

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

VOIMANOSTAJA

N° 3/2015

PENKIN MM-KISAT 2015
SUNDSVALL, RUOTSI 20.-24.5.2015

SM-KISARAPORTIT

Jammisaari
Tampere

Klassisen voimanoston EM-kisat
Pilsen, Tseki 21.-28.03.2015



www.suomenuoimanolliitto.fi



KAIKKI MITÄ VOIMANOSTAJA TARVITSEE!

VARUSTEET, VAATTEET, TELINEET JA VÄLINEET

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



Uuden 2015 maksut liitolle



Suomen Voimanolliitolle osoitetut maksut on maksettava seuraavasti:

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

Voimanolstokilpailemiseen 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 ilmoitaututtaessa liiton yleisillä. Vuoden 2015 kilpailulupamaksut saa maksaa aikaisintaan 2.1.2015.

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

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

Liiton tilinumerot ovat seuraavat:

Jäsenmaksu (yleistili)	FI18 5680 0020 2315 32
Lisenssi	FI93 5680 0020 2315 40
Lehtitilaukset	FI22 5680 0020 2315 57

Kilpailuiden jälkeinen tyhjiys

pääkirjoitus

Kotikisat on nostettu ja se tarkoittaa usealle klassisen voimanoston kisoja kahtaavalle ansaittua kesälomaa. Monille Salon MM-kilpailut olivat huipennus vuosien urastukselle, joka toisille toi onnistumisia mutta toiselle taas ei.

Kilpaurheilu perustuu tavoitteisiin ja maaleihin. Näiden saavuttamisen jälkeen alkaa monilla niin sanottu kilpailuiden jälkeinen tyhjiys, jolloin henkisesti ja fyysisesti elimistö kaipaa lepoa, ylimenokautta. Omalta kohdaltani olen huomannut, että mitä suurempi kilpailu on kyseessä, sitä pidempi on tuo tyhjä hetki. Välillä se on niin musertava, että huomaa olevani jopa hieman ahdistunut ja masentunut. Mihin siirryn tästä? Minne menen seuraavaksi? Minun pitäisi olla harjoittelemassa, joten miksi olen vain kotona nyt?

Kuitenkin tuo muutaman viikon vapaa on ehdottoman tärkeä keräämään motivaatiota seuraaviin kitoiksiin ja tuomaan tervettä vaihtelua harjoitteluntäyteiseen elämään. Olen viime aikoina miettinyt, miten suhtautua siihen hetkeen, kun oma aktiiviura loppuu. Olen oikeastaan lopettanut tuota tavoite- ja määränpäähakuista harjoittelua. Toki näen aina maalin edessäni, mutta olen opetellut nauttimaan määränpään sijaan matkasta. Pauliina ja Katariina keskustelivat taannoin toisen ihmetellessä, miten harjoittelu motivoi, jos tuntuu, ettei kehity. Pauliinan vastaus oli, että hän nauttii harjoittelusta niin paljon, että välillä kilpailut ja ennätykset tuntuvat toissijaisilta sen edessä, että omien rajojen etsiminen ja itsensä kehittäminen tuovat nautintoa elämään.

Ei se määränpää, vaan se matka. Olemme kaikki matkalla seuraaviin kilpailuihin, harjoituksiin, tavoitteisiin. Meidän tuleekin nauttia siitä taipaleesta, sillä totuus on, että välillä se määränpää ei tuo sitä toivottua tavoitetta, vaan vastassa onkin pettymyksiä. Silti kokonaiskuvaa katsoessa tulisi nähdä, millainen tie on ollut matkalla. Epätoivoon ei ole syytä vaipua jos kahden vuoden projektista yksi päivä on mennyt penkin alle. Tuskin kukaan meistä tyhmyyttään häviää tai tarkoituksella. Välillä muut ovat parempia ja tämän korjatakseen pitää jatkaa matkaa taas kohti uutta.

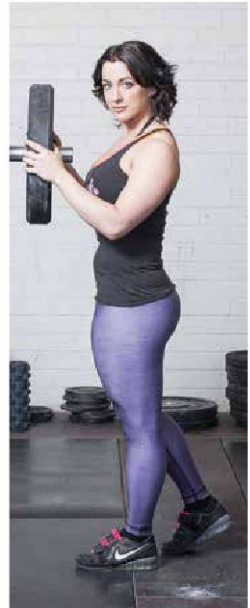
Jennifer Thompson on hyvä esimerkki siitä, miten pitkä on tie voimanoston huipulle. Parhaat nostajat eivät ole enää teinejä. Heidän matkamittarissaan on tuhansia kiloja ja uhrattuja tunteja sailla. Aika ja pitkäjänteisyys leipovat meistä mestareita, eikä tähän ole muuta tietä. Voimanostossa ei saavuteta mitään ilman työtä. Toiset meistä ovat valmiita uhraamaan ajastaan paljon, toisilla ei ole resursseja tehdä samoja uhrauksia, jolloin puhutaan myös pidemmästä projektista. Harjoittelun lisäksi urheilijan arkeen kuuluu lihahuuollot ja palautumiset, eikä se työ lopu sinne saille.

Uurastaminen omien tavoitteiden eteen on välillä yksinäistä, sillä harva ihminen ympärillä ymmärtää lajin ja paneutumisen päälle. Kuitenkin meidän tulee muistaa, ettei meidän tarvitse tehdä kaikkea yksin. Meitä voimanostajia on paljon, joten voimme hyvin harjoitella yhdessä, oppia toisiltamme ja tukea toisiamme vaikeissakin asioissa. Ikkuisen riitelemisen ja valituksen sijaan voimme koota yhdessä voimia löytämään monipuolisempia harjoittelumetodeita ja motivaatiota kasvattavia leirejä. Kenenkään ei ole hyvä olla yksin.

Omalla tielläni MM-kilpailut olivat välietappi, jolta en saavuttanut sitä mitä toivoin. En ollut kuitenkaan pettynyt ja minun tieni on vielä pahasti kesken. Se jatkuuko se vuoden vai viisi vuotta selviää ensi kesänä, mutta saan tällä hetkellä taivaltaa sillä tiellä, jota olen aina halunnut. Siihen en pystyisi yksin, vaan takana on monta tärkeää henkilöä minua auttamassa. Kiitos siitä valmentajalleni Mika Tiaiselle, ravintovalmentaja Hanna Rantalalle, ystäville ja läheisille, sekä tietenkin kaikille tukijoille. Yksin ei olisi mukava matkata.

Siirtykäämme siis avoimin mielin kohti syksyä ja pyritään yhdessä kehittämään voimanoston suurmaaksi, sillä sitähän me olemme.

Anni Vuohijoki
päätoimittaja



LEOKO



VOIMANOSTAJA-lehti
38. vuosikerta,
5 numeroa vuodessa

Julkaisija

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

Pankkiyhteys

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

Päätoimittaja

Voimanolioito nro. 3/2015
va. päätoimittaja
Anni Vuohijoki

Kannessa:

Tomi Kuusisto

Nro. 4/2015 va. päätoimittaja
Jari Rantapelkonen

Juttuaineistot päätoimittajalle 30.9.
mennessä sähköpostilla:
voimanolioitajalehti@gmail.com

Osoitteenmuutokset ja tilaukset
kirjallisena liiton sihteerille

Ilmoitusmyynti
Liiton sihteeri

Tilauhinta

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

Tämän lehden avustajat

Petri Kokkonen, Jyrki Koivisto,
Matti Rajaniemi, Anni Vuohijoki,
Seppo Sohlman, Pekka Savolainen,
Samuel Lappalainen, Jari Rantapelkonen,
Juho Kangasniemi, Walteri Berger,
Tommi Paavilainen, Sanna Apuli

Painopaikka

FORSSA PRINT
Paino oikeilla asioilla.

Tässä lehdessä:

3	Pääkirjoitus - Kilpailuiden jälkeinen tyhjyys	34	Penkin MM-kisat Sundsvall, Ruotsi
5	Puheenjohtajan palsta - Uusi liikuntalaki	40	Kuopion Painonostajat 40-vuotta
6	Voimanolion SM-kisat Tampere	43	SELL Student Games 2015 Kaunas, Liettua
12	Voimanolion EM-kisat Chemnitz, Saksa	48	Haastattelussa: Mikko Muttonen
16	Penkin SM-kisat Tammisaari	48	Liitto tiedottaa
24	Klassisen voimanolion EM-kisat Tsekki, Pilsen	51	In Memoriam Arto Heikka

VOIMANOSTAJA

Mediahinnat v. 2015

MUSTAVALKOINEN		Vuosisopimus		KILPAILUILMOITUKSET*	
Koko	Hinta	5 nroa + web-logo		1/1 s. mv	150 €
1/1 sivu	210 €	900 €		1/2 s. mv	100 €
1/2 sivua	120 €	500 €		1/4 s. mv	70 €
1/4 sivua	100 €	450 €		1/8 s. mv	60 €
1/8 sivua	80 €			Rivi-ilmoitus	
4-VÄRI		Vuosisopimus		Tapahtuma-	
Koko	Hinta	5 nroa + web-logo		kalenterissa	
1/1 sivu				50 €	
Kansiarkilla*	500 €	1.500 €		* Nämä hinnat vain SVNL:n jäsen-	
Muilla sivuilla	350 €	1.300 €		seuroille voimanolion- ja	
penkkikisoista.					
* = sivu 2 / takakansi / takakannen sisäpuoli					

Kilpailulupamaksu 50 €

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

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

Uusi liikuntalaki voimaan 1.5.2015

puheenjohtajan palsta

Uusi liikuntalaki astui voimaan 1.5.2015. Tätä myöden liikuntalain säännökset muun muassa urheilujärjestöjen valtionapukelpoisuudesta uusiutuivat. Tämä edellyttää toimenpiteitä myös Suomen Voimanolitliolta, jotta säilytämme jatkossakin valtionosuuskelpoisuutemme.

Jatkossa liikuntalain mukaan valtionavustuksen määrää harkittaessa otetaan huomioon liikuntaa edistävän järjestön toiminnan laatu ja laajuus, toiminnan yhteiskunnallinen vaikuttavuus, järjestön toiminta liikuntalain tavoitteiden ja urheilun eettisten periaatteiden edistämiseksi ja samoin, miten järjestö noudattaa Suomea sitovia kansainvälisiä säännöksiä (dopingin vastainen yleissopimus, katsomoväkivaltasopimus, urheilukilpailujen manipuloinnista tehty yleissopimus) sekä miten järjestö edistää yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa.

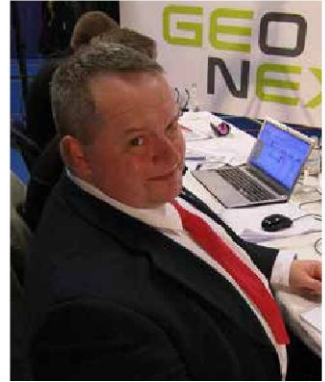
Liikunta-asetuksen mukaan toiminta-avustus myönnetään tulosperusteisesti järjestön toimintasuunnitelman ja talousarvion perusteella. Toiminnan laatua arvioidaan suhteessa kunkin järjestön asettamiin tavoitteisiin ja niiden toteuttamiseen sekä tulosperusteisiin.

Tämä tarkoittaa sitä, että jatkossa joudumme laatimaan yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelman, sekä strategiset tavoitteet liiton toiminnassa todennäköisesti olympiadeittain. Tämän lisäksi tulemme selvittämään entistä tarkemmin seuroissa tehtävää perustyötä seuroille tehtävällä kyselyllä. Onkin erinomaisen tärkeää, että seurat vastaavat liitolta tulevaan sähköiseen kyselyyn, joka parhaillaan on meillä työn alla.

Alma-median lehdet kirjoittivat laajasti lauantaina 8.8.2015 urheilujärjestöjen hallintojen tasa-arvon toteutumisesta. Näkökulmaksi oli toista sukupuolta olevien enemmyyttä/vähemmyyttä liittohallituksissa. Voimanolitliolla oli kyseenalainen kunnia olla 100 %:n edustavuudella toista sukupuolta. Samassa kastissa olivat myös Suomen Cheerleading-liitto ja Golfliitto.

Vaikka itse korostan tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuskysymysten tärkeyttä kaikilla elämänaloilla pidän tärkeimpänä ominaisuutena liiton päätöksentekoolimissa mukana ololle pätevyyttä ja kiinnostusta hoitaa yhteisiä tehtäviä. Sukupuoli ei voi tässä suhteessa olla määräävä tekijä. Uskon, että tulevaisuudessa tämä asia korjautuu itsestään. Lajimme kasvu jatkuu jo aika monentena vuotena peräkkäin. Merkillepantavan huomattava osa meidän uusista lisenssiurheilijoista on nuoria naisia.

Tero Hyttinen, puheenjohtaja





Ove Lehto ja 355 kiloa käsillä

Voimanoston SM-kisat 2015 Tampere

Teksti: Matti Rajaniemi, kuvat: Anni "Rahkamujia" Vuohensilta

Suomen voimanostomaailman kruunun eli SM-kisojen järjestäminen on joskus pienistä sattumista kiinni. Tampereen Voimanostajat ry ajatteli, että pidetään vuosi 2015 välivuotena ja pidetään seuraavat SM-kisat vasta 2016. Mutta toisin kävi. Ollessamme SVNL:n sääntömääräisessä syyskokouksessa 25.10. saimme kuulla, että Muuramen Yritys Power Team ei pysty järjestämään vuoden 2015 SM-kisoja ja kisat tulivat siis takaisin avoimeen hakuun. Liiton sihteeri Jari Rantapelkonen sanoi kokouksessa, että ensimmäinen, joka kisoja haakee, saa ne. No, minä ja seuramme puheenjohtaja Hannu Peräsalo juttelimme lyhyesti kahdella lauseella suunnitelman valmiiksi: Haetaanko kisat? Joo, haetaan.

Tästä innostuneena lähetin liiton sihteerille kokoushuoneen takarivistä hakemuksen sähköpostilla, että TVN haakee vuoden 2015 voimanoston SM-kisoja. Randy vastasi sihteerin paikalta kokoushuoneen etuosasta viiden minuutin kuluttua, että kisat on myönnetty.



Pohjoisen voimaa: Eila Kumpuniemi ja vetorausat

Tästä sitten lähdimme miettimään kisa-koneistoa valmiiksi. Eihän siinä kauheasti kyllä miettimistä ollut, ainoa asia oli varmistaa Nääshallin vapaana olo kisoja varten. Saadessamme kisaipaikan varmistettua, hotelliasiat hoidettua ja seuran jäsenistö informoitua saimme keskittyä helmikuun alun odottamiseen, jotta päästäisiin tositoimiin. Odottelimme varovaisesti noin 110-120 nostajaa, kun mukana olivat kaikki ikäluokat alle 17-vuotiaista yli 70-vuotiaisiin.

Jo vuosia on näkynyt varusteilla nostamisen suosion väheneminen klassisen voimanoston vallatessa alaa. Kun TVN järjesti vuonna 2007 junioreiden ja veteraanien penkkipunnerruksen SM-kisat, ilmoittautui kisaan yli 260 innokasta. Tänä vuonna penkkikisaan ilmoittautui vain 159 nostajaa, vaikka mukana olivat myös avoimen ikäluokan nostajat. Tampereen SM-kisoihin ilmoittautui 118 innokasta voimailijaa, joista suurin osa oli veteraaneja. Nuorissa ikäluokissa näkyy klassisen voimanoston vetovoima, sillä junioreja oli yhteensä vain 14 tässä kisassa.

Itse molempia kisoja harrastavana tiedän kyllä, kuinka helppoa klassinen voimanosto on verrattuna varusteilla käytävään kisaan. Huoltajan ei tarvitse sormet verillä ja rystyset auki vetää nostajan päälle ylituokkaa Super Katanaa, jolla ei saa mitään järjestistä rautaa edes 10 sentin päähän rinnasta. Mutta silti siinä on jotain, mikä viehättää. Varusteiden kanssa nostaessa siinä on jotain niin omaleimaista hulluutta, ettei sen toivo kokonaan häviävän varustekisojen vähentyessä. En tarkoita, etteikö klassinen voimanosto olisi kovaa. Sitä se on, todella kovaa, mutta hiukan eri tavalla. Toivon sydämeni pohjasta, että varustevoimanosto ei kokonaan kuolisi, kuten tällä hetkellä ikävästi näyttää.

Noinin, vuodatuksen jälkeen voimme mennä itse asiaan. Lauantaina 28.2. olisivat vuorossa kaikki naisnostajat junioreista avoimiin asti ja miehistä juniorit, avoin luokka ja yli 70-vuotiaat. Aikataulu tulisi olemaan tiukka, sillä edessä oli kaksi kisaä samana päivänä, mutta TVN:n kokenut porukka kyllä hoitaisi nämä kekkerit kunnialla läpi. Naisnostajia oli mukaan tullut 26 nostajaa, junioreihin kahdeksan, avoimeen kahdeksan ja veteraneihin kymmenen. Mainittakoon että naisjunioreista taisi kaksi nostajaa nostaa tukevilla varusteilla ja loput niin sanotusti raakana.

N70-ikäluokan suurin tähti oli Ranuan Peuran Eila Kumpunieni, joka vedossa teki vielä lopuksi hienon SE- ja PE-tuloksen 121 kiloa. N60-ikäluokan paras oli Ylöjärven Ryhdin Vuokko Viitasari, joka tyyllitelli kyykyn, vedon ja yhteistuloksen SE:t ja PE:t. N50-ikäluokan paras oli Rauman Ydinvoiman Heli Valtonen ja N40-luokassa parhaat pisteet teki JP2000:n Joanna Linna.



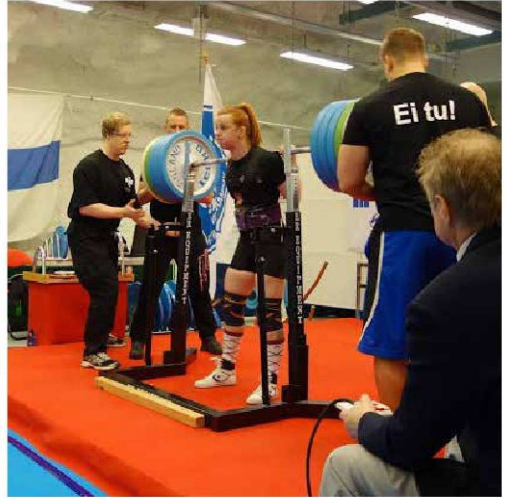
Susanna Törrönen

Voimanoston SM-kisat 2015, Naiset

N17, N20																				
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK nel.	PP1	PP2	PP3	PP nel.	MN1	MN2	MN3	MN nel.	YT	Pist.	Jstist
1.	47817	45,07	Janna Väiskölä	2000	KaVo	50,0	55,0	57,5	57,5	39,5	27,5	30,5	27,5	52,5	55,0	57,5	57,5	142,5	197,41	24
1.	52817	51,14	Anette Kätkönen	2000	KaVo	80,0	87,5	87,5	80,0	47,5	52,5	55,5	55,5	95,0	100,0	102,5	102,5	236,0	300,53	24
1.	63817	62,69	Hana Mäkelä	1999	KaVo	77,5	82,5	85,0	85,0	42,5	45,0	47,5	47,5	102,5	110,0	115,0	115,0	247,5	299,90	24
2.	63817	59,00	Elia Rouvinen	1999	AV	85,0	95,0	100,0	95,0	47,5	51,5	55,0	55,0	85,0	95,0	105,0	95,0	245,0	276,74	18
1.	84817	77,50	Susanna Törrönen	1998	S-V	120,0	122,5	126,0	122,5	100,0	100,5	102,5	100,0	160,0	170,5	172,5	172,5	395,0	367,85	24
N50, N60, N60, N60																				
1.	52820	51,94	Jenna Väiskölä	1996	KaVo	85,0	90,0	93,5	90,0	42,5	45,0	47,5	47,5	100,0	105,0	110,0	110,0	247,5	308,82	24
1.	72820	65,92	Melissa Heinonen	1995	TNT	100,0	110,0	115,0	110,0	62,5	73,0	76,0	76,0	130,0	142,5	147,5	147,5	333,5	346,27	24
1.	84820	123,94	Piia Mäkinen	1996	JP 2000	90,0	97,5	97,5	90,0	60,0	67,5	67,5	60,0	80,0	100,0	100,0	100,0	250,0	198,77	24
N70, N60, N60, N40																				
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK nel.	PP1	PP2	PP3	PP nel.	MN1	MN2	MN3	MN nel.	YT	Pist.	Jstist
1.	52870	49,02	Eila Kumpunieni	1942	PaPa	77,5	85,0	90,0	90,0	45,0	50,0	55,0	55,0	100,0	112,5	121,0	121,0	266,0	346,84	24
1.	47860	46,72	Piia Kemppinen	1951	HuTenn	35,0	40,0	45,0	45,0	30,0	32,5	36,0	32,5	75,0	80,0	90,0	90,0	167,5	226,24	24
1.	52860	51,36	Vuokko Viitasari	1954	YdR	100,0	110,0	120,0	120,0	65,0	70,0	73,5	70,0	120,0	135,0	145,0	145,0	335,0	421,63	24
1.	57860	56,36	Emmi Vuolteenaho	1954	HPV	82,5	92,5	103,0	103,0	62,5	67,5	70,0	70,0	100,0	110,0	116,0	116,0	289,0	338,33	24
1.	63860	61,03	Sirkka Hämäläinen	1948	Lo-Vo	65,0	77,5	80,0	80,0	30,0	37,5	40,0	40,0	75,0	87,5	97,5	97,5	217,5	239,32	24
1.	72860	69,74	Mariitta Järvelä	1950	EA/YVO	90,0	100,0	100,0	90,0	72,5	77,5	80,5	77,5	100,0	115,0	122,5	122,5	290,0	289,25	24
1.	63850	62,55	Tarja Uppala	1965	SaVo	25,0	25,0	106,0	105,0	113,0	105,0	125,0	132,5	140,0	132,5	262,5	283,45	24
1.	84850	73,30	Heli Valtonen	1961	EA/YVO	85,0	95,0	100,0	85,0	80,0	85,0	87,5	87,5	105,0	115,0	125,0	125,0	297,5	286,98	24
1.	57840	55,62	Tarja Tahvanainen	1969	TNT	65,0	80,0	90,0	80,0	40,0	45,0	50,0	50,0	85,0	100,0	115,0	115,0	245,0	289,81	24
1.	84840	83,47	Joanna Linna	1974	JP 2000	115,0	115,0	105,0	115,0	110,0	115,0	120,0	120,0	350,0	313,30	24
Naiset svein																				
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK nel.	PP1	PP2	PP3	PP nel.	MN1	MN2	MN3	MN nel.	YT	Pist.	Jstist
1.	52	40,29	Sanna Agulii	1981	Py-Pa	140,0	145,0	150,0	140,0	82,5	87,5	90,0	87,5	150,0	162,5	173,5	162,5	406,0	511,60	24
2.	52	51,67	Marcus Suohok	1974	ÄIKI	105,0	115,0	120,0	115,0	90,0	102,5	107,5	102,5	130,0	142,5	142,5	130,0	347,5	435,24	18
1.	63	62,44	Riina Lahti	1980	KoVo	172,5	175,0	180,0	175,0	90,0	92,5	95,0	95,0	160,0	170,0	180,0	170,0	440,0	475,25	24
2.	63	62,50	Martta Vuolteenaho	1976	KaVo	127,5	132,5	135,0	132,5	70,0	72,5	75,0	75,0	140,0	145,0	145,0	352,5	330,27	18
3.	63	60,35	Milla Muttia	1985	TNT	112,5	120,0	126,0	120,0	67,5	70,0	73,5	67,5	105,0	115,0	125,0	125,0	312,5	346,84	16
1.	84	83,22	Hanna-Mari Mänttinen	1980	RECV-66	170,0	185,0	192,5	185,0	140,0	152,5	161,0	152,5	140,0	155,0	165,0	165,0	402,5	450,21	24
2.	84	77,69	Vivee Ives	1970	JoPaPo	100,0	110,0	120,0	110,0	75,0	77,5	80,0	77,5	100,0	110,0	120,0	100,0	287,5	267,93	18
1.	84	105,69	Katriina Nekula	1973	HSU	200,0	220,0	200,0	145,0	155,0	145,0	170,0	190,0	202,5	202,5	547,5	449,39	24



Tommi Määttä



Riina Lahti

Avoimessa luokassa nähtiin hieno paluu loukkaantumisen jälkeen, kun Sanna Apuli nousi takaisin kisalavoille jalkavaivojen jälkeen ja teki todella hienon kisan alle 52-kiloisiin. Yhteistulosta tuli tasan 400 kiloa ja EM- sekä MM-kisakoneen paikka siinä samalla. Sannan pisteet 511,6 wilksää olivat naisten kisan ylivoimaisesti parhaat ja ansaittu palkintopyyty lähti Pyhäjoen Pauhua edustavan Sannan mukana kotiin.

Naisten kisa oli onnellisesti ohi ja lavamiehet, tuomaristo ja toimitsijat kerkesivät käväistä hakemassa hiukan murua rinnan alle ja kahvikupin mukaan. Orasmaan Hessu oli taas tuttuun tapaan paikalla mikrofonissa kiinni ja hoiteli kuulutukset vuosikymmenten tuomalla varmuudella. Tässä kohtaa iso kiitos TVN:n puolesta Hessulle.

Seuraavaksi vuorossa oli miesten avoin, juniorit ja M70-ikäluokka. Veteraaneja tuli kisaan sen verran paljon, että M70-ikäluokkaa piti siirtää lauantaille. Onneksi viesti meni perille ja kaikki nostajat tulivat paikalle oikeana päivänä.

Miesjunioreita oli paikalle saapunut vain kuusi kappaletta, mikä kertoo varustamisen suosiosta tai lähinnä sen vähyydestä nuorten keskuudessa. Pisteissä paras oli Ahvenanmaan Hannes Immonen, joka teki 660 kilon yhteistuloksen M23 alle 93-kiloisiin.

M70-ikäluokan parhaimpina palkittiin Kokolan Jymyn Torsten Ruotsala, joka kasasi 440,5 kiloa yhteistulosta. Maastavedossa Torsten otti uuden SE:n ja PE:n 200,5 kiloa. Alta 83-kiloisissa Arvo Tölli ja Taisto Hämäläinen kävivät tiukan kamppailun

mestaruudesta. Tölli vei kultaisen mitalin mukanaan Napariirin Voimalle vain 2,5 kilon erolla Hämäläiseen. Penkissä saatu etumatka riitti juuri ja juuri Hämäläisen kovaa vetokuntoa vastaan.



Jussi Kangasvieri

Miesten avoimeen kisaan oli tullut paikalle 16 nostajaa. Maajoukkuepaikat olivat taas tyrkylällä, joten kisan taso tulisi varmasti olemaan korkea. Miesten alle 66:ssa oli vain yksi osallistuja, TNT:n Antti Savolainen. Antti pisti homman jännäksi saaden kyykytuloksen vasta viimeisellä yrityksellä. Lopulta yhteistulokseksi Antti kasasi hurjat 737,5 kiloa, joka on yleisen sarjan uusi SE ja PE. Tällä tuloksella kelpaa lähteä sekä EM- että MM-kisoihin. 74:sen hotelli Oulun Power Teamin Jani Haapamäki, joka kasasi yhteensä 670 kiloa.

Miesten 83- ja 93-sarjassa oli kussakin sarjassa neljä osallistujaa, joista valitettavasti molemmissa sarjoissa yksi kisaaja lähti kyykystä suihkuun. 83-kiloisissa JoPuPo:n Tomi Viklan ja 93-kiloisissa Pyhäjoen Pauhun Jarkko Pertulan kyykyt jäivät pintaan ja tuloksena suihkukomennus. 83-kiloisten sarjan voiton vei Rauman Ydinvoiman Tapio Pärssinen tuloksella 710 kiloa ja 93:sen hoiteli Vesa Mattila, joka teki pikku kisataulun jälkeen 790 kiloa yhteensä.

Miesten 105:ssä oli vain kaksi osallistujaa, mutta sitäkin kovempia. Uutta NPower-seuraa edustava Tomi Määttä ja Kokkolan Jymyä edustava Jussi Kangasvieri. Molemmilla oli varmasti mielessä mestaruus ja EM-raja 850 kg ja MM-raja 877,5 kg. Määttä kyykkäsi komeasti kolme kyykyä ja kaikki läpi ja viimeisellä lastattiin tasaraha 350 kg. Kangasvierillä kyykyt takusivat ja vain kakkosnostolla tehty 320 kg tuli ylös asti hyväksytysti. Penkin jälkeen laitettiin tanko lattialle ja kisa alkakoon. Määttä veti viimeisellään 295 kg saaden yhteensä 877,5 kiloa, joka on sekä EM- että MM-kisaraja. Kangasvieri koitti tulla ohi vielä SE:tä sivuavalla hirmuvedolla, mutta 340 kiloa oli liikaa. Jussille kaulaan hopeaa EM-rajain rikkovalta 850 kilon yhteistuloksella.

Miesten 120 kilon sarjan ainoa osallistuja Kaj Mattila kävi kolme kertaa koittamassa 280 kilon avausrautaa, mutta ei saanut tarvittavaa syvyttä ja tästä seurauksena kisa oli ohi.

Miesten superissa oli sitten kunnon tykitys päällä. Kaksi avoimen luokan maailmanmestaria, Ove Lehto ja Jari Martikainen sekä moninkertainen penkin maailmanmestari ja avoimen luokan euroopanmestari Kenneth Sandvik kohtasivat. Kyykyssä Martikainen ja Lehto päätyivät molemmat 380 kiloon. Kenta Sandvikilla satui kyykyssä todella huono päivä, 400 kiloa tuli kolme kertaa ylös asti, mutta kaikki hiukan vajaina ja Kentan kisa oli sitten siinä. Penkissä Martikainen otti 240 avauksella ja Ove teki melkoisen sarjan, 325-345-355. Ahvenanmaan tyyliin Ove ottaa penkissä vielä tangon itse käsille. Vedossa Ove repäisi vielä 325 ylös asti summaten hurjat 1060 kiloa yhteensä ja tehden samalla koko viikonlopun kovimmat pisteet, 590,62 wiksiksi. Martikainen koitti viimeisellä vedolla uutta SE:tä 367,5 kiloa, mutta maan vetovoima oli tällä kertaa vahvempi. Martikaiselle kuitenkin kelpo yhteistulos 970 kiloa, joka omien sanojensa mukaan tuli jäädyttelemällä. Nostan hattua miehelle, joka pystyy jäädyttelemällä hätyyttelemään 1000 kilon yhteistulosta.

Näillä nostoilla saatiinkin lauantai pakettiin, valot pois ja sunnuntaina jatkettiin miesten veteraaniluokilla.

Sunnuntaina otikin vuorossa kolme ikäryhmää, kolme punnitusta ja kolme kisa. Ensimmäisenä lavalle astelivat M60-ikäluokan nostajat, joita oli paikalle tullut 18 nostajaa. TVN:n ripeiden lavamiesten ansiosta kisaan ei mennyt kuin kaksi ja puoli tuntia. Kuusikymppisten ylivoimaisesti paras nostaja oli Salon Voimailijoiden Martti Kilpeläinen, joka teki kyykyyn, penkin, vedon ja yhteistuloksen SE:t ja PE:t sarjalla 190-136-236=562 kiloa. Jäätävä kisa ja onneksi olkoon kaikista ennätyksistä. 93:ssa paluuta lavoille tekevä Sievin Sisun Jorma Hietämäki summasi 650 yhteensä ja vei mestaruuden. Miesten 50-vuotiaitten kisa oli seuraavana vuorossa.



Vesa Mattila



Lava kuntoon ennen vetoa



Arvo Tölli

Uoimaston SM-kisat 2015, Miehet

M40

Sij	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK <td>td</td> <th>PF1</th> <th>PF2</th> <th>PF3</th> <th>PF<td>td</td> <th>MN1</th> <th>MN2</th> <th>MN3</th> <th>MN<td>td</td> <th>YT</th> <th>Pist.</th> <th>J<p>ist </p></th></th></th>	td	PF1	PF2	PF3	PF <td>td</td> <th>MN1</th> <th>MN2</th> <th>MN3</th> <th>MN<td>td</td> <th>YT</th> <th>Pist.</th> <th>J<p>ist </p></th></th>	td	MN1	MN2	MN3	MN <td>td</td> <th>YT</th> <th>Pist.</th> <th>J<p>ist </p></th>	td	YT	Pist.	J <p>ist </p>
1.	59,0	58,90	Pennti Rimpä	1967	MY-Power	150,0	155,0	160,0	160,0	110,0	144,0	115,0	115,0	146,0	165,0	177,5	177,5	462,5	392,56	24			
2.	59,0	58,30	Ari-Pekka Töllikö	1970	TNT	120,0	140,0	150,0	150,0	110,0	120,0	126,0	120,0	100,0	180,0	199,0	180,0	456,0	394,15	18			
1.	66,0	65,79	Time Orava	1974	EO:Y	182,5	187,5	192,5	192,5	115,0	120,0	125,0	125,0	195,0	202,5	210,0	210,0	527,5	415,28	24			
2.	66,0	65,91	Tomas Häkkinen	1975	TNT	175,0	185,0	195,0	195,0	110,0	115,0	117,5	117,5	195,0	195,0	195,0	195,0	507,5	398,93	18			
1.	74,0	73,71	Time Lenninen	1968	EC UV	190,0	200,0	216,0	190,0	160,0	150,0	163,5	150,0	210,0	220,0	230,0	210,0	550,0	396,73	24			
1.	83,0	78,37	Matti Reijonen	1971	JoPaPo	210,0	215,0	222,0	215,0	135,0	140,0	145,0	145,0	226,0	235,0	242,0	235,0	595,0	411,60	24			
2.	83,0	82,35	Mikko Rissanen	1967	Se-Vi	205,0	215,0	220,0	220,0	130,0	136,0	136,0	130,0	210,0	220,0	230,0	230,0	580,0	388,97	18			
3.	83,0	80,95	Lars-Håkan Öling	1968	PVVAK	195,0	205,0	212,0	205,0	155,0	160,0	162,5	160,0	195,0	195,0	200,0	200,0	542,5	381,20	16			
1.	93,0	92,88	Petri Heikkinen	1973	JoPaPo	270,0	282,5	287,5	287,5	185,0	192,5	197,5	192,5	270,0	275,0	285,5	285,5	765,5	451,17	24			
2.	93,0	92,65	Kajko Harttunen	1975	1-HV	270,0	282,5	290,0	282,5	180,0	187,5	187,5	187,5	240,0	275,0	290,0	275,0	745,0	448,84	18			
3.	93,0	83,90	Jani Nurhi	1973	JVK	220,0	220,0	220,0	220,0	150,0	160,0	165,0	165,0	240,0	260,0	270,0	260,0	645,0	427,82	16			
-	93,0	92,70	Matti Pirinen	1967	TVN	220,0	245,0	245,0	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----			
1.	105,0	104,83	Jarne Ruusonen	1975	SeVo	275,0	300,0	316,0	300,0	235,0	250,0	260,0	250,0	275,0	290,0	290,0	275,0	825,0	493,26	24			
2.	105,0	101,94	Mika Passonen	1972	MY-Power	260,0	270,0	277,0	270,0	155,0	200,0	210,0	210,0	260,0	260,0	275,0	275,0	755,0	456,06	18			
3.	105,0	104,48	Matti Rajaniemi	1975	TVN	227,5	246,0	-----	227,5	167,5	170,0	170,0	167,5	215,0	226,0	232,5	232,5	627,5	375,82	16			
4.	105,0	103,22	Time Liibäcica	1975	SKIP	300,0	316,0	315,0	315,0	140,0	146,0	145,0	145,0	180,0	200,0	200,0	200,0	560,0	336,69	14			
5.	105,0	96,73	Petteri Laurikainen	1969	1-HV	130,0	-----	-----	130,0	147,5	147,5	147,5	60,0	-----	-----	-----	60,0	423,59	12				
1.	120,0	106,06	Jani-Pekka Nyholm	1971	Tamby	245,0	260,0	-----	260,0	175,0	182,5	187,5	187,5	200,0	200,0	216,0	200,0	747,5	445,12	24			
2.	120,0	118,97	Pasi Korpypöytä	1970	H-Tempo	250,0	270,0	280,0	280,0	190,0	205,0	210,0	210,0	220,0	240,0	250,0	250,0	746,0	426,31	18			
3.	120,0	118,36	Kaj Mattila	1970	Tähti	150,0	-----	-----	150,0	100,0	-----	-----	100,0	150,0	-----	-----	150,0	400,0	230,72	16			
Miehet svein																							
Sij	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK <td>td</td> <th>PF1</th> <th>PF2</th> <th>PF3</th> <th>PF<td>td</td> <th>MN1</th> <th>MN2</th> <th>MN3</th> <th>MN<td>td</td> <th>YT</th> <th>Pist.</th> <th>J<p>ist </p></th></th></th>	td	PF1	PF2	PF3	PF <td>td</td> <th>MN1</th> <th>MN2</th> <th>MN3</th> <th>MN<td>td</td> <th>YT</th> <th>Pist.</th> <th>J<p>ist </p></th></th>	td	MN1	MN2	MN3	MN <td>td</td> <th>YT</th> <th>Pist.</th> <th>J<p>ist </p></th>	td	YT	Pist.	J <p>ist </p>
1.	66,0	65,60	Antti Savolainen	1978	TNT	246,0	260,0	250,0	250,0	190,0	200,0	206,0	200,0	270,0	287,5	290,0	287,5	737,5	581,99	24			
1.	74,0	73,50	Jani Haapamäki	1979	OPT	230,0	245,0	240,0	245,0	185,0	190,0	-----	185,0	240,0	240,0	240,0	240,0	670,0	484,27	24			
1.	83,0	81,70	Työni Pääsimä	1977	RAYVO	245,0	255,0	260,0	260,0	170,0	175,0	190,0	175,0	240,0	275,0	292,5	275,0	716,0	478,44	24			
2.	83,0	82,50	Mikka Viipuri	1988	EO:Y	246,0	246,0	265,0	265,0	175,0	190,0	190,0	175,0	237,5	257,5	262,5	257,5	697,5	467,26	18			
3.	83,0	82,20	Antti Karasela	1982	HerMT	212,0	225,0	220,0	225,0	205,0	216,0	216,0	205,0	220,0	225,0	220,0	220,0	600,0	455,24	16			
-	83,0	82,80	Tommi Vilks	1970	JoPaPo	286,0	286,0	286,0	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----			
1.	93,0	88,20	Vesa Mattila	1980	VihVe	260,0	275,0	285,0	285,0	200,0	215,0	225,0	225,0	260,0	280,0	-----	280,0	790,0	509,65	24			
2.	93,0	91,30	Mikko Salevaara	1976	ParHT	250,0	266,0	265,0	265,0	190,0	200,0	200,0	190,0	275,0	275,0	286,0	275,0	730,0	462,69	18			
3.	93,0	92,70	Petteri Hakkarainen	1967	HPV	235,0	246,0	245,0	245,0	180,0	190,0	190,0	180,0	240,0	260,0	272,5	260,0	685,0	430,97	16			
-	93,0	92,50	Jarkko Perntala	1993	Py-Pa	290,0	290,0	290,0	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----			
1.	105,0	104,40	Toni Masiati	1982	MPower	327,5	340,0	350,0	350,0	225,0	225,0	232,5	232,5	290,0	280,0	295,0	295,0	877,5	525,82	24			
2.	105,0	104,50	Jussi Kangasvirta	1987	EO:Y	320,0	320,0	336,0	320,0	200,0	215,0	220,0	220,0	295,0	310,0	340,0	310,0	856,0	508,78	18			
-	120,0	117,70	Kaj Mattila	1970	Tähti	280,0	280,0	280,0	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----			
1.	120+	142,78	Ove Lehto	1972	ÄIKK	400,0	365,0	380,0	380,0	325,0	345,0	355,0	355,0	310,0	325,0	336,0	325,0	1060,0	590,62	24			
2.	120+	139,20	Jari Mänttinen	1975	JoPa	300,0	370,0	380,0	380,0	240,0	260,0	260,0	240,0	335,0	350,0	367,5	330,0	976,0	542,45	18			
-	120+	142,12	Kenneth Sundvik	1975	ÄIKK	400,0	400,0	400,0	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----			

15 kisaajaa oli saapunut paikalle voimiaan mitteleämään. Pisteissä paras oli Äänekosken Huimaa edustava Harri "Haile" Hagfors yhteistuloksellaan 718 kiloa, jolla hän summasi 45 viikoksiä 93 kilon sarjaan. Vedon 285,5 kiloa on sekä M40- ja M50- ikäluokan SE ja M40-ikäluokan PE ja vielä sokerina pohjalla yhteistulos on uusi SE.

Viimeisenä, mutta ei vähäisimpänä, astelivat lavalle M40-ikäluokan herrasmiehet. 20 nostajaa oli tullut paikalle mitteleämään mitaleista, maineesta ja kunniaa. Luokan parhaasta tuloksesta vastasi Salon Voimailijoiden Jarno Ruuhonen yhteistuloksellaan 825 kiloa, joka oli samalla M40-ikäluokan SE. Kyykyssä tehty tasaraha 300 kiloa oli myös SE. Alta 59:ssä käytiin kunnan vetokisa mestaruudesta Pentti Rimmin ja Ari-Pekka Töllikön välillä. Kisa ratkesi vasta viimeisellä vedolla Rimmin eduksi, kun AP:n viimeinen veto jäi

välille. Mestaruus matkasi siis Muurameen. 93:ssa Joensuun Punttipokien Petri Heikkinen teki myös hyvän tuloksen kyykäten SE:n 287,5 kiloa ja summaten 765,5 kiloa.

Näin oli siis taas kerran SM-kisat kisattu. Haluan TVN:n siteerintä kiittää kaikkia tuomareita, toimitsijoita, kuuluttajia, levymiehiä ja ennen kaikkea kaikkia nostajia, ilman teitä ei olisi yhtään kisa. Samalla tähän lopuksi voisin ehdottaa liiton hallitukselle, että voisiko se harkita avoimen SM-kisarajojen tiputtamista vaikkapa 5% jolloin saataisiin enemmän nostajia mukaan? Enemmän nostajia on kaikkien etu.

TVN kiittää ja kumartaa, seuraavia kisoja odotellessa.

Voimanoston EM 6.-9.5.2015 Chemnitz, Saksa

Teksti: Seppo Sohlman, kuvat: maajoukkue



Team Finland



Antti Savolaisen maastaveto 285 kg

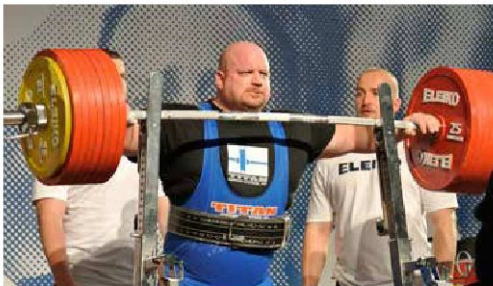
Voimanoston EM-kilpailut käytiin pitkästä aikaa Saksassa ja Chemnizin kaupungissa. Mukaan oli valittu Suomesta pieni, mutta pippurinen viiden nostajan ja yhden huoltajan porukka. Liiton sihteeri kävi myös alkuvuikosta paikalla kokoustamassa.

Ensimmäisinä nostajina kisapaikalle oli saapunut Sanna Apuli ja Antti Savolainen. Muut nostajat olivat vasta lähdössä Suomesta kun Sanna jo kävi rautojen kimppuun. Sanna oli tiputtanut painon pitkästä ajasta sarjaan 47 kg. Dieetti sujui hyvin ilman suurempia ongelmia. Kyykyssä Sanna aloitti varmasti ja helposti 145 kg, toiseen 152,5 kg, mutta siinä jostain syystä rutistus loppui ja kyykky jäi välille. Viimeiseen Sanna keräsi itsensä hienosti ja 152,5 kg tuli melko hyvin ylös. Penkissä oli vähän amatöörimäistä paitasekoilua ja suunniteltua aloitusta jouduttiin tiputtamaan. Toisella nostettu 80 kg jäi tulokseksi ja se oli pieni pettymys. Maastavedossa valmisteltiin pronssista mitalia ja otettiin pari ensimmäistä nostoa suunniteltua pienemmillä raudoilla. Pronssin varmistuttua kokeiltiin viimeisellä uutta SE-rautaa 165 kg, mutta se oli tällä kertaa liikaa. Sannalle kuitenkin hienosti totaalipronssia sekä kyykyistä ja vedosta lajimitalit.

Ittakissa oli vuorossa Antti sarjassa 66 kg. Etukäteen Antin kisa näytti melko selvältä eli jos ei mitään erikoista tapahdu, Antti saisi

nostella itsensä hopealle Venäjän Gladkinin perässä, joka etukäteen vaikutti ylivoimaiselta. Antti kyykkäilikin totutun mallikkaasti kaikki kolme kyykkyä ylös ja viimeisellä SE-raudat 257,5 kg ja kyykyn lajipronssi. Penkki ei ollut aivan niin helppoa, vaikka lajihopeaa tulikin toisella yrityksellä nostetulla 197,5 kg raudalla. Vedossa varma aloitus 270 kg ja toisella 285 kg. Viimeiseen lastatut uudet SE-raudat 292,5kg ei vielä tällä kertaa tultut, mutta lajikultaa kuitenkin. Antille lopputuloksissa EM-hopeaa uudella SE-yhteistuloksella 740 kg. Ja koko värisuora lajimitskuja.

Yhden välipäivän jälkeen vuoronsa saivat sarjan 105 kg treeni-kaverukset Jussi Kangasvieri ja arvokisojen ensikertalainen Tomi Määttä. Molemmilla oli kyykyssä pieniä ongelmia. Jussi joutui vähän tiputtamaan aloituspainoa ja Tomin ensimmäinen hylättiin korkeana. Jussi kuitenkin otti pari kyykkyä hyväksytysti, Tomi rohkeana korotti toiseen, vaikka ensimmäinen hylättiin. Toinen kyykky tuli kuitenkin hyvin ylös ja viimeiseen vielä reippaasti lisää. Viimeisen SE-kyykky-yritys 362,5 kg oli kuitenkin vielä tällä kertaa liikaa.



Kenneth Sandvik

Sanna Apuli

Uoimaston EM-kisat 2015. Naiset

PL.	Lifters	BY	Team	Weight	WF	Lot	All Squat		All Bench Press		All Deadlift		TOTAL	W.pts.	Pts.						
-47kg																					
1.	Vermeyukh Valentina	1986	RUS	47.00	1.3449	2	160.0	170.0	180.0	1	90.0	95.0	100.0	1	157.5	167.5	175.5	1	447.5	601.84	12
2.	Saydashva Svetlana	1988	RUS	47.00	1.3449	4	155.0	162.5	167.5	2	77.5	82.5	87.5	3	155.0	160.5	175.5	2	415.0	558.13	9
3.	Apuli Sanna	1981	FIN	47.00	1.3449	1	145.0	155.0	152.5	3	75.0	80.0	85.0	4	145.0	152.5	160.0	3	385.0	517.79	8
4.	Schwengl-Fruthuber Ilja	1965	AUT	46.50	1.3553	5	127.5	135.0	140.0	4	95.0-w2	100.0	100.0	2	122.5	132.5	140.0	4	367.5	488.07	7
5.	Peti Barbara	1976	ITA	46.80	1.3490	6	120.0	125.0	125.0	5	74.0	70.0	75.0	5	120.0	130.0	135.0	5	320.0	431.68	6
-52kg																					
1.	Salinova Natalia	1986	RUS	51.50	1.2560	11	182.5	195.0	206.0-c	1	125.0	130.0	132.5	1	160.0	175.0	182.5	2	513.5	644.96	12 *
2.	Derevyanko Anastasiya	1987	UKR	50.80	1.2592	12	175.0	177.5	185.0	3	140.0	140.0	110.0	3	180.0	187.5	192.5-c	1	480.0	609.22	9 *
3.	Vysnenko Katerina	1985	UKR	51.70	1.2522	14	180.0	185.0	187.5	2	117.5	122.5	125.0	2	170.0	175.0	180.0	3	480.0	601.06	8
4.	Martin Vanessa	1976	FR	51.80	1.2504	8	162.5	167.5	172.5	4	95.0	100.0	105.0	4	152.5	160.0	165.0	5	432.5	540.00	7
5.	Bagger Trine	1986	DE	51.40	1.2578	10	130.0	135.0	140.0	7	85.0	90.0	95.0	5	152.5	162.5	170.0	4	397.5	499.98	6
6.	Monaco Roberta	1975	ITA	51.70	1.2522	9	140.0	145.0	152.5	5	74.0	77.5	82.5	6	150.0	162.5	167.5	6	392.5	491.49	5
7.	Edward Louise	1978	GBR	51.80	1.2504	13	130.0	137.5	142.5	6	65.0	70.0	72.5	7	145.0	152.5	162.5	7	367.5	459.52	4
-57kg																					
1.	Sommer von Bachhaus Gu	1981	GER	56.90	1.1620	3	175.0	185.0	195.0	2	145.0-w	150.0	155.0	1	170.0	185.0	190.0	1	520.0	604.24	12 *
2.	Vavlova Yulia	1979	RUS	57.00	1.1604	5	192.5	202.5	207.5	1	100.0	107.5	112.5	4	165.0	175.0	180.0	3	490.0	568.60	9
3.	Chepil Mariya	1970	UKR	56.70	1.1652	8	172.5	180.0	180.0	4	145.0	115.0	117.5	2	155.0	160.0	165.0	9	457.5	533.08	8
4.	Murray Louise	1988	GBR	56.20	1.1739	9	160.0	170.0	175.0	5	92.5	97.5	102.5	5	157.5	167.5	170.0	5	447.5	525.05	7
5.	Sheil Ellie	1991	GBR	55.80	1.1799	10	160.0	170.0	170.0	6	100.0	110.0	115.0	3	150.0	160.0	162.5	8	445.0	526.66	6
6.	Braga Angelica	1987	SWE	56.70	1.1652	6	165.0	165.0	170.0	7	97.5	102.5	107.5	6	165.0	172.5	182.5	4	440.0	512.69	5
7.	Blumenfeldt Kine	1980	NOR	56.70	1.1652	2	170.0	175.0	180.0	3	80.0	85.0	87.5	9	160.0	165.0	165.0	6	432.5	503.95	4
8.	Budbon Eva	1969	DE	56.80	1.1636	4	157.5	165.0	165.0	8	85.0	90.0	92.5	8	170.0	175.0	175.0	2	427.5	497.44	3
9.	Wildeman Sandra	1979	NED	55.00	1.1933	7	155.0	160.0	160.0	9	95.0	100.0	105.0	7	137.5	145.0	150.0	10	405.0	483.29	2
10.	Gidion Susann	1987	GER	56.70	1.1652	11	155.0	162.5	162.5	10	82.5	85.0	82.5	10	155.0	162.5	162.5	7	402.5	469.99	1
-63kg																					
1.	Solovtsova Larisa	1978	UKR	62.78	1.0768	6	215.0	230.0	240.0	1	160.0	165.0-w	170.0-w	1	210.0	220.0	240.0	1	610.0	656.85	12 *
2.	Hansson Titta Kristine	1989	NOR	62.92	1.0750	2	200.0	205.0	210.0	3	135.0	140.0	145.0	2	187.5	192.5	195.0	3	540.0	580.50	9
3.	Adamovich Olga	1991	RUS	62.57	1.0796	7	197.5	210.0	215.0	2	117.5	125.0	130.0	3	182.5	187.5	192.5	4	537.5	580.28	8
4.	Gudmundsdottir Helga	1974	ISL	62.93	1.0749	4	160.0	165.0	170.0	5	112.5	115.0	120.0	5	165.0	175.0	165.0	6	460.0	494.45	7
5.	Orini Antonietta	1964	ITA	62.25	1.0838	1	200.0	200.0	200.0	—	120.0	125.0	130.0	4	180.0	187.5	195.0	2	—	—	—
6.	Berge Hege	1982	NOR	62.28	1.0834	5	187.5	187.5	195.0	—	135.0	137.5	140.0	—	175.0	180.0	185.0	—	—	—	—
7.	Skuzt Silvia	1978	GER	62.35	1.0824	3	162.5	172.5	177.5	4	100.0	100.0	100.0	—	135.0	140.0	140.0	5	—	—	—
-72kg																					
1.	Medvedeva Yulia	1986	RUS	66.70	1.0294	11	210.0	220.0	230.0	2	157.5	167.5	172.5	1	185.0	195.0	205.0	3	582.5	599.63	12
2.	Elverum Marte	1990	NOR	71.83	0.9776	15	225.0	230.0	235.0	1	130.0	132.5	135.0	4	210.0	212.5	217.5	2	577.5	564.56	9
3.	Timmers Anke	1986	NED	71.50	0.9806	13	192.5	200.0	200.0	4	145.0	150.0	155.0	2	190.0	197.5	210.0	1	557.5	546.68	8
4.	Kristensen Linda	1977	NOR	71.90	0.9769	9	195.0	195.0	202.5	3	125.0	130.0	132.5	5	170.0	175.0	180.0	6	505.0	493.33	7
5.	Gudstensdottir Maria	1970	ISL	71.30	0.9824	8	175.0	175.0	182.5	6	105.0	110.0	115.0	6	172.5	180.0	187.5	4	477.5	460.10	6
6.	Roeder Vivien	1988	GER	71.09	0.9844	14	150.0	155.0	160.0	8	140.0	142.5	150.0	3	150.0	160.0	165.0	7	475.0	467.59	5
7.	Drabalova Michaela	1989	CZE	70.47	0.9903	10	170.0	170.0	180.0	5	95.0	102.5	110.0	7	140.0	150.0	160.0	8	440.0	435.73	4
8.	Fydrich Nicole	1981	GER	66.51	1.0316	12	165.0	170.0	170.0	7	105.0	105.0	105.0	—	172.5	180.0	182.5	5	—	—	—
-84kg																					
1.	Aresen Hille Heid	1970	NOR	82.73	0.8987	2	240.0	245.0	250.0	1	137.5	137.5	142.5	2	197.5	202.5	212.5	2	595.0	534.73	12
2.	Tishalova Yevheniia	1989	UKR	79.50	0.9182	5	230.0	240.0	250.0	2	120.0	125.0	130.0	3	205.0	215.0	225.0	1	585.0	537.15	9
3.	Ruud Inger Johanne	1991	NOR	83.37	0.8951	1	227.5	227.5	230.0	3	137.5	145.0	150.0	1	197.5	202.5	210.0	3	580.0	519.16	8
4.	Tidhy Alexandra	1980	AUT	82.36	0.9038	3	162.5	175.0	182.5	4	115.0	120.0	122.5	4	167.5	177.5	182.5	4	482.5	434.64	7
5.	Bowers Shasha	1995	GBR	79.65	0.9107	4	150.0	160.0	167.5	5	75.0	77.5	80.0	5	137.5	147.5	152.5	5	392.5	360.04	6



Jari Rantapelkonen toimi EM-kilpailuissa tuomarina ja kokousedustajana.



Jussi Kangasvieri

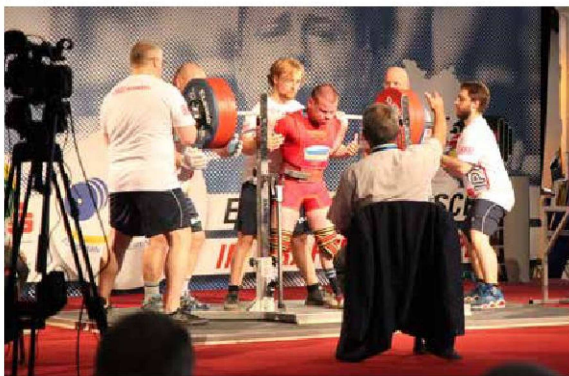


EM-mitalistit Sanna ja Antti yhdessä tuomari- Jarin ja huoltaja- Sepon kanssa.

Penkissä Jussille kolme onnistunutta ja Tomille kaksi eli ihan hyvä suoritus. Vedossa Jussille vain aloitus ja tyytyminen vaatimattomaan 840 kg yhteistulokseen ja sijoitus 14. Tomilla veto kulki paremmin ja viimeinen veto 320 kg irtosi myös lattiasta hyvin, mutta ei tullut aivan loppuun asti. Näin sitä 900 kg rajapyykkiä ei vielä tällä kertaa rikottu. Tulos kuitenkin hyvä 880 kg ja sijoitus 10.

Viimeisenä päivänä oli vuorossa sarjan +120 kg Kenneth Sandvik. Superista oli jonkin verran poisjääntejä ja näin Kentalla taas mahdollisuudet vaikka mihin. Kyykky alkoikin varsin mallikkaasti kolmella onnistuneella suorituksella. Penkin aloituskin 345 kg tuli vielä hyvin, mutta sen jälkeen vaikeudet alkoivat. Penkki jäi tuohon aloitukseen ja ukrainalainen nappasi viimeisellään penkin lajikullan. Maastavedon aloitus kun jäi polviin, niin tilanne näytti huolestuttavalta. Pronssi mahdollisuudet oli kuitenkin vielä tässä vaiheessa hyvät. Toisella kertaa tuo aloitus onneksi tuli, koska nosto oli teknisesti parempi, mutta viimeisessä oleva pronssiin tarvittava rauta ei kuitenkaan tullut. Näin Kenta jäi harmittavasti neljänneksi. Mies oli kovin pettynyt ja sanoi kisan jälkeen, että kolme kovaa kyykkyä lyhyillä palautuksilla suhteellisen lämpimässä kisahallissa vei kaikki mehut. Superissa oli vain 7 nostajaa, joten seuraava kyykkyvuoro tuli aina aika nopeesti.

Kisapaikkana vanha teollisuushalli Chemnizissä toimi hyvin. Kiitokset oman kisan jälkeen huoltotiimiin hypänneelle Antille avusta, ja myös Sanna hääri huollossa aina kun suomalaisia oli lavalla. Seuraavaksi sitten Luxemburgiin pistämään ennätyskursia uusiksi. Tsemppiä kaikille MM-treeneihin!



Sergey Gladikh sarjan 66 kg voittaja



Antille maastaveto-kultaa



Vasylh. Sanna Apuli, oik. Fredrik Smulter, vas.alh. Kenneth Sandvik

PENKKIJUHLAA TAMMISAARESSA

7.-8.2.2015 Tammisaari

Teksti Heikki Orasmaa, kuvat: Pekka Savolainen



Simon Kankkonen

Mervi Sirkiä



Katarina Nokua



Joanna Linna

Naisten penkkipunnerruksen SM-kisat 2015 tulokset

N40

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PPL	PP2	PP3	Tulos	Wpist.	Jpist.
1.	63	62,54	Charlotta Niemela	1972	TNT	92,5	97,5	97,5	105,29	12	
2.	63	61,73	Hannele Syyski	1973	PV	96,0	90,0	92,5	92,5	100,89	9
1.	72	70,86	Heidi Saalala	1973	LVK-Team	87,5	90,0	92,5	92,5	91,26	12
1.	84	83,62	Joanna Linna	1974	JP 2000	112,5	117,5	123,0	117,5	105,02	12
-	84	83,73	Piia Valtonen	1973	KJ	100,0	107,5	107,5	out		
1.	84+	107,12	Katarina Nokua	1973	HSU	145,0	155,0	162,5	155,0	136,76	12

N50

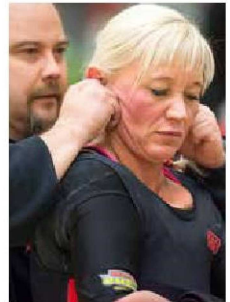
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PPL	PP2	PP3	Tulos	Wpist.	Jpist.
1.	57,0	55,03	Eira Pajuharju	1964	HPV	65,0	67,5	70,0	70,0	83,50	12
1.	63,0	62,83	Tarja Uppala	1965	SaiVo	102,5	102,5	-----	102,5	110,31	12
2.	63,0	62,37	Sinikka Niemela	1960	TNT	50,0	52,5	57,5	57,5	62,23	9
3.	63,0	61,37	Kaija Koskela	1962	PP	50,0	52,5	55,0	55,0	60,26	8
1.	72,0	70,78	Heli Valtonen	1961	RAYVO	75,0	80,0	85,0	85,0	83,92	12
2.	72,0	67,03	Seija Shogman	1964	Taumi	47,5	52,5	60,0	60,0	61,55	9
1.	84,0	82,78	Merja Myntinen	1958	LVK-Team	115,0	117,5	120,0	120,0	107,81	12
2.	84,0	79,46	Heidi Skelonen-Leponen	1964	TiKa	60,0	-----	-----	60,0	55,11	9

N60

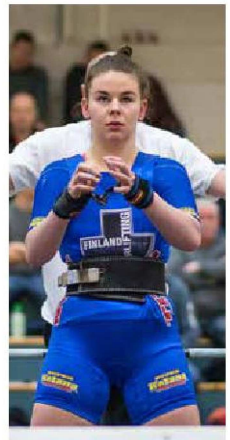
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PPL	PP2	PP3	Tulos	Wpist.	Jpist.
-	47,0	46,74	Piirjo Kumpulainen	1951	HeTarmo	32,5	32,5	32,5	out		
1.	52,0	51,11	Aira Kautara	1954	Se-Vi	75,0	77,5	80,5	80,5	101,70	12
2.	52,0	51,57	Vuokko Viitanen	1954	YloR	65,0	70,0	75,0	70,0	87,83	9
1.	57,0	56,65	Ermeli Vauhakorpi	1954	HPV	60,0	65,0	70,0	70,0	81,62	12
1.	72,0	69,90	Maritta Jaurola	1950	RAYVO	72,5	77,5	81,0	81,0	80,66	12

N70

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PPL	PP2	PP3	Tulos	Wpist.	Jpist.
1.	52,0	47,86	Ella Kumpulainen	1942	RaPe	45,0	50,0	52,5	52,5	69,68	12



Tarja Uppala



Heli Jokela



Ove Lehto

Tämän vuoden varusteilla nostettavat penkkipunnerruksen SM-kisat olivat Tammissaaren avarassa palloiluhallissa helmikuun alussa. Oli tullut pitkä aika siitä, kun siellä viimeksi SM-kisoja nostettiin - vuonna 1996 oli nuorten 23 ikäluokan SM-kisat. Nyt paikallinen voimailuseura KK Eken oli ottanut järjestelyvastuun kisajohtajana toimineen Ville Orasmaan jämäkässä komennossa.

Nostajia oli 150 katsastamassa sen hetkistä kuntoaan. Tilastojen mukaan peräti 17 punnertajaa jäi harmillisesti ilman tulosta ja näin moni ennakkosuosikki ajoi karille. Esimerkiksi miesten M40 ikäluokan nostoja oli 58 ja niistä hyväksytyjään vain 15, joten siltä osin pöytäkirja oli punainen kuin marjainen pihlajapuu syksyllä. Näin ollen onnistumisprosentti ei ollut suuren suuri, vain 26 %. Näin siinä, kuten monessa muussakin ikäluokassa leivottiin yllätysmitalisteja. Toisen epäonni oli toisen onni. Täytyy todeta, kuten joskus aiemminkin, että paidalla nostaminen on "taidelaaji". Jos ei se ala heti kulkemaan, niin kyllä se epäonni seuraa koko kisan ajan monilla.

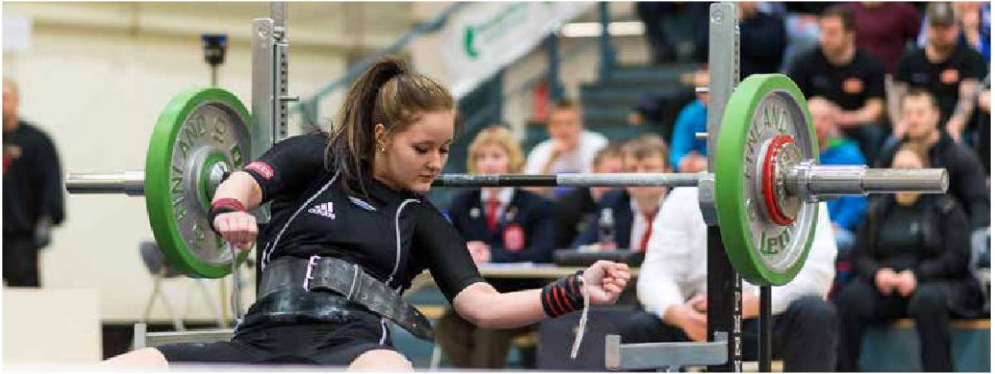
Kaikesta huolimatta kisoilla oli iloinen ilme. Monia ennätyskirjauksia tehtiin

odotetusti, peräti 18 uutta SE-tulosta ja 4 PE-tulosta. Avoimen luokan SE-raudat 205,5 kg tykiitti Antti Savolainen sarjaan 66 kiloa ja Joensuun Jarmo Myller otti nimiinsä 308,5 kg punnerruksellaan sarjan 120 kiloa uuden SE:n.

Yllätysvoittajiin kuului HPV:n M50 sarjassa 93 kiloa nostonut Petteri Hakkarainen, joka ei varmaankaan aamulla ajatellut himaoven sulkieksaan, että takaisin tullaan kultamitali kaulassa. Sarjassa nostettiin 17 nostoa ja niistä vain kaksi onnistunutta: Hakkarainen 185 kg ja Matti Piirainen 175 kg, siinä mitalistit. Pronssimitali jäi jakamatta, vaikka siinä sarjassa oli kuusi nostajaa! Samoin oli jännittävä tilanne M40 sarjassa 105 kiloa. Siinä TVN:n Matti Rajaniemi oli kullassa kiinni ainoalla

onnistuneella 167,5 kg nostollaan aivan kalkkiviivoille asti. Laurikainen pummasi kaikki kolme, painavimman ollessa 255 kg. Jukka Komulainen teki kolme hylsyä 230 kg. Kokkolan Jymyn Juha Pohjonen sai kahdesti punaista nostoiltaan. Kolmanteen Juha kokosi itsensä tietäen noston arvon ja siitä onnistunut nosto, jolla kultatikari pois Rajaniemen suusta ennen kuin se alkoi liueta. Nähtävästi Matille myös hopeinen nekku maistui hänen iloisesta katseesta päätellen. Sarjaan varatulle pronssiselle mitalille ei tässäkään löytynyt kaulaa, johon sen olisi voinut ripustaa.

Naisten avoimen luokan ykkösnostajaksi pisteissä tuli naisten suurimmat raudat ke-syttänyt sarjassa 84 kiloa kisannut Hanna-Mari Maaninen, jonka paras oli 155 kg.



Jenna Pitkänen



Susanna Törrönen



Varmistajat tarkkana

Penkin SM-kisat, Naiset

N17

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1	PP2	PP3	Tulos	Wpist.	Jpist.
1.	63	59,63	ERI Rautiainen	1999	ÄV	47,5	62,5	62,5	47,5	53,21	12
1.	84	77,42	Susanna Törrönen	1998	S-V	100,0	102,5	105,5	102,5	95,57	12

N20

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1	PP2	PP3	Tulos	Wpist.	Jpist.
1.	52	51,76	Kaarina Määttä	1995	So-Vi	65,0	70,0	96,0	70,0	87,58	12
2.	52	50,72	Jenna Pitkänen	1995	SVV	45,0	50,0	55,0	55,0	69,89	9
1.	72	64,38	Melisa Heinonen	1995	TNT	57,5	67,5	72,5	72,5	76,60	12
1.	84	83,48	Aino Autio	1997	Huima	70,0	77,5	82,5	82,5	73,80	12
1.	84+	127,89	Pinja Mikkonen	1996	JP 2000	60,0	65,0	70,0	65,0	51,39	12

N23

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1	PP2	PP3	Tulos	Wpist.	Jpist.
1.	63	62,50	Heli Johels	1994	Koivy	92,5	105,0	110,5	92,5	99,94	12



Marcela Sandvik



Kenneth Sandvik

Lähellä onnistumista oli SE-ruudat 161 kg, mutta ne ei hänen voimia kunnioittaneet. Ilahduttavaa oli mammalomalta palaavan Marcela Sandvikin patuu SE-lavoille. Sarjassa 52 kiloa kilpailleen Marcelan aloitusnosto 100 kg oli hyväksytty, kahdesti 107,5 kg meni punaiseksi. Mukana oli Tammisaarissa, kuten Ylitorniollakin, Sandvikin perheen kuopus iloinen Lillan-tyttönen, näin snadista kaiken totutellen lajiin. Veteraaniluokan M40 superissa nostonat Katarina Nokua jaksaa puurtaa kisasta toiseen ja tulosta syntyy. Nyt paras tykitys 155 kg, kun 162,5 kg meni punaiseksi.

Kisojen huipennusta, miesten kolmen raskaimman sarjan nostoja oli saapunut salin täydeltä jengistä seuraamaan, todeten saaneensa vitosen pääsylipulle vastinetta yllin kyllin. Sarjan 105 kiloa hienoisenä ennakkosuosikkina pidetty Mikko Tiensuu kuormautti 255 kg kolme kertaa tankoon, mutta hylsyyksi ne menivät ja Mikon skaba oli siinä. Kokkolan Tomi Määttä otti hopeisen mitalin ja pronssille ylti Juha Pohjonen. Ehkä hieman yllättäen kirkkaimman otti lammilaissaurea KGB:n nostaja Janne Möhköi parhaan ollessa 245 kg. Se oli

KGB:n ensimmäinen avoimen luokan SM-kulta. Jannelle oli kirjoittajan ilo luovuttaa "Kuuluttajan kunniapalkinto" muistoksi yllätysmestaruudesta.

Sarjassa 120 kiloa Joensuun Puntti-Poikien Jarmo Myllerin tanko painoi 300 kg aloitusnostossa, joka meni punaiselle. Kakkonen samasta oli tyylikäs perusnosto ja siitä innostuen Jarmo pyysi kolmanteen 308,5 kg ja siinä onnistuen kirjautti uudet SE-lukemat nimiinsä. Janne Hakala varmaan piti itseään varmana pronssimiehenä, mutta Jannesta tulikin hopeamies, kun Leinonen kolmesti merkäksi 295 kg punavärillä. Näin pronssi jäi jakamatta.

Trio Smulter - Sandvik - Lehto olivat loppuosan näyttelijät superissa. Toki siinä oli myös sivuosassa turkistarhaaja André Sjöholm, jolle tuli kohtaloksi jääädä ilman mitalia, sillä 265 kg nostolla ei ollut tässä näytelmässä asiaa mitalin jakoon. Ove Lehto teki kaikista kolmesta punnerruksestaan tuomareita miellyttäviä tapahtumia. Kolmas nosto 362,5 kg oli hänen oma rekkä ja sillä ylti palkintopallin alimmalle tasolle. Monilla meriteillä kyllästetty

Kenneth Sandvik joutui väärin kuormauksen kohteeksi, kun ensinostoon oli kuormattu 370 kg ja se ei suoritunut. Kohta selvisi, että tangossa oli 20 kiloa liikaa tavaraa. Kisassa kuormattiin tanko noin 450 kertaa virheettä ja nyt sattui kisojen loppuvaiheessa ikävä ja ainoa kuormausrvirhe. Tämä meni inhimillisen virheen piikkiin. Sen virheen laadun Kenneth ymmärsi fiksumi ja tuli hetken kuluttua oikean painon 350 kg kimppuun, tehden siitä hyväksytyin. Sama kohtalo jatkonoistoilla 355 kg ja 362,5 kg. Kevyempänä kuin Lehto oli hopea Sandvikin. Fredrik Smulter valitelli, ettei ole ollut alkuvuoteensa tyytyväinen. Tyytymättömyys ei näkynyt tämän joviailin "superhurin" olemuksesta, päinvastoin hän iloisuudellaan osoitti, ettei tämä niin vakavaa homma ole vaikka isoja rautoja kesytellään. Nyt tosin ainoastaan kakkosnosto 383,5 kg kesyntyti ja siitä tuli tulos. Aloitusnosto 375 kg oli jotenkin nonneton yritys. Kolmanteen ja viimeiseen Maalahden härkä hilasi uudet SE-romppeet ja epäviralliset ME-levyt 401 kg, mutta ne ei lähtenyt hänen kyytiin. Näin laskeutui tämän näytöksen esirippu ja kisat oli ohi.



Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1.	52	51,67	Marcela Sandvik	1974	AKK	100,0	497,5	497,5	100,0	125,28	12
2.	52	49,78	Sanna Apuli	1981	Py-Pa	82,5	82,5	87,5	87,5	112,78	9
1.	57	54,53	Mervi Sirkki	1972	TNT	92,5	97,5	400,0	97,5	117,13	12
1.	63	62,46	Tarja Uppala	1965	SalVo	105,0	110,0	115,0	110,0	118,91	12
2.	63	61,76	Mirka Loman	1981	SKIP	100,0	495,0	497,5	100,0	109,03	9
3.	63	60,20	Annastina Rajaniemi	1985	MY-Power	95,0	95,0	110,0	95,0	105,64	8
4.	63	60,65	Miina Mutha	1985	TNT	65,0	70,0	77,5	70,0	77,39	7
1.	72	69,44	Essi Wahlqvist	1983	TNT	70,0	95,0	95,0	70,0	70,03	12
1.	84	83,26	Hanna-Mari Maaninen	1980	REIV-86	145,0	155,0	161,0	155,0	138,84	12
2.	84	76,05	Virve Ihes	1970	JaPaPo	77,5	85,0	85,0	77,5	73,04	9
1.	84+	106,35	Katarina Nokua	1973	HSU	145,0	145,0	170,0	145,0	118,79	12
2.	84+	86,41	Joanna Liina	1974	JP 2000	70,0	115,0	125,0	125,0	109,96	9

1. Sanna Apuli
2. Mervi Sirkkiä
3. Tunnelma katossa. Paikalle oli saapunut mukavasti yleisöä.
4. Mirka Loman



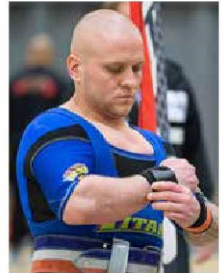
Miesten penkipunnerruksen SM-kisat 2015 tulokset

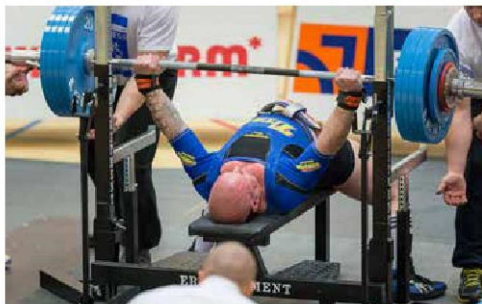
M70

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PPL	PP2	PP3	Tulos	Wpist.	Jpist.
1.	74,0	73,10	Seppo Koivela	1945	TVN	90,0	100,0	105,0	100,0	72,56	12
2.	74,0	73,26	Heikki Malkavaara	1945	RAYVO	70,0	75,0	75,0	75,0	54,34	9
1.	83,0	80,65	Arvo Tölli	1935	NaVo	122,5	122,5	135,0	122,5	83,21	12
2.	83,0	82,22	Taisto Hämäläinen	1939	OuGo	92,5	97,5	100,0	97,5	65,45	9
1.	93,0	92,06	Seppo Koivpa	1945	HartVo	130,0	140,0	145,0	145,0	91,53	12
2.	93,0	87,90	Olovi Kallio	1933	HVV	120,0	122,5	135,0	122,5	79,17	9
3.	93,0	91,38	Klas Heikin	1942	ÄKKK	110,0	117,5	122,5	122,5	77,61	8
4.	93,0	91,42	Veikko Määttä	1940	TVN	95,0	102,5	105,0	102,5	64,92	7
5.	93,0	88,92	Mikko Isoniemi	1941	SaIVo	100,0	100,0	102,5	100,0	64,24	6
1.	120,0	109,03	Christer Nylund	1944	Tap Enä	165,5	170,0	170,0	170,0	100,32	12
-	120+	120,23	Raimo Sandelin	1940	PTVAK	127,5	127,5	127,5	out		

M60

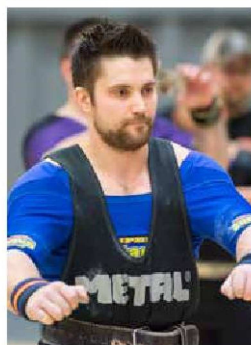
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PPL	PP2	PP3	Tulos	Wpist.	Jpist.
1.	66,0	65,17	Martti Kiheläinen	1955	SaIVo	125,0	132,5	135,0	135,0	107,12	12
2.	66,0	65,78	Markku Kemppainen	1949	HeTarmo	117,5	117,5	120,0	120,0	94,48	9
3.	66,0	65,29	Seppo Flink	1953	HartVo	102,5	107,5	107,5	102,5	81,21	8
1.	74,0	69,64	Hannu Luomaa	1953	RAYVO	140,0	145,0	147,5	145,0	109,09	12
2.	74,0	73,57	Jari Friis	1954	KoLy	132,5	142,5	-----	132,5	95,71	9
3.	74,0	68,83	Heimo Törnå	1950	RAYVO	112,5	117,5	120,0	120,0	91,11	8
4.	74,0	67,63	Juha Inkinen	1946	RAYVO	75,0	82,5	87,5	82,5	63,51	7
-	74,0	73,79	Antero Kauranen	1948	NoVo	142,5	145,0	145,0	out		
1.	83,0	82,61	Reima Hähkinen	1950	LVK-Team	165,0	170,0	177,5	170,0	113,79	12
2.	83,0	81,97	Joumi Knuutas	1953	Se-Vi	120,0	130,0	132,5	132,5	89,11	9
3.	83,0	83,00	Suke Huusinen	1950	KajKa	125,0	130,0	130,0	125,0	83,44	8
1.	93,0	90,88	Ilkka Luomaa	1954	SVV	187,5	195,0	-----	187,5	119,11	12
2.	93,0	91,35	Risto Jokinen	1953	PP	125,0	130,0	135,0	130,0	82,37	9
1.	105,0	103,66	Harri Tironen	1953	JoPuPo	170,0	180,0	185,0	180,0	108,05	12
1.	120,0	116,32	Tapani Ocha	1953	TNT	90,0	102,5	107,5	107,5	62,28	12
2.	120,0	111,58	Tapio Ruusonen	1950	SaIVo	90,0	100,0	105,0	105,0	61,53	9





M50

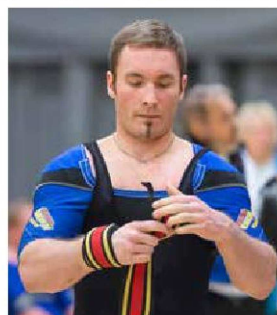
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	Jpist.
1.	66,0	65,28	Talvo Jauhajärvi	1961	NaVo	100,0	146,0	142,5	142,5	112,91	12
2.	66,0	65,83	Pauli Linnu	1957	JP 2000	80,0	116,0	110,0	110,0	86,56	9
1.	74,0	73,86	Erkki Rajala	1962	PV	205,0	312,5	312,5	205,0	147,66	12
2.	74,0	73,36	Pekka Turunen	1960	LVK-Team	165,0	170,0	175,0	165,0	119,42	9
3.	74,0	73,26	Kari Remes	1960	HAK	142,5	145,0	147,5	145,0	105,05	8
1.	83,0	82,24	Stig Björqvist	1960	NyKK	187,5	196,0	198,5	198,5	133,23	12
2.	83,0	79,19	Pekka Kovalainen	1961	KaJy	192,5	195,0	196,5	192,5	132,27	9
3.	83,0	80,97	Hannu Swola	1962	NoVo	142,5	150,0	160,0	160,0	108,41	8
4.	83,0	80,83	Olli Rantanen	1956	I-HV	155,0	155,0	160,0	155,0	105,14	7
1.	93,0	92,41	Pentti Pihäinen	1965	SVV	200,0	208,0	212,5	208,0	131,06	12
2.	93,0	92,75	Sampo Noypila	1963	K-UU	192,5	192,5	208,5	192,5	121,08	9
3.	93,0	92,18	Olli Shegberg	1959	TamRy	180,0	182,5	185,0	185,0	116,71	8
4.	93,0	90,38	Harri Hiiyinen	1965	TVN	175,0	180,0	182,5	180,0	114,67	7
5.	93,0	92,41	Petri Laurila	1963	HyKe	160,0	165,0	185,0	165,0	103,97	6
-	93,0	92,33	Tarmo Vanhanmäki	1960	YloR	200,0	200,0	200,5	out		
1.	105,0	103,47	Juha Lehto	1964	Tap.Era	230,0	250,0	260,0	250,0	150,18	12
-	105,0	103,48	Kari Järvi	1962	JP 2000	200,0	200,0	200,0	out		
1.	130,0	105,40	Veijo Riiäinen	1957	I-HV	215,0	215,0	220,0	220,0	131,29	12
2.	130,0	113,45	Tapani Laivala	1963	HeTarmo	220,0	230,0	230,0	220,0	128,30	9
3.	130,0	117,97	Timo Kasari	1961	Hektor	212,5	212,5	212,5	212,5	122,67	8
4.	130,0	106,51	Juha Makkonen	1962	KauU	207,5	210,0	215,0	210,0	124,87	7
5.	130,0	116,56	Joumi Nakkari	1963	TNT	200,0	210,0	217,5	200,0	115,80	6
6.	130,0	118,72	Timo Rantala	1963	Tap.Era	185,0	210,0	212,5	185,0	106,63	5
7.	130,0	109,08	Arto Keto	1961	NuVo	170,0	180,0	182,5	170,0	100,30	4
1.	130+	139,32	Kyösti Salonen	1964	TNT	200,0	200,0	207,5	200,0	111,84	12
2.	130+	144,10	Pertti Lähesmäki	1959	OuGa	170,0	170,0	202,5	170,0	94,60	9
-	130+	138,41	Kari Ahlrovi	1959	KamaKu	225,0	225,0	225,0	out		





M40

Sij.	Suoja	Paino	Nimi	SV	Seura	FP1	FP2	FP3	Tulos	Wpist.	J pist.
-	59 p	58,70	Petri Niemi	1971	NoVo	146 p	146 p	146 p	out		
1.	66 p	63,97	Fantus Lindroos	1971	ÄKK	70 p	80 p	90 p	160 p	64,48	12
1.	74 p	73,75	Hennikki Syrjäs	1971	PV	175 p	166 p	175 p	126,18	12
2.	74 p	73,50	Timo Leminen	1968	K-UV	155 p	162 p	176 p	155 p	112,03	9
1.	83 p	82,78	Joni Smolhojn	1974	KoJy	170 p	170 p	113,65	12
2.	83 p	78,58	Matti Reijonen	1971	JoPuPo	110 p	144 p	160 p	110 p	75,96	9
1.	93 p	92,63	Petteri Hakkarainen	1967	HIV	186 p	185 p	192 p	188 p	116,44	12
2.	93 p	92,62	Matti Pirainen	1967	TVN	176 p	175 p	175 p	110,26	9
-	93 p	88 p	Toni Raitilainen	1974	PV-S1	200 p	200 p	200 p	out		
-	93 p	91,56	Risto Karmisto	1972	NoVo	216 p	217 p	217 p	out		
-	93 p	91,28	Martin Salm	1966	KK Eken	167 p	177 p	177 p	out		
-	93 p	92,62	Hanni Nieminen	1972	JoPuPo	210 p	210 p	210 p	out		
1.	105 p	104,40	Juha Pohjonen	1966	KoJy	230 p	235 p	235 p	235 p	140,71	12
2.	105 p	104,42	Matti Rajamäki	1975	TVN	167 p	167 p	170 p	167 p	100,29	9
-	105 p	104,26	Jukka Koskela	1973	EV	230 p	230 p	230 p	out		
-	105 p	95,92	Petteri Laurila	1969	I-HV	240 p	240 p	245 p	out		
1.	120 p	118,82	Kaj Mattila	1970	Takni	207 p	215 p	215 p	123,90	12
2.	120 p	118,98	Pasi Korppainen	1970	Hi-Tarmo	200 p	205 p	217 p	205 p	118,10	9
3.	120 p	117,33	Jukka Salonen	1966	KauU	190 p	190 p	190 p	190 p	109,83	8
-	120 p	114,61	Timo Rullala	1972	I-HV	192 p	192 p	192 p	out		
-	120 p	116,30	Esa Koskaniemi	1967	PV-S1	190 p	190 p	195 p	out		



M23

Sij.	Suoja	Paino	Nimi	SV	Seura	FP1	FP2	FP3	Tulos	Wpist.	J pist.
1.	74 p	73,78	Retu Lappo	1992	KP	176 p	175 p	182 p	182 p	131,55	12
2.	74 p	73,66	Matti Viipari	1994	NPower	150 p	160 p	160 p	150 p	108,04	9
3.	74 p	71,93	Ville Levanen	1993	KoJy	135 p	140 p	150 p	140 p	102,79	8
1.	93 p	90,36	Hannes Inanen	1993	ÄKK	165 p	180 p	182 p	182 p	116,27	12

M20

Sij.	Suoja	Paino	Nimi	SV	Seura	FP1	FP2	FP3	Tulos	Wpist.	J pist.
1.	74 p	71,55	Teemu Tuusinen	1997	AlPu	80 p	100 p	110 p	100 p	73,71	12
1.	83 p	78,22	Teemu Hillfors	1995	YöR	177 p	200 p	202 p	202 p	140,26	12
-	105 p	99,08	Torbjörn Kudin	1996	KK Eken	132 p	132 p	132 p	out		

M17

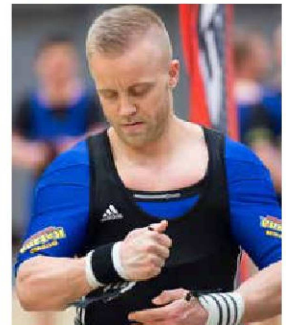
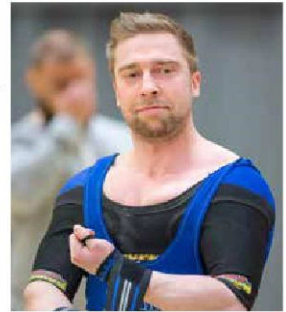
Sij.	Suoja	Paino	Nimi	SV	Seura	FP1	FP2	FP3	Tulos	Wpist.	J pist.
1.	53 p	44,23	Vili Mäkinen	1998	JP 2000	50 p	52 p	57 p	50 p	58,86	12
1.	66 p	64,66	Joni Sevelinen	1998	ÄV	90 p	102 p	105 p	105 p	83,86	12
1.	74 p	72,98	Milla Lämä	1998	JP 2000	90 p	100 p	107 p	100 p	72,65	12





Miehet

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PPL	PP2	PP3	Tulos	Wjst.	Jpist.
1.	59,0	55,40	Juha-Matti Englund	1981	RAYVO	100,0	130,0	140,0	140,0	138,81	12
1.	66,0	65,66	Antti Sovokainen	1978	TNT	185,0	195,0	205,5	205,5	162,05	12
1.	74,0	71,92	Tuomas Nikkeli	1978	TamRy	215,0	225,0	230,0	215,0	157,88	12
2.	74,0	73,06	Jani Hapanmäki	1979	OPT	190,0	195,0	205,0	195,0	141,56	9
3.	74,0	73,48	Aksu Koskenen	1983	PaFu	175,0	180,0	182,5	180,0	130,13	8
4.	74,0	73,84	Eero Virtanen	1986	RAYVO	170,0	177,5	182,5	177,5	127,87	7
1.	83,0	82,79	Tommi Viikla	1970	JoPaPo	220,0	225,0	237,5	237,5	158,77	12
2.	83,0	80,02	Tommi Kuusi	1983	TamRy	222,5	222,5	232,5	232,5	158,70	9
3.	83,0	82,63	Antti Karesala	1982	PaHT	200,0	205,0	212,5	212,5	142,22	8
4.	83,0	79,24	Niklas Silander	1986	Hektor	166,0	192,5	195,0	195,0	133,94	7
5.	83,0	82,57	Topi Pärssinen	1977	RAYVO	167,5	175,0	182,5	175,0	117,17	6
1.	93,0	92,93	Simon Kaanhookanen	1982	NPower	265,0	280,0	290,0	265,0	166,53	12
1.	105,0	103,89	Janne Mähkiö	1987	EGB	235,0	245,0	245,0	245,0	146,96	12
2.	105,0	104,65	Tommi Mäntti	1982	NPower	225,0	235,0	237,5	237,5	142,09	9
3.	105,0	104,40	Juha Poljonen	1966	KoLy	225,0	235,0	237,5	235,0	140,71	8
-	105,0	103,30	Mikko Tienari	1978	TamRy	255,0	255,0	255,0	out		
1.	120,0	119,13	Jarmo Myller	1968	JoPaPo	260,0	300,0	308,5	308,5	177,67	12
2.	120,0	117,13	Janne Habala	1979	TamRy	140,0	200,0	200,0	200,0	115,66	9
-	120,0	119,20	Leena Leinonen	1973	JoPaPo	295,0	295,0	295,0	out		
1.	120+	152,94	Fredrik Smolter	1983	MIF	295,0	382,5	400,0	382,5	211,06	12
2.	120+	141,13	Kenneth Saanavik	1975	ÄKK	350,0	355,0	362,5	362,5	202,33	9
3.	120+	143,55	Ove Lehto	1972	ÄKK	320,0	355,0	362,5	362,5	201,82	8
4.	120+	148,92	André Sjöholm	1989	NyKK	265,0	265,0	272,5	265,0	146,77	7



KLASSISEN VOIMANOSTON EM-KILPAILUT

21.-28.03.2015 Pilsen, Tsekki

Teksti: Samuel Lappalainen & Seppo Sohlman, kuvat: Jari Rantapelkonen



Akseli Lintulaakson EE-kyykky 213 kg



Aino Autio ja Susanna Törrönen toivat kaksoisvoiton kotiin Sub-Junioreiden sarjassa 84 kg. Oik: Tomi Kuusisto Sub-Junioreiden sarjan 66kg voittaja.



1. Kilpailupäivä

Naiset 52 kg / 63 kg / 72 kg / 84 kg,
Miehet 66 kg / 74 kg

Sub-juniorit: Anette Kirkanen, Tuulia Lohivuo, Nana Mäkynen, Henna Kaasalainen, Mirka Valo, Susanna Törrönen ja Aino Autio

Tomi Kuusisto ja Juho Naapuri

Ensimmäisenä Suomen osalta kisat aloitti Anette Kirkanen sub-juniori tytöt 52 kg. Anette kyykkäsi jokaisella kyykyllä uuden suomenennätyksen ja tulokseksi 95 kg. Penkissä sama tahti jatkui ja viimeisellä nostettiin 57,5 kg. Maastaveto oli kyykyn ja penkin toisinto ja tulokseksi 112,5 kg sekä yhteistuloksen uusi SE 265 kg. Anette nappasi myös kyykyn hopeaa ja penkin pronssia, lopputuloksissa sijoitus oli harmittavasti tasatuloksella neljäs.

Toisessa punnituksessa olikin mukana kuusi tyttöä Suomesta, joten lämmittelyssä oli

viilskettä. Sarjassa 63 kg Tuulialla oli ongelmia kyykyn kanssa ja tuloksena oli vain yksi onnistunut 112,5 kg nosto. Nana otti omaksi ennätykseksi 90 kg. Penkissä Tuulialle nousi myös vain aloituspaino 65 kg ja Nanalle taas omaennätys 50 kg. Maastavedossa Tuulialle kirjattiin kaksi onnistunutta ja tulokseksi 142,5kg. Harmittavasti viimeinen nosto, joka olisi ollut voittorauta, ei toteutunut. Tuulia nappasi kuitenkin yhteistulos hopeaa tuloksella 320 kg. Lisäksi kaulaan ujutettiin kyykyn ja penkin hopeaa ja vetokultaa. Nanalle vedossa taivutettiin vain aloitus 112,5 kg ja loppusijoitus oli tälle arvokisojen ensikertalaiselle 5.

Sarjassa 72 kg nostivat Henna ja Mirka. Hennalla oli pienenisiä heräämisvaikeuksia lämmittelyssä ja suunnitellusta aloituksesta tiputettiin 2,5 kg. Lavalla ongelmista ei kuitenkaan ollut tietoaakaan ja kaikki kyykyt nostettiin läpi ja tulokseksi 122,5 kg. Mirkalla sen sijaan alkoivat ongelmat lavalla ja kaikki kolme kyykyä liputettiin korkeudesta hylkyy. Penkissä Henna otti

62,5 kg ja Mirka kyykystä sisuuntuneena punnersi kaikki penkit ylös ja tulokseksi 60 kg. Vedossa Henna oli omaa luokkaansa ja veti kahdesti euroopanennätyksen 160,5 kg ja 165 kg, jälkimmäisen ollessa myös maailmanennätys. Mirka veti 140 kg. Henna nappasi sarjan kullan, kyykyn ja penkin pronssit ja vielä vedossa kultaa. Mirka pokkasi mukaansa vedon lajipronssi.

Seuraavana vuorossa oli sarja 84 kg Susanna ja Aino. Molemmat aloittivat kolmella onnistuneella kyykyllä. Ainolle tulokseksi saatiin 132,5 kg ja Susannalle 125 kg. Penkissä Aino nosti myös kolme onnistunutta ja tulos 80 kg. Susanna meni kuitenkin omia menojaan parantaen omissa nimissään olutta maailmanennätystä kahdesti, 103,5 kg ja 105,5 kg. Maastavedossa Aino kiskoi kaksi onnistunutta nostoa tuloksella 160 kg. Susannalla oli ongelmia loppujoukkueen kanssa ja vain aloitus 160 kg totteli tällä erää. Susanna nosti kuitenkin euroopanmestaruuteen ja Aino hopealle.

Seuraavana vuorossa oli Tomi sarjassa 66 kg ja Juho sarjassa 74 kg. Kisa oli Tomille sairastelujen jälkeen hyvä. Kyykyssä nähtiin puhdas sarja päättyen 177,5 kg ja penkissä samoin tuloksena 100 kg. Vedossa jatkettiin hyvin alkanutta kilpailua ja tuloksena kolme puhdasta suoritusta sekä viimeisellä uusi SE 210 kg ja yhteistuloksen SE 487,5 kg, jolla irtosi euroopanmestaruus todella tasaisessa kilpailussa vain 2,5 kg erolla. Hienoa taktikointia Suomen huollolta, jonka ansioista Tomilla oli mahdollisuus ottaa itselleen tuo EM-kulta.

Juholla nähtiin normisuoritus kyykyssä 165 kg. Penkissä alkoivat ongelmat käsittämättömän tsekkiläisen tuomarin omista sääntötulkinnosta johtuen. Juho ei saanut lähtölupaa kahteen ensimmäiseen penkkiin, sillä hartiat ja selkä eivät kuulemma olleet penkissä. Juryn ja koko Suomen huoltojoukkojen puuttuessa peliin saatiin Juholle uusi nosto ja 110 kg hyväksytty ylös ylimääräisellä nostolla. Viimeisessä nostossa voimat oli jo hvenneet siihen tempulluun ja vaikka lähtölupa saatiin juryn jäsenen pitäessä tsekkiläisen tuomarin käsiä sidottuina, ei tulos enää parantunut. Yhteistulos oli tällä kertaa 480 kg ja sijoitus viides.

2. Kilpailupäivä

Naiset 52 kg / 63 kg / 72 kg / 84 kg, Miehet 93 kg

Juniorit: Krista Määttä, Jenna Välimäki, Melisa Heinonen, Julia Ruuhonen, Esteri Hakamäki, Eveliina Hytönen

Sub-juniorit: Kalle Närhi ja Peetu Heikkinen.

Sarjassa 52 kg Krista aloitti kyykkäämällä uuden SE-tuloksen 102,5 kg. Jennalle kirjattiin vain yksi hyväksytty nosto 92,5 kg. Penkissä Kristalle tulokseksi 62,5 kg ja Jennalle 47,5 kg. Kristalla oli hyvä taistelu mitaleista venäläistyön kanssa, jonka Krista käansi voitoksi viimeisellä vedolla napaten EM-hopeaa tasatuloksella. Kristalle ripustettiin myös kyykyn pronssi ja penkin sekä vedon hopeat.

Sarjassa 63 kg mukana oli kaksi suomalaista: kokenut kisäkävijä, 19-vuotias turkulainen Melisa Heinonen sekä vuoden päivät voimannostoa harrastanut Tamperella asuva 23-vuotias Julia Ruuhonen. Melisa aloitti kyykyt 100 kg nostolla ja Julia otti oman aloituksensa 107,5 kg helpon näköisesti. Toiseen nostoon Julialle lastattiin 112,5 kg joka olisi riittänyt sillä hetkellä toiseen sijaan ja jonka piti

Uoimanoston EM-kisat, Sub-Juniors, Naiset

Sub-Juniors

-43kg

1. Petrusiha Maria	2001	UKR	42.76	1.4346	65.0	1	42.5	1	95.0	1	202.5	290.51	12
2. Tirova Anzhela	1999	RUS	42.60	1.4381	47.5	2	40.0	2	92.5	2	180.0	258.86	9

-47kg

1. Damashiyina Tatsiana	1998	BLR	45.67	1.3726	87.5	1	47.5	2	102.5	1	237.5	325.99	12
2. Chavkina Anastasia	1998	RUS	47.00	1.3449	80.0	2	50.0	1	100.0	2	230.0	309.33	9
3. Meletina Alena	1997	RUS	45.21	1.3823	77.5	3	45.0	3	97.5	3	220.0	304.11	8

-53kg

1. Burykina Alleksandra	1999	BLR	51.88	1.2489	112.5	1	62.5	2	120.0	3	295.0	368.43	12
2. Sheinina Viktoria	1998	RUS	51.87	1.2490	80.0	5	72.5	1	122.5	2	275.0	343.48	9
3. Malysheva Anastasiia	2000	RUS	51.32	1.2593	92.5	3	50.0	4	122.5	1	265.0	333.71	8
4. Kirkanen Anette	2000	FIN	51.54	1.2552	95.0	2	57.5	3	112.5	5	265.0	332.63	7
5. Gillan Annabell	1997	GBR	48.95	1.3053	85.0	4	40.0	5	112.5	4	237.5	310.01	6

-57kg

1. Szymczak Klaudia	1997	POL	56.37	1.1705	115.0	1	65.0	3	135.0	1	315.0	368.71	12
2. Krueger Sonja-Stefanie	1999	GER	56.75	1.1644	110.0	2	67.5	2	130.0	2	307.5	358.05	9
3. Rainer Lucy	1997	GER	56.76	1.1642	110.0	3	72.5	1	125.0	5	307.5	357.99	8
4. Sobczak Wioletta	1997	POL	56.67	1.1625	107.5	4	52.5	5	130.0	3	290.0	337.13	7
5. Derevianko Anastasiia	1998	RUS	56.12	1.1746	97.5	6	62.5	4	127.5	4	287.5	337.0	6
6. Shiykovich Khrystina	1998	BLR	56.09	1.1751	105.0	5	50.0	6	115.0	6	270.0	317.28	5
7. Hein Celine	2000	GER	55.29	1.1884	77.5	7	45.0	7	110.0	7	232.5	276.30	4

-63kg

1. Kravchenko Anastasiia	1998	UKR	62.61	1.0790	120.0	1	77.5	1	125.0	2	322.5	347.98	12
2. Lohivuo Tuulia	1997	FIN	62.94	1.0747	112.5	2	65.0	2	142.5	1	320.0	343.90	9
3. Mladzovskaya Katsiyanina	1998	BLR	62.15	1.0851	110.0	3	60.0	3	120.0	3	290.0	314.68	8
4. Ohtsarikova Kristyna	1998	CZE	62.21	1.0843	100.0	4	55.0	4	115.0	4	270.0	292.76	7
5. Mälynen Nana	1999	FIN	62.32	1.0828	90.0	5	50.0	5	112.5	5	252.5	273.61	6

-72kg

1. Kaasalainen Henna	1999	FIN	71.70	0.9788	122.5	3	62.5	3	165.0	1	350.0	342.58	12
2. Talarska Natalia	1998	POL	69.33	1.0015	122.5	2	67.5	2	142.5	2	332.5	333.00	9
3. Shushkova Darya	1997	UKR	70.85	0.9867	125.0	1	72.5	1	115.0	4	312.5	308.34	8
4. Panyeva Paulina	1999	POL	68.27	1.0124	95.0	4	50.0	5	100.0	5	245.0	248.04	7
— Vaino Mirka	1997	FIN	69.27	1.0021	—	—	60.0	4	140.0	3	05Q	—	—

-84kg

1. Torronen Susanna	1998	FIN	78.01	0.9283	125.0	3	105.5	1	160.0	2	390.5	362.50	12
2. Autio Aino	1997	FIN	83.21	0.8960	132.5	1	80.0	2	160.0	3	372.5	333.76	9
3. McLean Abigail	1998	GBR	76.60	0.9384	125.0	2	65.0	3	162.5	1	352.5	330.79	8



Henna Kaasalainen sub-junioreiden sarjan 72 kg voittaja

olla treenin perusteella rutiinirauta. Toisin kuitenkin kävi ja tanko jäi kaksi kertaa nostamatta, joten kolme onnistunutta suoritusta tehnyt Heinonen kirikin Ruuhosen ohii kyykypronssille 110 kg tuloksella.

Penkissä suomalaiset aloittivat rinta rinnan 60 kg. Molemmat neitokaiset olivat tässä lajissa mitalitaisteluiden ulkopuolella, mutta Julialla oli Melisaan nähden etu paremman arpanumeron ja pienemmän

punnitustuloksen ansiosta, joten lajisijoituksen kannalta kannatti vain peesaila. Molemmat ottivatkin aloitukset rutiinimaisesti, mutta kakkosnostoihin lastattu 62,5 kg oli Melisalle liiaka, kun taas Julia sai omat ennätyksensä ylös. Viimeisellä kierroksella molemmilla jäi nostot nostamatta, mutta Melisa sai kuitenkin pidettyä itsensä hyvissä asemassa yhteistulosmitalia silmällä pitäen.

Maastavetoon lähettiin siis Mellun pitäessä kolmospaikkaa ennen Iso-Britannian Alice Hoggia. Aloitusvedolla 130 kg otettiin jo viisi kiloa lisää kaulaa. Lopulta Melisa voittiin saariveton kilpasisarensa myös vedossa pronssi-suorituksella 145 kg, jolla päästiin yhteistulokseen 315 kg ja näin myös yhteistulospronssiin. Vastikään sumovetoon siirtynyt Ruohonen veti viimeisellään oman ennätysensä 120 kg ja olikin lopulta varsin tyytyväinen myös omaan kilpailuunsa, vaikka kyykkyytulos harmittikin.

Sarjan 93 kg subjunnussa nähtiin suomalaisväriä kahden nostajan toimesta. Mukana olivat Virkkalan Voiman Kalle Närhi ja ensimmäistä kertaa elämänsään Suomen ulkopuolelle matkustanut Kajaanin Kuohun Jässikkä Peetu Heikkinen. Ennakoasetelmissa kaksikolla oli vahvat saumat mitaleihin, joten himmailemaan ei lähdetty. Kyykyn aloitusraudat Heikkisen 195 kg ja Närhen 210 kg tulivat ongelmitta. Toiseen nostoon lastattiin Heikkiselle 202,5 kg, jonka mies oli jo PM-kisoissa Pornaisissa ottanut kulkua aikaisemmin. Ensimmäisellä yrityksellä mies kuitenkin katkesi keskeltä ja nosto jäi väliin, kun taas Närhi otti varman näköisesti 220 kg, jolla oltiin vahvasti kyykkymitalissa kiinni. Kolmannella yrityksellä Peetu muisti jännittää sixpackin ja 202,5 kg tuli kuin tulikin ylös. Kalle antoi kahdessa ensimmäisessä nostossaan tasoitusta muille nostamalla ilman polvilämmittämiä, koska miehen omien sanojen mukaan ei sellaisia jaksa ostaa. Huoltotimi sai kuitenkin miehen ylipuhuttua pukeumaan laina-SBD:t viimeiseen nostoon, johon pyydettiin massiivinen 230 kg malmi. Kallen hieno polvipomputekniikka on kuin tehty lämpäreillä nostamiseen ja raudat lensikin ylös ja varaa jäi vaikka kuinka. Ehkä Salossa hätyytellään jopa ME-rautoja.

Penkkipunneuksessa edettiin kilpukumppaneiden nostoja seuraten ja Heikkisen tulokseksi tuli 122,5 kg, kun taas Närhi sai nostettua lajipronssiin riittäneen 130 kg. Molemmat tulokset tehtiin kakkosnostoilla.

Maastavetoon lähdetessä Närhi oli jo käytännössä varmistanut yhteistulosopean aloitusnoston onnistuessa, joten mitään erityistä taktiikointia ei tarvittu. Mies nostikin varmasti 230 kg ja 245 kg, eikä viimeiseen vetoon lastattu 250 kg näyntä kuin olkapäiden taakse viennä vaille vajaaksi. Vedosta ja yhteistuloksesta kuitenkin molemmista hopeaa,



Melisa Heinoselle EM-pronssia

Voimaston EM-kisat, naiset

-52kg

1.	Petroczi Magdolna	1968	HUN	51.40	1.2578	130.0	3	82.5	2	162.5	1	375.0	471.68	12
2.	Kemalava Anna	1979	RUS	51.89	1.2967	137.5	1	85.0	1	152.5	2	375.0	468.26	9
3.	Murray Louise	1988	GBR	51.47	1.2565	132.5	2	82.5	3	137.5	5	352.5	442.92	8
4.	Baburova Iryna	1986	UKR	49.00	1.2866	127.5	4	75.0	5	142.5	3	345.0	443.88	7
5.	Sandvik Marcella	1974	FIN	51.23	1.2610	95.0	6	80.0	4	127.5	6	302.5	381.45	6
6.	Girardi Marzia	1963	ITA	50.07	1.2833	95.0	5	55.0	6	140.0	4	290.0	372.16	5

-57kg

1.	Brimboeur Fanny	1986	FRA	55.93	1.1778	130.0	1	85.0	1	157.5	2	372.5	438.73	12
2.	Steel Ellie	1991	GBR	55.95	1.1774	125.0	2	77.5	2	155.0	3	357.5	420.92	9
3.	Szanto Erika	1977	HUN	55.86	1.1789	120.0	4	70.0	3	162.5	1	352.5	415.56	8
4.	Vähjäsantoinen Marjaana	1976	FIN	56.89	1.1622	122.5	3	70.0	4	140.0	4	332.5	386.43	7
5.	Sziszewska Karolina	1985	POL	55.81	1.1797	105.0	5	60.0	5	135.0	5	300.0	353.91	6

-63kg

1.	Horna Ivana	1990	SVK	61.54	1.0933	152.5	2	80.0	5	190.0	1	422.5	461.92	12*
2.	Gavino Landsh	1990	RUS	62.25	1.0838	142.5	3	97.5	1	167.5	3	407.5	441.65	9
3.	Thomsen Dr. Tamara	1982	GER	62.38	1.0821	155.0	1	82.5	4	170.0	2	407.5	440.96	8
4.	Stuetz Silvie	1978	GER	62.02	1.0868	117.5	8	87.5	3	162.5	4	367.5	399.40	6
5.	Prokhorova Kseniya	1983	UKR	62.71	1.0777	127.5	5	90.0	2	150.0	7	367.5	396.06	6
6.	Graham Abi	1978	GBR	62.07	1.0862	122.5	7	80.0	6	160.0	6	362.5	393.75	5
7.	Lindell Stina	1988	FIN	62.13	1.0854	125.0	6	72.5	8	162.5	5	360.0	390.74	4
8.	Sevolainen Sanna	1980	FIN	62.60	1.0792	140.0	4	75.0	7	140.0	9	355.0	383.12	3
9.	Gregorova Lucie	1987	CZE	62.56	1.0797	115.0	9	67.5	9	147.5	8	330.0	356.30	2
10.	Schmeizelbart Ariane	1990	AUT	61.13	1.0989	112.5	10	65.0	10	132.5	10	310.0	340.66	1
11.	Srociena Lenka	1984	CZE	61.33	1.0962	112.5	11	60.0	11	130.0	11	302.5	331.60	1

-72kg

1.	Zubko Snizhzhana	1991	BLR	71.61	0.9796	172.5	1	82.5	3	187.5	1	442.5	433.47	12
2.	Kanlus Johanna	1984	FIN	71.35	0.9820	160.0	2	105.0	1	175.0	3	440.0	432.08	9
3.	Kladivova Pavla	1984	CZE	70.58	0.9922	142.5	3	90.0	2	160.0	5	402.5	398.15	8
4.	Bull Tanya	1983	GBR	70.75	0.9876	140.0	5	80.0	5	180.0	2	390.0	385.16	7
5.	Koskitalinen Anna-Kaisa	1991	FIN	71.69	0.9789	140.0	6	67.5	6	170.0	4	375.0	367.09	6
6.	Richardson Louise	1977	GBR	68.56	1.0094	145.0	4	70.0	4	—	—	DSQ	—	—

-84kg

1.	Strik Ietje	1973	NED	83.71	0.8933	206.0	1	130.0	1	185.0	1	521.0	465.41	12*
2.	Ligere Jevine	1981	LAT	77.51	0.9318	140.0	4	82.5	4	175.0	2	397.5	370.39	9
3.	Koutoukova Martina	1990	CZE	74.92	0.9513	150.0	2	80.0	5	157.5	4	387.5	368.63	8
4.	Ojajoen Tünde	1989	HUN	81.16	0.9078	147.5	3	90.0	3	140.0	7	372.5	362.69	7
5.	Saif Aneta	1984	POL	72.23	0.9240	120.0	7	95.0	7	135.0	5	370.0	360.38	6
6.	Doosierin Apple	1987	GBR	74.24	0.9568	135.0	5	72.5	6	162.5	3	370.0	354.02	5
7.	Korytko Agnieszka	1988	POL	83.32	0.8754	135.0	6	60.0	8	150.0	6	345.0	338.91	4
8.	Mogyar Edina	1990	HUN	72.22	0.9741	112.5	8	70.0	7	130.0	8	312.5	304.41	3

84+ kg

1.	Szabo Agnes	1988	HUN	109.45	0.8139	180.0	3	140.0	1	182.5	3	502.5	408.99	12*
2.	Lombosi Melinda	1978	HUN	120.25	0.7994	172.5	4	132.5	2	185.0	1	490.0	391.71	9
3.	Nokua Katarina	1973	FIN	106.28	0.8193	180.0	2	105.0	3	170.0	4	455.0	372.78	8
4.	Macrab Anna	1984	GBR	105.64	0.8205	180.0	1	77.5	4	182.5	2	440.0	361.02	7
5.	Bitterova Zuzana	1984	CZE	103.52	0.8247	115.0	5	67.5	5	120.0	5	302.5	249.47	6

joten kilpailu meni varsin hienosti putkeen. Heikkisellä oli tükka kilpailu pronssista puolalaisen Kamil Struckin kanssa, mutta myös Puolan huolto huomasi tilanteen ja korotti viimeiseen nostajansa päivän todellisen maksimin 222,5 kg pakottaen Heikkisen vetämään viimeisellään 247,5 kg, joka olisi ollut 7,5 kg yli hänen oman ennätyksensä. Raudat nitkivat maasta sota-ajan akuankaan verran, mutta ylös asti ne eivät tällä kertaa tulleet ja miehen oli tyytyminen neljanteen sijaan.

Sarja 72kg KaVon Esteri Hakamäki aloitti kyykkyrakkansa 95 kg raudasta, joka tulikin nostajalupauksen vahvan selän ansiosta varsin helposti. Toiseen nostoon ei kuitenkaan isoa korotusta uskallettu laittaa, vaan tankoon lastattiin 97,5 kg.



Kalle Närhi ja EM-hopeaa

Uoimaston EM-kisat, Sub-Juniors, Miehät

-66kg	
1.	Uusisto Tomi 1997 FIN 65.64 0.7087 9 170.0 175.0 177.5 2 90.0 95.0 100.0 6 195.0 202.5 210.0 1 487.5 394.49 12
2.	Gulyamov Dmitri 1997 RUS 65.08 0.7094 8 145.0 152.5 160.0 4 122.5 130.0 132.5 1 182.5 190.0 200.0 2 485.0 385.28 9
3.	Glebe Nikolai 1997 AUT 65.08 0.7094 10 122.5 132.5 138.5 1 102.5 110.0 114.5 3 180.0 190.0 195.0 4 472.5 383.30 8
4.	Kireev Vladimir 1997 RUS 65.77 0.7087 14 165.0 175.0 180.0 3 105.0 112.5 115.0 2 162.5 170.0 176.0 7 452.5 356.34 7
5.	Skonieczny Michal 1998 POL 65.23 0.7029 15 145.0 150.0 150.0 6 105.0 110.0 114.5 4 180.0 190.0 192.5 3 447.5 351.82 6
6.	Drozdzon Krzysztof 1997 POL 65.35 0.7016 11 145.0 150.0 155.0 5 95.0 100.0 100.0 5 165.0 170.0 180.0 5 435.0 349.35 5
7.	Havlyk Patrik 1997 CZE 65.49 0.7002 12 120.0 130.0 130.0 7 70.0 72.5 82.5 7 145.0 155.0 165.0 6 377.5 298.30 4
8.	Kopel Lukas 2000 CZE 62.14 0.8265 13 85.0 90.0 95.0 8 60.0 65.0 70.0 8 105.0 115.0 120.0 8 280.0 231.42 3
-74kg	
1.	Bellmann Viktor 1997 GER 72.91 0.7270 21 180.0 187.5 190.0 2 120.0 120.0 125.0 2 240.0-cs 253.0-ws 254.0 1 508.0-ws 412.94 12 *
2.	Filipchanka Arsenom 1999 BLR 73.51 0.7227 19 190.0 200.0 202.5 1 120.0 130.0 135.0 1 240.0 210.0 240.0 4 540.0 390.26 9
3.	Zaniewski Patryk 1998 POL 73.64 0.7218 17 170.0 177.5 180.0 3 115.0 117.5 117.5 3 205.0 215.0 220.0 3 515.0 371.73 8
4.	Kozłowski Witold Pawel 1997 POL 71.91 0.7344 20 145.0 155.0 165.0 5 90.0 95.0 97.5 5 225.0-cs 240.5-ws 253.6 2 453.0 362.06 7 *
5.	Nasapuri Juhon 1997 FIN 72.81 0.7277 16 190.0 165.0 170.0 4 160.0 110.0 116.0 4 190.0 202.5 216.0 5 480.0 349.30 6
6.	Rosse Tony 1999 GBR 71.78 0.7354 18 125.0 135.0 145.0 6 70.0 80.0 90.0 6 160.0 175.0 185.0 6 387.5 289.97 5
-83kg	
1.	Głowacki Szymon 1997 POL 80.98 0.6775 5 205.0 216.5-cs 220.0 1 142.5 147.5 147.5 1 225.0 230.0 235.0 2 589.0 399.05 12 *
2.	Lemets Naator 1997 UKR 81.62 0.6783 3 190.0 200.0 200.0 3 125.0 132.5 135.0 2 210.0 220.0 235.0 1 560.0 377.61 9
3.	Makarov Nikita 1998 RUS 81.86 0.6731 2 180.0 187.5 195.0 2 120.0 125.0 130.0 3 200.0 215.0 225.0 4 540.0 383.97 8
4.	Van Geertruijken Wytsje 1998 BEL 80.65 0.6792 6 155.0 167.5 170.0 5 100.0 105.0 109.0 4 180.0 210.0 222.5 3 495.0 350.20 7
5.	Collins Parris 1998 GBR 80.95 0.6777 7 180.0 170.0 175.0 4 105.0 112.5 112.5 5 180.0 190.0 200.0 6 470.0 318.52 6
6.	Rysavy Dominik 1996 CZE 74.57 0.7154 4 199.0 140.0 150.0 6 85.0 92.5 92.5 6 140.0 155.0 165.0 7 387.5 291.53 5
7.	Sparke Ben 1997 GBR 76.55 0.7026 1 115.0 X X 7 65.0 70.0 75.0 7 165.0 195.0 202.5 5 387.5 272.26 4
-93kg	
1.	Kipraki Utdis 1997 LAT 92.19 0.6308 9 210.0 230.0 240.0-ws 1 130.0 140.0 145.0 1 260.0-ws 285.0-ws 290.0 1 670.0-ws 422.64 12 *
2.	Närhi Kalle 1997 FIN 90.18 0.6377 12 210.0 220.0 230.0 2 122.5 130.0 135.0 3 230.0 245.0 260.0 2 605.0 388.81 9
3.	Struck Kamil 1997 POL 84.11 0.6623 14 200.0 210.0 220.0 3 120.0 127.5 132.5 4 205.0 215.0 222.5 4 570.0 372.51 8
4.	Heikkonen Pettu 1997 FIN 91.58 0.6320 10 195.0 202.5 202.5 4 112.5 122.5 126.0 5 220.0 230.0 247.5 3 565.0 361.26 7
5.	Malikowski Nikita 1998 RUS 92.7 0.6392 8 182.5 190.0 195.0 6 115.0 140.0 145.0 2 200.0 210.0 215.0 6 550.0 346.06 6
6.	Kotras Sebastian 1998 POL 83.42 0.6655 11 180.0 190.0 195.0 5 110.0 115.0 117.5 6 205.0 215.0 215.0 5 527.5 351.05 5
-105kg	
1.	Peltonen Roni 1998 FIN 101.33 0.6054 2 220.0 230.0 240.5-ws 1 110.0 115.0 120.0 2 245.0 245.0 262.5 1 600.5 363.54 12 *
2.	Novotny Michal 1997 CZE 100.28 0.6079 1 190.0 200.0 212.5 2 125.0 132.5 135.0 1 220.0 235.0 240.0 2 567.5 349.98 9

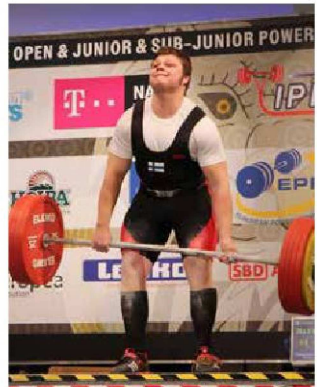
Pommilla monttuun, tarakka ylös ja selkä rullattin jälleen hitaasti mutta varmasti nikama kerrallaan suoraksi. Kolmannella kierroksella sama kaava ei enää toiminutkaan, vaan 100 kg oli tällä kertaa liikaa.

Esteri aloitti penkin 65 kg raudasta, joka ei tuottanut minkäänlaisia vaikeuksia. Yhtä varmaa työskentelyä nähtiin myös 67,5 kg ja 70 kg lastauksilla, jotka molemmat olivat nostajan henkilökohtaisia ennätysrautoja.

Vedon aloitus 135 kg oli helppo ja 142,5 kg tuli myös kevyistä ylös. Kolmanteen nostoon lastattiin Esterin ennätystä sivuava 147,5 kg, joka tulikin hienosti ylös asti, mutta tuomarit hylkäsivät noston reisirakennuksena. Varsin mystinen tuomio tämäkin siihen nähden, että mimmi oli etenkin koko noston ajan.

Alle 84 kg junnunaisten Eveliina Hytönen aloitti kyykyt 142,5 kilosta, joka oliikin tekniisesti hyvä nosto, eikä tuottanut vaikeuksia. Kaksoinnostoon Even huoltoitiimiin pyytämällä 147,5 kg tuli karjunnan saatelemana melkein yhtä helpon näköisesti. Viimeinen nosto 152,5 kg oli tekniisesti hyvä ja lähtikin montusta iloisesti, mutta kuoilleesta kohdasta ei tällä kertaa harmillisesti päästy yli ja rautamäärän nostaminen telineeseen jäi varmistajien tehtäväksi. Penkistä Evelle kirjattiin 72,5 kg ja oli aika siirtynyt maastavetoon ja mitalitaisteluihin. Mahdollisuudet olivat, mutta viimeinen veto 155 kg ei nousut, joten Even oli tyytyminen neljanteen sijaan. Penkistä Evelle kuitenkin pronssia.

Oik: Roni Peltonen ja tangossa 262,5 kg



3. Kilpailupäivä

Miehet 59 kg / 66 kg / 105 kg

Subjuniorit: Roni Peltonen

Juniorit: Ilkka Ala-Luopa, Akseli Lintulaako

Päivän aloitti sarjassa 66 kg Akseli Lintulaako kyykkäämällä helposti aloituksen 200 kg, toiseen 7,5 kg lisää ja yhtä helppo jos ei jopa helpompi suoritus. Viimeiseen EE-rauta 213 kg, joka oli todella hieno nosto ja 3-0 läpi. Mahtavaa! Sitten siirryttiin penkkiin, joka ei ole Akselin temppilaji. Kuitenkin kolme puhdasta suoritusta, tästä hyvä alkua taistelemaan mitaleista. Vedossa ranskalainen jäi ilman tulosta ja helpotti Akselin tietä pronssille.

Roni aloitti kyykyt sarjassa 105 kg myös hienosti ja viimeiseen lastattiin ME-rauta 240,5 kg, joka tuli todella helposti ylös. Penkistä Roni pukkaa ylös kaksi onnistunutta ja tulokseksi 115 kg. Maastavedossa Ronilla oli ongelmia vasemman käden otepitävyyden kanssa ja aloitusveto lipsahti sormista. Toisella varmistettiin kuitenkin tulos 245 kg ja mestaruus, mutta viimeinen yritys putosi myös näpeistä.

Sarja 59 kg ja lavalle asteli voimaa puhken Ilkka Ala-Luopa. Ilkka aloitti kyykyt loistavasti kyykäten vielä viimeisellään uudet SE-lukemat. Penkistä Ilkka oli myös rautaa ja teki kolme onnistunutta suoritusta. Maastavedossa Ilkka otti aloituksen hyvin ja näin varmisti mestaruutensa itselleen. Ehkä se puhti sen jälkeen vähän katosi eikä enää lisäkiloja tullut, tavoitteena oli ollut myös päästä kokeilemaan EE-rautoja vedossa, mutta ei tällä kertaa. Ilkalle kuitenkin neljä kummattalia ja kyykyn sekä yhteistuloksen suomenennätykset niin eiköhän se ihan hyvä kisa ollut.



Ilkka Ala-Luopa ja 205 kg maastaveto

4. Kilpailupäivä

Miehet 83 kg / 93 kg / 105 kg

Juniorit: Lauri Tamminen, Ossi Sahlberg, Janne Marttila ja Vernerii Ylimäki

Tiistaiamuksen nostivat junnujen 83 kg ja 93 kg painoluokat. Kasikolmosessa mukana olivat Lauri Tamminen ja Ossi Sahlberg, kun taas yksikolmosissa nostivat Vernerii Ylimäki ja Janne Marttila.

Ensimmäisessä ryhmässä Sahlberg ja Tamminen ovat kyykyssä ja penkissä suhteellisen tasaväkisiä, Sahlbergin ollessa aavistuksen parempi vetäjä. Molemmat aloittivat kyykyssä 215 kg onnistuneesti, jonka jälkeen Lauri otti toisellaan 222,5 kg ja Ossi sivusi omaa ennätysrautaansa

225 kg nostolla. Viimeisellään molemmat tekivät uudet ennätyksensä; Lauri 227,5 kg ja Ossi 232,5 kg.

Penkissä molemmat aloittivat 142,5 kg ongelmitta. Toiseen lyötiin molemmille vitonen lisää ja tämänkin onnistui. Viimeiseen Ossille 150 kg, joka jäi väille ja Lauri otti ehkä parhaan nostonsa 152,5 kg onnistuneesti jääden mitalista tällä kertaa 5 kg.

Vedossa aloitusraudat olivat Laurilla 245 kg, joka tuli rutiinomaisesti ylös. Ossi aloitti vedon helpolla 260 kg nostolla. Toiseen nostoon Laurille kuormattiin uudet ennätysraudat 257,5 kg. Vyötä kiristiin pykälän kireämmälle, tämän seurauksena nostoon ei saatu kunnon paineita ja raudat jäivät polviin.

Uومانoston EM- kisat, Miehet

66kg																					
1.	Savolainen Antti	1978	FIN	65.24	0.7928	9	200.0	200.0	210.0	2	147.5	152.5	155.0	1	255.0	265.5<	274.0	1	630.5	499.86	12 *
2.	Kostenko Andrey	1988	RUS	65.37	0.7914	5	225.0	235.0	240.0	1	130.0	135.0	140.0	2	240.0	250.5	254.5	2	605.0	478.80	9
3.	Grodzinski Mariusz	1989	POL	65.79	0.7873	8	185.0	195.0	195.0	3	133.0	140.0	140.0	3	210.0	220.0	227.5	4	562.5	442.86	8
4.	Simmons Christopher	1986	GBR	65.55	0.7896	6	185.0	205.0	205.0	4	128.0	130.0	140.0	4	210.0	225.0	230.0	3	545.0	430.33	7
—	Chelobster Sundstöm	1977	LKR	65.01	0.7951	7	X	X	X	—	X	X	X	—	X	X	X	—	RD	—	—
74kg																					
1.	Hrynkevich-Sudnik Alieksa	1976	BLR	73.68	0.7215	1	232.5	237.5	242.5	1	157.5	162.5	167.5	2	280.0	290.0	300.0	2	710.0<w>	512.26	12 *
2.	El Belghiti Hassan	1975	FRA	72.95	0.7267	8	200.0	227.5	232.5	3	140.0	145.0	147.5	7	285.0<w1>	297.5<w1>	307.5<w1>	1	685.0<w1>	497.79	9 *
3.	Nieminen Sami	1975	FIN	73.71	0.7213	4	217.5	232.5	240.0<w1>	2	145.0	150.0	153.0	5	270.0	280.0	290.0	3	685.0<w1>	494.09	8
4.	Poinanen Arni	1991	FRA	72.35	0.7311	2	210.0	230.0	235.0	4	200.0<w>	207.5<w>	214.0	1	240.0	250.0	264.0	6	682.5	490.98	7 *
5.	Mishchyn Olesandr	1990	LKR	72.61	0.7292	3	224.5	222.5	227.5	5	130.0	137.5	140.0	8	260.0	280.0	287.5	4	650.0	473.98	6
6.	Sipiläinen Pasi	1979	FIN	73.65	0.7217	5	200.0	207.5	212.5	9	152.5	157.5	162.0	3	265.0	280.0	285.0	5	650.0	460.11	5
7.	Borisov Borislav	1989	BUL	73.29	0.7243	10	210.0	245.0	245.0	8	150.0	165.0	155.0	4	250.0	260.0	260.0	7	615.0	445.44	4
8.	Lacko Tomas	1988	CZE	73.2	0.7249	6	200.0	212.5	217.5	6	135.0	142.5	147.5	6	225.0	240.0	X	10	585.0	424.07	3
9.	Claudio Pino Rozco	1989	ITA	71.17	0.7401	7	170.0	180.0	187.5	10	110.0	120.0	124.5	9	210.0	225.0	236.0	8	537.5	397.80	2
10.	Mavrountis Georgios	1990	GRC	72.86	0.7274	9	210.0	200.0	200.0	7	160.0	165.0	165.0	10	217.5	225.0	230.0	9	535.0	389.16	1
83kg																					
1.	Oyashkin Konstantin	1984	RUS	81.93	0.6727	21	280.0	290.0	285.0	1	160.0	167.5	172.5	3	290.0	300.0	310.0	1	732.5	492.78	12
2.	Ronkainen Mikko	1987	FIN	82.7	0.6689	16	230.0	240.0	242.5	3	160.0	165.0	170.0	5	275.0	290.0	300.0	3	702.5	469.90	9
3.	Mattwin Lukas	1983	POL	82.42	0.6703	18	210.0	220.0	227.5	6	142.5	150.0	152.5	10	280.0	292.5	316.0	2	670.0	449.10	8
4.	Inkinen Timo	1982	FIN	82.46	0.6701	22	212.5	217.5	220.0	9	170.0	172.5	173.0	2	272.5	277.5	280.0	4	665.0	445.62	7
5.	Rogers Robert	1989	GBR	82.56	0.6696	12	220.0	232.5	235.0	4	140.0	150.0	155.0	8	250.0	260.0	270.0	6	665.0	445.28	6
6.	Felste Miklos	1973	HUN	82.6	0.6699	17	225.0	235.0	245.0	5	137.5	145.0	145.0	7	245.0	255.0	260.0	9	652.5	436.78	4
7.	Herrnyck Peter	1979	GBR	81.49	0.6749	11	210.0	217.5	220.0	7	137.5	165.0	160.0	6	250.0	260.0	265.0	7	650.0	438.69	4
8.	Schmidt Peter	1974	GER	81.17	0.6766	13	225.0	237.5	242.5	2	140.0	150.0	142.5	9	225.0	240.0	245.0	10	632.5	427.95	3
9.	Princic Carlo	1981	ITA	82.19	0.6714	14	195.0	197.5	210.0	11	135.0	145.0	145.0	11	255.0	260.0	270.0	5	615.0	419.91	2
10.	Petrushki Vadim	1990	CZE	80.08	0.6791	20	200.0	215.0	220.0	10	130.0	137.5	137.5	12	260.0	275.0	275.0	8	605.0	410.86	1
11.	Gligashtili Levon	1982	GEO	82.38	0.6695	19	85.0	X	X	12	185.0	190.0	196.0	1	100.0	X	X	11	375.0	251.06	1 *
—	Pereyra Juan Carlos	1991	ITA	81.97	0.6725	15	205.0	205.0	217.5	8	170.0	177.5	177.5	4	240.0	260.0	260.0	—	DDQ	—	—

Ossi lastautti toiseen nostoon vedon hopeamitaliin oikeuttavat raudat 275 kg. Rauta räjähti lattiasta ylös, nosto loppuvedossa loppuivat paukut ja nosto jäi polvien yläpuolelle. Kolmannessa vedossa Lauri yritti uudelleen ennätystään 257,5 kg. Lauri veti ammoniakkaa koko pullon nenänsä ja ehkä vähän huoppäskin. Ehkä tästä, tai jostain muusta muuttajasta johtuen 257,5 kg lähti tällä kertaa paremmin lattiasta, mutta ote lipesi tangon ollessa jo polvien yläpuolella. Laten käytettyä kaiken ammoniakkin, jäi Ossin viimeiseen vetoon kovin lataus uupumaan ja tanko pysähtyi vesirajaan.

Sarjassa 93 kg Suomea edustivat Janne Marttila ja Verneri Ylimäki. Suomen tulevaisuuden lupaus Janne Marttila aloitti kyykyt helpolla 227,5 kg nostolla. Verneri oli uhkunut kovaa kyykykyntöä ja lastautti aloitukseen helpon raudan 205 kg. Vernerin ensimmäinen oli höyhenen kevyt ja varma nosto, vaikka se jäikin vain 5 kg Vernerin kyykyennätyksestä. Jannella rauta oli tänään myös kevyttä ja toiseen nostoon lastattiin 235 kg, joka tuli ylös kuin ilmaa. Vernerin toinen rauta oli uusi ennätys 215 kg. Pienen puristuksen kautta rauta tuli ylös, niin kuin treeniuhujen mukaan pitikin tulla. Kolmannessa nostossa ensimmäistä kauttaan junnussa nostava Janne kyykkäsi huikeat 240 kg, johon jäi vielä useampi kilo varoja. Tämä toi Jannelle kyykypronssia kovatasoisessa kyykykittelössä. Vernerin viimeiseen nostoon korotettiin 5 kg, näin ollen tangossa oli rautaa 220 kg. Verkun kyyky ponkaisi pohjasta hyvin, mutta jäi kuitenkin kuolleen kohtaan hieman ysykympin pilkulman yläpuolelle.



Markus Suomela

Penkissä Verneri aloitti sata varmalla 120 kg nostolla. Vernerin penkkikunto oli ajoitettu tällä kertaa kohdilleen ja toiseen nostoon suurehko korotus 130 kg. Tämä tuli onnistuneesti ylös ja oli samalla Vernerin uusi ennätys. Viimeiseen nostoon Verkuu latoi rautaa 135 kg. Rauta lähti rinnalta räjähtäviä ylös, kuitenkin hidastuen lähes pysähdyksiin noston puolivälissä. Yleisö pidätti hengitystään ja Verkuu kaivoi viimeiset entisen paitanostajan ojentajavoimat esille nostaan lähes ikäisytydeltä tuntuneen noston lopulta onnistuneesti ylös. Tällä nostolla Verneri paransi toistamiseen entistä 125 kg ennätystään.

Lähtötilanne vedon osalta oli se, että Janne tavoitteli yhteistuloksen mitalia ja kovana maastavetäjänä kunnostautunut Verneri lähti hakemaan lajimitalia. Aloitus Jannella oli 250 kg, joka tuli varmasti ylös. Verneri aloitti 260 kg, jolla mentiin vetokilpailun johtoon. Toisella nostolla Janne otti kilpailutaiktiin edellyttämät 257,5 kg. Toisellaan Verneri otti jälleen kärkipaikkaan oikeuttavan tiukahkon 267,5 kg onnistuneesti ylös. Viimeiseen Janne pyysi 262,5 kg, joka olisi sillä hetkellä riittänyt yhteistulospronssiin. Raskas veto tuli lopulta hyväksytyksi ylös ja oli samalla Jannen komea uusi ennätys.

Loimaanoston EM-kisat, Miehet

-93kg																						
1.	Andov Borislav	1987	BUL	92.4	0.6301	15	265.0	275.0	280.0	2	190.0	200.0	205.5-e	1	280.0	295.0	305.0	1	742.5	494.94	12	*
2.	Lupin Sergey	1991	RUS	91.19	0.6342	13	265.0	272.5	275.0	1	170.0	177.5	182.5	3	275.0	285.0	290.0	6	742.5	470.89	9	
3.	Balutin Sergei	1965	RUS	92.64	0.6294	14	245.0	255.0	260.0	4	175.0	180.0	182.5	4	297.5	305.0	300.0	2	742.5	467.33	8	
4.	Muttanen Mikko	1987	FIN	92.12	0.6311	9	235.0	262.5	262.5	3	177.5	182.5	182.5	5	285.0	295.0	305.0	3	735.0	463.86	7	
5.	Skuzhikov Vjacheslav	1986	UKR	92.75	0.6290	16	255.0	262.5	262.5	5	155.0	162.5	162.5	9	260.0	260.0	262.5	8	697.5	438.73	6	
6.	Ruminski Tomasz	1987	POL	91.59	0.6326	3	235.0	245.0	250.0	6	155.0	165.0	165.0	11	270.0	265.0	267.5	4	697.5	435.05	5	
7.	Shillingford Pierre	1988	GBR	90.93	0.6351	6	225.0	232.5	240.0	8	150.0	160.0	160.0	10	270.0	280.0	285.0	5	685.0	435.04	4	
8.	Marnajakis Michail	1990	GRE	90.75	0.6357	8	220.0	237.5	242.5	7	150.0	160.0	165.0	8	260.0	275.0	280.0	9	682.5	433.87	3	
9.	Pavlovac Antonin	1981	CZE	92.63	0.6294	18	225.0	230.0	237.5	9	165.0	172.5	172.5	7	265.0	250.0	262.5	11	660.0	415.40	2	
10.	Watson Johnathan	1990	GBR	91.31	0.6358	5	207.5	217.5	222.5	12	135.0	142.5	140.0	14	260.0	280.0	285.0	7	650.0	411.97	1	
11.	Lotti Fabio Massimo	1984	ITA	90.86	0.6360	4	205.0	220.0	232.5	10	162.5	172.5	172.5	6	230.0	235.0	242.5	13	647.5	411.81	1	
12.	Klotz Christian	1977	AUT	91.2	0.6362	10	195.0	205.0	212.5	14	180.0	187.5	182.5	2	220.0	235.0	247.5	12	647.5	410.64	1	
13.	Csernanszoki Csaba	1985	HUN	92.83	0.6287	17	220.0	232.5	242.5	11	145.0	150.0	160.0	12	252.5	260.0	X	10	642.5	403.94	1	
14.	Lietups Martins	1983	LAT	88.16	0.6453	11	205.0	215.0	220.0	13	135.0	140.0	145.0	13	235.0	240.0	245.0	14	600.0	387.18	1	
15.	Van Mulders Christian	1965	BEL	89.22	0.6413	2	175.0	180.0	182.5	15	130.0	135.0	137.5	15	220.0	232.5	232.5	15	590.0	352.71	1	
16.	Dr Budai Balazs	1979	HUN	91.88	0.6319	12	170.0	180.0	180.0	16	125.0	130.0	135.0	16	215.0	225.0	230.0	16	940.0	341.23	1	
17.	Kuvronov Bogdan	1981	SUI	92.85	0.6287	7	150.0	160.0	170.0	17	125.0	130.0	130.0	17	135.0	132.5	132.5	17	497.5	312.70	1	
—	Musi Kluge	1971	AUT	91.3	0.6338	1	220.0	225.0	230.0	—	X	X	X	—	X	X	X	—	DSQ	—	—	
-105kg																						
1.	Inin Andrey	1990	RUS	104.47	0.5986	8	290.0	300.0	307.5	2	190.0	197.5	202.5	2	310.0	320.0	322.5	3	830.0	496.84	12	
2.	Gross Ernst	1987	RUS	104.31	0.5990	5	300.0	310.0	X	1	190.0	195.0	197.5	3	295.0	315.0	315.0	5	800.0	479.20	9	
3.	Mutikainen Teemu	1988	FIN	103.82	0.6000	6	260.0	270.0	270.0	3	165.0	170.0	175.0	7	290.0	300.0	310.0	4	755.0	453.00	8	
4.	Harcosnik Ondrej	1980	CZE	103.58	0.6005	9	240.0	255.0	265.0	5	170.0	180.0	182.0	8	280.0	302.5	302.5	6	717.5	430.86	7	
5.	Selabstovs Tamas	1980	HUN	104.24	0.5991	10	230.0	250.0	262.5	7	205.0	212.5	224.5	1	260.0	250.0	260.0	9	712.5	426.86	6	
6.	Salar Martin	1981	CZE	102.3	0.6032	3	237.5	250.0	260.0	4	162.5	170.0	175.0	6	245.0	255.0	265.0	8	700.0	422.24	5	
7.	Duarte Hugo	1990	GBR	102.59	0.5998	2	230.0	242.5	250.0	6	162.0	130.0	135.0	9	255.0	267.5	267.5	7	652.5	393.20	4	
—	Kot Sebastian	1985	POL	103.91	0.5998	7	282.5	282.5	282.5	—	180.0	X	X	5	290.0	300.0	320.0	2	DSQ	—	—	
—	Belkasi Sofiane	1984	FRA	103.52	0.5999	11	285.0	292.5	292.5	—	185.0	195.0	202.5	4	310.0	320.0	332.5	1	DSQ	—	—	
—	Mkhayrov Kiril	1979	RUS	104.09	0.5999	1	280.0	270.0	280.0	8	242.5	242.5	242.5	—	X	X	X	—	DSQ	—	—	
—	Nemeshegyi Zoltan	1979	HUN	103.97	0.6004	4	250.0	230.0	260.0	—	X	X	X	—	X	X	X	—	TD	—	—	

Lopulta muiden nostajien saatua omat viimeiset rautansa ylös oli Jannen sijoitus tiukassa kamppailussa kokonaiskisan 4. sija. Vernerin lastautti viimeiseen vetoonsa omat ennätysraudat 272,5 kg, joilla olisi lopulta lohjennut myös maastavedon kultamitali. Tamminen väänsi takahuoneessa Verkun korvat solmuun ja mies oli valmis lavalle. Erittäin tiukka puserrus ja tanko tulikin ylös asti. Kaksi tuomaria kuitenkin näkivät loppuasennon vajaaksi ja nosto meni 2-1 hylkyy. Näin Vernerin vetohopealle ja yhteistulokseksi kertyi 617,5 kg, joka on miehen uusi ennätys. Tällä lohkesi yhteistuloksissa 7. sija.

Sarjassa 105 kg Huittisten Voimailijoiden maastavetospecialisti Markus Suomela oli ennakkotietojen perusteella vahva hopeaehdokas, mutta hyvien valmistelutreenien perusteella kultamitaliin todennäköisesti vaadittava noin 800 kg yhteistuloksaan ei tunnuta aivan mahdolliselta ajatukselta.

Kyykyt Suomela aloitti varmalla 230 kg raudalla, jota seurasi toiseen nostoon lastattu ennätysrauta 242,5 kg. Jättiläinen paranteli vielä viimeisellä nostollaan ennätöksensä lukemiin 250 kg, jolla oltiin kyykyyn jälkeen neljännellä sijalla.

Penkkipunnerrus on Suomen toiseksi vahvin osalaji, joten alkurauta 165 kg lensikin ylös varsin tyylipuhtaasti. Toiseen nostoon osaavat lavamiehet lastasivat 172,5 kg, joka tuli ylös 3-0, vaikkakin päätuomarin merkki tuntui kestävän useamman sekunnin ajan. Kolmannella nostolla merkki oli hiukan inhimillisempi ja 180 kg tuli ylös yhtä helposti kuin kakkosraudakin oikeuttaen penkkipunnerruksen pronssiseen mitaliin.

Markuksen sijoitus penkin jälkeen oli toisena ja aloitusvedolla tulokseksi tulisi 730 kg. Tällä oltaisiin 75 kg edellä kolmosijaa ja 43 kg penkin euroopanennätyksen tehnyttä Ukrainan Maksym Potomkinia perässä, joten yhteistulos sijoitus alkoi olla varma. Taktikoita ei siis vetoon tarvita muuten kuin vetokultaa silmällä pitäen.

Vedon aloitusrauta tuli ylös aivan ilmaiseksi, mutta sivutuomareiden annettua punaista valoa nosto meni 2-1 hylkyy. Juryttä syytä tiedusteltaessa vastaus kuului, että Suomen polvet eivät olleet suorassa loppuasennossa. Toiseen nostoon laitettiin kuitenkin kymppi lisää ja 310 kg tuli ylös yhtä helposti. Salin ainoana toinen sivutuomari näki tässäkin nostossa jotain vikaa, joten yksi punainen laikka tauluun ja 2-1 läpi.

Kilpikumppani Ukrainasta ei saanut omaa viimeistään 312,5 kg nostettuja, joten



Antti Savolainen ja EM-kultaa sarjassa 66 kg



Stina Lindel

Markus lastautti viimeiseen 322,5 kg, joka meni tällä kertaa 3-0 läpi, koska ukko muisti seistä tikkuuorana.

5. Kilpailupäivä

Naiset 52 kg / 57 kg / 63 kg, miehet 66kg

Marcela Sandvik, Marjaana Vähäsantanen, Stina Lindell, Sanna Savolainen

Antti Savolainen

Sarjassa 52 kg Marcela aloitti kyykyt hyvin, viimeisestä kuitenkin täpärästi 2-1 hyllytti. Penkkipunnerrus näytti myös hyvältä ja kaikki kolme onnistunutta kisalavalla. Viimeisellä uusi M1 suomenennätys 80 kg. Maastavedossa Marcelalle tuli kaksi

hyväksytyä nostoa ja yhteistuloksessa kolmen sadan raja rikki. Sijoitus oli viides.

Sarjan 57 kg Marjaana sanaili kisasta näin: "Kyykyyn varma aloitus 117,5 kg, joka nousi helposti. Toiseen 122,5 kg joka nousi myös helposti. Viimeiseen nostoon lastattiin 127,5 kg, jolla olisi päästy hopealle, mutta tällä kertaa se jäi vielä nostamatta. Joten pronssia tuli ja sitä aluperin lähdeittiin hakemaankin ennakkotulosten perusteella. Penkkiin varma aloitus 65 kg, helposti ylös ja toiseen 67,5kg nousi helposti ja viimeiseen oma henkilökohtainen ennätys ko.sarjaan 70 kg, joka nousi hyvin ylös. Enemmänkin olisi tullut, mutta kaiken kaikkiaan neljän tunnin saunomisen jälkeen ei oltu ihan varmoja mitä odotettavissa penkiltä. Painavampana samalla tuloksella tyytyminen neljanteen sijaan. Vedossa myös



Sanna Savolainen

varma aloitus 130 kg, helppo nosto, toiseen 137,5 kg, jotenkin jäi odottamatta valmiiseen nostoon alas-komento, joten töpeksin valmiin noston enkä odottanut alas komentoa ja tiputin raudat alas ennen aikoja. Viimeiseen nostoon laitettiin omat henkilökohtaiset ennätysraudat 140 kg ja nyt jäin odottamaan myös alas-komennonkin ja katsoin päätuomaria silmiin kysyvästi, että joko nyt saa luvan laskea raudat? Eli yhteistulos 332,5 kg jolla tuli neljäs sija. Oma ennätys tuli siis penkissä, maastavedossa ja yhteistuloksessa. Kuumassa ja kuivassa saunassa tuli maattua edellishehtoon pari tuntia ja sitten tajusin kysyistä respasta, josko olis mahdollista saada saunaa aamulla vain 70 asteiseksi. Aamusella kevyt kävely ja pariksi tunniksi vielä saunaan ennen puntaria, onnistunut tankkaus ja kisat sujui hyvin. Huolto pelasi, joten kiitokset valmentajalle Jouni Vähäsantaselle, Suomen muulle huoltotiimille Timo Hokkaselle, Seppo Sohlmanille sekä Jussi Jokiselle että koko Suomen paikalla olleelle maajoukkueelle kannustuksesta.”

Sarjassa 66 kg Antti aloitti kyykyn hyvin, toisessa kyykyssä tapahtui jotain ja kyyky jäi pohjaan. Viimeiseen nostoon lastattiin sama uudestaan, mies piti itsensä tiukkana ja rutisti raudan hyväksytyksi ylös. Penkkipunnerruksessa Antti nosteli varmasti kaikki kolme nostoa ja tulokseksi jo tuttu 155 kg. Maastavedon alkaessa tilanne näytti hyvältä, aloitus helposti ja toiseen EE-raudat 265,5 kg. Tämäkin nousi hyvin ja euroopan mestaruus tuli varmistettua. Viimeiseen sai rauhassa ladata uudet ME-raudat 274 kg. Pieni hyvän olon tunne taisi kuitenkin olla jo puserossa ja tämä oli tällä kertaa vielä liikaa.



Mikko Ronkainen

Torstaina oli tiedossa tiukka päivä, kun kahdeksan avoimen luokan nostajaa asteli lavalle. Päivän aloitti Ahvenanmaan Stina Lindell ja Oulun Sanna Savolainen sarjassa 63 kg. Stina otti toisella kyykylään tulokseksi 125 kg ja Sanna oli jopa hetken kiinni kyykyymitalissa, mutta jäi lopulta tässä lajissa neljänneksi tuloksella 140 kg. Penkkipunnerruksessa Stinalle 72,5 kg ja Sannalle 75 kg. Maastavetoon lähdetessä tilanne kärkikolmikon takana oli äärimmäisen tasainen ja tässä myös Suomen tytöt olivat mukana. Painonnostotaustan

omaavalla Sannalla oli hieman ongelmia kahdessa ensimmäisessä vedossa, vaikkakin tulos saatiin jo ensimmäisellä. Toinen veto jäi siis tonttiin, joten viimeiseen käytiin ottamassa nopeat sumolämmöt ja edellisellä nostolla kapealla vedolla lattiaan jäänyt 140 kg nousikin yllättävän helposti. Stina yritti taistella vetomitaleista, mutta niiden karuttua liian kauas tyytyi voittamaan suomalaisen kilpasiskonsa helpolla 162,5 kg vedolla. Tytöille saatiin sijoitukset 7. ja 8. sekä omat ennätykset yhteistuloksessa.



Jari Saario

6. Kilpailupäivä

Naiset 72 kg, miehet 74 kg / 83 kg

Johanna Kankus, Anna-Kaisa Kostiainen

Sami Nieminen, Pasi Sipiläinen,
Mikko Ronkainen, Timo Inkinen

Sarjassa 74 kg oli Samilla kyykyssä aloitus 217,5 kg, jonka jälkeen toiseen lastattiin 232,5 kg (SE) ja viimeiseen vielä kohennus 240 kg (SE). Penkiltä nähtiin avaus 145 kg, 150 kg toiseen ja 155 kg viimeiseen nostoon hyväksytyksi ylös. Maastavedon aloitusta nostettiin tarvittavaan kilomäärään 270 kg. Toiseen lastattiin 280 kg, mutta oikea pohjelihas krampppi yläsennossa, josta seurasi huojumista ja hylkäys tuomiksi. Viimeiseen vetoon huolto junaili 290 kg rautamäärän, joka riitti yhteistuloksen pronssimitaliin ja suomenennätykseen yhteistuloksessa 685 kg.

Sami kiitokset kisan jälkeen: "Tälläisen huoltoryhmän kanssa on helppoa nostaa hyviä tuloksia, joten kiitos Niina, Antti, Kenta ja Seppo siitä pyyteettömästä työstä jota teitte onnistuneen kilpailun eteen."

Samassa sarjassa nosti myös Suomen Pasi Sipiläinen. Sipiläiselle kaksi onnistunutta kyykyä, kaksi onnistunutta penkkiä, josta irtosi myös lajipronssi. Vedossa Pasi otti kaikki kolme rautaa ylös ja yhteistulokseksi 650 kg, jolla sijoitus oli kuudes.

Sarjassa 83kg oli myös kaksi suomalaisnostajaa, Mikko Ronkainen ja Timo Inkinen. Mikon tilanne mitalitaistossa näytti alusta asti hyvältä, kyykyistä napattiin 242,5 kg ja pronssia. Penkistä Ronkainen pukkasi 170 kg ja vedossa kiskoi 290 kg, josta myös kotiintuomiseksi Mikolle annettiin lajipronssi. Tämä takasi Mikon yhteistuloksessa hienosti hopealle. Kärkkikolmikun takana Timo teki hyvän suorituksen sijoittumalla neljänneksi ja ottamalla penkistä lajiohopeaa. Timon tulos oli 665 kg.

Naisten 72kg sarjassa Johanna Kankus ja arvokisojen ensikertalainen Anna-Kaisa Kostiainen nostelivat myös vielä samana päivänä. Kankuksella oli kyykyssä ongelmia, tai lähinnä ongelma oli tuomareilla, jotka eivät Johannan kyykyjä hyväksyneet, sillä kyynärpäät osuivat reisiin. Tätä käytiin myös kilpailun juryn pöydällä ihmettelemässä, mutta se ei auttanut. Johanna jäi kyykyssä aloituspainoon 160 kg. Penkki sujui kuitenkin mallikkaasti, josta Kankus nosti 105 kg ja penkkikultaa. Vedossa oli vielä kova taistelu sarjanvoitosta, mutta valkovenäjän Zubko veti viimeisellä ohji Johannan ja kultamitalille.



Johanna Kankukselle sarjan 72 kg EM-hopeaa.



Tuulia Lohivuolla hymy herkässä palkintopallilla.



Lillan Sandvik -tulevaisuuden voimanostolupaus?

Johannalle kuitenkin hopeaa, vaikka se nyt oikein miellyttänyt, sillä kyykyssä oli kuitenkin varaa.

Anna-Kaisalla oli huono päivä, varmaankin johtui pienestä sairastelusta ennen kisaa. Kyykyistä saatiin vain kaksi onnistunutta ja penkissä sekä vedossa vain aloitukset. Sijoitus oli kuitenkin hyvä viides, mutta tulokseen 375 kg Anna-Kaisa oli kovasti pettynyt.

7. Kilpailupäivä

Naiset +84 kg,
Miehet 93 kg / 105 kg / 120 kg

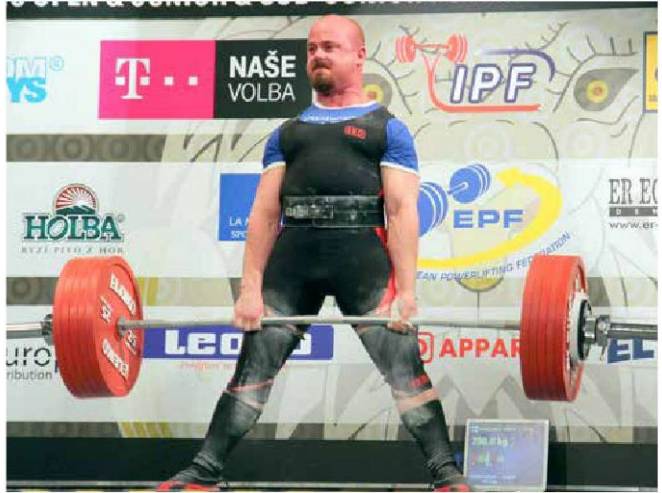
Katariina Nokua

Mikko Muttonen, Teemu Mutikainen,
Jari Saario

Perjantaina seitsemäntenä kilpailupäivänä naisten superraskaan sarjan Katariina Nokua aloitti kyykyt 180 kg, joka ei kuitenkaan mennyt läpi. Toisella sama rauta uudestaan onnistuneesti ja kolmanteen kymppi lisää, mutta tästä seurasi epäonnistunut nosto. Yksi onnistunut nosto riitti kuitenkin kyykypronssiin. Penkissä Kata teki sarjan 100 – 105 – 107,5 kg ja saaliiksi kauhoitti pronssimitali. Vedon aloitus 170 kg tuli iloisesti, mutta toiseen nostoon lastattu 192,5 kg oli tällä kertaa liikaa. Kolmanteen lastattiin vielä yhteistuloksen hopeanmitali-yritys 205 kg, mutta ei tämäkään rauta noussut ylös. Pronssimitali oli Nokualle lievä pettymys, sillä kirkaampi mitali oli tähtäimessä.

Miesten sarjan 93 kg Savonlinnan Jyrin Mikko Muttonen oli etukäteisrankingissa kolmantena tiukassa sarjassa, jossa toinen, kolmas ja neljäs olivat ilmoittautumisten mukaan 2,5 kg sisällä toisistaan. Taktiikkana oli siis saada kaikki mahdolliset kilot talteen joka nostossa. Kyykyyn aloitusrauta 255 kg tuli ylös, mutta kakkoseen pyydetty ja tajunnan rajamilla ylös puuristettu 262,5 kg kilo meni 3-0 hylkyyn. Kolmannella Mikko yritti samaa rautaa vielä uudelleen ja tällä kertaa päivän ehdoton maksimi saatiinkin ylös ja tuloksena hyväksytyyn suoritukseen oikeuttavat kaksi valkoista valoa.

Penkkipunnerruksen aloitukseen kaavailtua 180 kg jouduttiin tipputtamaan 177,5 kg nihkeän viimeisen lämmittelynoston vuoksi. Mikko oli sailla ottanut merkistä 197,5 kg, mutta painonpudotus oli ottanut veronsa penkkivoimista. Alkurautaa tulikin ylös hitaasti, mutta seuraavaksi pyydetty 182,5 kg jäi kaksi kertaa nostamatta.



Mikko Ronkainen

Vahvana penkkaajana tunnettu Muttonen oli silminnähden pettynyt suoritukseen.

Maastaveto aloitettiin 285 kg onnistuneesti, joten seuraavaan lastattiin sen hetken pronssirautaa 295 kg. Tämä tuli myös ylös, joten viimeisellä yritettiin yhteistulos-hopeaa 305 kg vedolla tässä kuitenkaan onnistumatta. Sijoitukseksi tuli siis neljäs ja saaliiksi pronssia kyykyistä ja vedosta.

Sarjan 105 kg suomalaisnostaja Teemu Mutikainen aloitti kyykyt 260 kg onnistuneesti, joten kakkosnostoon voitiin heittää suoraan kymppi lisää. Nosto meni kuitenkin hylkyyn syvyydestä, joten viimeisellä jouduttiin yrittämään samaa malmia uudestaan ja tällä kertaa nosto menikin hyväksytyksi läpi.

Mitalitaisteluun ei ennakkotietojen mukaan pitänyt olla mahdollisuuksia, mutta kaksi Mutikaisen edelle sijoitettua nostajaa Puolasta ja Ranskasta jäivät ilman kyykytulosta. Lisäksi pronssikyykyyn nostonut Unkarin Janos Nemeszhay loukkaantui viimeisessä kyykyssään. Ambulanssilla kisapaikalta viety unkarilainen ei siis päässyt nostamaan itselleen yhteistulosta, joten Mutikaiselle tästä syystä kyykypronssi. Teemu oli kyykyyn jälkeen myös matkalla kohti yhteistulospronssia ainoana uhkaajanaan 10 kg päässä oleva tsekkiläinen Ondrej Havranek.

Teemu nosti onnistuneen penkkisarjan 165 – 170 – 175 kg ja oman penkkiennättyksensä Tsekin jäädessä aloituksensa 170 kg. Näin siis vitonen lisää kaulaa ja tilanne näytti todella hyvältä.

Tsekkiläinen pudotti vielä omaa vedon aloitustaan tahmean lämmittelyn vuoksi ja näytti siltä, että Teemun aloituksella peli on selvä ja Tsekki varmisteli vain neljättä sijaansa. Kaksi ensimmäistä 290 kg ja 300 kg vetoa eivät näyttäneet juuri painavan ja yhteistulospronssi oli varmistettu. Kolmanteen vielä Teemun ennätysrauta 310 kg, jolla olisi sillä hetkellä ollut myös vetomitalissa kiinni. Veto tuli ylös, mutta vedon mitali jäi saamatta. Yhteistuloksesta kuitenkin pronssia omalla ennätystuloksella 755 kg, joten mies voi palata iloisin mielin takaisin Savonlinnaan.

Viimeisenä nostajanamme lavalle asteli Jari Saario sarjassa 120 kg. Jarilla ei oikein kulkenut ja näin kyykyssä ja penkissä tuloksena olivat vain aloitukset. Mies kuitenkin vähän loppua kohden lämpesi ja otti vedossa lajipronssin hyvällä 322,5 kg vedolla. Lopputuloksissa Jari oli kahdeksas.

Se kisa oli sitten siinä ja oli kyllä melkoinen rypistyys huoltajille tuo viikko. Eli isot kiitokset kaikille, jotka siellä huollossa pyöritte avustamassa; Jussi Jokinen, Timo Hokkanen, Matti Rajaniemi, Jouni Vähäsantanen, Marjaana Vähäsantanen, Markus Väliviita ja monta muuta, joita en tässä luettele.

Kisamenestys oli myös huimaa, mitaleja tuli valtava määrä ja se oli mahtavaa. Suomi olikin joka kategoriassa kolmen parhaan maan joukossa. Hyvä me!



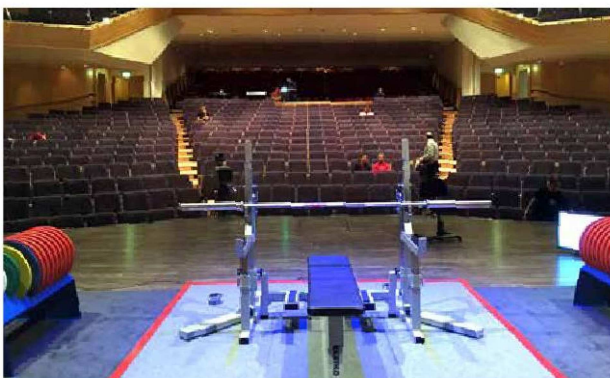
Suomeen raskaansarjan MM-kultaa ja -pronssia

Penkkipunnerruksen MM-kilpailut 20.–24.5.2015 Sundsvall, Ruotsi

Teksti: Tommi Paavilainen

Penkkipunnerruksen todelliset mestarit kokoontuivat Ruotsin Sundsvalliin mitteleämään, kuka on paras sarjassaan vuonna 2015 tässä perinteikkäässä lajissa.

Toukokuun lopussa käydyssä kilpailussa Sundsvall toimi ensimmäistä kertaa kansainvälisenä kisaisäntänä. Sundsvallissa toimiva voimailuseura on moninkertainen Ruotsinmestari penkkipunnerruksessa ja kyseisestä seurasta oli neljä nostajaa MM-kisoissa kisaamassa, puhumattakaan rutinoituneesta järjestelypuolesta Marcus Hirvosen johdolla. Kuriositeettina mainittakoon, etteivät Sundsvallissa asuvat maa-joukkueenostajat majoittuneet kisa-hotelliin vaan saapuivat kisoihin kotoaan, omasta sängystäään. Joukkueenjohtajan mielestä näin pitääkin toimia, jotta optimoidaan omien urheilijoiden menestyminen ja jätetään selkeät asiat maalaisjärjen käyttöön. Kaikki oli mietitty viimeisen päälle valmiiksi, joten kaikkien urheilijoiden tarvitsi vain saapua paikalle nostamaan. Näistä kisoista ei paljoa negatiivista pysty kertomaan.



Kisalava valmiina vastaanottamaan kisaajat sekä yleisönsä.

Ensimmäinen porukka lähti matkaan allekirjoittaneen, Sami Pullisen, Simon Kankkosen, Hällforsin perheen ja

Pietu Lipon johdolla, muun porukan saapuessa tuttuun tapaan kisapaikalle pitkin kisaviikkoja.

Open

-47kg

1. Kozdryk Justyna	1980	POL	45,60	1,3741	3	110,0	115,0	117,5	117,5	161,46	12
2. Schwengl-Forsthuber Ilka	1965	AUT	46,48	1,3557	4	105,0-c2	107,5-c2	110,0-w2	110,0	149,13	9
3. Arai Hiroko	1963	JPN	46,30	1,3594	2	100,0	105,0	105,0	105,0	142,74	8
4. Simonians Karina	1977	RUS	46,74	1,3503	1	95,0	100,0	102,5	100,0	135,03	7
5. Zigler Ana	1987	USA	46,34	1,3586	6	77,5	80,0	80,0	77,5	105,29	6
— Martin Yvelise	1982	FRA	46,58	1,3536	5	90,0	90,0	90,0	DSQ	—	—

-52kg

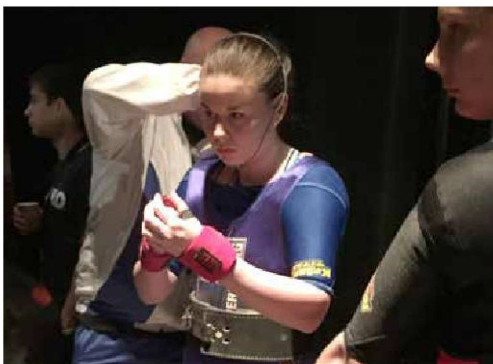
1. Nagaya-Shirakawa Kaori	1963	JPN	51,52	1,2556	7	122,5	127,5	130,5	127,5	160,09	12
2. Zadorina Yana	1982	RUS	50,83	1,2686	8	120,0	125,0	132,5	125,0	158,57	9
3. Sandvik Marcela	1974	FIN	51,38	1,2582	9	105,0	110,0	117,5	110,0	138,40	8
4. Najera Juanita	1981	USA	51,28	1,2601	10	90,0	97,5	110,0	90,0	113,41	7

-57kg

1. Kotkova Larisa	1974	RUS	55,30	1,1883	17	140,0-w1	145,0-w1	152,5-w1	152,5	181,22	12
2. Petrova Anastasia	1985	RUS	56,34	1,1710	12	135,0	142,5	152,5	142,5	166,87	9
3. Eriksson Nina	1989	SWE	56,22	1,1730	11	127,5	135,0	142,5	135,0	158,35	8
4. Shuttleworth Maura	1976	USA	54,72	1,1981	18	105,0	112,5	130,0	112,5	134,79	7
5. Anthouard Melodie	1988	FRA	56,60	1,1668	13	112,5	122,5	122,5	112,5	131,26	6
6. Rasmussen Mette	1985	DEN	56,76	1,1642	14	90,0	90,0	95,0	95,0	110,60	5
7. Jordan Faye	1982	GBR	56,56	1,1675	16	82,5	87,5	92,5	87,5	102,16	4

-63kg

1. Hauksdottir Fanney	1992	ISL	60,96	1,1013	4	140,0	140,0	145,5-wj	145,5	160,24	12
2. Gabidulina Tatiana	1992	RUS	62,84	1,0760	3	112,5	120,0	125,0	125,0	134,50	9
3. Vilmar Matilda	1996	SWE	62,38	1,0821	1	112,5	117,5	120,0	120,0	129,85	8
4. Ishibashi Akane	1993	JPN	60,60	1,1063	5	100,0	107,5	110,0	110,0	121,69	7
5. Jokela Heli	1994	FIN	62,44	1,0813	2	110,0	115,0	122,5	110,0	118,94	6
6. Tolegenova Aliya	1996	KAZ	62,52	1,0802	7	102,5	110,0	122,5	110,0	118,82	5
7. Johansson Emma	1996	SWE	62,90	1,0753	6	110,0	110,0	117,5	110,0	118,28	4



Heli Jokela valmiina lavalle



Heli nostovuorossa

Torstaina kisat käyntiin suomalaisten osalta

Torstaina aamuryhmässä olivat tulossa ensimmäiset suomalaiset. Juniorinostajat Pietu Lippo ja Teemu Hällfors nostivat sarjassa 74 kg. Molempien painonpudotus oli onnistunut ja hyvin menneen lämmittelyn jälkeen oli aika astella lavalle. Ohraisesti meinas käydä molemmille pojille, sillä Teemu teki kolme yritystä ja jokaisessa nostossa rauta jäi matkalle ja Pietu onnistui vasta viimeisellään saaden tulokseksi

195 kg. Hieno nosto ja arvokisaura oli auki. 12,5 kg lisää rekkaan ja siitä on hyvä jatkaa. Sijoitus oli seitsemäs.

Päiväryhmässä oli Marcela Sandvikin vuoro taistella mitaleista ja omaa kisaa lähdettiin tekemään alkupainon osalta, samalla kuitenkin seuraten kilpakumppanien menoa. Japanin 52-vuotias Nagaya-Shirakawa Kaori otti toisella nostolla 127,5 kg, mikä varmisti voiton hänelle. Venäjälle hopeaa 125 kilolla Yana Zadorinan toimesta. Marcela otti varman pronssiraudan 110 kg punnerruksella.

Hieno! Samalla oli Suomen ainoa nainen suorittanut oman osuutensa näissä karkeloissa.

Iltakisassa Joensuun Tomi Vikla taisteli sarjassa 83 kg. Ja hyvin Tomi tekikin työtä käskettyä! Lämmittely meni hienosti, mutta itse kisassa oli vaikeuksia. Kova dieetti ja liian innokas tankkaus ovat huono yhdistelmä. Vasta viimeisessä nostossa oli tankkaus lähtenyt liikkeelle ja äärimmäisen hieno sekä helppo nosto 245 kilosta takasi tuloksen kisoissa ja sijoitukseksi kuudes eli



Simon Kankkoselle MM-pronsssia.

sama kuin viime vuonna. Toiseksi tuli Venäjän Sergey Kniazev tuloksella 305 kg, joka sivusi hänen viime vuonna tekemäänsä ME-tulosta. Kulta siirtyi Japanin Fukushimalle vaatimattomalla ME-tuloksella 310 kg. Pronssi matkasi Kazakstaniin 280 kilolla

Kankkosen show

Perjantaiamuna Mats Finnen johdolla puntariin asteli Kokkolan Heli Jokela sarjaan 63 kg. Hyvin menneen lämmittelyn ja aloitusnoston 110 kg jälkeen tankoon lastattiin mitaliraudat 122,5 kg, mutta nosto epäonnistui. Heli on lahjakas nuori huippu-urheilija ja hänestä kuullaan vielä jatkossa paljon. Kovaa treeniä huippuvalmennuksessa ja vain taivas on rajana. Tällä reissulla sijoitukseksi tuli viides sija.

Perjantaina oli Suomen Simon Kankkosen vuoro sarjassa 93 kg. Joukkueenjohtaja on sanonut tämän aiemminkin, mutta Kenneth Sandvikin ohella Simon on selkeästi vahvin kilpailija mentaalipuolella Suomessa tällä hetkellä. Hän oli puheittensa mukaan kunnossa ja sen näki kaikesta tekemisestä. Kolme päivää ennen kisaa miehellä oli neljä kiloa ylipainoa ja mies söi aamupalalla sen minkä jaksoi. Kisapaino saatiin helposti sopivaksi ennen kisaa. Aloituksella 275 kg kolisi rautoihin, mutta se korjattiin tokalla kierroksella onnistuneesti ja sitten mitalitaistoon. Käsky tuli, että mitali otetaan. Kaamea taktikointia ja laput loppuivat muutaman maan valmentajilta. Simonille tankoon 297,5 kg ja mies oli lavalla huutojen saattelema. Nosto pamahti hienosti valmiiksi, taululle nousu 3-0 valkoista ja 20 kg lisää PR-tulokseen. Suomenennätys tuli sivussa ja mies oli kiinni pronssissa. Hyvä kisa, Simon! Kuusi nostajaa yrittivät ohii ja ilon kyyneleet tulivat poskille MM-pronssi varmistuessa. Simonin kisaa oli saapunut seuraamaan bussillinen Kokkolan faneja ja meteli oli kaamea, kun pohjanmaan kultakurkut pitivät kannustusta yllä. Kiitos vielä mukavasta seurasta koko kannustusporukalle. Kulta meni 312,5 kilolla Adam Mamolalle, Wegieralle hopea 307,5 kg M1 ME-tuloksella.



Simon ja huoltaja Sami Pullinen

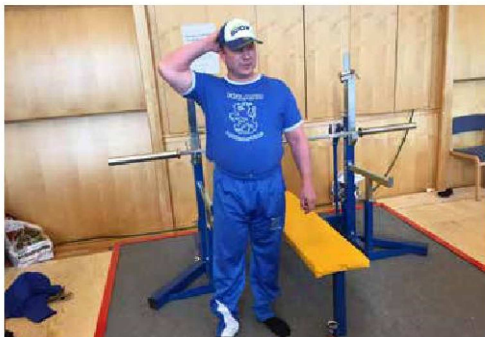


Gaston Parage onnittelee Marcela Sandvikia.

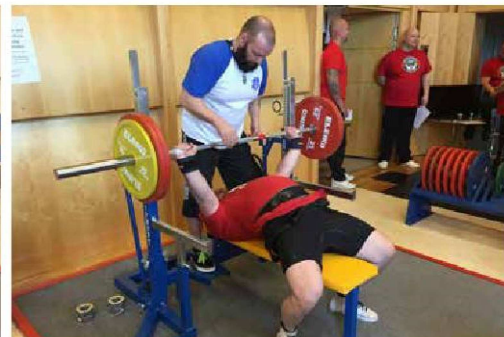
Viimeinen kilpailupäivä

Lauantaiaamu ja vuorossa oli viimeinen päivä. Ensimmäisessä ryhmässä oli Jarmo Myller. Rauhallinen Karjalan mies oli valmistautunut räjäyttämään potin, mutta tuiakkaakin tiukempi paita ei antanut armoa. Jarmo tunsi lämmittelyssä vielä olevansa kunnossa. Kolme yritystä lavalla olivat hyviä, mutta tanko ei koskaan tullut ylös asti. Matka jatkuu ja kulta ME-tuloksella 343 kg kotiutui Venäläisen

Selezinin toimesta. Onnittelut naapurimaahan "vain" hopeasta, sillä Ruotsin Oberg varmisti sen ME-tuloksella 342,5 kg toisella kierroksella, joka siis nokitettiin kolmannella kierroksella. Kolmas penkkaaja oli Japanin Shinji Ueda 337,5 kg, joka sekini oli hetken aikaa ME-tulos. Taso oli hurjan kova, sillä viime vuonna viides nosti 302,5 kg, kun tänä vuonna 300 kg -tuloksella päästiin sijalle 8.



Tomi Vikla



Suomalaisten huolto toimi jälleen moitteettomasti.

-74kg

1. Dolgov Pavel	1993	RUS	73,12	0,7255	21	210,0	220,0	232,5	232,5	168,68	12
2. Lehew Stephen	1995	USA	73,52	0,7227	18	205,0	212,5	222,5	212,5	153,57	9
3. Murano Tomohisa	1994	JPN	72,62	0,7291	27	205,0	210,0	227,5	210,0	153,11	8
4. Krysa Yevgen	1993	UKR	73,12	0,7255	24	210,0	210,0	220,0	210,0	152,35	7
5. Eriksson Alexander	1994	SWE	73,84	0,7204	19	197,5	207,5	222,5	207,5	149,48	6
6. Timofejevs Sergejs	1994	LAT	73,06	0,7259	29	202,5	210,0	212,5	202,5	147,00	5
7. Lippo Pietu	1992	FIN	73,40	0,7235	25	195,0	195,0	195,0	195,0	141,08	4
8. Otgondulam Sugar	1993	MGL	73,50	0,7228	28	190,0	200,0	200,0	190,0	137,33	3
9. Cardy Lyle	1992	NZL	73,24	0,7246	23	140,0	150,0	150,0	140,0	101,44	2
— Takayama Yoshinari	1993	JPN	73,48	0,7229	26	190,0	190,0	205,0	DSQ	—	—
— Bakken Sebastian Baudon	1993	NOR	73,68	0,7215	22	195,0	195,0	195,0	DSQ	—	—
— Halfors Teemu	1995	FIN	73,70	0,7214	17	192,5	195,0	197,5	DSQ	—	—

-83kg

1. Fukushima Yuki	1986	JPN	81,52	0,6748	15	302,5	305,0	310,0-w	310,0	209,19	12
2. Kriazev Sergey	1976	RUS	79,36	0,6862	18	300,0	305,0	310,0	305,0	209,29	9
3. Shokhanov Askar	1983	KAZ	82,22	0,6713	16	280,0	280,0	305,5	280,0	187,96	8
4. Hanifen Luke	1981	USA	82,58	0,6695	13	242,5	250,0	282,5	250,0	167,38	7
5. Cupinski Mike	1979	USA	82,64	0,6692	14	237,5	245,0	252,5	245,0	163,95	6
6. Vikla Tomi	1970	FIN	82,86	0,6682	10	242,5	245,0	245,0	245,0	163,71	5
7. Beck-Gundersen Kim	1985	NOR	81,06	0,6771	17	230,0	242,5	242,5	230,0	155,73	4
8. Friche Mads	1982	DEN	82,24	0,6712	11	215,0	220,0	220,0	220,0	147,66	3
9. Lohan Aaron	1983	GBR	82,74	0,6687	12	200,0	210,0	217,5	217,5	145,44	2

-93kg

1. Mamola Adam	1977	USA	92,12	0,6311	11	310,0	312,5	316,0	312,5	197,22	12
2. Wegiera Jan	1965	POL	92,68	0,6292	10	300,0-w2	307,5-w1	320,0	307,5	193,48	9
3. Kanikonen Simon	1982	FIN	92,62	0,6294	16	275,0	275,0	297,5	297,5	187,25	8
4. Bettar Volodymyr	1984	UKR	92,94	0,6284	1	292,5	297,5	305,0	297,5	186,95	7
5. Jader Fredrick	1979	SWE	92,76	0,6290	3	295,0	302,5	302,5	295,0	185,56	6
6. Krymov Andrii	1985	UKR	92,86	0,6286	13	295,0	302,5	302,5	295,0	185,44	5
7. Kiselev Valentin	1987	RUS	90,48	0,6367	9	290,0	290,0	302,5	290,0	184,64	4
8. Tebenkov Eduard	1990	RUS	91,30	0,6338	7	290,0	300,0	305,0	290,0	183,80	3
9. Omuro Goki	1993	JPN	91,22	0,6341	12	270,0	292,5	297,5	270,0	171,21	2
10. Navarsete Tommy	1978	NOR	91,40	0,6335	2	255,0	255,0	267,5	267,5	169,46	1
11. Shuurai Chanrav	1989	MGL	92,44	0,6300	15	265,0	265,0	272,5	265,0	166,95	1
12. Wetzstein Thomas	1974	AUT	91,52	0,6331	17	255,0	265,0	265,0	255,0	161,44	1
13. Navarsete Roger	1990	NOR	91,64	0,6327	5	255,0	260,0	270,0	255,0	161,34	1
14. Hildebrandt Michael	1984	GER	92,26	0,6306	4	235,0	245,0	252,5	245,0	154,50	1
15. Kitsui Masahito	1978	HKG	92,30	0,6305	8	245,0	260,0	272,5	245,0	154,47	1

Viimeisenä lavalle voimailumaailman eliitti

Alkuasetelmat olivat koko voimailumaailmaa järjestyttävät ja median ennennäkemätön kiinnostus oli todella kovaa. Lehtimiehet julkaisivat kilpaa juttuja Suomessa ja Ruotsissa. Fredrik Smulterin sekä Fredrik Svenssonin ollessa superjulkiksia saatiin lajissamme kokea jotain sellaista, jota ennen ei ole koettu. Tv-kameroiden käydessä lämmittelyhuoneessa, aloitettiin taistelu maailmanmestaruudesta.

Aloituspainot julkaistiin. Ensimmäinen kohaus tuli kun Smulter oli ilmoittanut aloittavansa 401 kilon ME-raudasta, USA:n Jonathan Leo 375 kilosta ja Ruotsin Svensson 390 kilosta. Aloituspainoja muutettiin määrääjän umpeutuessa niin, että molemmat korotettiin; Leo 390 kiloon ja Svensson 395 kiloon. Suomen taktiikkana oli seurata näitä kolmea nostajaa ja pitää huolta, että Kenneth Sandvik oli vanavedessä kärkikymässä mitalia ja Fredrik ottaa mestaruuden. Huollossa piti siis kiirettä.

Suuri mestari Kenneth Sandvik nosti alkupainojen jälkeen neljänneksi 345 kilolla. Taktikointia oli ilmassa heti ja laskettiin, että 350 kg varmistaa saman sijan toisen kierroksen jälkeen. Kierroksen päätti Smulter ME-raudalla 401 kg. Sekä Leo että Svensson epäonnistuivat nostoissaan. Suomella oli siis kaksoisjohto ensimmäisen kierroksen jälkeen.

Toisella kierroksella Sandvik 350 kilosta ja Leo 390 kilosta onnistuivat. Svensson epäonnistui toistamiseen ja paineet alkoivat olla kotiyleisön edessä nostaneelle jättille kovat. Smulter teki hyvän yrityksen 405 kilosta, mutta kolme punaista taululla.

Kolmas kierros oli sitten jotain aivan käsittämätöntä. Mitalitaiston aloitti Australian 180 kg jättiläinen Nathan Baxter, joka yritti 352,5 kg siinä kuitenkin epäonnistuen. Norjan Alastair McColl kokeili samaa rautaa ja epäonnistui. Kentalle varmistui vähintään neljäs sija, joten Kenta määräsi tankoon 360 kg eli M1 ME-raudat, joka oli hänen yksi tavoitteistaan. Nosto oli äärimmäisen helppo ja hyvä. Grattis Kenta! Sitten vuoroon Ruotsin Fredrik Svensson, joka oli vielä ilman tulosta. Tankoon 401,5 kg. Tarjolla maailmanennätys kotiyleisön edessä ja kiinnitys kultaan. Huudon ja kannustuksen saattelemana tanko nousi kuin nousikin valmiiseen loppuasentoon ja yleisö



TV-ryhmä seurasi tiiviisti Fredrik Smulteria.

odotteli hiljaa tuomarivaloja. 2-1 punaista ja jokainen saattoi tuntea myötätuntoa Svenssonia kohtaan. Kaamea kohtalo. Tässä vaiheessa varmistui Kentan pronssimitali, mutta kisaa oli vielä jäljellä. Taistelu kullasta jatkui.

