

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

VOIMANOSTAJA

n° 4-5/2015

MAAILMANMESTARIT 2015

Rntti Sauolainen, Satu Sakko,
Tuomas Hautala ja Tomi Kuusisto

• Klassisen penkin
SM-kisat, Ylöjärvi

• WEC 2015, La Manga

SUOMI

HAASTATELUSSA:
MINISTERI
JARI LINDSTRÖM



KLASSISEN VOIMANOSTON MM-KISAT 2015, SALO

www.suomenuoimanolitto.fi



**KAIKKI MITÄ
VOIMANOSTAJA
TARVITSEE!**

**VARUSTEET, VAATTEET,
TELINEET JA VÄLINEET**

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



Teemu Loppinen

Uuden 2016 maksut liitolle

Suomen Voimanolliitolle osoitetut maksut on maksettaua seuraavasti:



Kilpailulisenssi. Lisenssin hinta vuodelle 2016 on 70€/kilpailija (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimanolstaja-lehden). Kannattaa maksaa suoraan netissä liiton verkkosivujen kautta.

Nuorten 14 ja 17 v. ikäluokassa kilpailevien lisenssi vuodelle 2016 on 35€/kilpailija. (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimanolstaja-lehden).

Voimanolstokilpailamiseen 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 2016 on 60 €. Se on maksettava ilmoittauduttaessa liiton yleistilille. Vuoden 2016 kilpailulupamaksut saa maksaa aikaisintaan 2.1.2016.

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

SM-kilpailuiden osanottomaksut. Voimanolsto 60 €/kilpailija, nuoret 14/17 v- ikäluokka 30 €/kilpailija. Penkkipunnerrus 50 €/kilpailija, nuoret 14/17 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

Jokainen ajatus syyttää geenin, totesi henkinen valmentajani toissa viikolla. Kaikella ajatus-työllämme on yhteys soluihimme ja ajatuksen voimalla saamme kehomme käynnistymään. Mihin suuntaan lähemme, riippuu ajatustemme laadusta. Omistautuminen ajatustyölle kuluttaa, mutta myös pelastaa paljon.

Olen viime aikoina kiinnittänyt huomiota entistä enemmän ihmisten negatiivisuuteen salilla. Syy siihen saattaa olla se, että mursin itse sormeni juuri ennen painonnoston MM-kilpailuja ja sen kunniaksi tehdyt vedot puraisivat alaselkään kolotuksen. Kierre oli valmis alkamaan. Kun omat ajatukset harhailevat jo valmiiksi, on negatiivisen salitoverin vieressä olo puuduttavaa. Harjoituksista ei tarvitse aina nauttia, mutta niille tulee pystyä sanomaan kiitos ja näkemiin. Harjoitusohjelma on kuin joukko ihmisiä. Kaikista ei tarvitse pitää, mutta kaikkien kanssa täytyy tulla toimeen.

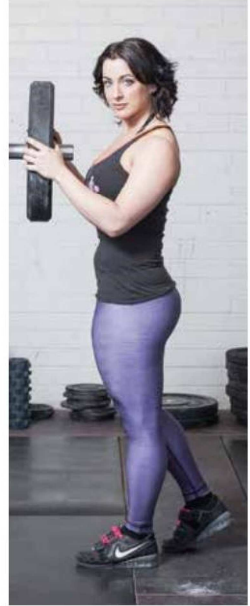
Tullakseen vahvaksi pitää siis olla vahva, henkisesti. Voimailulajit ja yksilölajit ylipäättään vaativat paljon päätä ja kuria. Nöyryyttä emme tarvitse, mutta työkykyä ja moraalila. Ei meidän tarvitse vähätellä itseämme vaan päinvastoin, epäonnistuneekin harjoituksen jälkeen tulisi pyrkiä näkemään ne valoisa puolet. