen 305 kg, joka oli hieman huolimaton nosto ja hylättiin. Viimeiseen 312,5 kg, mikä olisi riittänyt kultaan, mutta edellinen nosto oli vienyt voimaa liikaa, eikä viimeinen tullut



Jussi Kangasvierin viimeinen maastanosto, jolla olisi tullut kultaa - jäi oikaisua vaille.

ylös asti. Yhteistulokseksi tuli 812,5 kg ja hopeaa kaulaan. Kulta meni Norjan Bård Ove Hoellille tuloksella 827,5 kg ja pronssi Norjan Toni A. Pettersenille 795 kg. Sarjassa 120 kg olivat sitten Janne Hakala ja Jari Saario tulla. Saariolla oli kyykyn kanssa ongelmia - 325 kg oli aloitus, joka hyväksytysti ylös. Seuraavat nostot 340 kg ja 342,5 kg olivat sitten tällä kertaa liikaa ja ne hylättiin. Janne aloitti 235 kg, toiseen 245 kg - molemmat hyväksyttiin.

Viimeiseen 255 kg, joka oli liikaa tällä kertaa. Penkissä Jannella oli varma aloitus 200 kg. Toiseen kuormattiin 207,5 kg, joka oli hyvä ja onnistunut nosto. Kolmas nosto tangon painaessa 217,5 kg oli liikaa. Jarilla oli suuria ongelmia aloitusraudan kanssa ja vasta kun viimeiseen nostoon vaihdettiin paita, tuli nosto hyväksytysti ylös, eikä tarvinnut mennä suihkuun kesken kisan.



#	Name	Born	Team	Weight	Squat			Benchpress			Deadlift			Total	Wilks	
					1	2	3	1	2	3	1	2	3			
<b>105 kg</b>																
1	<a href="#">Bård Ove Hoel</a>	1986	S	NOR	103,20	300,0	310,0	325,0	195,0	202,5	207,5	285,0	295,0	300,0	827,5	497,6
2	<a href="#">Jussi Kangasvieri</a>	1987	S	FIN	103,95	310,0	310,0	320,0	197,5	197,5	207,5	295,0	305,0	312,5	812,5	487,2
3	<a href="#">Toni A. Pettersen</a>	1983	S	NOR	104,35	302,5	312,5	317,5	227,5	232,5	232,5	250,0	260,0	260,0	795,0	476,0
-	<a href="#">Marcus Denke</a>	1978	S	SWE	103,75	315,0	315,0	315,0	205,0	-	-	-	-	-	-	-
<b>120 kg</b>																
1	<a href="#">Auðunn Jónsson</a>	1972	M1	ISL	119,90	340,0	360,0	-	250,0	250,0	257,5	300,0	335,0	350,0	945,0	543,4
2	<a href="#">Kristoffer Willebrand</a>	1975	S	SWE	116,30	365,0	365,0	375,0	235,0	235,0	235,0	310,0	320,0	335,0	930,0	538,7
3	<a href="#">Viljor Samúelsson</a>	1993	J	ISL	115,80	330,0	340,0	340,0	265,0	272,5	272,5	300,0	315,0	325,0	927,5	538,0
4	<a href="#">Carl P. Sommerseth</a>	1985	S	NOR	114,40	345,0	352,5	360,0	230,0	235,0	240,0	305,0	320,0	335,0	912,5	531,0
5	<a href="#">Jari Saario</a>	1985	S	FIN	119,05	325,0	340,0	342,5	217,5	217,5	217,5	310,0	330,0	340,0	852,5	491,1
6	<a href="#">Janne Halajala</a>	1979	S	FIN	118,95	235,0	245,0	255,0	200,0	210,0	217,5	250,0	260,0	270,0	725,0	417,7
7	<a href="#">Calle Nilsson</a>	1996	SJ	SWE	119,45	150,0	160,0	175,0	290,0	290,0	290,0	180,0	195,0	210,0	675,0	388,5
<b>120+ kg</b>																
1	<a href="#">Kenneth Sandvik</a>	1975	S	FIN	141,45	400,0	412,5	417,5	347,5	357,5	371,0	305,0	315,0	330,0	1086,0	606,0
2	<a href="#">Fredrik Svensson</a>	1979	S	SWE	154,90	355,0	370,0	377,5	370,5	370,5	378,0	302,5	317,5	337,5	1078,0	593,8
3	<a href="#">Sigfus Þorgeir Fossdal</a>	1983	S	ISL	166,40	340,0	355,0	365,0	320,0	327,5	330,0	295,0	310,0	315,0	985,0	536,8
-	<a href="#">Lars Kilvik</a>	1990	S	NOR	128,15	292,5	295,0	295,0	150,0	-	-	260,0	300,0	300,0	-	-

Maastavedossa Janne teki puhtaan sarjan 250 kg, 260 kg ja 270 kg, joilla yhteensä 725 kg ja kuudes sija. Jari aloitti helposti 310 kg, sitten ote ei pitänyt ja 330 kg irtosi näpeistä. Hankasin teräsharjalla kädet puhtaaksi ja 340 kg pysyi kyllä käsissä, mutta ei tullut hyväksytyksi ylös. Viides sija ja 852,5 kg yhteistulosta oli päivän saldo.

Sarja 120+ kg ei sitten jättänyt ketään kylmäksi, kun Kenneth Sandvik oli tekemässä historiaa voimannostokisassa. Kenta aloitti kyykyn hyvin 400 kg, mutta sitten 412,5 kg oli vajaa ja 417,5 kg kaatui taakse, joten tulos kumminkin. Penkissä sitten isot miehen ottivat mittaa toisistaan. Kenta aloitti hyvin 347,5 kg, toiseen 357,5 kg ja kun sitten Ruotsin Fredrik Svensson sai toisella tuloksen joka oli ME 370,5 kg, Kenta ajatteli ottaa ME:n itselleen ja laittoi 371 kg, joka oli helppo ja hyvä nosto. Fredrik yritti vielä 378 kg, mutta ei mitään toivoa. Maastanostossa oli sitten Kentalla helppo aloitus 305 kg ja toisella 315 kg. Viimeiseen 330 kg, joka olisi rikkonut 1100 kg rajan, mutta ei ollut vielä se päivä. Yhteistulos 1086 kg, joka on uusi SE ja kulta kaulaan. Hopeaa Ruotsin Fredrik Svenssonille tuloksella 1078 kg ja pronssi Islannin Sigfus Þorgeir Fossdalille 985 kg, Suomen miehet olivat joukkue kisassa kolmansia.



Markus, Kata, Matti ja Annastiina Reykjavikin keskustassa.

Lauantaina oli sitten vuorossa naisten penkkikisa, johon vain Aku ja Kata ottivat osaa. Annastiina sai painon pysymään alle 57 kg, joten varma aloitus ilman paitaa 60 kg, jolla valmistettiin tulos ja kulta. Toiseen 95 kg, joka hylättiin ja kolmanteen 100 kg, joka olisi ollut uusi ennätys, mutta se oli tällä kertaa liikaa, mutta ei ollut mitään hävittävää, joten piti kokeilla. Sarjassa 84+ kg oli sitten Katan vuoro ottaa varmat pois ja varmistaa kulta itselleen. Onnistuneet nostot 130 kg ja 140 kg löysällä paidalla ja Kata jätti viimeisen väliin, sillä jo ensimmäinen nosto oli kultanosto. Hopeaa nosti Islannin Rósa Birgisdóttir 110 kg. Luulin, että Suomen naiset olisivat olleet toisena joukkuepisteissä Ruotsin jälkeen, sillä molemmilla oli kaksi kultaa, mutta Ruotsin Wilksin pisteet olivat paremmat. Oli todella suuri ylätys, kun banketissa sitten kuulutettiin vain Norjan joukkue, jolla oli vähemmän pisteitä kuin Suomella ja Ruotsilla. Syy olin seuraavaanlainen: PM-kisan säännöt sanovat, että jos joukkueessa on vain kaksi nostajaa, se ei ole joukkue. En voi ymmärtää sellaista sääntöä, missä vähemmän pisteitä saanut joukkue onkin sitten parempi joukkuekisassa. Sellaista ei ole EM- eikä MM-kisoissa, vaan se ratkaisee millä joukkueella on eniten pisteitä – ei väliä monta nostajaa on mukana.

Miesten kisaan oli sitten Suomella joukkue Tomi Vikla, Janne Hakala, Andre Sjöholm ja Kenneth Sandvik. Tomi nosti 84 kg -sarjassa ja 220 kg oli hänen tulos ja sillä tuli hopeaa. Kultaa nosti tuloksella 245 kg Kim Gundersen Norjasta ja pronssi meni 200 kg Islannin Dagfinnur Ari Normannille. Janne Hakala nosti sarjassa 120 kg. Aloitus 205 kg oli hyvä, mutta 217,5 kg oli sitten pikkuisen liikaa: sijoitus neljäs. Kulta Ruotsiin tuloksella 300 kg Calle Nilssonille ja hopea Islannin Victor Samuelssonille 275 kg ja pronssi Norjaan Erlend Tjellelle 240 kg. Sarjassa 120+ kg oli sitten Kentan toisen kullan vuoro. 345 kg oli huono aloitus, toisella hienosti ylös sama rauta ja viimeisellä 350 kg, joka oli myös hyvä nosto. Hopeaa Norjan Martin Ronnigille 325 kg ja Islannin Sigfus Borgeir Forssoll nosti pronssia 315 kg. Andre Sjöholm aloitti hyvin 270 kg, sitten ei kumpikaan 277,5 kg ja 280 kg tullut hyväksytyksi ylös. Andren sijoitus oli neljäs. Suomen miehet olivat joukkuekisassa Norjan jälkeen toisella sijalla.

Kisapaikka oli hyvä ja vaikka lämmittelytilat olivat ahtaat, niin monelle ja varsinkin isoille kavereille, saatiin kisat vietyä läpi hyvin. Tosin lavatyöskentely oli välillä todella hidasta ja lämmittelyssä piti väitellä Islannin isojen nostajien kanssa, kun heidän mielestään kukaan muu ei saanut lämmitellä samassa nostopaikassa heidän kanssaan. Saattoi olla koomisen näköistä kun väittelin minua varmaan reilu 20 cm pidemmän ja 167 kg painavan Islannin nostajan kanssa, saako sitä kyykkytelinettä muutkin käyttää vai ei. Banketti oli kallein, minin olen osallistunut – 40 €, eikä mielestäni mitenkään erikoinen. Ruoka oli hyvää ja sitä oli riittävästi, mutta silti suolainen hinta. Kaikki nostajat saivat tuloksen ja varmaan Islannista jäi maisemista ja nähtävyyksistä hyvä maku kaikille. Iso kiitos huololle kahden päivän rutistuksesta ja muutenkin kiitokset kaikille mukana olleille. Olen käynyt vuoden 2001 jälkeen yli 50 kisareissua ympäri maailmaa ja Islannin karuus maisemissa jätti sellaisen ajatuksen, että vielä joku kerta sinne pitää palata ajan kanssa.



Annastiina ja Katariina penkin palkintojenjoon jälkeen.

Benchpress									
#	Name	Born	Team	Weight	1	2	3	Total	Wilks
57 kg									
1	<a href="#">Annastiina Rajaniemi</a>	1985	FIN	56,60	60,0	95,0	100,0	60,0	70,0
63 kg									
1	<a href="#">Josephine Werngren</a>	1976	SWE	62,90	110,0	130,0	130,0	110,0	118,3
72 kg									
1	<a href="#">Andrea Hammarström</a>	1977	SWE	67,85	142,5	145,0	145,0	145,0	147,5
2	<a href="#">Anne Dorothea Espervik</a>	1998	NOR	71,45	140,0	145,0	147,5	140,0	137,4
3	<a href="#">Linda Kristensen</a>	1977	NOR	71,65	132,5	137,5	137,5	132,5	129,8
4	<a href="#">María Guðsteinsdóttir</a>	1970	ISL	71,45	102,5	107,5	107,5	107,5	105,5
5	<a href="#">Renate Evertsen</a>	1989	NOR	68,40	95,0	100,0	102,5	95,0	96,0
84+ kg									
1	<a href="#">Katariina Nohua</a>	1973	FIN	107,55	130,0	140,0	-	140,0	114,4
2	<a href="#">Rósa Birgisdóttir</a>	1974	ISL	136,35	110,0	117,5	-	110,0	86,0



Tomi Vikla palkintojenjaossa hakemassa hopeamitalin kaulaansa.

#	Name	Born	Team	Weight	Benchpress			Total	Wilks
					1	2	3		
<b>83 kg</b>									
1	<a href="#">Kim Gundersen</a>	1985 S	NOR	82,10	225,0	235,0	245,0	245,0	164,6
2	<a href="#">Tomi Vikla</a>	1970 MI	FIN	82,90	220,0	232,5	237,5	220,0	147,0
3	<a href="#">Dagfinnur Ari Normann</a>	1993 J	ISL	80,60	185,0	192,5	200,0	200,0	135,9
4	<a href="#">Roy Martin Malmø</a>	1991 J	NOR	81,25	185,0	192,5	200,0	200,0	135,3
<b>93 kg</b>									
1	<a href="#">Sverre Dissen</a>	1970 MI	NOR	91,60	235,0	235,0	240,0	235,0	148,7
<b>105 kg</b>									
1	<a href="#">Patrick Karlsson</a>	1987 S	SWE	103,85	272,5	280,0	285,0	285,0	171,0
2	<a href="#">Svein Olav Farstad</a>	1965 MI	NOR	95,95	245,0	255,0	255,0	245,0	151,7
3	<a href="#">Jon Ramstad</a>	1986 S	NOR	102,70	240,0	240,0	247,5	240,0	144,6
4	<a href="#">Michael Nielsen</a>	1985 S	DNK	104,05	230,0	240,0	247,5	240,0	143,9
<b>120 kg</b>									
1	<a href="#">Calle Nilsson</a>	1996 SJ	SWE	119,50	292,5	292,5	300,0	300,0	172,7
2	<a href="#">Viktor Samúelsson</a>	1993 J	ISL	115,65	265,0	275,0	292,5	275,0	159,6
3	<a href="#">Erlend Tjelle</a>	1987 S	NOR	107,40	240,0	250,0	250,0	240,0	142,3
4	<a href="#">Janne Halala</a>	1979 S	FIN	118,05	205,0	217,5	217,5	205,0	118,3
-	<a href="#">Pete Lusa (1111111111)</a>	1970 S	SWE	110,00	212,5	212,5	212,5	-	-
<b>120+ kg</b>									
1	<a href="#">Kenneth Sandvik</a>	1975 S	FIN	141,95	345,0	345,0	350,0	345,0	192,4
2	<a href="#">Martin Renning</a>	1984 S	NOR	162,60	325,0	332,5	332,5	325,0	177,7
3	<a href="#">Sigfús Þorgeir Fossdal</a>	1983 S	ISL	167,40	315,0	317,5	327,5	315,0	171,5
4	<a href="#">Andre Sjöholm</a>	1989 S	FIN	159,05	270,0	277,5	280,0	270,0	148,1
-	<a href="#">Fredrik Svensson</a>	1979 S	SWE	153,95	372,5	372,5	372,5	-	-

# Vuoden 2014 parhaat urheilumaailmassa

Teksti: Arto Hannolin

**” Meillä on ollut monta lajilegendaa, jotka eivät ole saaneet mahdollisuutta tulla valituksi vuoden urheilijaksi Suomessa. ”**



Olen usein miettinyt noitakin urheiluelämän parhaiden valintoja. Valintajärjestelmä on maailman epäoikeudenmukaisin. Mahdollisuus voittaa kaikkien huomio ja saada edes mahdollisuus voittaa vuoden parhaan titteli, menee samalla oikeudella kuin koko vuoden median antama laji-huomio. Lajeista siis vain murto-osa saa sille kuuluvaa huomiota.

Suuren kansan suosikit tulevat harvasta yksittäisestä lajista. Tämä ei johdu siitä, etteivätkö ihmiset olisi muista lajeista kiinnostuneita, lajeille mahdollisuutta vaan ei anneta murtautua julkisuuteen. Suurelta yleisöltä vaan viedään mahdollisuus vaikuttaa vuoden urheilijan äänestuksessa mihinkään muuhun kuin kymmenen jo etukäteen valitun ryhmään.

Itse olen ollut voimanosto- ja penkki-punnerruspuolelta koko ikäni mukana urheiluelämässä. Meillä on ollut monta lajilegendaa, jotka eivät ole saaneet mahdollisuutta tulla valituksi vuoden urheilijaksi Suomessa. Viimeisimpänä voin mainita herran nimeltä Fredrik Smulter. Freddie on ollut nuoresta iästään huolimatta lajissa jo pitkään ja hänellä on mahtava menestystyylisi uraltaan. Hän on urheilijana ja samoin urheilun ulkopuolella esikuva kelle tahansa. Hän sai menneenä vuonna paljon myös julkisuutta ympäri

maailmaa penkkipunnerruksen maailmanennätyksellään, mikä oli huikkea 400 kiloa ja samalla voitti lajin maailmanmestaruuden. Suomessakin hän sai huikkea julkisuutta, kuitenkin raati ei ollut häntäkään päästänyt kymmenen ennalta valitun joukkoon. Lyönpä vetoa asiasta että Freddie oli tuon tähtihetkensä jälkeen paljon tunnetumpi urheilija maailmalla kuin yksikään muu kymmenen kärkestä (Walteri Bottasta lukuun ottamatta). Kysynkin mikä oikeus häntä oli tiputtaa tältä listalta? Lajimme suuri legenda Jarmo Virtanen kärsi yhdeksän maailmanmestaruutensa ohella myös suurta vääryyttä aikanaan.

Kilpailuista, missä suuri yleisö valitsee parhaat, voitaisiin tehdä äänestyksestä enemmän reilu. Miksei nykyisen kymmenen menestyjän vanhentunut valintajärjestelmä vaihdettaisi vaikkapa sellaiseksi, että jokainen laji tekisi menestyjistään oman profiilin. Jokaisen lajin parhaista pääsisivät todella parhaat esille. Jokaisen tulisi profiili esitellyssä päästä samalle viivalle, ei täsmä valinnoilla. Ei siis kymmenelle oma valintapuhelinnumero, vaan vanhaan tapaan pelkkä nimi ja työläs nimien laskeminen. Vuoden urheilijan laji menisi melko varmaan uusiksi ja muutkin lajit pääsisivät jalustalle, siis sille paikalle minne ne kuuluvat.

Menestyjiä on mielelön määrä, koskaan kaikki eivät voi olla tyytyväisiä, mutta nykyinen järjestelmä kyllä korostaa laji-eriarvoisuutta. Suomessa on paljon tekijöitä, joita milloinkaan ei edes pystytä blokkamaan suuresta massasta erilleen, kuitenkin jokainen suuri tekijä ansaitsisi tekemisistään vähintään ison kiitoksen. Miksi siis täytyy vielä toisille antaa suurempi oikeus menestyä kuin toisille. Kaikki siis ehdottomasti samalle viivalle näissä valinnoissa.

Uskon etten ole läheskään ainoa joka näitä asioita pähkällee.

*Teksti on julkaistu 14.1.2015 Arto Hannolinin blogissa Karhukuningas*

<http://artohannolin.vuodatus.net/lue/2015/01/vuoden-2014-parhaat-urheilumaailmassa>



# Urheilijoille ja lajiiltoille lisää vastuuta uudessa antidopingsäännöstössä

**Vuoden 2015 alussa voimaan tulevan uudistetun Maailman antidopingsäännösten ja sen mukaisen Suomen antidopingsäännösten myötä rangaistukset vakavista tarkoituksellisista dopingrikkomuksista kovenevat. Toisaalta rangaistuksista päätetään aiempaa joustavammin ja harkitummin. Dopingtestit kohdennetaan entistä tarkemmin, ja urheilijat ja lajiiltoit ovat yhä tärkeämmässä asemassa puhtaan urheilun puolustajina.**

Uudessa säännöstössä urheilijoilla, urheilijan tukihenkilöillä ja lajiiltoilla on tärkeä rooli osana dopingvalvontaa ja puhtaan urheilun edistämistä. Heillä on nyt esimerkiksi velvollisuus vaihtaa antidopingorganisaatioiden kanssa tietoja silloin, kun epäillään dopingrikkomusta.

## Dopingrikkomusten määrittelmä laajenee

Vuoden 2015 alusta voimaan tuleva säännöstö sisältää uuden määritelmän dopingrikkomuksista. Aiemman kahdeksan sijaan dopingrikkomuksia on nyt määritetty kymmenen erilaista. Uudet rikkomukset koskevat erityisesti urheilijoiden kanssa toimivia henkilöitä ja heidän osallisuuttaan dopingrikkomukseen johtavassa toiminnassa.

ADT tulee jatkossa selvittämään dopingrikkomusten yhteydessä myös urheilijan mahdollisten tukihenkilöiden osallisuutta rikkomukseen. Näin on erityisesti silloin, kun dopingrikkomuksen on tehnyt alaikäinen urheilija tai jos tukihenkilön urheilijoista enemmän kuin yksi on syyllistynyt dopingrikkomukseen.

## Urheilijoiden ja lajiiltojen vastuu omista antidopingtiedoistaan ja -teoistaan kasvaa

Uudessa antidopingsäännöstössä korostetaan urheilijoiden ja valmentajien vastuuta olla tietoisia antidopingasioista. Urheilijoilla ja urheilijan tukihenkilöillä on samalla oikeus saada riittävästi tietoa antidopingasioista. Tässä suuri vastuu on lajiiltoilla. Lajiiltoit tulee voida järjestää riittävästi koulutustilaisuuksia, joissa urheilijoiden ja valmentajien on mahdollista saada riittävästi ajan tasalla olevaa tietoa sekä oppia tuntemaan oikeutensa ja vastuunsa antidopingsasioissa. ADT auttaa lajiiltoja koulutusten toteuttamisessa.

Säännöstö painottaa lajiiltojen edustajien osuutta myös mahdollisten dopingrikkomusten selvittämisessä. Lajiiltoilla tulee olla selkeät kurinpitösäännöt, joilla voidaan yksiselitteisesti puuttua esimerkiksi dopingvalvontaa vaikeuttavaan toimintaan. Lajiiltoit tulee voida antaa seuraamuksia antidopingtyön vastaisesta toiminnasta, jota on esimerkiksi joukkuepooliin kuuluvan joukkueen toistuva vaadittujen harjoitustietojen toimittamisen laiminlyönti, epäsiällinen käyttäytymisen dopingtestiryhmää kohtaan, kieltäytyminen yhteistyöstä ADT:n tutkiessa mahdollista dopingrikkomusta, urheilijan tukihenkilön kielletyn aineen käyttö tai muunlainen kieltäytyminen noudattamasta yhdessä sovittuja pelisääntöjä.

## Tutkinnalliset menettelyt otetaan käyttöön

Uuden Maailman antidopingsäännösten ja Kansainvälisen testaus- ja tutkintastandardin mukaisesti käyttöön otetaan niin sanotut tutkinnalliset menettelyt. Niillä tarkoitetaan tietojen ja todisteiden hankkimista erilaista lähteistä, esimerkiksi arvioimalla urheilijoiden veriprofiileja tai haastatteleamalla ihmisiä. Tietoja käytetään dopingvalvonnan tehostamiseen ja mahdollisten dopingrikkomusten toteamiseen.

Uusi antidopingsäännöstö velvoittaa kaikkia siihen sitoutuneita tahoja, myös urheilijoita ja urheilijan tukihenkilöitä, tekemään yhteistyötä dopingrikkomuksia tutkivien antidopingorganisaatioiden kanssa. Tutkinnalliset menettelyt ovat tärkeitä erityisesti silloin, kun epäiltyyn dopingrikkomukseen ei liity positiivista testitulosta.

## Erivapausstandardi uudistuu

Merkittävin muutos uudessa Kansainvälisessä erivapausstandardissa koskee eri antidopingorganisaatioiden välistä keskinäistä erivapauksien tunnistamisen menettelyä. Antidopingorganisaatioiden tulee jatkossa tunnustaa toistensa myöntämät erivapaudet, kunhan ne täyttävät Kansainvälisessä erivapausstandardissa määritetyt ehdot. Esimerkiksi urheilijan, jolla kansainväliselle tasolle noustessaan on jo voimassa oleva ADT:n myöntämä erivapaus, tulee (kansainvälisen lajiiltoit näin edellyttäessä) hakea kansainväliseltä lajiiltoit tannustusta tälle erivapaudelle.

Jos eri antidopingorganisaatiot eivät ole yhtä mieltä erivapauden myöntämisperusteiden täyttymisestä, Maailman Antidopingtoimisto WADA tekee lopullisen päätöksen erivapauden voimaan tulosta tai jäämisestä.

Toinen edessä oleva muutos erivapauskäytännössä koskee ADT:n lajikohtaisen tasomäärittelyn ulkopuolisia urheilijoita, joiden tulee vuoden 2015 alusta alkaen (mahdollisen dopingtestin jälkeen) hakea erivapautta takautuvasti sen osoittamiseksi, että urheilussa kiellettyjen lääkkeiden käytölle on ollut erivapauden myöntämiseksi edellytetyt lääketieteelliset perusteet.

## Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa

WADAn tuore luettelo urheilussa kielletyistä aineista ja menetelmistä tulee voimaan 1.1.2015. Uuden luettelon muutokset ovat vähäisiä. Tiettyissä urheilulajeissa kielletyissä aineissa on tapahtunut pieniä muutoksia. Alkoholi ei ole enää vuonna 2015 kielletty karatessa. Useassa sukellusurheilun alalajissa on puolestaan kielletty beetasalpaajien käyttö.

WADA on lisännyt seurannan kohteena olevien aineiden listalle verensäätelijä telmisartaanin, joka saattaa parantaa suorituskykyä lisäämällä kestävyttä insuliini- ja sokeriaineenvaihduntaan kohdistuvien vaikutustensa vuoksi. Seurannan alla on nyt myös sydämen työtä hapenpuutteesta helpottava melidonin eli mildronaati. Tavoitteena on selvittää näiden valmisteiden käytön laajuutta urheilijoilla, eikä niiden käytöstä seuraa rangaistusta vuonna 2015.

ADT julkaisee luettelon urheilussa kielletyistä aineista ja menetelmistä internetisivullaan heti vuoden alussa. Painettua julkaisua toimitetaan lajiiltoille edellisvuosien tapaan. Urheilijat voivat tilata maksutonta julkaisua myös suoraan ADT:ltä.

Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry

[www.antidoping.fi](http://www.antidoping.fi)  
[info@antidoping.fi](mailto:info@antidoping.fi)



Dietmar Wolf ojentaa todistuksen Samuel Lappalaiselle kurssin päätteeksi.

# Valmennuskoulutusta La Mangassa

Teksti: Kaj Mattila, kuvat: Kaj Mattila & Samuel Lappalainen

## Samuel Lappalainen ja Kaj Mattila osallistuiat Espanjassa La Mangassa järjestettyyn IPF:n 2-tason valmentaja koulutukseen.

Koulutukseen muut ilmoittautuneet olivat viisumi ja muiden vaikeuksien takia joutuivat perumaan osallistumisensa koulutukseen. Koulutus järjestettiin nyt toisen kerran, missä Dietmar Wolf sekä Ralph Farquasson jakoivat tietotaitoa voimanoston saralta. Koulutus sisälsi voimanoston historiaa, käytännön harjoituksia, sääntöoppia ja kaikkea mielenkiintoista kuningaslajista, voimanostosta.

Ympäristö La Mangon alueella on omiaan aktiiviseen liikunnalliseen toimintaan. Alueella on kolme 18-reiän golfrataa, jalkapallokenttiä, uimahalli ja loistava kuntosalu. Ilmasto näin syksyn aikaan oli pohjoismaiseen ilmastoon verrattuna erittäin lämmin. Päivällä lämpötila hipoi 30 astetta. La Mangon alueella järjestetään 2015 vuoden aikana Etelä-Euroopan mestaruuskisat voimanostossa. Alueen muista mahdollisuuksista mainittakoon vielä muun muassa



Wolf avustaa Mattilaa siteiden laitossa.

lukuisat tenniskentät sekä krikettikenttä. Mahdollisuuksia on urheilun harrastamiseen siis loputtomasti.

Alue on erittäin turvallinen ja ilmainen minibussi kuljettaa alueen asukkaita ilmaiseksi alueella. Läheisyydessä on lukuisia ravintoloita, kauppoja ja apteekki. Palvelua alueella siis löytyy.

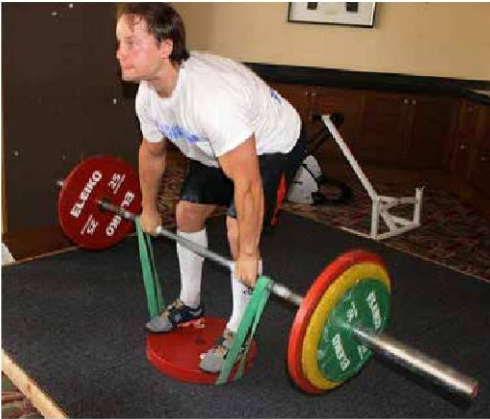
## Itse kurssiin

Kurssi alkoi voimanoston historian havainnallista, jossa menimme lajimme alkulähteille. Siirryimme voimanoston harjoittelun perinteisiin. Valmentajan vastuu ja turvallisuus harjoittelussa tuli myös läpikäydä. Lounaan jälkeen siirryimmekin salille käytännön harjoitteluun. Tässä saimmekin koko rahan edestä harjoitella kun paikalla oli kaksi opettajaa ja kaksi oppilasta. Taukoja ei paljon pidetty ja uudet innovatiiviset Dietmarin harjoitteet alkoivat tulla tutuksi. Dietmarin ollessa rehtorin roolissa salilla, saimme käskyä mitä tehdä Dietmarin kertoessa tauon olevan jo ohi. Voimanoston harjoitteluun sali sopi täydellisesti, kuusi Eleikon yhdistelmätelinettä uudenkarheinen Eleikon tangoin takasi laadukkaat harjoitusolosuhteet.

Samuelin harjoittellessa klassisen saloja, minä puolestani keskityin varustustamismisen kehitykseen. Erilaiset maastavedon variaatiot tulivat tutuksi sekä kyykkytyylit, joista myös uusia tyyliä kotiinviemisiksi.



Kurssilaiset hiovat kyykyteknikkaa uusien oppien ja vinkkien mukaan.



Lappalaisen maastanoston tyylinäyte.



Antoisa kurssi takana ja todistus kädessä. Dietmar Wolf ja Kaj Mattila.

Joka päivä saimme uusia niksejä harjoitteluun yleisellä tasolla sekä ohjeita omien heikkouksien parantamiseen. Innostavasta treeniseurasta sekä ilmapiiristä johtuen sain oman penkkipunnerrusennätykseni rikottua harjoittelun tiimellyksessä.

Majoituimme kohteessa huoneistossa, jossa oli kaksi makuuhuonetta sekä suuri olohuone keittiötiloineen. Tämä takasi sen että saimme Dietmarin harjoitusohjelmista vielä "vapaa-ajallakin" lisää tietoa. Kävimme iltaisin läpi Dietmarin Norjan Voimanoistoliitolle tekemän perusohjelman sisältöä läpi. Tästä innostuneena olenkin kyseistä ohjelmaa Dietmarin rohkaisemana alkanut toteuttaa.

Vapaa-ajalla illastimme Dietmarin kanssa ja tutustuimme toisiimme, keskustellen tietenkin voimanoistotakin. Koulutus oli osallamme erittäin onnistunut, koska osallistujia koulutuksessa oli siis vain me kaksi. Näin saimmekin yksityisopetusta. Kolmeen päivään sisältyy laaja-alaisesti teoreettista asiaa voimanoistosta valmentajan näkökulmasta sekä loistavia käytännön harjoitteita.

La Manga voi suositella urheiluseuroille leiripaikaksi, jossa voi katkaista synkän syksyn ja kerätä lisää treeni-intoa pitkään talveen. La Mangaan naapuriin Murciaan on avautumassa kansainvälinen lentokenttä, joten kulkeminen sinne helpottuu tulevaisuudessa. Tällä hetkellä lennot joutuu ottamaan Alicanteen, mistä on reilun tunnin matka La Mangaan. Tällä kertaa Ralph kuljetti meidät omalla autollaan lentokentältä La Mangaan ja takaisin. Menomatalla menimme pienempiä teitä kohteeseemme ja Ralph kertoi paikan historiaa sekä muuta kiinnostavaa tietoa.

Kurssin päätteeksi tietenkin oli testi, jossa arvioitiin onko oppi mennyt perille. Meistä kumpikin saimme kurssin läpäistävä ja IPF jäsenyyskortit numero 9 ja 10 oli ansaitusti luovutettu kurssilaisille.

Kurssi oli todella innostava ja suositellen sitä lämpimästi kaikille. La Manga voi myös tämän kokemuksen jälkeen suositella loma-kohteeksi aktiiviselle voimailijalle tai kenelle vaan aktiivisesta elämäntavasta nauttivalle ihmiselle.

# Ravinto ja fysiikka kulkevat käsi kädessä

Teksti & kuva: Jaarti Pirkkiö



Jari-Pekka Pulkkinen

**Jari-Pekka ”JiiPee” Pulkkinen saa puhelimeensa joka aamu kymmeniä tekstiviestejä. Urheilijat ilmoittavat ravintovalmentajalle, mikä on heidän painonsa.**

Tekeminen on päivätasolla, on oltava saatavilla koko ajan. Aamupainon seuranta ja rasvamittaus kuuluvat asioihin, jotka minun pitää tietää ruokailun suunnittelussa,” ravintoguru painottaa.

Pulkkinen on ollut jo neljännesvuosisadan voimailulajien arvostetuimpia ravintoasiantuntijoita Suomessa, mutta pikku hiljaa henkilökohtaisten valmennettavien lajikirjo on laajentunut. Ison sulan hatuun mies sai viime talvena, kun JiiPeen ruokaohjeita noudattanut hiihtäjä Sami Jauhojärvi voitti parisprintin olympiakultaa Sotshissa. Jauhojärvi valittiin myös parinsa livo Niskasen kanssa Vuoden Urheilijaksi.

– Ravintoasiat ja fysiikkaharjoittelu kulkevat käsi kädessä. Urheilijan huippu-ura on yleensä suhteellisen lyhyt aika koko

elämässä. Silloin pitää olla tiukka ja tinki-mätön asenne kaikkeen, myös ruokailuun. – Yleisesti voi sanoa, että suomalaisessa urheilussa kiinnitetään liian vähän huomiota ravintovalmennukseen, Pulkkinen pohtii.

**Linkit kiinnostavat myös Kestävyysurheilijoita**

JiiPeen vinkit kiinnostavat yhä enemmän myös kestävyyslajien urheilijoita. Viime keväänä hän sai puhelun kävelyvalmentaja Reima Saloselta, vuoden 1982 Euroopan mestarilta.



– Reima kertoi, että henkilökohtaisen valmennettavan Anne Halkivahan harjoittelun kuormituksen alkaa tulla seinä vastaan. Ruokavaliota tarkistettiin, ja harjoittelu rupesi taas maittamaan.

Kahden maajoukkuehiittäjän, Sami Jauhojärven ja Martti Jylhän kanssa yhteistyötä on takana pari vuotta.

– Toissa kesänä tuli seurattua heidän harjoitteluun lähempäkin, ja kunnioitus nousi kyllä entisestään. Se on raakaa työtä, pohjat tehdään lenkkipolkujen ja latujen varressa. Rasvaprosentit ovat tippuneet kahdestatoista seitsemään.

– Martin lihaspaino jopa nousi, kun rasvoissa tultiin alas, JiiPee paljastaa kiinnostavan yksityiskohdan.

JiiPee on painottanut kaksikolte, että kaikki energia pitää saada puhtaasta ruoasta. – Alussa he ihmettelivät, ettei näin paljon pysty millään syömään. Kolmen viikon päästä määrää jo lisättiin.

### Säännöllisyys avainsana ruokailussa

Avainsana urheilijan ruokailussa on säännöllisyys.

– Ruokailujen säännöllinen väli on erittäin tärkeää. Ruokailu on pyrittävä järjestämään kolmen tunnin välein.

– Jokainen ateria on samanarvoinen toisiinsa nähden. Ruoassa on aina sama määrä hiilihydraatteja, proteiinia ja rasvaa.

Pulkkinen mukaan tärkeintä on, että saavutetaan tila missä elimistö rakentaa energiavarastojaan. Silloin energian saanti on suurempaa kuin sen kulutus – eli energiatasapaino on positiivinen.

– Sellaisen tilan säilyttäminen vaatiikin taitoa, ettei harjoittelun tuottavuus kärsi.

JiiPeen valmennuksessa on useita maajoukkueen urheilijoita, jotka matkustavat paljon. Ensimmäisten joukossa esitetty kysymys onkin monesti miten ruokailu järjestetään reissussa.

– Vastaan, ettei heti kannata heittää lapsia lattiaan. Seisovasta pöydästä voi lähes poikkeuksetta valita sopivan aterian.

– Kun urheilijalla tulee kokemusta ravintoasioista, vaakaa ruoan punnitsemista varten ei enää edes tarvita, Pulkkinen tietää.

### Kokemuksia omalta urheilu-uralta

Omalla kehonrakennusuralta mieleen ovat jääneet pitkät lentomatkat 1990-luvulla Malesian ja Guamin MM-kilpailuihin.

– Ruoat pistettiin valmiiksi tupperin purkkeihin ja päälle teippi mihin aikaan ateria syödään.

– Ei se sen kummempaa ole. Kun urheilija harjoittelee kolme–neljä tuntia päivässä, ruokavaliosta huolehtiminen on siihen nähden pieni asia, pikajuoksijana oman urheilu-uransa aloittanut ja kehonrakennuksessa vuonna 1995 MM-pronssia saavuttanut JiiPee evästää.

## Urheilijan ravinto

JiiPee Pulkkinen ohjeet urheilijalle pähkinänkuoressa:

- Ruokaile kolmen tunnin välein.
- Syö aina sama määrä hiilihydraatteja, proteiinia ja rasvaa.
- Jokainen ateria on samanarvoinen toisiinsa nähden.

### Itseoppinut ravintovalmentaja

Jari-Pekka Pulkkinen omasta urheilutaustasta on ollut paljon hyötyä ravintovalmennuksessa.

– Valmentamisen aloitin 1990. Sitä ennen opiskelin liikunnanohjaajaksi Lapin urheiluoopistolla, Rovaniemellä.

– Valmentaminen on kiinnostanut minua aina. 1980-luvulla tuli käytyä aiheeseen liittyviä kursseja ja seminaareja.

– Pikku hiljaa on jalostunut oma tapa tehdä asioita. Tekemällähän sitä oppii, Pulkkinen tuumii.

Juuri Lapin Urheiluopiston halli oli se miljöö, mistä hän ammensi kokemusta.

– Siellä näki miten urheilijat harjoittelevat. Oppia tuli muista lajeista.

Reilussa kahdessakymmenessä vuodessa moni asia on muuttunut, mutta ravintovalmennuksessa ei sinänsä ole tapahtunut mitään mullistavaa.

– Ihmisen elimistö on ollut samanlainen vuosituhsania, JiiPee muistuttaa.

Omalla kilpailu-uralla hän oli taitepisteessä vuosina 1992–1995.

– Oli aikaa miettiä asioita, kun en pystynyt vammojen vuoksi harjoittelemaan täysipainoisesti. Noina vuosina oma ideologiani ja tapa ajatella täsmentyivät ja tarkentui- vat.

Pulkkinen mukaan lisäravinteilla täydennetään ateroita.

– Lisäravinteethan ovat tiivistettyä ruokaa. Ei tarvitse syödä neljää kiloa lihaa, kun voi korvata sen aminohappovalmisteella.

– Lisäravinneala on melkoinen viidakko. 1990-luvulla tietoa sai etsiä kynsin hampain, nyt sitä tulee joka tuutin täydeltä.

– Antidopingasioista on oltava sataprosenttisesti perillä. Pitää tietää merkit ja valmisteet, joihin voi luottaa kuin seinään. Ravintovalmentajalla on siinä erittäin suuri vastuu, Pulkkinen muistuttaa.

### Nuori urheilijakin tarvitsee ravintotietoa

Pulkkinen mukaan juniorivalmennuksessa ei painoteta riittävästi ravinnon merkitystä.

– Monesti sanotaan, että eihän sitä tuossa iässä tarvitse tarkkailla mitä syö.

– Se on virhe. Jos nuori urheilija ei syö oikein, voi tulla esimerkiksi pitkäaikainen vaje mineraalipuolelle.

– Ongelmat ovat edessä kymmenen vuoden kuluttua. Urheilija on rikki, kun hän siirtyy aikuisten sarjaan, Pulkkinen korostaa. Hänen mielestä asiaan ei ole kiinnitetty tarpeeksi huomiota valmentaja-koulutuksessa.

– Vääränlainen ravinto nakertaa nuorenkkin urheilijan terveydentilaa. Sairastumiset ja vammat tulevat paljon herkemmin.

– Kun harjoitus ei enää tuota, loppuu motivaatio. Nämä eivät ole lainkaan vähäpätöisiä juttuja, Pulkkinen viestittää.

# Vihjeitä parempaan kyykkytekniikkaan!

Kirjoitus on julkaistu aiemmin Johanna Kankuksen Mass.fi –blogissa 12.12.2014, kuvat: SVNL  
<http://www.mass.fi/blog/vihjeita-parempaan-kyykkytekniikkaan>

Oletko miettinyt, onko sinun kyykkytekniikassa jotain parannettavaa vai haluaisitko uain päästä alkuun kyykkäämisen ihmeellisessä maailmassa. Ruuan seuraavassa kirjoituksessa kyykkytekniikkaa ja sen oikeanlaista suoritusta.

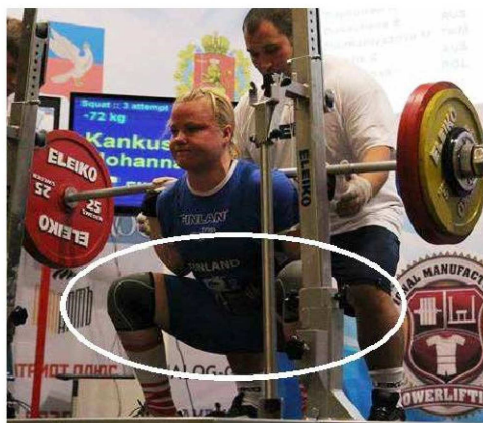
Käykäämme heti asiaan; Ihmisen liikkuvuus määrittelee kyykkyasennon, joten ensimmäiseksi kokeilemme, kuinka liikkua olet. Seuraava kuva on klassisen voimanoston MM-kisoista minun viimeisestä kyykkysuorituksesta. Kuvan avulla yritän havainnollistaa selittämiä asioita.



*Kun katsot kuvaa, niin kuinka monta erilaista tekniikka-asiaa osaat eritellä kuvasta? Millainen tekniikka minulla on?*

**2** Jos nyt olet löytänyt asennon, jolla pääset syväkyykkyyhin, niin seuraava vaihe on tangon paikan löytäminen. Variaatioita on karkeasti jaoteltuna kaksi; niska- ja voimanostokyykky. Niska-kyykyssä tanko on hartioilla ja liike kohdistuu enemmän etureisille. Suosittelen tätä liikettä kaikille niille, joiden tavoite ei ole tulevaisuudessa kilpailla voimanostossa. Liike on selkävälisempi, sillä asento on sellainen, että selkä ei ole paljoa mukana nostossa - ainoastaan jalat ja vatsalihakset. Voimanostokyykyssä tangon paikka on yleensä selässä, koska laskemalla tankoa alemmas selän vipuvarsi pienenee ja nostaja voi tuoda isompia rautoja ylös kyykystä. Kummassakin asennossa pyritään pääsemään kuitenkin pystysuorassa alas niin, että lantio pysyisi tangon alla eikä karkaisi taakse, jolloin nosto kääntyy selälle enemmän jalkojen sijaan. Leveässä jalkakyykyssä tämä onnistuu niin, että polvia työnnetään sivuille, jotta lantio laskeutuisi polvien väliin. Kapeassa kyykyssä polvia työnnetään eteen ja kaikki työ tapahtuu reisien päällä. Sivusta katsottuna tangonpää pitäisi pysyä kokoajan jalkaterien sisäpuolella. Jos tangonpään liike menee jalkaterien etu- tai takapuolelle, niin tekniikka on väärä ja liike vaikeampi. Hyvässä tekniikassa tangonpää tekee koko suorituksen aikana yhden pystysuoran viivan sivusta katsottuna. Näin liike on ergonominen ja siihen ei kohdistu ylimääräisiä liikkeitä, joihin kuluu turhaa energiaa.

**1** Tehtäväsi on mennä kyykkyyhin sellaisella jalkaleveydellä, jolla pääset syväkyykkyyhin ilman turhia etunojia. Jos liikkuvuutesi on rajallinen, niin olisi hyvä käyttää kantapäistä korotettuja painonnostokenkiä tai väliaikaisena apuna lauttaa kantapäiden alla. Ne auttavat liikkuvuusrajoitteisia ihmisiä pääsemään edes jonkinlaiseen kyykkyasentoon. Yleensä kyykkyyhin pääsemistä auttaa jalkaterien avaaminen ulospäin. Nyrkkisääntö on, että jalkaterät menevät samaan suuntaan kuin polvetkin. Näin polviin ei tule turhia vääntötiloja. Selkä ei saisi alasmeno vaiheessa kaatua eteen, vaan sen pitäisi pysyä suorassa. Tanko kannattaa laittaa niskaan eli hartioille harjoitteluvaiheessa, niin saat siitä apua tasapainon löytämisessä ja selkä pysyy helpommin suorassa. Kyykkyasento voi olla leveä tai kapea, sillä ei oikein ole merkitystä. Asentoon vaikuttaa hyvin paljon se, mitä kyykkyä haetaan. Yleensä elastiset ihmiset kyykkäävät kapealta ja hieman liikkuvuudeltaan rajoittuneet leveältä. Kehonrakentajat kyykkäävät yleensä kapealla tekniikalla, koska rasitus kohdistuu reisiin, joihin halutaan kokoa ja muotoa. Leveä kyykky rasittaa pakaroita ja takareisiä.



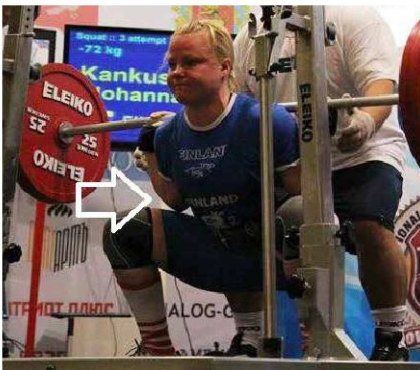
*Huomaa erityisesti leveä kyykkyasento, jossa haen syvyyden työntämällä polvia sivuille jalkaterien suuntaisesti. Selkä pysyy suorassa jalkojen välissä.*



Huomaa tangon paikka. Voimanostossa tanko lasketaan alas selkään, jotta lantion ja tangon välinen vipuvarsi lyhenee ja näin ollen niiden välinen vääntövoima pienenee.



Suuntaa katseen suoraan eteenpäin. En tiedosta, mitä katson, mutta pidän katseen samassa kohdassa kokoajan, jotta asento ei horjuisi.



Kynnärvarret ovat suunnattu alaspäin tangon alle, jotka tuovat lisää tukea koko suoritukselle.

**3** Jos kyykkäät perinteisellä kyykkytelineellä, josta täytyy pakittaa pois ennen kyykkäystä, niin olisi tärkeää opetella heti oikeanlainen kävelytyyli. Mitä vähemmän kävelet irtopainot niskassa, sitä vähemmän kulutat energiaa. Oikeanlainen tyylisi ottaa kaksi tai maksimissaan kolme askelta taaksepäin. Itse käytän kolmea. Ensimmäinen askel suuntautuu suoraan taaksepäin, joka vie nostajan pois telineiden luota. Toinen askel siirtää vasemman jalan sivulle ja kolmas oikean jalan, jolloin nostaja on valmis aloittamaan suorituksen. On myös turvallisempaa nostajan kannalta, mitä vähemmän kävellään liikkuvat painot selässä. Liikkeiden pitäisi olla muutenkin mahdollisimman pieniä ja stabiileja, jotta selkäranka ei rasittuisi liikaa.

**4** Katse suunnataan normaalisti suoraan eteenpäin suorituksen ajaksi. Ota kiintopiste liikkeen ajaksi jostain suoraan edessä olevasta asiasta ja pidä katse siinä koko suorituksen ajan. Katseen suoraan kohdistaminen lisää liikkeen tasapainoa ja selkäranka on mahdollisimman optimaalisessa asennossa.

**5** Hengitys on tärkeä osa suoritusta. Nostaja saa suuren avun oikealla hengitystekniikalla. Kun irrotat tankoa telineestä, otat ensimmäisen hapet pallean – ei päähän. Pidä nämä hapet niin kauan, kunnes olet päässyt kyykyn aloitusasentoon. Voit ottaa uudet hapet ennen suorituksen alkua, mutta älä päästä jännitystä pois keskivartalostasi, joka on jännityksessä tangon irrottamisesta telineistä tangon takaisin viemiseen asti. Eli tärkeää on, että otat uudet hapet aina yläasennossa ennen suoritusta, jotka pidät yhden toiston ajan. Jokaisen kyykkysuorituksen aikana keskivartalo on jännityksessä. Älä ikinä kyykkäät ilman keskivartalon jännitystä eli toisin sanoen et voi puhua suorituksen aikana, mutta pystyt pitämään esimerkiksi suun auki ja rentona. Näin ollen paineesi on todennäköisesti oikeassa paikassa eli pallean – ei päässä. Tämä tekee kyykkystä tukevampaa ja suojaa selkärangan välilevyjä. Tärkeä asia.

**6** Tangon irrotus telineestä on myös hyvä osata, koska oikealla tekniikalla suojaat selkääsi. Monesti näkee aloittelijoiden irrottavan tangon väärin. Asetu tangon alle niin, että lantio on suoraan tangon alapuolella – ei takana. Nosta tanko irti jaloille – älä selällä. Nosto kohdistuu suoraan ylöspäin – ei taakse – tai eteenpäin. Alkuasennossa ennen irrotusta ihmisen luonnollinen asento on Aku Ankamainen eli prörsti on pyllystissasennossa takana ja selkä notkolla. Lantio ei tule luonnollisesti tangon alle, joten se pitää viedä sinne tietoisesti. Mieti, että liike olisi sama kuin tunkilla nostaisi tangon irti – ylöspäin. Irrotusvaiheessa lantio ja jalat tekevät työn. Selän lihaksien ei pitäisi osallistua tässä vaiheessa liikkeeseen kuin tukemalla vartaloa osana kokonaisuutta.

**7** Käsien asennolla on myös merkitystä. Mitä lähempänä käsivarret ovat ylävartalossa kiinni, sitä tukevammaksi kyykky muuttuu. Ylävartalossa kiinni olevat käsivarret muodostavat ylävartaloon tukevan tuen. Sisäryrjän kämmenmerkit pitäisi näin ollen olla tangossa lähes sileän ja karheen kohdan rajalla. Itselläni merkki taitaa olla noin sentti karhennuksen alkamisesta ulospäin. Kynnärpäät pitäisi osoittaa latiaa kohti – ei taaksepäin. Taaksepäin suunnatut kynnärvarret kaatavat helposti tiukan kyykyn eteenpäin ja nosto epäonnistuu. Alaspäin suunnatuilla kynnärpäillä voi auttaa tiukkaa nostoa, jotta se ei kaatuisi eteenpäin. Työntämällä kynnärvarsia eteenpäin kroppa kääntyy taaksepäin.

Tässäpä nämä neuvot kaikessa yksinkertaisuudessaan hyvän kyykkäyksen löytämiseen ovat. Noudattamalla näitä ohjeita saat kyykkästä entistä tukevampaa ja turvallisempaa. Pienistä asioista on kyse, mutta hyvä kokonaisuus rakentuu niiden avulla. Toivottavasti sait ohjeista edes jotain itsellesi. Yhdelläkin muutoksella kyykkäsi voi muuttua paremmaksi ja näin ollen uudet ennätykset ovat helpompaa saavuttaa. Ei muuta kuin hyviä kyykkäharjoituksia!

# PU Suomen ahkerin kisaisäntä

Teksti: Heikki Orasmaa, kuvat: Heikki Orasmaa & Mariann Kurula



Vuoden 2009 nuorten ja veteraanien penkkipunnerruksen SM-kisojen ahkerää talkooväkeä. Kuvassa mukana myös naapuriseurojen talkoolaisia.

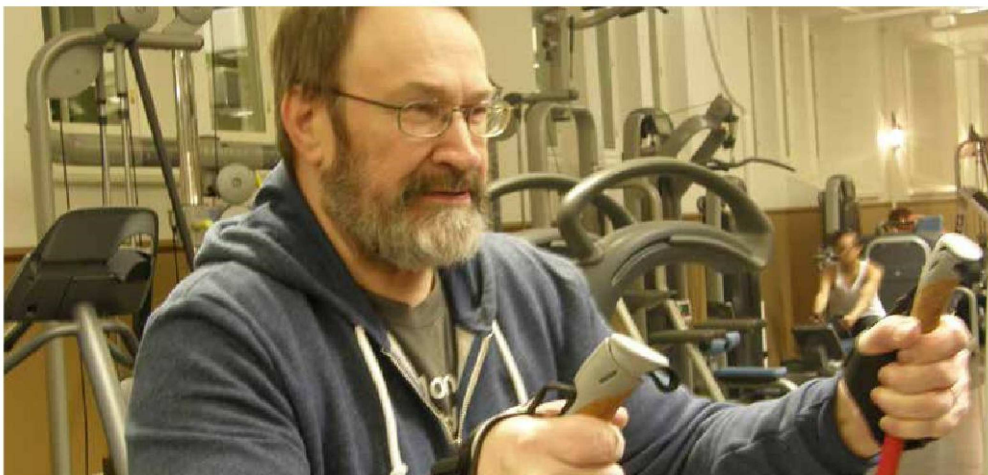
Elettiin voimanoston rantautumisen alkuvuosia Suomessa, kun Pietarsaareissa vuonna 1977 kaksi puuhamiestä Tapio Hepokangas ja Leo Palmroos olivat aikeissa perustaa uuden voimailuseuran. Näiden voimailukipinä saaneiden herrojen seura oli Pietarsaaren Into ja uuden seuran nimeä ei varmaankaan ollut vaikea keksiä, kun sen nimeksi tuli Pietarsaaren Voimailijat. Nykyisin heidän aikaisempi seura Pietarsaaren Into tunnetaan paikkakunnalla uahuana jalkapalloseurana, etenkin nuorten pelaajien seurana.

Kaverukset Tapio ja Leo sijoittivat uuden seuran eduksi 5000 silloista mummonmarkkaa, jolla hankkivat painoja ja tankoja, joilla aloittivat harjoitukset. Harjoitustilana oli aluksi tosi tilava, noin 1000 neliömetrin, sali Urheilutalon pohjakerroksessa. Harjoittelevien jäsenten määrä kasvoi ripeästi, etenkin nuoret olivat kiinnostuneita. Seuran alkuaikoina nuorten ohjaamisesta vastasi, kokeneempien nostajien lisäksi, Hannu Hirvonen.

Seuran ensimmäisen SM-mitalin voimanostossa toi Hepokangas 1978 Porvoon SM-kisoista. Hän nosti silloisessa sarjassa 82,5 kg tehden jalkakyykyssä 220 kg, penkkipunnerruksessa 135 kg ja maastanostossa 292,5 kg, näillä tuloksilla yhteistulos oli 647,5 kg ja sillä sai pronssimitalin kaulalle.

Tapio oli tunnettu kovana maastanoston taitajana, ollen eräs Suomen kovimmista ulkokautta vetäjistä. "Jos tanko tulee polviin asti, niin kyllä siitä sitten valmis nosto

tulee", muistaa kirjoittaja Tapsan joskus sanoneen. Tästä Tapsan mitalista tuli hyvä "pesämunna", sillä tähän mennessä seuran mitalitili on kunnioitettava. Arvokisamitaliteja SM-kisoista sekä kansainvälisistä mestaruuskisoista on PV:n nostajat saanut tähän mennessä runsaasti yli 500 mitalia. Seuran historiasta löytyy niin suomen-, pohjoismaiden-, euroopan- ja maailmanmestareita. Vuodesta 1978 alkaen on joka vuosi aina joitakin mitaliteja tullut, joskus enemmän ja joskus vähemmän.



*Tapio Hepokangas on PV:n perustaja ja valittu SVNL:n Hall Of Fame kunniajäseneksi. Tapio on viisikymmentä vuotta punteja nostellut vahva vaikuttaja pietsarsarelaisessa ja maamme voimanoissa.*

Nykyisin seuran toiminta on keskittynyt Jeppis Gymin avariin tiloihin.

Tilat ovat tulleet tutuksi monelle nostajalle, sillä onhan siellä ollut useita erinomai-

sesti järjestettyjä SM-kisoja. Pietsarsaaren Voimailijat on valittu monesti maamme parhaaksi seuraksi. Seura on myös ahkerin seura järjestämään SM-kisoja, sillä PV on järjestänyt eniten SM-tason kisoja lajim-

me historiassa. Kunnioitettava saavutus sekin, johon vaikuttaa vahvasti PV:n väen erittäin hyvä talkoohenki, sillä ilman sitä tuskin mikään seura pystyy lajimme kisoja järjestämään.

## Pietsarsaaren Voimailijoiden järjestämät SM-kilpailut

1982	Seurajoukkueiden SM-kilpailut (voimano)
1986	Seurajoukkueiden SM-kilpailut (voimano)
1991	Nuorten voimano SM-kilpailut
1994	Nuorten voimano SM-kilpailut
1995	Nuorten ja veteraanien penkkipunnerruksen SM-kilpailut
1998	Nuorten voimano SM-kilpailut
2002	Nuorten ja veteraanien penkkipunnerruksen SM-kilpailut
2008	Avoimet voimano SM-kilpailut
2009	Nuorten ja veteraanien penkkipunnerruksen SM-kilpailut
2011	Nuorten ja veteraanien penkkipunnerruksen SM-kilpailut

2011	Seurajoukkueiden SM-kilpailut (voimano & penkkipunnerrus)
2012	Nuorten voimano SM-kilpailut
2013	Klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailut (kaikki ikäluokat)
2013	Seurajoukkueiden SM-kilpailut (voimano & penkkipunnerrus)
2014	Avoimet klassisen voimano SM-kilpailut

### Lisäksi

1996	Voimano nuorten PM-kilpailut
2004	Voimano veteraanien PM-kilpailut

# LEOKO

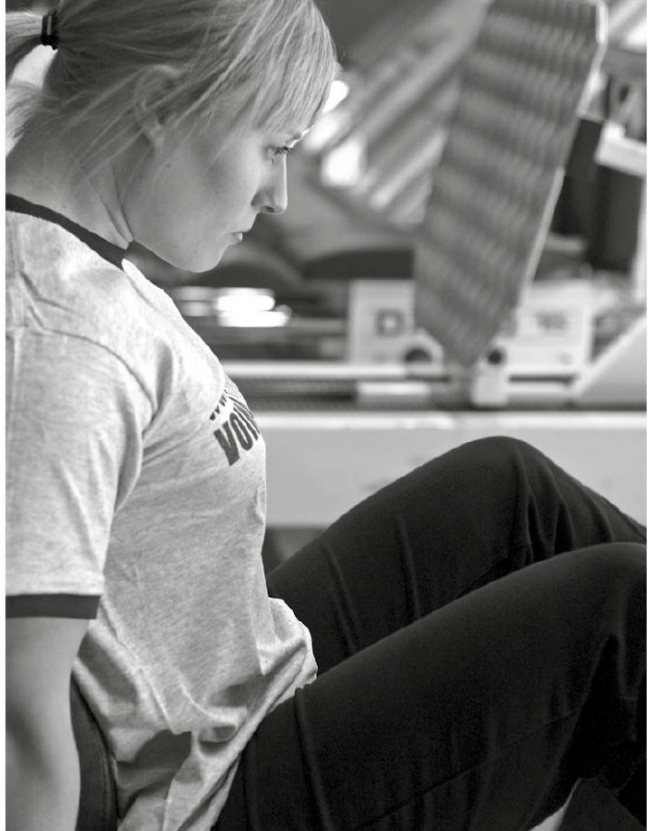
# Onko puhdas urheilu rangaistavaa valinta?

Teksti on julkaistu Hanna Rantalan blogissa 14.12.2014, kuvat: Hanna Rantalan blogi.  
<http://www.propowermedia.com/blogit/onko-puhdas-urheilu-rangaistava-valinta>

Vaikka doping-sopimukseni on ollut voimassa kuukausia ennen ensimmäistä kisaani Suomen Voimanolitiitossa, toistuvasti törmään kysymykseen tai mielipiteisiin, millä ansioilla olen huipulle päässyt. Siitä matkasta olen kirjoittanut ensimmäiset blogitekstitni, joten en sitä nyt syvällisemmin toista. Se miksi solmin sopimuksen kuukausia ennen kisaani, johtui ensimmäisen oletetun kisan peruuntumisesta äkillisen flunssan vuoksi. Olin tietämättäni ottanut Duactia lääkitykseksi. Tällöin Duact oli kiellettyjen listalla pseudoefedriiniin vuoksi.

Suomen Voimanolitiitto (SVNL) on liitto, jossa kilpaillakseen jokainen joutuu allekirjoittamaan antidoping-sopimuksen. Se miten SVNL eroaa GPA:sta ja FPO:sta sekä muista vastaavista liitoista, on se ainoa testauksen alainen liitto. Sen lisäksi että SVNL on sitoutunut noudattamaan opetus- ja kulttuuriministeriön urheilupoliittisia linjauksia on liitolla lisäksi omat kurssapitosäännöt antidoping-työn edistämiseksi.

Puutaaseen urheiluun kasvatustyö lähtee jo seuroista opettaen terveellisiin elämäntapoihin sekä eettisiin arvoihin. Valmentajien, ohjaajien sekä vanhempien tulee olla esimerkkinä nuorille. Vanhempien asenne ja toimitavat saattavat heijastua nuoriin ja näkyä heidän valinnoissaan myöhemmin. Antidoping kasvatusta on osa elämäntapa- ja valmennusta, joka koostuu ruokavaliosta, päihteiden käytöstä sekä reilun pelin opettamisesta. Suomen Voimanolitiiton kurssapitosääntöihin sisältyy rajoituksia yhteistyöstä muiden lajiliittojen sekä dopingistä kiinni jääneiden urheilijoiden kanssa. Tällä on tavoitteena edistää dopingin vastaisia asenteita. Se onko eettisesti oikein rajoittaa ihmisten kanssa käymistä doping-sopimuksen sekä kurssapitosääntöihin sitouttaen, viisaammasta vastatkoon siihen. Onneksi en ole personal trainer ammattitani, niin ei tarvitse pohtia voisinko ottaa asiakkaakseni urheilijan, joka nostaa toisen lajiliiton alla.



Viime kädessä vastuu on aina urheilijalla itsellään. Lisäravinteiden suhteen urheilijan tulee itse selvittää, voiko tuote sisältää kiellettyjen aineiden listalla olevia ainesosia. Lääkärin vastaanotolla voi pyytää lääkärin tarkastamaan onko määrätty lääkkeet sallittuja. Oli kyseessä lisäravinne tai lääkevalmiste, urheilija on vastuussa siitä mitä elimistöön laittaa. Siksi on suo-

siteltavaa tarkastaa itse ennen tuotteiden käyttöön ottoa ADT:n sivuilta, onko aine varmasti sallittu tai soittaa ADT:n toimistolle. Esimerkiksi osa lääkevalmisteista on kielletty vain tietyissä lajeissa tai osassa määritellään tietty pitoisuus lääkeaineesta, mikä ei saa elimistössä ylittyä. Lisäksi on syytä selvittää erillisvapautuksen mahdollisuus, jos lääkitystä ei voi korvata toisella.



Itse olen harrastanut voimanostoa vuosina 2001–2007, 2011–2012 ja 2014. Vuodesta 2002 alkaen minua on testattu useasti päästessäni maajoukkueeseen. Lisäksi olen kuulunut myös testauspooliin, mikä velvoittaa urheilijaa ilmoittamaan olinpaikkansa päivien aikana. Jos päivän menoihin tuli muutoksia, ne tuli ilmoittaa myös välittömästi ADT:n

toimistolle. Tämä myös herättää ajoittain kysymyksiä itsemääräämisoikeuden rajoituksista. Toisaalta urheilijat sitoutuvat näihin toimintamalleihin ja ovat tietoisia velvollisuuksistaan allekirjoittaessaan doping-sopimuksen. Testitilanteet itsessään ovat huomattavasti tiukempia kuin huumausaineiden testaus. Verraten huumausainetestauksessa noudatetaan

lakia yksityisyyden suojasta työelämässä sekä lisäksi ihmisen intimitteettisuojaa.

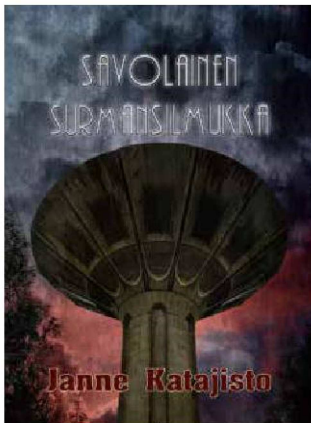
Vuonna 2013 dopingtestejä tehtiin Suomessa yhteensä 2877 kpl. Eniten testejä tehtiin jääkiekossa (233 kpl) ja yleisurheilussa (188 kpl). Kolmanneksi eniten testejä tehtiin voimanostossa (175 kpl). Verraten harrastajamääriin, voimanostossa tehtiin testejä 20 prosentille doping-sopimuksen allekirjoittaneista. Painonnostossa luku oli 15 % ja fitneksessä 9 %. Jääkiekossa luku lienee vielä alhaisempi, koska testauksen piiriin kuuluvat A-junioreista lähtien olevat harrastajat.

Itse olen joutunut keskimäärin kaksi kertaa vuodessa testiin, tänä vuonna jopa kolme kertaa. Lisäksi minusta on otettu verinäyte biologisen passin luomiseksi. Testaajat tunnistavat minut jo ovella, joten on turha yrittää esiintyä toisena henkilönä, mikä on yksi spekulointi kohde testien kiertämisessä. Ajokortin näytön jälkeen testaaja täyttää pöytäkirjaa testiin saapumisesta. Lomakkeeseen kirjataan viikon aikana käytetyt lääkkeet ja lisäravinteet. Näistä pidän valmiiksi listaa mennessäni kansainvälisiin kisoihin, mikä laitetaan liitelomakkeeseen. Tämä nopeuttaa huomattavasti testi-ilanetta. Kiitos jälleen Sporttimekalle, pitkä lista Scitecin tuotteita on testattu läpi ja ravinteet ovat todettu sallituiksi. Kun olen riittävästi tankannut nestettä, siirryn naispuolisen avustajan kanssa wc-tiloihin. Käsiiä ei saa pestä ennen testiä saippualla manipuloinnin mahdollistamiseksi. Housut tulee laskea nilkkoihin ja paita nosta ylös niin että testaaja näkee, ettei mukanani ole mitään manipulaation mahdollistamiseen virityksiä. Taskut tulee olla myös tyhjennettyinä. Seuraavaksi seuraa pullojen täyttö ja sinetointi, minkä jälkeen ne matkataan laboratorioon.

Voimanoston yllä leijuu loputtomiin dopingleima johtuen käryjen määrästä. Kuten edellä viittasin testien määrään, niin tämä kertoo, että antidoping-työ on onnistunutta. Itse haluan uskoa, että kasvatus- sekä testaus-työ kitkevät kiellettyjen aineiden käyttäjien määrää. Varsinkin kun kyseessä on vain monelle rakas harrastus. Siitä ei saa elantoa vaan päinvastoin, siis miksi ottaa riski mitalin vuoksi. Sen lisäksi kun tiedetään hormonien vaikutus elimistöön, mikä on oma lukunsa ja vaatii liikaa palstatilaa tämän kirjoituksen tullessa päätökseen. Vakavin kysymys kuuluu: minkä hinnan sinä laitat terveydellesi?

# Savolainen surmansilmukka

Teksti: Jari Rantapelkonen



Kirjoittanut: Janne Katajisto  
 ISBN 978-952-315-014-0 (painettu)  
 978-952-315-049-2 (e-kirja)  
 Kovakantinen 284 s. 200x130mm  
 Suosittuhinta 30,00 €

Savolaisessa surmansilmukassa alkoholismista toipuva rosoinen äijä on vetäytynyt maapläntilleen. Pienellä savolaisella paikkakunnalla äijä tutustuu portсарin hommissa elantonsa ansaitsevaan voimanoston maailmanmestari Kari Harmaiseen ja poliisimies Huuskoseen. Voimanostojäteistä tulee äijän ystäviä.

Kun kirjan sivut hiljalleen kääntyilevät, ei voimanostoa hyvin tunteva voi erehtyä. Väistämättä hahmoista pulpahtaa mieleen voimanoston maailmanmestari Jari Martikainen ja SM-kultamitalisti Janne Huusko. Se kuinka paljon kirjailija on pannut herron elämän edesottamuksista jännitysnäytelmään faktaa, jää pohdittavaksi. Selvää on, että kirjailijan on täytyntyt itsekin viihtyä salilla. Vaikka lukija saa aimoannoksen voimanoston treenisalaravintoa, ei se ole kirjan pointti.

Dekkarointsija on ammentanut voimanostotiedon aineksia jännitysnäytelmäänsä omista kokemuksistaan Juankoskelta. Dekkarin monet taustatyöt on tehty huolella. Uskottavuus yksityiskohtien osalta on kirjan vahvuus.

Kirja lähtee liikkeelle kuin salitreeni. Ensintullaan paikalle. Sitten aletaan lämmitellä laiskahkon leppoisesti. Kun lämpö nousee, kasataan rautaa lisää – ja panokset kovenevat. Kirja tempaa huomaamattaan mukaan. Sitten alkaa tapahtua. Peli menee kirjassa kovaksi. On maksimisuoritusten aika. Ne joko onnistuvat tai sitten rauta jää rinnalle. Koko sali haukkoo henkeään kuin koira, joka ei tiedä mitä vaaran keskellä voi eteen tulla. Samoin lukija on kuin ällikällä löyty, yhä uudelleen.

Kieron pelin taitajia ei tässä kirjassa ole todellakaan unohdettu. Dekkarin monipolviset kerrokset kietoutuvat yhteen kuin rihmastot. Tarinan vyyhdit alkavat sekoittua tavalla, joita on mahdoton purkaa. Hyvästä tulee pahiksia. Nuoret hairahtuvat väärille poluille. Raha pistää osan elämän lopullisesti raiteilta. Naiset eivät siedä kaikkea. Miehet joutuvat lujille. Kun manku ei pidäkään käsissä, alkaa homma riistyttyä käsistä. Ratkaisuja ei tunnu löytyvän ennen lopullisia ratkaisuja. Järjestäytyneen rikollisuuden tulinjalle joutuu tavallisia ihmisiä, myös minustereitä Suomen huipulta. Kirjassa kamppailaan elämästä ja kuolemasta. Ruumiita tulee.

Voimanoston maailmanmestarin laitetaan epäilyn alle. Hyvän miehen maine alkaa tahrutua. Niin kuin elävässä elämässä, liian nopeat päätelmät heittävät luonnonvahvojen päälle dopinginvarjon. Kuka diilaa ja mitä, kuka tappaa ja kenet, kuka pelastaa ja kenet? Voittaako rehellisyys ja oikeus? Arvoitukset hämmästyttävät. Kirjailijan tarinan kulku ja juoniratkaisut yllättävät, mutta juuri se on dekkarin suola.

Voimanostoliitto saa tehtäväkseen puhdistaa sankarinsa maineen. Kirja on voimanoston suhteen puhtailla linjoilla. Sanoma dopinginvestaisuudesta on ilahduttavan selkeä. Lukekaa hyvät jännityksen ystävät. Myös monet treenaamisenkin perusopit voi kirjasta huoletta ammentaa, varsinkin asennepuolelta. Faktat ovat kohdallaan eivätkä tarkatkaan kuvaukset häiritse pitkäinkin voimanostoa harrastaneita. Savolainen surmansilmukka ei kuitenkaan ole mikään oppikirja.

Rikoskirja ei ole heikkohermoisille. Kirjailija onnistuu kiihdyttämään lukijansa mukaan rajuun tarinaan tavalla, jossa silmukka lukijansa kaulalla sen kuin kiristyy ennen kuin kirjan viimeinen sivu 238 on jo käsillä. Katajisto ammentaa jännitystariinaan verevällä tavalla politiikkaa, bisnestä, voimanostoa ja tavallista elämää. Kirjassa on poliittisen dekkarin piirteitä, myös urhellumaailmaan sijoittuvan dekkarin aineksia. Brutaaliin toimintaan yhdistyy rivien välistä luettava yhteiskuntakritiikki. Elämän koko kirjo on niin hyvässä kuin pahassa ihmisten käsissä.

**Janne Katajisto on Savolaisessa surmansilmukassa loistavassa terässä. Aito dekkari pienessä maalaispitäjässä ei jätä ketään kylmäksi paitsi tietenkin eräitä kirjan sivuilla.**

Jos voimanostajien pitäisi lukea yksi dekkari vuonna 2015, on se Savolainen surmansilmukka. Tätä kirjaa ei kannata sivuuttaa. Suomalaisia voimanostajia ja punttienkolistelua kuvataan harvassa dekkarissa. Itse en ole törmännyt yhteen ainoaan. Janne Katajisto tekee harvinaisen palveluksen voimanostoväelle. Nyt on tarjolla koukuttava jännityskirja, jossa ronski toiminta sopii oudolla tavalla voimanostopiirin lukemistoon. Savolaisen surmansilmukan kanssa seuraava treeni tulee nopeammin kuin arvaatkaan.



# Suomen Voimalajiliitto tuo uusia lajeja ADT -toiminnan alaisuuteen

Teksti: Jyrki Rantanen, kuva: copyright www.photobypiia.com

## Kansainvälinen Voimalajiliitto – World Heavy Events Association ry. (Suomen Voimalajiliitto) toi 1.1.2015 alkaen useita uusia voimalajeja ADT:n alaisuuteen.

Valikoimasta löytyvät perinteikkäät vahvin mies ja nainen lajit, skotlantilaista perimää oleva Highland Games, otevoimalajit, siperialainen perinnelaji MAS-Wrestling sekä uusi kehon ulkoista, luontaisen urheilullista olemusta ja raakaa suorituskykyä mittaava Timanttityttö™ - kilpailu.

Tämä uudistus tuo merkittävän uudistuksen eri voimalajien väliseen yhteistyöhön ja se antaa myös urheilijoille enemmän mahdollisuuksia harrastaa useampia lajeja samanaikaisesti joutumatta pelkäämään esimerkiksi, että kilpailussa olisi urheilun toimintakiellossa olevia henkilöitä samaan aikaan esimerkiksi Suomen Voimanolliiton lisenssin alaisen ja ADT-sopimukseen sitoutuneen urheilijan kanssa, jolloin ko. urheilijalle aiheutuisi asiasta hankaluuksia.

Voimalajiliiton tarkoitus onkin uudistuksen myötä avata lajinsa entistä suuremmalle harrastajajoukolle ja pyrkiä tekemään eri ADT -toiminnan alaisten voimailulajiliittojen kanssa yhteistyötä tapahtumissa, valmennuksessa sekä taistelussa dopingia vastaan.

Hyvä esimerkki monilahjakkaasta voimailijasta on painonnostaja Sanna Savolainen, joka on nyt vuoden sisään ollut SM-mitaleilla sekä painonnostossa että klassisessa voimanollostossa ja mansikkana kakun päällä hän voitti 60 kg sarjan Suomen- ja Maailman mestaruuden vahvin nainen kilpailuissa.

Toinen hyvä esimerkki eri lajien välisestä yhteistyöstä liittotasolla on Voimalajiliiton ja Suomen Voimanolliiton yhteistyö, joka on tähän mennessä sisältänyt konsultointia säännöstöissä ja tämän artikkelin myötä myös tiedottamisessa.

Lajien välistä yhteistyötä kuvastaa puolestaan vaikkapa Voimalajiliiton puheenjohtaja Jyrki Rantasen vetämä koulutus Personal Trainereille ja muille liikunnanohjaajille - koulutuksen tavoitteena on tarjota liikunta-alan toimijoille monipuolisesti syvempää tietämystä eri voimalajeista ja niinpä vieräilevina kouluttajina ovat olleet voimanollostos Jari Rantapelkonen ja painonnostossa Sanna Savolainen.

Lisää tietoa Voimalajiliiton lajeista ja toiminnasta osoitteessa [www.suomenvoimalajiliitto.fi](http://www.suomenvoimalajiliitto.fi)



Oulun monilahjakkuus Suomen Voimailulle - Sanna Savolainen marraskuussa MM-kilpailuissa Pyhtäällä.

# Pärnun päätöskisat

Teksti: Heikki Orasmaa, kuvat: Aila Niemi & Heikki Orasmaa



Kisatoimitsijat

Nyt seitsemännen kerran järjestetyt Pärnun Penkkarit osoittivat jälleen oman suosionsa, kun bussilastillinen voimanostoväkeä oli mukana Viron kesäpääkaupungissa järjestetyissä mittelöissä. Viikonlopun ohjelma noudatti vanhaa kaavaa. Viking XPRS laivan aamuvuorolla Tallinnaan. Laivalla meillä oli tilaisuus viettää matkaa väljästi konferenssitiloissa keskustellen, pääasiassa voimanostosta, mistäs muusta. No, toki oli niitä puheenaiteita muitakin.

Tallinnassa hypättiin bussiin ja sillä ajettiin tauotta Pärnuun noin kahden tunnin ajomatka. Perillä seurasi majoittuminen kylpylä-hotelli Strandiin. Loppu perjantai-iltana oli vapaata, jonka suurin osa vietti kylpyläosaston tiloista nauttien ja kisoihin keskittyen. Lauantaiaamuna olikin jo aloitettava ajattelemaan tosissaan kisatouhuja, sillä aamuyhdeksältä oli punnitus hotellin tiloissa, jonka jälkeen oli siirtyminen runsaan kilometrin päähän Pärnun uudehkolle urheilutalolle. Siellä jo tutuiksi tulleet Viron miehet olivat puhanneet kaikki nostopaikan osaset valmiiksi, samat hemmot toimivat myös reippaina lavamiehinä.

Nostajia oli mukana 30, jotka jakaantuivat 17 varustenostajaan ja 13 klassisessa kisassa nostaneeseen, joten kolmella ryhmällä selvitettiin. Varustenostajien naisten pisteissä parhaan nostajan arvo meni Katarina Nokualle, joka tykkäsi parhaallaan 145 kg ja pointseja 118,5. SE-kunnossa oli myös Tarja Uppala kilpailien ensikertaa ikäluokkaa ylempänä, kun vuodet vierivät, ja näin Tarjakin on siirtynyt N50-ikäluokkaan. Siinä hän heti parhaallaan nosti 110 kg ja teki uuden SE-kirjauksen sarjaan 72 kg.



Pärnun Penkkareiden mitali 2015.

Insinöörirouva Merja Mynttinen on kisannut normaalisti sarjassa 84+ kg, mutta nyt oli jouluherkkujen syönti jäänyt vähälle ja paino oli 83 kg, joten uusi sarja oli 84 kg. Siihen Merja puhtaan sarjansa kolmannella nostolla teki 117,5 kg ja se oli tämän sarjan uudet SE-lukemat. Miesten puolella pistehai oli MM-mitalisti Iiro Virtanen kilpailien sarjassa 74 kg ja siinä tulokseksi 170 kg, josta 122,7 pistettä.

Klassisen puolen ainoasta SE-tuloksesta vastasi sarjassa 63 kg nostellut Irmeli Vaulakorpi, joka kolmannen punnerruksensa

tuloksella 60 kg tekaisi nimiinsä N60 uudet SE-luvut. Nina Ruuhivirta otti naisten kärkipaikan pisteillä 85,8 sarjassa 84 kg. Puhtaana sarjan päätösnostossa hänellä oli romua tangossa 95 kg. Miesten pisteipiikki oli pitsikaupungin rautakäsi Arto Manninen kooten pisteitä 115,3, painavimman raudan painaessa 165 kg ja sarjana oli 83 kg. Molempien nostomuotojen miesten pisteykköset olivat Rauman Ydinvoiman penkkipunnertajien eliittiä.

(Toim.Huom. Pärnun Penkkarien SE-tulokset on hylätty Suomen Voimanostoliiton hallituksen 24.1.2015 kokouksen päätöksellä. Syyinä ovat Pärnussa käytetyt levypainot.)

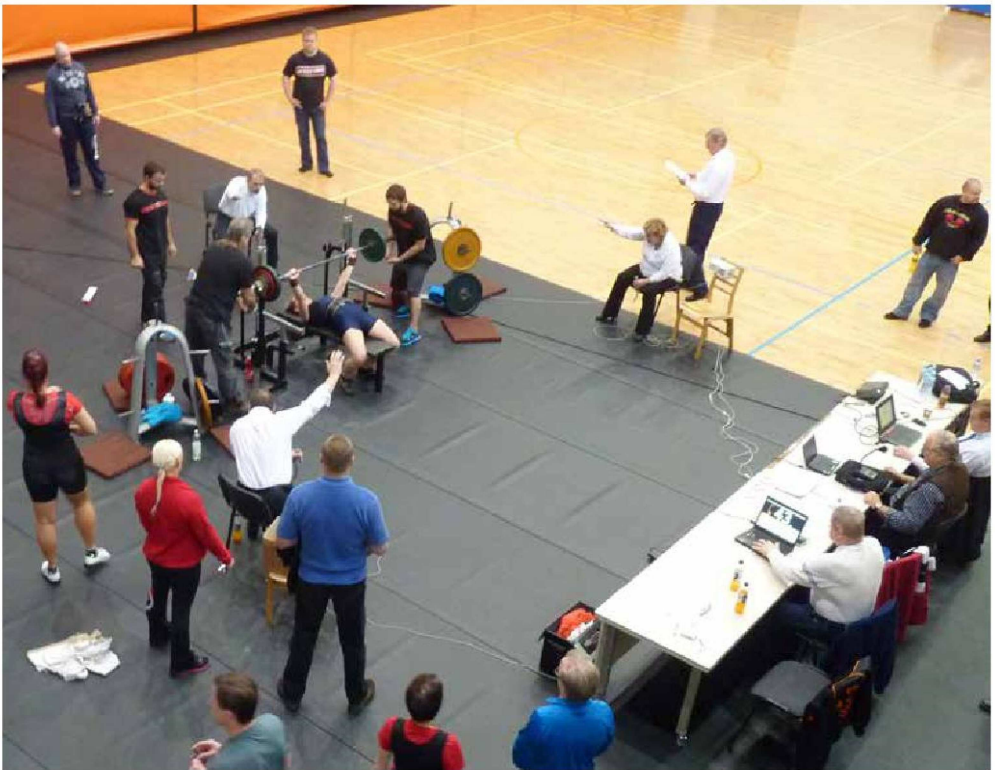
Nostot kun oli saatu nostettua, jäi aikaa reilusti ennen illan bankettia. Taas kylpylään, ostoksille ja osa taisi mennä nuolemaan haavojaan, jollei ollut tyytyväinen päivän paukkuihinsa. No, heitä ei ollut ketään, jos katsoi porukan iloista ilmettä ja kuunteli rattoisaa puheensorinaa banketissa.

Bankettijuhlan aloitti aina yhtä vauhdikas, etenkin miehille runsaasti silmänruokaa antanut, tanssiryhmä Cevaly. Runsaasta palkintopöydästä oli paljon jaettavaa, lähes kaikki saivat jotain,

myös toimitsijat, jollei muuta niin komean kisamitalin kaulalleen. Pitkän palkintojakotilaisuuden jälkeen palkintopöydän jalat oikeinivat, kun suuri paino poistui pöydän päältä. Sitten olikin herkullisen illallisen ja seurustelun aika. Aamulla bussilla kohti Tallinnaa, josta laivalla Helsinkiin ja siitä kukin kohti omia seikkailujaan.

Kuten kirjoitukseni otsikko kertoo, nämä olivat viimeiset Pärnun Penkkarit, näillä näkymin. Pientä haikeutta oli havaittavissa, kun tämä mieleenpainuva reissu oli päätöksessään. Muutamia oli nytkin mukana, mm. kirjoittaja, jotka ovat olleet mukana kaikki seitsemän kertaa. On paljon muistoja, mitä voimanostourheilu on antanut ja niiden joukkoon siirtynyt nyt nämä Pärnun leppoiset penkkarireissut. Onhan jonkun aika harvinaista voimanostourheilumaailmassa, että jonkun maan kansalliset kisat käydään vieraan maan maaperällä.

Seppo Flink ja Eero Ahroth ansaitsevat suuret kädet ja syvän kumarruksen kiitokseksi siitä työstä, mitä ovat tehneet vuosien mittaan, jotta nämä suosittu Pärnun penkkarit ovat aina olleet onnistuneita tapahtumia.



Kisapaikka



# Muistoja voimanostovuosilta

## Voimanostollista taidetta

Teksti & kuvat: Heikki Orasmaa

Muutama voimanostollinen taidemuisto on säilynyt arkistossani, joista tässä niistä kolme. Eräs niistä on Ex Libris, jonka tekijä Valeri Pavlovich oli silloisen Neuvostoliiton taiteilija, kun tutustuin häneen 80-luvun puolivälissä lomamatkalla Bulgariassa. Silloin hän asui Kazakstanissa, mutta sen itsenäistyttyä hän joutui perheineen muuttamaan nykyisen Venäjän puolelle. Kerran hän kävi Suomessa vierailulla, jolloin toi muutamia maa-laamiaan upeita taulujaan tuliaisina perheellemme. Pidämme edelleen yhteyttä kirjeiden muodossa ja niihin käännösapua olen saanut useat vuodet forssalaiselta, voimanostopiireissäänkin tunnetulta, Valdur Paavilaiselta. Ex Libriksen Valeri Pavlovich teki minulle 1990 ja se kuuluu arkistoni arvokkaisiin aarteisiin. Siinä on maastonostokuva, sillä taiteilija tiesi sen olevan voimanoston eräs osalaji, mutta tietämättä, että se oli heikoin lajini kun aikoinani haarrastusmielessä nostelin.

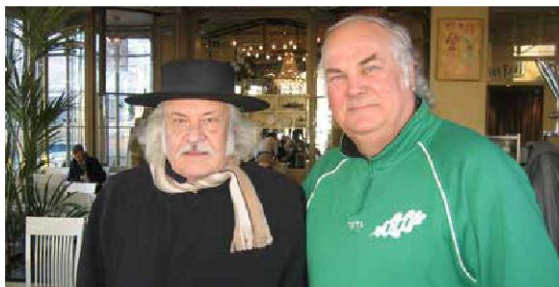
Maastonostokuva on myös aikoinaan Jarmo Koivusen eli alias Kätsyn tekemä piirros. Kätsy tunnetaan Ilta-Sanomien pitkäaikaisena, jo vuodesta 1965 alkaen, pilapiirtäjänä ja on hän muutaman kirjankin piirtänyt. Piirroksen hän teki aikoinaan tilauksesta silloisen seuramme Urheilukerho TIK:n lajikirjoo esittävään esitteeseen. TIK oli aikoinaan Helsingin Puhelinyhdistyksen (nykyisin Elisa) urheiluseura, siksi siinä puintin päällä puhelin symbolisoi minkä alan seurasta on kyse.

Edelleen maastonostokuva, joka on näistä tuorein piirros. Sen on piirtänyt minulle kahvittehlukaverini, graafikko, taiteilija Osmo "Omppu" Omenämäki. Hän on 1940 Helsingissä syntynyt, aito Stadin kundi,



Maastonosto, "Kätsy" Jarmo Koivunen

Maastonosto 2014, Osmo "Omppu" Omenämäki.



Osmo "Omppu" Omenämäki ja kirjottaja.



Ex Libris 1990, Valeri Pavlovichin.

joka tunnetaan etenkin suunnittelemistaan postikorteista ja -merkeistä. Suomen kaunein postimerkki 1991 oli hänen suunnittelemansa. Postikorteistaan hän on saanut kaksi korttia UNICEFin joulukorttivalikoimiin (1972 ja 1981). Tähtipuu-postikorttia vuonna 1972 myytiin UNICEFin taholta peräti viisi miljoona kappaletta!