Kisojen toiseksi viimeinen nosto ja tankoon 401,5 kg ja taas ME-yritys. USA:n poika oli toisena ja halasi kärkeen. Ukko nousi lavalle, mutta yritys oli huono. Smulter siis mestariksi ME-tuloksella, mutta vielä oli tekemättä viimeinen nosto. Täysi sali piti meteliä, sillä kansa janoi lisää. Tankoon taas ME 405 kg Smulterille, jolla ei ollut tilanteesta mitään hajua. Mies viritettiin jonkin tuonpuoleiseen takahuoneessa ja päästettiin lavalle. Tanko käsille, alaslasku, ylös, mutta matkalla ylöspäin osui tango rautoihin, joten kolme punaista näki päivänvalon. Fredrik kuitenkin ansaitusti Maailmanmestariksi ja 401 kg on luku, joka kirjataan kisojen viimeisen noston perään. Freddi siirtyi dopingtestiin, josta lehtimiesten eteen haastatteluihin. Sen jälkeen pojat ja vaimo saivat maailman vahvimman isänsä taas takaisin tuonpuoleisesta ja oli aika päästää mies perheensä ja tukijoidensa pariin. Tukijoita oli muuten koko katsomo, joten tämä päivä Maalahdessa oli virallinen vapaapäivä kaikille.



Kisat olivat kaikin puolin onnistuneet ja enemmän kuin hyvin järjestetty. Tässä kisassa nähtiin taas sitä vanhaa oikeaa voimailua, jossa huoltola, tekniikalla, osaamisella, nostajan vahvuudella sekä kylmähermoisuudella tätä lajia viedään eteenpäin. This is real powerlifting!

Kisoja livenä netissä seurasi noin 5000 katsojaa ja Facebookissa IPF sai yli 10000 uutta seuraajaa. Tuomarin puuttuminen oli ainoa negatiivisuus ja kyllä sellainen olisi hyvä olla mukana MM-kilpailuissa. Varsinkin kun ne olivat tuossa poukaman toisella puolella. Nostajan etu on kuitenkin laitettavan egojen edelle ja maalaisjärjen käyttö on sallittua. Hyvin nukutun yön jälkeen huolto tahteli uuden Suomen lipun kaappiin, sillä kilpailu oli kilpailtu, kisapaikka siivottu ja oli aika lähteä kotimatalle. Joukkueenjohto kiittää Sami Pullista ja henkilökohtaisia valmentajia loistavasta reissusta. Kaverit ei jätetä, Sundsvall hiljenee, huuto jatkuu ja treenit kovenee. Nalli palaa taas kohti seuraavaa kisoja!



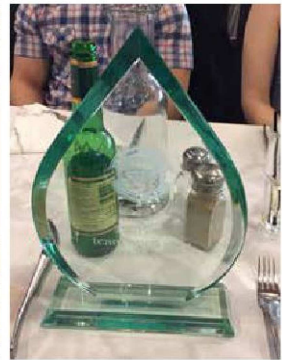
Yleisö piditti hengitystään Freddin nostaessa.



Sekä Smulter että Sandvik nappasivat kovatasoisessa penkkikisassa mitalin.



Super-Hurrin palkinnoissa oli ihmettelmistä.



-120kg

1. Selezzen Sergey	1980	RUS	119,72	0,5752	12	315,0	327,5	343,0-w	343,0	197,29	12
2. Oberg Christoffer	1985	SWE	118,78	0,5763	3	330,0	342,5-w	343,5	342,5	197,38	9
3. Ueda Shinji	1972	JPN	117,64	0,5777	9	330,0-w1	337,5-w	342,5	337,5	194,97	8
4. Stewart Brady	1982	USA	118,24	0,5769	5	320,0	325,0	332,5	332,5	191,82	7
5. Auerbach Jeremy	1987	USA	117,86	0,5774	4	312,5	320,0	330,0	330,0	190,54	6
6. Hole Per Marius	1989	NOR	118,74	0,5764	8	330,0	335,0	335,0	330,0	190,21	5
7. Larsson Markus	1974	SWE	118,74	0,5764	7	300,0	300,0	302,5	302,5	174,36	4
8. Kajji Toshihiro	1980	JPN	116,82	0,5787	1	300,0	315,0	330,0	300,0	173,61	3
9. Matejka Fridrich	1983	SVK	119,82	0,5751	2	285,0	300,0	300,0	285,0	163,90	2
— Myller Jarmo	1968	FIN	118,86	0,5762	11	320,0	332,5	335,0	DSQ	—	—
— Bataa Chimedtseren	1981	MGL	119,20	0,5758	10	312,5	312,5	312,5	DSQ	—	—
— Bujinlham Altangerel	1976	MGL	119,86	0,5751	6	330,0	330,0	337,5	DSQ	—	—

120+kg

1. Smulter Fredrik	1983	FIN	153,22	0,5516	8	401,0-w	405,0	405,0	401,0	221,19	12
2. Leo Jonathan	1977	USA	154,52	0,5510	9	390,0	390,0	401,5	390,0	214,89	9
3. Sandvik Kenneth	1975	FIN	142,66	0,5573	6	345,0	350,0	360,0-w1	360,0	200,63	8
4. McColl Alastair	1981	NOR	142,86	0,5571	10	340,0	347,5	352,5	347,5	193,59	7
5. Soukal Jaroslav	1972	CZE	162,98	0,5467	7	325,0	337,5	340,0	340,0	185,88	6
6. Baxter Nathan	1977	AUS	180,48	0,5379	4	340,0	340,0	352,5	340,0	182,89	5
7. Petterson Niklas	1991	SWE	145,36	0,5558	5	302,5	310,0	320,0	310,0	172,30	4
8. Carrillo Ryan	1991	USA	155,46	0,5505	3	300,0	310,0	320,0	300,0	165,15	3
9. Parvaresh Rooh Mostafa	1981	IRI	132,08	0,5640	1	255,0	267,5	272,5	272,5	153,69	2
— Svensson Fredrik	1979	SWE	157,12	0,5497	2	395,0	395,0	401,5	DSQ	—	—

KP 40-VUOTTA

Teksti Petri Kokkonen, kuvat: Jyrki Koivisto ja KP:n arkisto



KP:n uutta ja vanhaa hallitusta.

Kuopion Painonnostajat viettivät 40-vuotisjuhlaa 16.1.2015 Puijon Majalla Kuopiossa.

Juhlilin oli saapunut muun muassa seuran ensimmäinen MM-kisäkävijä, MM-mitalisti ja ME-mies Ismo Lappi. Juhlissa oli myös seuran alkuvaiheiden ajoilta seuran jäseniä. Yllätyksenä juhlassa ei näkynyt Suomen Voimanolitiiton edustajia, vaikka kutsu oli toimitettu liitolle.

Illan aikana syötiin majalla oikein hyvin, saunottiin ja muisteltiin menneitä ja suunniteltiin tulevaa. Tästä on hyvä jatkaa seuran historiaa eteenpäin.

Juhlissa palkittiin Kuopion Painonnostajat ry:n pöytästandaarilla seuran toiminnassa olevia henkilöitä heidän uurastuksesta seuran eteen tekemästä työstä ja kilpailumenestyksistä. Näitä olivat muun muassa Sami Hakkarainen, Tapani Puhakka, Seppo Räsänen ja Mika Larronmaa. Palkituista paikan päällä ei ollut Tapani Puhakka, jolle luovutetaan standaa seuraavassa sopivassa tilaisuudessa. Lisäksi palkittiin Puijon tornin historiikkikirjalla Veli Pohjolainen. Veli on häärinyt seuran taustalla jo 1980-luvulta lähtien ollen esimerkiksi Epe's Openien laji vastaavana.

Seuran toimintaa vuosien varrelta

Seuran perustivat Arne Vartiainen, Pekka Oinonen, Pekka Pulli, Lauri Muhos, Kari Muhos ja Reijo Parviainen 16.1.1975. Seura aloitti painonnostolla, jonka jälkeen tulivat 80-luvulla kehonrakennus ja voimanoisto. Viimeiset parikymmentä vuotta on seurassa ollut vain voimanoistoa kilpailumuissa.

Seuran nimenä ollut Kuopion Painonnostajat ry sekä muutamana vuotena merkintöjä löytyi Kuopion Painon- ja Voimanoistajat ry nimenä. Seuran puheenjohtajina ovat toimineet Arne Vartiainen (6), Pentti Jormalainen (4), Markku Koponen (9), Seppo Miettinen (4+1), Ismo Lappi (2), Arto Sonninen (2), Seppo Korhonen (2), Jukka Luonila (1), Olli Savolainen (2) ja Petri Kokkonen (7) (suluissa kausien määrä).



Petri Kokkonen palkitse pöytä standaarilla seuran toiminnassa mukana olleita.

Painonnosto- ja kehonrakennustoiminnasta ei löytänyt tietoja arkistoista, paitsi että kisoissa on käyty. Painonnoston tulokset löytyvät Suomen urheilumuseon arkistoista.

Seuran ensimmäiset voimanoston SM-kisäkävijät olivat vuonna 1979 Seppo Kallio (ilman tulosta), Matti Parviainen (10. sarja 75 kg, yhteistuloksella 455 kg) ja Jari Kolehmainen (12. sarja 75 kg yhteistuloksella 365 kg). Kilpailut olivat nuorten alle 20- vuotiaiden voimanoston SM:t Hyvinkäällä.

Seuran ensimmäisen voimanosto SM-mitalin saavutti Tapio Virtanen (SM3, sarja 56 kg) yhteistuloksella 390 kg. Kisat olivat nuorten alle 20-vuotiaiden voimanoston SM-kilpailut Nastolassa. Samaisessa kisassa Seppo Kallio voitti SM-kultaa sarjassa 82,5 kg yhteistuloksella 592,5 kg.

Seuran ensimmäinen MM-kävijä oli Ismo Lappi, joka saavutti nuorten MM-hopeaa voimanostossa vuonna 1996 ja maastanostossa lajikkulua. Ismo Lappi oli niin ikään myös ensimmäinen avoimen sarjan MM-kävijä vuonna 1999 jääden valitettavasti ilman tulosta penkkipunnerruksessa.

Ensimmäisen seuran maailmanmestaruuden voitti Tapani Puhakka vuonna 2004 veteraanien MM-kilpailuissa Intiassa. Hänen muihin saavutuksissaan kuuluu muun muassa lukuisia piste- ja mitalisijoja veteraanien EM- ja MM-kilpailuista. Sami Hakkarainen oli vuonna 2010 kuudes Etelä-Afrikan MM-kilpailuissa ja 2011 yhdeksäs, jotka olivat Samin viimeiset kisat.

Jari Saario oli vuonna 2008 nuorten PM-kilpailuissa Norjassa toinen ja kolmas nuorten EM-kilpailuissa Ukrainassa. Lisäksi Saario edusti Suomea nuorten MM-kilpailuissa Etelä-Afrikassa sijoittuen neljänneksi. Avoimessa luokassa Saario kisasi vuonna 2012 Ruotsin Pohjoismaiden mestaruuksissa tullessa toiseksi.

Arto Kettunen oli vuonna 2009 nuorten EM-pronssilla Ruotsissa, vuonna 2010 nuorten MM-kilpailuissa neljäs ja vuonna 2011 nuorten EM-kilpailuissa Englannissa niin ikään pronssilla.

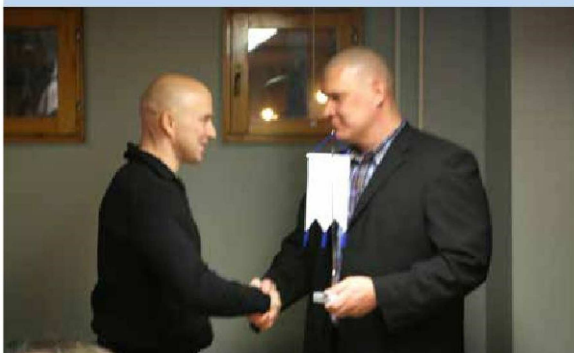
2012 Mervi Rantamäki ja Maria Lindberg siirtyivät Helsingin Tarmosta Kuopion Painonnostajien riveihin. Samana vuonna Mervi oli MM-pronssilla ja Maria MM-kahdeksas Puerto Ricossa. Mervi valittiin tämän jälkeen vuoden naisurheilijaksi saaden Kuopion kaupungin urheilijastipendin ja ollen Kuopion kuudenneksi paras urheilija.

Mervi Rantamäki oli 2013 WORLD Gamesissä Kolumbiassa kahdeksas ja Mervi valittiin vuoden naisvoimanostajaksi. Maria Lindberg sijoittui kolmanneksi MM-kilpailuissa ja hänelle myönnettiin Kuopion kaupungin urheilijastipendi. Johanna Kankus siirtyi Tapiolan Erästä KPN riveihin 2014. Kankuksen saavutuksiin kuuluu muun muassa klassisen voimanoston MM-pronssi. Vuonna 204 Mika Parviainen sijoittui MM-kilpailuissa neljänneksi ja Tapani Puhakka kolmanneksi. Varuste MM-kilpailuissa Puhakka oli toinen ja klassisen EM-kilpailuissa Puhakka voitti.



ARKISTOISTA LÖYTÖJÄ:

- 1982** - Kunniapuhejohtajaksi kutsuttu Aarne Vartiainen
- 1983** - Painonnosto teki laskuaan
 - Kehonrakennus nousussa
- 1984** - Body Box jalkapallojoukkue, puulaakipelejä (nokkamiehenä Epe)
 - Painonnostokilpailuja
 - Vankilassa voimanostokilpailuja
 - Aarne Vartiainen kuoli
 - Seppo Miettinen vihittiin avioliittoon 13.5.1984
 - Seuralle virallinen viiri
- 1985** - Kalevi Sorsa liiton hallitukseen
 - Body Box vaihtoi nimen KP-palloksi
- 1986** - KP-pallo kortteliliigaan
 - Nuorten alle 20-vuotiaiden voimanoston SM-kisat Kuopiossa
- 1987** - Mika Larronmaa sarja 60 kg lääninmestari voimanostossa
- 1988** - Ikämiesten voimanoston SM-kilpailut Kuopiossa
- 1993** - Kuopion Painon- ja Voimanostajat
- 1996** - Ismo Lappi nuorten MM2
- 1999** - Ismo Lappi SM1, MM-kisoissa ilman tulosta penkiltä





Kuopion Painonnostajat ry:n pöytästandaarit 16.1.2015 juhluvuoden kunniaksi jaettu:

Nro 21 Sami Hakkarainen

Sami on toiminut seuran pitkäaikaisimpana sihteerinä (14 vuotta) ja melkein yhtä kauan seuran rahastonhoitajana. Sami on menestynyt voimanostossa saavuttaen useita Suomen-mestaruuksia ja mitaleja sekä kilpaillut EM- ja MM-kilpailuissa maailman kärjen tuntumassa. Sami on toiminut valmentajana usealle seurankin nostajalle menestyksekkäästi. Samin vastuulla on myös ollut seuran sivujen ylläpito ja kehittäminen. Seuran työmyyrä!

Nro 22 Tapani Puhakka

Tapani on seuran menestynein nostaja ottaen huomioon hänen saalitamansa mitalisijat sekä kansallisilta että kansainvälisiltä kilpailuareenoilta. Tapani on myös seuran ainut maailmanmestari voittaen vuonna 2004 veteraanien MM-kilpailut sarjassa 90 kg yhteistuloksella 475 kg.

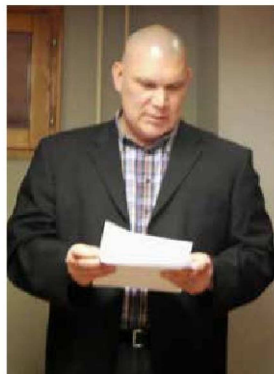
Nro 23 Seppo Räsänen

Seppo on ollut seuran toiminnassa jo 1980-luvulta ollen myös seuran johtokunnan jäsenenä ja sihteerinäkin. Sepon voimanosto ja varsinkin penkkipunnerruksen oppeja on saanut usea seuralainen ja muutkin hyödyntää. On Seppo itsekkin kilpaillut. Seppo on myös hoitanut useat seuran järjestämät kisat toimien toimitsijana ja tuttu näky monelle tietokoneen takaa. Sepon käsi alaa on ollut myös penkkipunnerruksen SM-kisat 2007

Tuusniemellä ja 2014 Tervossa tekemällä suuren työn ennen kisoja lippujen ja lappujen kanssa. Seppo on myös todellinen hengen luoja seurassa ja Rajalan salillakin. Monelle nostajalle on Seppo ollut luotto huoltaja.

Nro 24 Mika Larronmaa

Mika on hääriyt seuran toiminnassa jo 1980-luvulta ollen myös seuran johtokunnan jäsenenä useana vuonna. Mika on toiminut monelle seuran nostajalle luotto huoltajana. Onpa Mikakin kilpaillut voimanostossa mm. Läinin mestari vuonna 1987 sarjassa 60 kg. Mika oli myös tekemässä vuosien 2007 ja 2014 penkkipunnerruksen SM-kisoja. Mika on myös todellinen hengen luoja seurassa ja Rajalan salilla.



Petri Kokkonen toimii nyt seitsemättä kauttaan KPN puheenjohtajana.

Vuonna 2014 Johanna Kankus oli vuoden naisvoimantostaja ja sai Kuopion kaupungin urheilijastipendin.

Voimanoston joukkue SM-kisoissa menestystä on tullut vuosina 2005 Salossa (pronssia joukkueelle Pasi Asikainen, Jyrki Koivisto, Mauricio Esqueda ja Sami Hakkarainen), 2007 Hämeenlinnassa (pronssia joukkueelle Pasi Asikainen, Olli Savolainen, Jari Saario ja Jyrki Koivisto), 2009 Salossa hopeaa (Pasi Asikainen, Arto Kettunen, Jari Saario ja Sami Hakkarainen), 2010 Joensuussa kultaa (Pasi Asikainen, Tuomas Lukkari, Jyrki Koivisto ja Sami Hakkarainen), 2013 Pietarsaarsessa klassisen voimanoston pronssia (Jari Kuokkanen, Tuomas Lukkari, Jyrki Koivisto ja Samuli Kokkarinen).



SELL Student Games 2015

Teksti: Juho Kangasniemi, kuvat: Jussi Jokinen

Eräänä keväisenä aamuna lähti Herwannan hauiskäännön joukkue toivomatkalle kohti Liettuan Kaunasta päämääränään SELL Games 2015 -opiskelijakilpailu voimanostossa.

Kuusihenkisessä joukossa kaikilla muilla oli nestedieettiä päällä, paitsi joukkueenjohtajalla ja huoltajalla, mutta pojat eivät antaneet allekirjoittaneen jatkuvan tankkailun häiritä. Kun laiva oli saapunut Helsingistä Tallinnan satamaan, oli edessä bussimatka Baltian läpi. Kahdeksantuntinen ryöstys Via Balticaa pitkin oli pisin yhtäjaksoinen bussimatka, jonka olen voimanoston vuoksi istunut tähän mennessä. Matka meni kaikesta huolimatta joutuisasti ja jutut vain paranivat kilometrien kertyessä mittariin. Tulipa matkan aikana törmäytyä MM-kiekkoturisteihinkin. Lienee sanomattakin selvää, että kansallislajimme kannatuskulttuurin parhaiden puolien esiintulo aiheutti nihkeitä tuntemuksia latvialaisessa "esson baarissa".

Perillä hotelliin majoittuminen sujui mutkattomasti ja nukkumatti kutsui pian seuraavan päivän nostajia. Perjantaina

nosti koko muu joukkue, paitsi allekirjoittanut, jonka kisa oli lauantaiaamuna. Siirryin kisapaikalla jo aikaisin perjantaitaamuna auttamaan joukkueeseen jokerina ilmoittautunutta alle 63 kg painoluokassa nostavaa Eeva Koskea, joka lähti SELL Gamesiin nostamaan ensimmäiset kilpailunsa. Eeva oli huoltajansa Sami Pullisen kanssa tehnyt oman reissun Helsingistä Kaunasiin. Puntarista Eeva meni heittämällä läpi, minkä jälkeen alettiin keskittyä nostoihin. Ensimmäinen 85 kg kyykky-yritys hylättiin merkin takia. Toiseen päätettiin laittaa sama rauta ja varmistaa tulos. Tällä kertaa Eeva muisti odottaa ylhäällä ja nosto hyväksyttiin kaikin tuomariainin. Viimeiseen nostoon lastattu 90 kg tuli tiukasti ylös, mutta horjahdus aiheutti punaisten lamppujen syttymisen. Kuitenkin tärkein, eli tulos kyykystä, oli saavutettu ja penkkiin nollattiin tilanne. Laji kulkikin vahvasti, 52,5 kg ja 57,5 kg olivat hyviä ja helponnäköisiä nostoja.



Toni Väisänen

60 kg penkissä oli liikaa, mutta yritys oli hyvä. Vedossa Eevalla oli irrotuksen kanssa hieman ongelmia ja tulokseksi jäi aloituspaino 105 kg. Naisten kisa käytiin pistekilpailuna ja tulos netoksi Eevalle viidennen sijan seitsemän kilpailijan joukossa. Kiloisassa sijoitus olisi ollut yhden korkeampi. Aika hyvin ensimmäiseksi kisaksi!

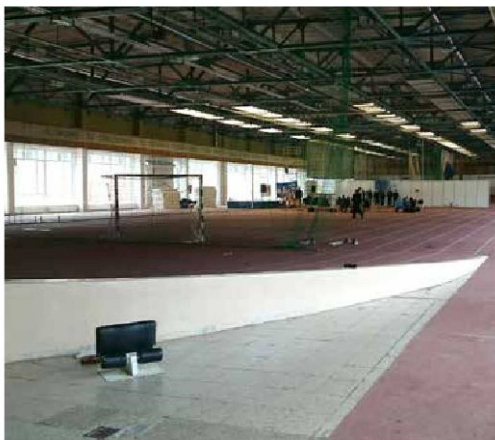
Eevan kisan aikana muu joukkue onnistui lyhyen harharetkelyn päätteeksi löytämään kisapaikan. Remontissa ollut julkisivu ja opasteiden täydellinen puuttuminen ei juurikaan auttanut asiaa. Perjantain miehistä muut nostivat 74 kg sarjassa, paitsi Jan Lipponen, joka nosti 83 kg sarjassa, joka oli oma ryhmänsä. Ykkösryhmän kyykyssä suomalaisista pelin avasi Joonas Leinonen 160 kg suorituksella. Jännityksen vuoksi vyökkin pääsi unohtumaan avauksesta, joka tuli kuitenkin helposti ylös. Seuraavat nostot 165 kg ja 170 kg olivat toinen toistaan parempia, kun nyt saatiin vyöstäkin lisäpotkua. Herwannan hauskäännön miehistä myös Tero Soininen oli ensimmäisissä virallisissa kilpailuissaan. Intoa puhkuvan Teron valmistautumista ja työskentelyä oli ilo seurata, vaikkei mies aina Sabatonin kuuntelultaan ehtinyt kommunikoida huottajien kanssa. Kyykky on Teron leipälaji ja aloitusrauta 175 kg selvitettiin kunnialla, vaikka se olisi voinut tulla kevyemminkin. Toisen noston 180 kg oli jo parempi ja viimeiseen pyydettiin kunnan enkkarautaa 190 kg. Hyvännäköisen alaslaskun ja pienen taistelun jälkeen nosto kuitenkin epäonnistui. Ensikertalaiselle kyykky oli kuitenkin erinomainen ja seuraavaan kisaan jäi sopivasti tavoiteltavaa. "Seiskanelosen" kolmas suomalaisnostaja, Toni Väisänen, oli kertakaikkiaan tulussa. Aina rauhallinen huumorimies syytti nostolavalle, oli siellä kuin kotonaan ja otti kotiintuomisiksi 232,5 kg kyykyyn. Reilusti yli 3 kertaa oma paino raakakyykyistä on äärimmäisen miehekäs suoritus ja on sanomattakin selvää, että Toni oli painoluokassaan heittämillä kisan kärjessä kyykyyn jälkeen.

Joonas aloitti penkin suhteellisen varmalla 117,5 kg nostolla. Eteenpäin mentiin tasaisilla viiden kilon korotuksilla: toisella nostolla 122,5 kg näitisti ylös, mutta kolmannen 127,5 kg jäi. Penkki ei ole Tero Soinisen vahvin laji ja tällä kertaa tulokseksi jäi perusrauta 100 kg. Toni penkkasi 142,5 kg toisellaan, viimeiseen lastattu 147,5 kg ei tullut ylös asti. Perustuloksella Toni kuitenkin kasvatti kaulaansa muihin 74-kiloisiin entisestään. Vetoon lähdetessä Väisäsen voitto oli jo selvä, mutta se ei nuorta miestä hidastanut. Kolme teknisesti erinomaista vetoa ja saldona 270 kg, jota Toni oli jo jonkin aikaa jahdannut. Yhteistulos 645 kg oli myös Väisäsen henkilökohtainen ennätys, kuin myös kaikkien yksittäisten nostomuotojen tulokset.

Soininen aloitti melko varmalla 190 kg raudalla. Pienen neuvottelun jälkeen toiseen lastattiin henkilökohtainen ennätys 205 kg, koska Tero oli kyllästynyt vetämään aina sitä "samaa vanhaa" 200 kg. Oikea asenne! Toisessa nostossa tämä rauta ei kuitenkaan tahtunut pienosen yllätauksen tuoman tekniikan horjumisen vuoksi, mutta viimeinen otettiin huolella ylös ja näytti jopa siltä, että pieni vara olisi jäänyt. Joonalla oli sama avaus, mutta toiseen nostoon laitettiin 202,5 kg. Tämä tuli siististi ja viimeiseen 207,5 kg, joka selvitettiin myös tyylipuhtaasti. Ensikertalaisten yhteistulokset olivat 485 kg Terolla ja Joonalla tasaraha 500 kg. Komeita tuloksia ensimmäisiin kisoihin, vaikkakin painonveto saattoi muutaman kilon viedä tangosta.



Kisajajista pidettiin hyvää huolta myös ruokapuolella.



Kisapaikalla oli monenlaisia harrastemahdollisuuksia

Suomalaisista Jan Lipponen nosti ainoana alle 83 kg sarjassa. Harmittava selkäängelmien uusminen oli vienyt miehestä parhaan terän, mutta puolikuntoisenakin Lipi nosti hopealle! Jos selkää olisi ollut kondiksessa, olisi Tampereen joukkue tienannut reissulta yhden sijasta kaksi kultamitalia. Aloitukseen perusrauta 200 kg, josta puuttui Lipposmainen kimmoisuus, vaikkakin tuli ylös tyylipuhtaasti. Toiseen nostoon kymppi lisää ja raudat siististi ylös. Puhdas nosto kuitenkin hylättiin 2-1 lavamiesten hätköinnin vuoksi. Pienen tuomarien, juryn ja huoltajien välisen huutokilpailun päätteeksi Lipposelle myönnettiin toinen nostoyritys kierroksen loppuun. Tällä kertaa kaikki toimi hyvin ja nosto hyväksyttiin. Viimeiseen lastattu 220 kg osoittautui liian kovaksi palaksi treenien vähyyden vuoksi. Penkissä Janilla nousi hyvä perustulos 137,5 kg ja vedossa 235 kg. Hopea irtosi kaikesta huolimatta 17,5 kg marginaalilla. Mainittakoon että Lipposen ennätys parhaassa kunnossa on noin 40 kg enemmän, kuin tämän vuoden voittajan, joten ensi vuonna on odotettavissa kultaa.



Jan Lipponen palkintopallilla.

Lauantaina 105 kg sarjassa nosti alipainoinen ja muutenkin vähän rupuinen Juhon Kangasniemi. Treeni ei oikein ollut maittanut ja motivaatio oli ollut erittäin alhaalla koko kevään jatkuvien sairastelujen ja orastavan burn-outin vuoksi. Viimeiset kyykkytreenit olivat tuntuneet suhteellisen hyvin ja joitain odotuksia oli leipälajin suhteen. Aloitusrauta 190 kg meni hylkyy pienen squat-komennon jälkeisen "painonnostopomun" jälkeen, mitä ei ole koskaan ennen tapahtunut. Toiseen lastattiin 200 kg, joka oli jo vähän kireä. Viimeiseen 207,5 kg, jonka missasin todella rumasti. Kyykky toi fiilikset todella alas ja mietin koko kisan keskeyttämistä. Penkkiin kuitenkin jatkettiin ja tulokseksi tasonalitus 137,5 kg, kun viimeiseen lastattu 140 kg ei inahnutkaan. Vedon lämmittely tuntui kohtalaisen hyvältä olosuhteisiin nähden. Aloituksen 220 kg oli teknisesti hyvä ja tasainen nosto. Toiseen lastattiin 230 kg ja raudat ylös jo hieman tiukemmin. Viimeisellä yritettiin nostaa sijoitusta, mutta 237,5 kg oli liimattu lattiaan. Yhteistulokseksi muodostui 567,5 kg, joka olisi ollut kovaa kamaa viisi vuotta sitten.



Juhon Kangasniemi ja Toni Väisänen.

Tarpeetonta kai erikseen edes mainita, että afterpartyt olivat huikeat. Erityismaininnan voimanojajoukkue sai Suomen miesten lentopallojoukkueelta, jolla ei ole kuulemma koskaan ollut yhtä hyviä saatikaa äänekkäitä kannustusjoukkoja. Kilpailu oli kokonaisuudessaan huonommin järjestetty kuin viime vuotinen Viron kilpailu. Lienee siis sanomatakin selvä, että ensi vuonna Tampereella lyödään kilpailulle aivan uudet standardit!

VOIMANOSTON SUOMENMESTARI

Mikko Muttonen

Haastattelu: Walteri Berger <http://rajaheitto.fi>, kuva: Jari Rantapelkonen / Suomen Voimanolioitti

27-vuotias savonlinnalainen Mikko Muttonen on Suomen-mestari voimanolossa, vaikka hän ei omasta mielestään edes harjoittele voimanoloa.

Minkä ikäisenä kävit ensimmäisen kerran kuntosalilla?

Ammattikoulun ensimmäisenä vuotena, eli taisin olla silloin 16-vuotias.

Harrastitko nuorempana muita lajeja?

Liikuin yleisesti ottaen, mutta en harrastanut vakavasti mitään yksittäistä lajia.

Milloin osallistuit ensimmäisen kerran voimanolokisoihin?

Olen aina harjoitellut kehonrakennustyylin. Minulle kommentoitiin useasti, että minun pitäisi esimerkiksi tehdä jalkakyykyä eri tavalla, mikäli haluan pärjätä kisoissa. Totesin, että en minä ole mihinkään kisoihin menossa.

Jossain vaiheessa tulokseni alkoivat olla sitä luokkaa, että Savonlinnan Jyryn voimailupuolen puheenjohtaja "käski" minua käymään ensin pienemmissä kisoissa. Olin silloin iältäni joku parikymppinen. Kisaaminen vaikutti ihan mukavalta, varsinkin kun voitin heti ensimmäisellä yrittämällä oman sarjani.

Vuoden päästä tein saman tempun, jonka jälkeen minua kehoitettiin osallistumaan nuorten SM-kisoihin. Silloin ei vielä ollut erikseen raakavoimanolokisoja ("RAW"-kisoissa ei käytetä tukea antavia varusteita), joten jouduin osallistumaan varustekisoihin. Voitin senkin mestaruuden, vaikka verrattuna muihin kilpailijoihin kisasin ilman varusteita. Siitä hetkestä alkaen urani oikeastaan lähti kunnolla käyntiin.

Mistä selittyy noin nopea nousu kansalliselle huipulle?

Ennen saliharjoittelua en todellakaan ollut fyysisesti mikään iso mies. Aloittaessani salilla käynnin painon varmaan jonkun 70 kiloa. Olin laiha poika. En ole geneettisesti lahjakas kaiveri. Olen toki varmasti jotain perinyt isältäni, joka itse kilpaili voimanolossa maajoukkueetasolla.

Onko kilpaileminen edelleenkin sinulle selkeä tavoite?

Se tulee vain itsestään. En edelleenkaan ajattele itseäni voimanolajana, koska treenaan kehonrakennustyylin.

Voimanolokisoihin on niin sanotusti helppo mennä. Ei tarvitse miettiä esimerkiksi mitään painonpudotusta. Menen vain kisoihin ja kokeilen miten se rauta liikkuu. Kisaaminen ei sotke treenejä oikeastaan yhtään.

Suunnittelen useasti osallistumista vaikka johonkin vuoden päässä olevaan kisaan, mutta ei minulla mitään poltetta ole kisaamisen suhteen. Kisojen läheisyydessä alan vasta kiinnostumaan enemmän.

Miten tarkalleen ottaen harjoittele?

Treenaan puhtaasti nelijakoisella kehonrakennusohjelmalla. Voimanolossa yleensä on erikseen kyykky-, penkki- ja vetopäivä. Minä treenaan lihasryhmien mukaan. En treena esimerkiksi vain kyykkyä yhtenä päivänä, vaan treenaan jalkoja. Voimanolossa on tapana jättää vähän paukkuja käyttämättä, eli jätetään pari

Savonlinnan Jyrä edustavan Mikko Muttonen virallinen ennätys takakyykyssä on 262,5 kg.

toistoa tekemättä. Kehonrakennustyylissä taas treenataan ihan loppuun asti. Siihen sisältyy esimerkiksi pudotussarjoja ja erikoistekniikoita. Pyrin hajottamaan lihaksen mahdollisimman hyvin jokaisessa treenisä. Sitä kautta syntyy lihaskasvu. Tykkään treenata kovaa.

Kehonrakennus on aina vaan kiinnostanut minua enemmän kuin voimanosto – ja kiinnostaa edelleen. On minulla ollut tarkoitus osallistua kehonrakennuskisaan, mutta se on aina jostain syystä siirtynyt tulevaisuuteen.

Kuuluuko harjoitteluasi mitään oheistreeniä?

Koirien olkoiluttamisen lisäksi ei oikeastaan muuta. Minulla ei oikein tunnu tuota ylimääräistä aikaa olevan. Teen työkseni raskaamman puolen rakennushommia, joka toimii ainakin minulle eräänlaisena lisätreeninä.

Kuinka työn ja harjoittelun yhdistäminen onnistuu?

Käyn viikolla pari kertaa treenaamassa töiden jälkeen. Viikonloput ovat minulla vapaata, joten käyn lisäksi lauaintaina ja sunnuntaina salilla.

Mitä mieltä olet funktionaalisesta eli toiminnallisesta harjoittelusta?

Antaa mennä vain, jos se jollekin sopii. Itse haluan kasvattaa lihaksia, enkä usko funktionaalisen harjoittelun palvelevan tuota tavoitetta ainakaan pitkällä tähtäimellä.

Eroatko kilpailijoistasi muutenkin kuin harjoitteluylliltäsi?

Olen huomannut eroavani aika paljon kilpailijoistani. Muut tekevät tätä enemmän tosissaan. Kisapaikalla on hankala jutella muiden kanssa, koska muilla kilpailijoilla on niin kova keskittyminen päällä. Ei meinaa oikein vitsit irrota. Siinä vaiheessa kun ei voi edes jutella, menee homma mielestäni jo vähän liian vakavaksi. Mutta jokainen toimii niin kuin parhaimmaksi näkee.

Tavallaan ymmärrän joidenkin kilpailijoiden toimintatavat. Useat treenaavat selkeästi kisoja varten, joten ehkä pelkäävät pilaa vansa kisansa juttelemalla. Itse tykkään ottaa kuitenkin rennommin.

Minusta voimanostossa on ihan turha miettiä liikaa yksityiskohtia. Tässä lajissa tehtävät liikkeet eivät kuitenkaan ole mitään ydinfyysikkää. Riittää kun kisatilanteissa vähän skarpaa.

Taito ottaa rennosti myös on varmasti myös tietynlainen vahvuus?

Toisaalta ehkä voisin menestyä paremmin, jos panostaisin enemmän tosissaan tähän lajiin. Mistä näistä tietää.

Sinulla on ollut epäonnea maajoukkue-tehtävissä. Mitä on tapahtunut?

Ennen Salon maailmanmestaruuskisoja (2015) sairastuin kisaviikolla neljä päivää kestäneeseen vatsatautiin. Minulla oli kuumetta enkä luonnollisesti pystynyt syömään mitään. Painoni putosi, eikä edeltävän päivän tankkauksesta ollut mitään hyötyä. Koko kroppa oli kuin spagettoa, eli paineet kehosta olivat siis poissa.



Mikko Muttonen korostaa asenteen merkitystä maastanostossa.

Venäjällä MM-kisojen (2013) matkajärjestelyt oli hoidettu niin huonosti, ettei kisas edeltävänä päivänä ollut mahdollisuutta ruokailuun tai nesteytykseen. Saavuimme Venäjälle päivää ennen kisoja. Lähdimme Moskovan lentokentältä kohti kisapaikkaa kello 14.00. Saavuimme perille kello 24.00, eli matkustukseen meni 10 tuntia.

Opin ainakin, että kisapaikalle kannattaa saapua hyvissä ajoin.

Olet tunnettu erityisesti maastanostosta. Miksi kyseinen liike on sinun bravuuriisi?

Sillä on varmasti tekemistä asian kanssa, että olen nuorempana ollut mukana rakentamassa hirsitaloja. Yksinkertaisesti nostelin hirsii päivät pitkät, koska kasasimme taloja käsivoimin. Se oli hyvää harjoitusta

alaselälle. Kyse ei ollut niinkään nostettavan painon määrästä, vaan toistomäärästä. Esimerkiksi metsureilla on yleensä vahva selkä.

Onko maastanostossa kyse enemmän raa'asta voimasta vai henkisestä vahvuudesta?

Varmaan molemmista. Jos yhtään epäilee, että nouseeko tanko maasta, niin silloin tanko ei nouse. Asenne pitää olla sellainen, että tanko nousee ja sillä siisti. Maastanosto on vielä liikkeessä sellainen, että rautaa ei voi "huijata" ylös.

"Eroan aika paljon kilpailijoistani"

Teetkö koskaan erilaisia variaatioita maastanostossa, kuten esimerkiksi ns. sumotyylillä?

Silloin tällöin teen sumotyylillä maastanostoa apuliikkeenä. Liike stimuloi hyvin sisäreisiä, aivan kuten vaikka leveällä tehtävä jalkaprässi. Lisäksi noissa liikkeissä pääsee käyttämään paremmin lantiota. En kuitenkaan ole koskaan suunnitellut vaihtamani sumotyylillä perinteisen maastanostotekniikan tilalle.

Milloin on syytä alkaa käyttämään vyötä saliharjoittelussa?

Olen ehdottomasti sitä mieltä, että hyvää tukevaa vyötä kannattaa alkaa käyttämään heti alusta asti. Vyö tukee selkää, jonka johdosta välttyy turhilta loukkaantumisilta. Ilman vyötä harjoittellessa pitää keskivartalon olla kovassa kunnossa, koska muuten selkä menee helposti kaarelle. Ilman vyötä maastanostossa painot nousevat helposti liian suuriksi ja tankoa vedetään väkisin ylös. On kauhean näköistä, kun joku tekee selkää kaarella maastanostoa.

Olen hieman yllätynyt vastauksestasi.

Ilman vyötä tehtävälle maastanostolle on myös oma paikkansa. Monet ovat varmasti eri mieltä kanssani asian suhteen, mutta seison sanojeni takana. Varsinkin silloin, jos kyseessä on aloittelija.

Entä mitä mieltä olet vyön käytöstä vaikka jalkakyykyssä?

Vyö tukee siinäkin liikkeessä keskivartaloa. Mielestäni vyön käyttö ei ainakaan huononna liikkeen suoritusta. Maastanostossa vyön käyttö kuitenkin korostuu. Harva aloittelija pystyy tekemään kyykyä niin isoilla painoilla, että selkä pettäisi ensimmäisenä.



Liitto tiedottaa

Suomen Voimannostoliitto ry
 Finnish Powerlifting Federation
 Sihteeri/secretary Jari Rantapelkonen
 Risumäentie 24, 11910 Riihimäki, FIN 01100
 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 52 Voimannostaja-lehden tilii
 FI82 4712 0010 0338 36 Veteraaniliikunnan tilii

SUNL – lisenssien lukumäärä ikäluokittain 30.6.2015

2015		1.7.2015	
Ikäl.	sv		Lkm.
15	2000	>=2000	19
17	1998	>=1998	32
20	1995	>=1995	79
23	1992	>=1992	78
40	1975	<=1975	174
50	1965	<=1965	95
60	1955	<=1955	53
70	1945	<=1945	25
avoin	1976	>1975	330
			885
187 naista		21,13 %	
698 miestä		78,87 %	
885 yht.			

SUNL – Lisenssin lunastaneiden määrä seuroittain

Seura	Lisenssejä	TamRy	11
TNT	38	PaPu	11
ÄKK	35	Huima	11
TVN	35	KK Eken	11
KoJy	27	S-V	11
KaVo	26	EV	10
OPT	26	SKIP	10
RAYVO	26	PTVAK	10
Tap.Erä	24	K-UV	9
PV-81	23	TiKa	9
PV	23	HPV	8
JoPuPo	22	SVV	8
HeTarmo	21	NoVo	8
So-Vi	20	SalVo	8
YlöR	19	VarpVi	8
JP 2000	17	SiSi	7
KajKu	15	HIK	7
HauVo	14	VilpVe	7
ViVo	14	KiurU	7
HuiVo	14	M-Club	7
I-HV	13	KiimU	7
KP	13	Karka	6
LVK-Team	13	NaVo	6
NPower	12	kaikki	ei seuraa
SaJy	12	885	0

SM2016 kilpailut

Varustevoimannosto ja varustepennkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 6. – 7.2.2016, Aavasaksan Kisa, Ylitornio

Klassinen voimannosto, veteraanit, 3. – 4.9.2016, Äänekosken Huima, Äänekoski

Klassinen voimannosto, nuoret, 19. – 20.11.2016, Virkkalan Voima, Virkkala, Lohja

Klassinen pennkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 3. – 4.12.2016, Pietarsaaren Voimailijat, Pietarsaari

Klassinen voimannosto, 9.-11.12.2016, Sotkamon Visa, Sotkamo

Aavasaksan Kisa järjestää Ylitorniolla varustevoimannoston SM-kisat samana viikontoppuna 5.-7. helmikuuta 2016 kuin se



järjestää varustepengin SM-kisat 2016. Hallitus päätti, että voimanostokisassa tehdyllä tuloksella voi osallistua poikkeuksellisesti myös penkki-punnerruksen SM-kisaan ilmoittautumalla molempiin sekä maksamalla kaksi osallistumismaksua. Nostaja voi kuitenkin päättää itse nostaako hän molemmissa kisoissa.

Klassisen voimanoston avoimen MM-joukkueen valinta 2016

Hallitus päätti määritellä liiton 2016 toimintasuunnitelmaan klassisen voimanoston avointen sarjojen poikkeuksellisesta maajoukkueen valintamenettelystä siten, että joukkue valitaan vuoden 2015 rankingtulosten perusteella.

Kansainvälisten arvokilpailuiden hakeminen

Jos jollakulla seuralla on intoa järjestää arvokisat lähivuosina Suomessa, niin nyt liitossa on jälleen paljon kokemusta jakaa. Suomen Voimanostoliitto pyytääkin kansainvälisistä arvokilpailuista kiinnostuneita jäsenseuroja ilmoittautumaan sihteerille viimeistään syyskuun 2015 loppuun mennessä. IPF aikoo järjestää myös yliopistojen MM-kilpailuita klassisessa voimanostossa vuodesta 2016 tai 2017 alkaen. Kilpailujen ajankohta olisi heinäkuun alkupuolella. Tavoitteena tässä on, että voimanosto pääsisi mukaan Universiadeihin.

IPF:n päätös

IPF edistää esimerkiksi sukupuolista tasa-arvoa ja suvaitsevaisuutta. IPF on myöntänyt luvan transsukupuolisille urheilijoille oikeuden kilpailla voimanostossa ja penkki-punnerruksessa. Päätökset tehdään kuitenkin tapauskohtaisesti.

Uusia jäsenseuroja

Eastside Iron Tribe ry (E-IT) Helsingistä. Seuran yhteyshenkilö on Ari Ukskoski.

Herttoniemi Strong ry (Strong) Helsingistä. Seuran yhteyshenkilö on Antti Repo.

Helsingin yliopistollisen keskussairaalan urheiluseura – Helsingfors universitetscentralsjukhus idrottsförening r.y. (HYKS) Helsingistä. Seuran yhteyshenkilö on Kari Seliverstow.

Joroisten Urheilijat ry (IOU) Joroisista. Seuran yhdyskennäkö on Janne Aimasmäki.

Optimal Performance ry (OpLi) Helsingistä. yhteyshenkilö on Joni Jaakkola.

Uusia tuomareita

Suomen Voimanostoliitto järjesti 28.2-1.3 kansallisen 1. luokan tuomarikokeen. Kokeen piti Mika Honkaniemi (INT CAT I). Kokeen läpäisivät Susanna Lindfors (NPower), Reima Leinonen (M-Club) ja Pasi Miettinen (TNT).

Suomen Voimanostoliitto järjesti yhdessä SKIPin kanssa 4.4.2015 kansallisen 2. luokan tuomarikokeen Elimäellä. Kokeen piti Arto Hannolin (INT CAT I). Hyväksytysti kokeen läpäisi kuusi kokeeseen osallistunutta. Uusia kansallisen 2. luokan voimanostotuomareita ovat: Jari Göös (Skip Team Ry), Janne Göös (EV = Elimäen Vauhti), Anu Göös (EV), Miika Pöntynen, (EV), Jukka Komulainen (EV), Tommi Virtanen (EV).

Suomen Voimanostoliitto järjesti yhdessä Kankaanpään Voimailijoiden kanssa 17.5 kansallisen III luokan tuomarikokeen. Kokeen piti Margetta Salminen (INT CAT I) ja sen läpäisivät Sami Järvinen (KaVo), Tommi Lohivuo (KaVo), Tuulia Lohivuo (KaVo), Nina Majamäki (KaVo), Janne Marttila (KaVo), Marjaana Vähäsantana (KaVo), Jaakko Lähteenmäki (MeVo), Jani Saine (MeVo) ja Kaija Koivula (PP).

Avoimen Ronkainen ja subjunn Peltonen nousivat MM-pronssille, kilpakumppanit huijasivat

Mikko Ronkainen ja Roni Peltonen ovat voittaneet MM-pronssia klassisen voimanoston MM-kisoissa Salossa 2015.

- Onpa hyvä, toimii se testaushomma. Täällä sopivasti kakkua just leivotaan, kertoi Ronkainen työpaikaltaan.

Ronkainen nosti miesten sarjassa 83 kg. Voittaja Ecuadorin Jose Castillo antoi positiivisen dopingnäytteen. Voittajaksi kruunattiin Brett Gibbs Uudesta Seelannista ja näin neljänneksi huijaamalla jätetty Ronkainen nousi MM-pronssille.

Peltonen nosti nuorissa, alle 18-vuotiaiden painoluokassa 105 kg. Hopealle nostonat Venäjän Andrey Zubenko on antanut positiivisen dopingnäytteen, ja Zubenkon on asetettu kahden vuoden kilpailukieltoon.

- Ronille ja suomalaiselle voimanostolle tämä oli hyvä uutinen, vaikka lajille se tuokin huonoa mainetta. Hyvä että vilppi paljastui, iloitsivat MM-pronssista kuin lähes yhdestä suusta niin Roni kuin valmentaja Janne Kanerva liiton sihteerille.

Voimanostoliiton hallitus määräsi urheilun toimintakieltoa

Suomen Voimanostoliitto ry on päättänyt asettaa Heikki Peräläsen urheilun toimintakieltoon kuuden (6) kuukauden ajaksi 29.7.2015 – 28.1.2016. Päätöksen perustelu: tuomarin epäurheilijamainen käytös klassisen voimanoston MM-kilpailuissa Salossa.



Urheilun oikeusturvalautakunta hylkäsi MM-kotikisasta tehdyn valituksen

Kun Suomen Voimanostoliitto oli järjestämässä yhdessä Salon Voimailijoiden ja Team Nordic Thunderin kanssa klassisen voimanoston MM-kilpailuita Salossa 5.-14. kesäkuuta, tekivät Tapani Laitala, Harri Hagfors ja Seppo Flink kotikisojen järjestelyistä valituksen Urheilun oikeusturvalautakuntaan. Valitus koski IPF:n majoitussääntöä (Constitution&By-Laws 105.4.4). UOTL:n ratkaisun mukaan Seppo Flink, Harri Hagfors ja Tapani Laitala ovat yhteisessä valituksessaan vaatineet, että heidän kohdallaan ei sovelleta majoittumisvelvollisuutta eikä heille määrätä 100 euron hallinnollista maksumaksua.

UOTL hylkäsi Laitalan, Hagforsin ja Flinkin valituksen. Päätösasiakirja on luettavissa UOTL:n verkkosivuilta. Päätöksessä oikeusturvalautakunta katsoo, että Flinkille, Hagforsille ja Laitalalle voidaan määrätä 100 € hallinnollinen maksu, jos he eivät noudata

majoittumisvelvollisuutta. Heidän akkreditointi MM-kilpailuihin voidaan evätä, jos majoittumisvelvollisuutta ei noudateta tai hallinnollista maksumaksua ei suoriteta. Aihetta MM2015-järjestelytoimikunnan päätöksen muuttamiseen ei ole.

Seurat, lähettäkää SM-kisailmoitukset ajoissa

Voimanostoliiton jäsenseuroja pyydetään ilmoittamaan ajoissa urheilijansa SM-kilpailuihin. Määräajan jälkeen ei oteta vastaan ilmoittautumisia. Vuoden 2015 aikana on sattunut tapauksia, että urheilija / seura ei ole päässyt mukaan SM-kisoihin, koska ilmoittautuminen ei ole tullut ajoissa. SM-ilmoittautumisen voi tehdä vaikka viikkoa aiemmin. Sitä ei kannata jättää viime tippaan. Viime tipassa voi aina poistaa henkilöitä listoilta, mutta niiden lisääminen on vaikeaa, jos esimerkiksi Internet ei toimikaan. Lähettäkää siis SM-ilmoittautumiset ajoissa.

Sirkkiälle ja Sandvikille merkittävä tunnustus Euroopan Voimanostoliitolta, suomalaisille jaettiin myös vastuuta

Teksti: Jari Rantapelkonen

EPF:n vuosikokous järjestettiin Saksan Chemnitzissä 5. toukokuuta. Kokouksessa käsiteltiin sääntöjen määräämät asiat sekä tehtiin niihin joi-takin tarkennuksia. Suomalaiset saivat kokouk-sessa sekä tunnustusta että vastuuta.

Sirkkiä ja Sandvik EPF:n kunniajäseniksi

Mervi Sirkkiä ja Kenneth Sandvik valittiin Euroopan Voimanostoliiton (EPF) vuosikokouksessa EPF:n kunniajäseniksi (Hall of Fame). - Tämä on korkein tunnustus mitä Euroopan Voimanostoliitto myöntää. Suomen Voimanostoliitto lämpimästi onnittelee, kertoi liiton puheenjohtaja Tero Hyttinen kuullessaan uutisesta. Lisäksi Italian Sandro Rossi nimitettiin Hall of Fameen.

Rantapelkonen Euroopan Voimanostoliiton hallitukseen

Jari Rantapelkonen valittiin uudelle nelivuotiskaudelle EPF:n hallituksen sääntökomitean (law&legislation) puheenjohtajan tehtävään.

EPF:n presidenttinä jatkaa kuvan vuosikokousta johtanut Arnulf Wahlström (NOR), varapresidenttinä Sandro Rossi (ITA), pääsihteerinä Ralph Farquharson (SPA) ja teknisen komitean puheenjohtajana Myriam Busselet (BEL). Uudeksi rahastonhoitajaksi valittiin Linda Høiland (NOR) tehtävästä poisjääneen Alain Hammangin (LUX) tilalle.

Ylitorniolle ensimmäiset klassisen penkin EM-kisat, vetksuille raakavoimanostot

Ylitorniolla päästään tekemään voimanostohistoriaa, sillä Euroopan Voimanostoliitto otti ohjelmaan klassisen penkkipunnerruksen EM-kisat. Ensimmäiset klassisen penkin EM-kisat järjestetään Suomessa, Ylitorniolla 9.-13. elokuuta 2017. Kilpailuissa on mukana avoimet sarjat, nuorten sarjat (vain juniors eli 23-v) sekä veteraanien ikäluokat.

- Erinomaista, että EPF päätti lopulta ottaa ohjelmaansa klassisen penkin. Ja mikä hyvä, saimme nämä ensimmäiset kisat Suomeen. Lisäksi olemme vaikuttaneet vahvasti myös eilen konkretisoituneeseen päätökseen, jonka mukaan veteraaneille järjestetään klassisen voimanoston EM-kisat. Ne ovat ohjelmassa vuodesta 2018 alkaen. Näiden asioiden edistäminen on vienyt aikaa ja energiaa, mutta tulos on juuri se, mistä olemme unelmoineetkin ja miksi olemme tätä työtä tehneet lajin ja harrastajien eteen, kommentoi Rantapelkonen Chemnitzistä.

Muita päätöksiä

Euroopan vuoden 2014 nostajiksi valittiin Carl-Yngvar Christensen (NOR) ja Anastasiya Derevyanko (UKR). EPF:n ja IPF:n valmennuskeskuksen Espanjan La Mangan palveluita pyydetään jäsenmaita käyttämään. Keskuksessa voivat nostajat harjoitella sekä valmentajat käydä valmennuskursseilla. Tämä on tärkeä asia olympiastatusprosessissa.

EPF käyttää vuonna 2015 striimaukseen 40 000 euroa (kaksi EM-kisaa).

IN MEMORIAM

ARTO HEIKKA

Keväisenä maaliskuun lopun lauantaina tuli suruviesti – Heikan Arto oli menehtynyt ambulanssissa matkalla sairaalaan. Sairaus joka oli varjostanut Artoa viimeisen reilun kuuden vuoden ajan, otti voiton vahvasta urheilumiehestä. Vaikka me läheltä seuranneet olimme osanneet pelätäkin tätä viestiä, oli se peruuttamattomuudessaan sellainen, että sitä ei olisi halunnut uskoa todeksi.

Arto toi voimanoston Aavasaksan Kisaan 1970-luvun lopulla opiskellessaan silloisessa Lapin korkeakoulussa luokanopettajaksi. Hän oli ollut itsekin perustamassa Rovaniemelle lajin erikoisseuraa Rovaniemen Bodybuilding Club RBC:tä vuonna 1981. Voimanosto vei miehen myös mennessään ja Arton kilpailuharrastus lajin parissa jatkui hänen muututtuaan Vantaalle valmistumisensa jälkeen. Vantaalla hän edusti voimanostossa Tikkurilan Kajastusta, jonka riveistä hänellä oli myös joukkuevoimanoston SM-pronssimitali.

Palattuaan opettajan työhön synnyinseudulleen Ylitorniolle perheensä kanssa 1980-luvun lopulla Arto tuli välittömästi mukaan Aavasaksan Kisan toimintaan takaisin ja edusti kasvattajaseuraansa koko lopun voimanostouransa ajan. Hän oli oman seuran toiminnan lisäksi aktiivisesti mukana TUL:n voimanostajaoston jäsenen tehtävissä 1990-luvulla.

Tuomarin tehtävissä Arto oli paikalla Ylitorniolla aina paria harvaa poikkeusta lukuun ottamatta, kun Aavasaksan Kisa järjesti voimanostokilpailuita, olivatpa ne sitten kansallisia, SM- tai kansainvälisiä kilpailuita. Viimeksi lajin ystävät näkivät hänet tuomaroimassa tammikuussa Ylitornion SM-kisoissa.

Urheilumies Arto oli henkeen ja vereen. Omien lasten harrastustoiminta urheilussa oli hänelle tärkeää, mihin hän oli valmis satsaamaan aikaansa seuratoiminnan ohella. Oli sitten kysymys vanhimman tyttären ringetten peluusta tai nuorempien hiihto- tai jääkiekkoharrastuksesta ne olivat hänelle sydämen asioita, joista hän muisti tyytyväisenä vaihtaa sanaparin kohdatessamme.

Erityisen tärkeänä Arto näki, että seuratoiminnan tehtävänä oli luoda mahdollisuuksia lapsille ja nuorille liikua mahdollisimman monipuolisesti TUL:n hengen mukaisesti. Opettajana ja kasvattajana hän oli huolissaan siitä kuinka vähän osa lapsistamme ja nuoris-tamme liikkuu ja kuinka suuren osan vapaa-ajasta ns. ruutuaika nykylapsilla vie.

Arto oli myös seurayhteistyön vankkumaton kannattaja ja puolestapuhuja. Sitä hän jaksoi tehdä vaikka vastoinkäymisiä sillä saralla riitti. Artoissa riitti uskoa kanssaihminen vilpittömyyteen ja järkevyyteen hoitaa



Arto Heikka, Kuusamo 1993.

asioita yhteiseksi hyväksi eikä hän lannistunut yhteistyön eteen nousseista esteistä tai asenteista.

Yhteistyöhakuisuus vei Arton mukaan kunnallispoliitikkaankin 1990-luvun puolella. Hän meni Ylitornion kunnanvaltuustoon ääniharavana Vasemmistoliiton listalta toimien kaksivuotisen kauden kunnanhallituksessakin. Valtuustokaudellaan hän oli myös vasemmistoliiton kansanedustajaehdokkaana keräten reilut 800 ääntä.

Urheilun lisäksi maanpuolustustyö oli lähellä Arton sydäntä. Hän toimi yli 20 vuotta Ylitornion Reserviupseerien sihteerinä. Sotilasarvoltaan hän oli luutnantti.

Artoa kaipaamaan jäivät puoliso sekä kuusi tytärtä ja kaksi lasten lasta, joista jälkimmäinen syntyi vasta hänen kuolemansa jälkeen.

Hyvää ystävää kaipaupkella muistaen

Tero Hyttinen



Tapahtumakalenteri – Aruokilpailut 2015–2016



SM-kilpailut 2015

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

5. – 6.9.	Klassinen voimanosto, veteraanien ikäluokat	LaVo	Laitila/Turku
12. – 13.9.	Klassisen voimanoston- ja penkkipunnerruksen seurajoukkuefinaalit		Haettavissa
21. – 22.11.	Klassinen voimanosto, nuoret	KaVo	Kankaanpää

SM-kilpailut 2016

5. – 7.2.	Varustevoimanosto ja varustepenkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	AavKi	Ylitornio
4.9.	Klassinen voimanosto, veteraanit	Huima	Äänekoski
20.11.	Klassinen voimanosto, nuoret	ViVo	Lohja
3. – 4.12.	Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	PV	Pietarsaari
Joulukuu	Klassinen voimanosto, avoin	SO-Vi	Sotkamo

Kansainvälinen kisakalenteri 2015

Pvm	Kilpailu	Järj.	Kaupunki	Maa
31.8. – 6.9.	World Sub-Junior & Junior Championships	IPF	Prague	Czech Republic
3. – 6.9.	15th NAPF/FESUPO Pan-American Powerlifting Championships	NAPF	Ribeirao Preto	Brazil
11. – 13.9.	Western European Powerlifting Championship	EPF	La Manga	Spain
28.9. – 4.10.	Word Masters Powerlifting Championships	IPF	Aurora/Denver	USA

LEOKO