Tuon vetokuvan "Omppu" teki minulle, kun hän kerran kiinnostuneena tiedusteli minulta: "Mitä on voimanosto?" Kerroin hänelle siitä ja sen pohjalta hän piirsi minulle tuon kuvan. Se kuvastaa hyvin hänen huumorillista puolta piirroksissaan, joka tulee ilmi hänen useissa töissään. Ompulle on perustettu 1995 oma fan-club, "Omenämäki Keräilijät ry". Hän on tuotannollinen ja ahkera taiteilija edelleen, sillä uusia piirroksia syntyy päivittäin, vaikka onki 74-vuotias eläkeläinen.

## Uoimanoſtaja vapaa-aſan puuhissa

Tekſti & kuva: Raimo Halvoroſén



Voimanoſtajat eivät aina aſu ſalilla tai kerää voimia. Kotkan ſeudulla harratettiin vapaa-aſalla kaikenlaista. Eräs urheilukolmikko lähti kalaan, varmaan moni muukin. Keron hieman hengettä, jota lajiſsa ja liitossa ſekä elämässä yleensäkin tarvitaan. Hieman ſiis poikien reiſſuſta.

Kuvassa vaſemmallalla on Matti "Mela" Salmela, tietäjä ja eritoten urheilutietäjä joſ kukaan. Velikulta joſta kaikki pitävät. Tavaramerkkinä Matilla hyväntahtoinen, loukkaamaton huumori, joka iſkee aſian ytimeen. Lempinimeensä hänellä on ansionsa. Hän käy säännöllisesti Lontoossa tarkaſtamassa Arſenalin pelikunnon. Myös kaupungin uſeat jamipaikat ſaavat oſakſeen Matin huomion.

Keskellä tarinoiſija, tämän kirjoittaja. Oikealla Kari "Igor" Kurko, Inka-veneen kippiari. Voimaurheilun monioſaaja. Karin kaſſa on Jalmarilla muutama ſata yhteiſtää treeniä, lenkkiä, jopa lomareiſſuja Lapin erämaihin, ſekä lohennyntiä mm. Tenolla. Karihan valmentaa tänä päivänä voimaillojia.

Joo, pieniän ſe kuvan lohi on; alle 20 kg. Mutta määrää kertyi kahdella laſkulla neljäkymmentä ſeitſemän (47). Ei huono ſaaliſ ſanoo varmasti kriiſtiſinkin lukija.

Jalmar oli käynyt Jyväskyläſſä perhokalaſtuſſymposiumin, joſſa alan proffat, tohtorit Harri Dahlſtrömiä myöten kertoivat kaloihin ja kalaſtuſkſeen liittyviä tietoja. Tämä 2,5 vrk keſtävä tapahtuma oli täyſoſuma.

Meillä ihmisillä on omat ſuoſikki-uoſumme ja inhokkimme; ter-vaſken tuoſu hivelee erämiehen



Matti Salmela, Raimo Halvorsén ja Kari "Igor" Kurko.

ſielua, ſamoin kaſvin-, tuoreiden leivonnaisten- jne. ſaa uſealle veden heraatamaan kielelle... On myös vaſtenmieliſiä hajuja, joſta aikaanſaavat joſa lieväää pahoinvointia. Kaloilla on myös "mielituokſut" ja inhokit. Tätä tietoa käytimme hyväkſemme juuri tällä kalaſtuſreiſſuſſamme ja hyväinhän ſe onniſtuikin. ſaavutimme Karin Inka- paatin ennätökſen.

Ai, että miſſä päin olimme pyytämässä? Katſo- taanpa... Ei näy kuin aavaa merta joſa puolella. Jaa, onhan ſe kolmikukkulainen Suurſaari tuoſsa vierellä ſeuraamaſſa pyyntiämme.

Ehkä tämä kertoo hieman kertojaſtakin. Eſpan- jankielen opikelujen mukana tutuſtuin

eſpanjalaiſeen "merirunoilijaan", Rafael Albertiin. Mm. teoſ "Marinero En Tierra" (merimies maalla) on merenhengessä kaſvaneelle ſuurta ſielun ravintoa.

*¡Qué altos los balcones de mi casa!  
Pero no se ve la mar.  
¡Qué bajos!*

Jalmarin lonkalta tekemä käännöſ:

*Kuinka korkealla ovatkaan taloni parvekkeet!  
Mutta en voi nähdä merta.  
Kuinka matalalla ne ovatkaan!*

# Erikoisten ennätysten mies, Jaarli Pirkkiö

Haastattelu & kuvat: Jari Rantapelkonen

Olympiakävijä Jaarli Pirkkiö on suomalaiselle voimailukansalle hyvin tuttu näky jo neljältä vuosikymmeneltä. Syn-typeräisen rouaniemäläisen Pirkkiön voimailu-ura on erityinen. Voimanoston kantilta tarkasteltaessa ehkä kouin erikoisuus on kansallisen toisen luokan tuomarikortti, joka Jaarllilla on ollut voimassa jo vuodesta 1980. Peräti 35 vuotta, siinäpä kouu ennätys!

*Olet kansallisen II-luokan voimanostotuomari. Tuomarikorttisi on harvinaisuus. Se on ollut voimassa jo yli 30 vuotta. Kenelläkään ei liene ollut yhtä pitkään voimassa kansallinen kakkosen tuomarikortti. Kerro tästä erikoisesta suomenennätyksestä.*

Olin silloin 13-vuotias ja vuosi taisi olla 1980. Bror Holm piti tuomarikokeen Rovaniemellä. Monesti on kysytty onko aikomusta korottaa korttia, mutta olen pitänyt kakkosen korttia vaan yllä lähinnä paikallisia kisoja varten.

*Saattaa olla, että olet samalla nuorin tuomarikortin saanut virkailija. Mistä sait innostuksen voimailuharrastukseen?*

Isän kautta kaikki alkoi. Voimailuharrastus oli perheessä läsnä. Olen ollut niin kauan kuin muistan innostunut painonnostosta ja voimanostosta sekä kaikesta urheilusta. Painonnostoa aloin nostamaan kahdeksan vuotiaana tai heti kun täyten yhdeksän vuotta, joskus 1976 nostin kisoissa. Samana vuonna nostin myös Ranualla järjestetyissä voimanostokisoissa. Edustin silloin Ounaksen Kajoa.

*Kerro Ounaksen Kajosta, millainen seura se oli?*

Ounaksen Kajossa oli erittäin vahvaa voimailutoimintaa. Mukana olivat sellaiset tunnetut voimanostajat kuin Viljo Issakainen, Sulo Kierivaara, Kalevi Hedemäki ja Kaj Vähäkuopus.

Isä perusti Ounaksen Kajon vuonna 1971. Issakainen oli heti alusta mukana. Myöhemmin seuran jäsenet toimivat Rovaniemen Sarastuksena. Nykyisin seuran nimi on Napapiirin Voimailijat.

Vuosikymmenet on henki painonnosto- ja voimanostoporukoissa ollut hyvä. Samat



Jaarli Pirkkiö ja Janne Kanerva.

henkilöt ne pyörivät molemmissa lajeissa ja vieläpä eri seuroissa. Kajo perustettiin voimanostoseuraksi. Sama porukka oli perustamassa Rovaniemen Reipasta. Painonnosto oli nimekkäistä nostajista huolimatta Kajon ykköslaji ja siinä porukalla sitä voimanostotoimintaa aloiteltiin.

*Olet muutenkin ollut aktiivinen voimanostossa, miten?*

Kisajärjestäjänä olen saanut olla mukana voimanostokilpailuissa. Muistan hyvin kahdet PM-kisat sekä kahdet SM-kisat, joissa toimin järjestelytehtävien vetäjänä. Voimanoston joukkue SM-kisat nostettiin Rovaniemellä vuonna 1994. Sitten oli kahdet PM-kisat. Toiset oli veteraanien voimanoston PM-kisat vuonna 1997 ja toiset penkkipunnerruksen PM-kisat 1999. Lisäksi järjestimme veteraanien voimanoston SM-kisat 2001. Kolmessa ensimmäisessä oli järjestäjänä Rovaniemen Sarastus ja tuon vuoden 2001 SM-kisan järjestimme Napapiirin Voimailijoiden nimissä. Nimenvaihdos tuli juuri hetki ennen kisoja.

*Mitä muistoja sinulle on jäänyt voimanostokisoista?*

No ensimmäisiä muistoja on jäänyt mieleen kun isä kävi kerran voimanoston SM-kisoissa vuonna 1974. Muistettavoin on kyllä selvästi se kun olin tuomarina kisassa, jossa Veli Kumpuniemi veti maasta 373 kg. En ollut siinä vedossa tuomarina vaan Kierivaara tuli sen vedon ajaksi tuomariksi. Kaikki muut Velin nostot tuomitsin. Erikoista tuossa Velin vedossa sarjaan 93 kg oli se, että kyseessä oli maailmanennätysraudat ja Veli sai ne ylös, mutta kansainvälisten tuomareiden puutteen vuoksi, tulos hyväksyttiin vain suomenennätykseksi.

*Painonnosto on kuitenkin ollut menestyksekkään kilpailulajisi. Kerro ennätyksistä ja urastasi.*

Ennätykset sarjaan 82,5 kg ovat tempaus 155,5 kg ja työntö 195 kg. Yhteistuloksen ennätys on 347,5 kg. Painonnostossa edustin aina Reipasta. Olympialaisissa pääsin nostamaan Soullissa vuonna 1988. Sijoituin sijalle 12. EM-kisoissa olin kuudes vuonna 1990. EU:n kisoissa pääsin pronssille vuonna 1997.

Voimanostossa sain parhaimmillani 255 kg kyykystä, 115 kg penkiltä ja maasta 255 kg.

*Olet niittänyt mainetta urheilutoimittajana, joka ymmärtää huomioida myös voimalajit. Miten päädyit urheilutoimittajaksi?*

Kirjoittaminen urheilusta on kiinnostanut aina. Tein ensimmäisen jutun Ounaksen Kajon oman lehteen vuonna 1978.

*Mitä, sekin taitaa olla jonkinlainen ennätys. Ennätysten mies tosiaan. Kerro lisää.*

No joo, olin jotain 11-vuotias silloin. Pohjolan Sanomiin kirjoitin ensimmäisen jutun vuonna 1982. Vuonna 1985 olin Espoossa voimanoston MM-kisoissa Pohjolan Sanomien toimittajana. Myös Porin MM-kisoissa 1995 olin töissä toimittajana. Voimanostaja-lehteen olen myös avustanut silloin tällöin. Painonnostoliiton Tempauslehdessä toimin päätoimittajana. Ammatti tästä tulikin. Vuodesta 1995 olen toiminut Lapin Kansan urheilutoimittajana.

*Liiton sihteeri haastatteli ennätysten miestä Ylitorniolla klassisen voimanoston SM-kisoissa 10. tammikuuta 2015.*

# Nuorten maailmanmestarilla selvä tavoite: Voittaa maailmanmestaruus Salossa

Haastattelu & kuvat: Jari Rantapelkonen

Nuorten maailmanmestari Brett Gibbilla on lentoliput Suomeen jo tilattu ja taka-taskussa. Treenit kohti Salon MM-kisoja ovat edenneet suunnitelmien mukaan. Jo Etelä-Afrikassa tämä uuseiselantilainen junnusti nosti puoli kiloa kovemman yhteistuloksen 770,5 kg kuin aivoimen luokan 83 kg voittaja Ecuadorin Jose Castillo. Mitä tapahtuu Salossa, kun nuorukainen siirtyy aivoimeen luokkaan? Se on nähtävää.

*Kerro valmistautumisestasi Salon MM-kisoihin?*

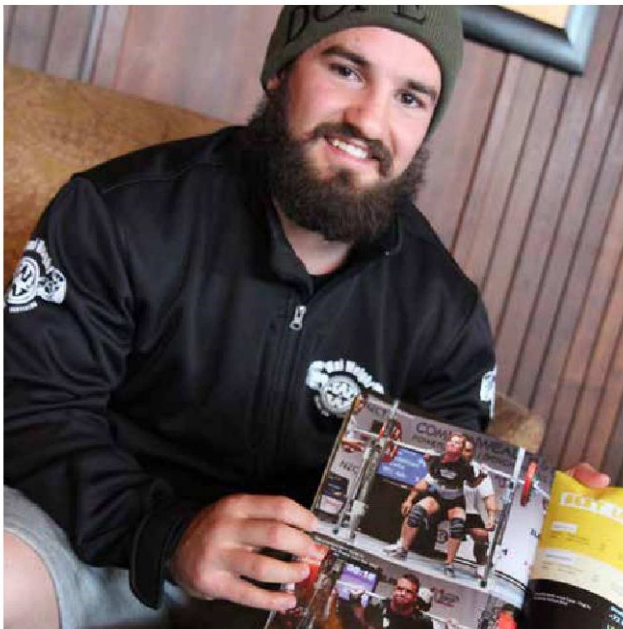
Olen jo harjoitellut määrätietoisesti kohti Salon MM-kisoja. Rakennan alkuun pohjia, paljon toistoja. Kun kehoni sopeutuu siihen, niin alan lisätä progressiivisesti määrää ja myös rautaa kaikkiin pääliikkeisiin. Maaliskuussa käyn kisoissa, jotta näen kuinka harjoittelu etenee. Teen sen perusteella muutoksia niiltä osin missä koen olevani heikoimmillaan. Valmennan itseäni, harjoittelen paljon yksin ja pidän treenin hyvin yksinkertaisena. Se tuntuu toimivan minulla. Henkinen ohjelmointi on yhtä tärkeää kuin fyysinen puoli. Tämä takaa sellaisen positiivisen kehityksen, että olen aina hyvällä mielellä kun olen salilla ja salin ulkopuolella.

*Mitä odotat 83 kg MM-kisalta?*

En odota itseltäni muuta kuin parasta mahdollista suoritusta. Onhan kyse suurin ja tärkein kisa, mitä minulla on vuonna 2015. Aion tehdä 9/9 kisan. Odotan, ja olen päättänyt, että voitan sarjan 83 kg. En epäile yhtään, etteikö voittajan tulos ole jotain 800 kilon paikkeilla. Ja tiedän, että minulla on siihen valmiudet. Kisan jälkeen haluan, että olen tehnyt kolme henkilökohtaista ennätystä, nousta alueelle, jossa kukaan muu ei ole ollut ja tuntee, että olen maailmanmestari. Toivon, että kilpikumppanini onnistuivat kisassa ja tekevät parhaan mahdollisen tuloksen.

*Mitä haluat sanoa lopuksi?*

En meinaa jaksaa odottaa, että olisin jo Suomessa kilpailemassa maailman parhaita vastaan.



Brett Gibbs



Antti Savolainen, Brett ja Jari Rantapelkonen Etelä-Afrikan MM-kisoissa 2014.



# Liitto tiedottaa

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

Liiton pankkitilit  
Hämeenlinnan Seudun Osuuspankki:  
FI18 5680 0020 2315 32 Yleistili (= Päätili)  
FI93 5680 0020 2315 40 Lisenssitili  
FI22 5680 0020 2315 57 Voimannostaja-lehden tili  
FI82 4212 0010 0338 36 Uuteraanioluokunnan tili

## MM-joukkueet Saloon

Klassisen voimannoston Suomen MM2015-joukkueet kotikisoihin Saloon on valittu.

### Avoimen luokan MM-maajoukkueet

**Naiset:** Hanna Rantala (47 kg), Milla Ylinen (57 kg), Rosa Pietikäinen (57 kg), Anni Vuohijoki (63 kg), Johanna Kankus (72 kg), Anna-Kaisa Kostiaainen (72 kg) ja Katiina Nokua (84+ kg).

Varalla: Marjaana Vähäsantanen (57 kg).

**Miehet:** Antti Savolainen (66 kg), Sami Nieminen (74 kg), Pasi Sipiläinen (74 kg), Mikko Ronkainen (83 kg), Mikko Muttonen (93 kg), Teemu Mutikainen (105 kg), Fredrik Smulter (120+ kg) ja Antti Tommila (120+ kg).

Varalla: Toni Väisänen (74kg), Toni Haapala (74kg), Timo Inkinen (83kg), Timo Ihanus (83kg) ja Mats Smulter (93kg).

Hallitus päätti, että avointen naisten ja miesten sekä nuorten MM-maajoukkueita voidaan täydentää vielä klassisen EM-kilpailuiden jälkeen.

### Nuorten (juniorit) MM-maajoukkueet

**Jun miehet:** Ilkka Ala-Luopa (59 kg), Akseli Lintulaakso (66 kg), Teemu Hällfors (74 kg), Ossi Sahlberg (83 kg), Lauri Tamminen (83 kg), Jarkko Perttula (93 kg), Markus Suomela (105 kg), Niko Nurmi (105 kg) ja Tuomas Hautala (120 kg).

Varalla: Janne Marttila (83 kg), Frans Simula (83 kg), Olli Lehti (93kg), Vernerii Ylimäki (93 kg), Teemu Leppänen (105 kg).

**Jun naiset:** Krista Määttä (52kg), Henna Välimäki (52 kg), Satu Sakko (57 kg), Heli Jokela (63 kg), Elisa Ahonen (63 kg), Anni Leppänen (72 kg), Esteri Hakamäki (72 kg) ja Eveliina Hytönen (84 kg).

Varalla: Julia Ruohonen (63 kg), Melisa Heinonen (72 kg), Irene Korpinen (72 kg).

### Nuorten (sub-juniorit) MM-maajoukkueet

**Subj miehet:** Tomi Kuusisto (66 kg), Mikko Aulapalo (74 kg), Juho Naapuri (74 kg), Kalle Närhi (93 kg), Peetu Heikkinen (93 kg) ja Roni Peltonen (105 kg).

Varalla: Sami Vanhala (93 kg).

**Subj naiset:** Anette Kirkanen (52 kg), Tuulia Lohivuo (63 kg), Henna Kaasalainen (72 kg), Mirka Valo (72 kg), Susanna Törrönen (84 kg) ja Aino Autio (84 kg).

Kaikkien nuorten joukkueiden johtajana toimii Samuel Lappalainen. Huoltajat valitaan myöhemmin.

### Veteraanien MM-maajoukkueet

**Naiset 1 (40):** Mervi Sirkkiä (52 kg), Marcela Sandvik (52 kg), Satu Luoto (63 kg), Pirjo Palosaari (63 kg), Susanna Virkkunen (72 kg), Teija Hakala (84 kg), Joanna Linna (84 kg).

Varalla: Pia Valkonen (84+ kg), Marju Saari (84 kg).

**Naiset 2 (50):** Leena Jokitalo (52 kg), Margetta Salminen (63 kg), Tarja Uppala (63 kg), Heli Valtonen (72 kg).

**Naiset 3 (60):** Pirjo Kempainen (47 kg), Vuokko Viitasaari (52 kg), Irmeli Vaalakorpi (57 kg), Sirkka Liisa Hohenthal (63 kg), Maritta Jaurola (72 kg).

**Naiset 4 (70):** Eila Kumpuniemi (52 kg).

**Miehet 1 (40):** Pentti Rimpä (59 kg), Timo Heiskanen (66 kg), Sami Siltala (74 kg), Hannu Hakala (83 kg), Keijo Huttunen (93 kg), Jarno Ruohonen (105 kg), Tero Seppänen (120+ kg), Ove Lehto (120+ kg).

Varalla: 1/Ari-Pekka Töllikkö (59 kg), 2/Petri Heikkinen (105 kg), 3/ Mika Paasonen (105 kg), 4/Joni-Pekka Nylund (120 kg), 5/Teijo Hytönen (120+ kg).

**Miehet 2 (50):** Pauli Linna (66 kg), Jukka Hakonen (74 kg), Ari Oksanen (83 kg), Harri Hagfors (93 kg), Henrik Winter (105 kg), Jari Niskanen (105 kg), Tapani Laitala (120 kg), Kyösti Salonen (120+ kg).

Varalla: 1/Timo Leino (66 kg), 2/Olli Skogberg (93 kg), 3/Jukka Ainali (93 kg), 4/Pertti Lähteenmäki (120+ kg).

**Miehet 3 (60):** Ari Välimaa (59 kg), Martti Kilpeläinen (66 kg), Markku Kempainen (66 kg), Keijo Kuisma (74 kg), Reima Häkkinen (83 kg), Jorma Hietämäki (93 kg), Tapani Orha (120 kg), Toivo Kyllönen (120+ kg).

Varalla: 3/Antero Juntunen (83 kg), 1/Ilkka Launonen (93 kg), 2/Markku Koivukari (93 kg).





**Miehet 4 (70):** Seppo Helander (59 kg), Torsten Ruotsala (66 kg), Tapani Pulkkinen (74 kg), Taisto Hämäläinen (83 kg), Tapani Puhakka (93 kg) ja Klas Helen (93 kg), Raimo Sandelin (120+ kg).

#### Tuomarit

Janne Toivanen, Johan Westerberg, Jarmo Kotomäki, Jari Laine, Heikki Peräsalo ja Matti Rajaniemi.

Liiton edustajat sekä muut joukkueen johtajat ja huoltajat MM-kilpailuihin valitaan klassisen EM-kilpailuiden jälkeen.

Kaikkia MM-maajoukkueita voidaan täydentää vielä klassisen EM-kilpailuiden jälkeen.

### SM-kilpailut 2016

Vuoden 2016 SM-kilpailut ovat haettavana. Hakuaika päättyy 2.4.2015. Seuroja pyydetään lähettämään vapaamuotoiset hakemukset liiton sihteeriin sähköpostiin svnl@hotmail.fi

Klassinen voimanosto, avoin 8. – 10.1.2016

Penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 6. - 7.2.2016

Voimanosto, kaikki ikäluokat, 27.2. – 28.2.2016

Klassinen voimanosto, veteraanit, 3. – 4.9.2016

Klassinen voimanosto ja klassinen penkkipunnerrus, seurajoukkuefinaalit, 10. - 11.9.2016

Klassinen voimanosto, nuoret, 19. – 20.11.2016

Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 3. – 4.12.2016

### Uusia jäsenseuroja

Hakalan Urheiluseura ry (Haku) Hyvinkää, Kalajoen Junkkarit ry (KJ) Kalajoki, Keminmaan Kuuhu ry (KemaKu) Keminmaa, Nordic Power ry (NPower) Kokkola, Raution Kisailijat ry (RK) Kalajoki, Team Voimalaitos ry (TVL) Saarijärvi, Utajärven Urheilijat ry (UU) Utajärvi ja Wihdin Woima ry (WW) Vihti.

### Uusia tuomareita

Kalevi Sorsa (INT CAT I) järjesti kansallisen II-luokan tuomarikokeen 24.1.2015 Varpaisjärvellä. Varpaisjärven Vireestä läpäisivät kokeen Antti Ahonen, Anni Ruotsalainen, Joonas Piironen, Niko Tuovinen, Jarmo Väisänen ja Toni Väisänen.

### Kansallisten kilpailuiden järjestämisohje päivitetty

Liiton hallitus on tarkentanut Suomen Voimanostoliiton kansallisten kilpailuiden järjestämisohjetta. Ohje löytyy liiton

verkkosivuilta kohdasta säännöt. Keskeisin muutos aiempaan koskee tankoja ja levypainoja.

Mikäli levypainot eivät ole IFF:n virallisesti hyväksymiä tulee niiden tarkkuus varmentaa punnitsemalla ne vaakaalla, jonka tarkkuus on kaksi desimaalia tuomareiden ja kilpailujen järjestäjän toimesta ennen kilpailun alkua, mikäli niiden painoa on syytä epäillä. Suomeennätykset voidaan hyväksyä vain, mikäli kilpailussa on käytetty IFF:n virallisesti hyväksymiä painoja ja tankoa.

### Pärnun kisan SE-tulokset hylätään

Liiton hallitus on päättänyt hylätä Helsingin Poliisi-Voimailijat ry:n 3.1.2015 Pärnussa järjestämän penkkipunnerrus- ja klassiset penkkipunnerruskilpailuiden SE-tulokset. Kilpailuissa ei noudatettu painolevyjen osalta Voimanostoliiton 1.12.2014 ohjetta "Minimi-vaatimukset kansallisten voimanostokilpailuiden järjestämiseksi". Muutoin tulokset jäävät voimaan eikä muita seuraamuksia kisasta langetettu.

### Liitto tukee veteraaninostajia

Liiton hallitus on päättänyt jäsenpalvelujen sekä SM-kilpailuiden ja kansallisen kilpailutoiminnan lisäksi tukea veteraanien toimintaa taloudellisesti.

Samalla liiton hallitus päättää 24.1.2015 alkaen tuomareiden lähettämistä tai lähettämättä jättämisestä veteraanien arvokilpailuihin. Liiton hallitus vastaa veteraanien arvokisajoukkueiden tuomarikuluista.

### Suomalaisia tuomareita INT CAT kokeisiin

KK Ekenäsin Ville Orasmaa lähetetään INT CAT I -kokeeseen vuonna 2015. Sotkamon Visan Helena Kvist lähetetään (INT CAT II) vuonna 2016. Molemmat kokeet ovat kansainvälisiä tuomarikokeita.

### SM-kilpailuiden kuuluttajat 2015

Liiton hallitus on päättänyt pysyä kuuluttaja-asiassa marraskuussa 2014 tekemässä päätöksessään. Päätöksen mukaan liiton hallitus maksaa ja päättää SM-kilpailuiden kuuluttajista. Jäsenseuralla ei ole velvoitteita tämän suhteen. SM-kilpailuihin on valittu seuraavat kuuluttajat:

SM-Ylitornio (klassinen VN): Heikki Orasmaa ja Mervi Sirkkä

SM-Tammisaari (PP varusteilla): Heikki Orasmaa

SM-Tampere (VN varusteilla): Heikki Orasmaa. Lisäksi liitto kustantaa toisen kuuluttajan mikäli sellainen ilmaantuu halukkaaksi.

SM-Ylöjärvi (klassinen PP): Heikki Orasmaa ja Markku Savolainen.



SM-Laitila (veteraanien klassinen VN): Heikki Orasmaa. Lisäksi liitto kustantaa toisen kuuluttajan mikäli sellainen ilmaantuu halukkaaksi.

SM-Kankaanpää (joukkue SM): Heikki Orasmaa. Lisäksi liitto kustantaa toisen kuuluttajan mikäli sellainen ilmaantuu halukkaaksi. Kilpailut nostetaan 26.-27.9.2015.

### Nuorten PM-kilpailuiden tuomarit ja kuuluttajat

PM-kilpailuiden tuomarit: Janne Toivanen, Ilkka Seppälä (la 21.2.), Jari Laine, Heikki Peräsalo, Jarmo Kotomäki sekä Tero Hyttinen.

PM-kilpailuiden kuuluttajat: Heikki Malkavaara (perjantai), Markku Savolainen (perjantai), Tero Kuusinen (lauantai) ja Mervi Sirkkiä (lauantai).

Risto Mäki valittiin varapuheenjohtajaksi

Liiton hallituksen varapuheenjohtajaksi valittiin Risto Mäki (KGB) vuodelle 2015.

### SBD liiton yhteistyökumppaniksi –MM-joukkuesponsorointi

Liiton sihteeri on neuvotellut SBD:n edustajien kanssa sponsorointisopimuksen, jonka liiton hallitus hyväksyi. SBD sponsoroi Suomen MM-kisojen avoimia maajoukkeitä avokätisesti. SBD tarjoaa kaikille avoimen maajoukkueiden nostajille polvenlämmittimet, t-paidan, sukat, rannesiteet ja Suomi-trikoot. Mikäli suomalainen nousee palkintosijoille, saa nostaja vielä pienen summan puhdasta rahaa. Lisäksi nuorten ja veteraanijoukkueiden nostajat saavat SBD:n tuotteita erikoishintaan. Tarkemmat tiedot tulee liiton verkkosivuille kevään kuluessa.

### Klassinen penkki EM-kisojen ohjelmaan?

Jari Rantapelkonen osallistui Euroopan Voimannostoliiton hallituksen (EPF) kokoukseen helmikuun puolessa välissä. Espanjan La Mangassa käydyssä kokouksessa EPF:n hallitus esittää toukokuun vuosikokoukselle, että raakapenkin EM-kisat otetaan ohjelmistoon vuodesta 2017 alkaen. Hallitus esittää, että mukana on avoimet luokat, veteraanien ikäluokat sekä junioriluokka (alle 23v). Ja mikä parasta, nämä kisat nostetaan elokuussa 2017 Suomessa. Toivotaan, että jäsenmaat ymmärtävät raakapenkkajien parasta.



Ville Niskanen sai kansallisen 1-luokan tuomarikokeen läpi Ylitorniolla.

# Tilaa Voimannostaja

## Joko sinulle tulee Voimannostaja-lehti?

Vuosikerta lehdelle on 35€ ja irtonumero 10€  
Maksu suoritetaan liiton tilille: FI22 5680 0020 2315 57

Kun maksat, laita maksun viestikenttään nimesi ja osoitteesi, jotta lehti löytää perille.

*Mukavia lukuhetkiä Voimannostajan parissa!*





# Tapahtumakalenteri – Arvokilpailut 2015–2016



## 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.

28.2. – 1.3.	Voimanosto, kaikki ikäluokat	TVN	Tampere
15.–16.8.	Klassinen penkki-punnerrus, kaikki ikäluokat	YlöR	Ylöjärvi
5. – 6.9.	Klassinen voimanosto, veteraanien ikäluokat	LaVo	Laitila/Turku
12. – 13.9.	Klassisen voimanoston- ja penkki-punnerruksen seurajoukkuefinaalit		Haettavissa
21. – 22.11.	Klassinen voimanosto, nuoret	KaVo	Kankaanpää

## Kansainvälinen kisakalenteri 2015

Pvm	Kilpailu	Järj.	Kaupunki	Maa
21. - 22.2	Nordic Junior Championships	NPF	Pornainen	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**

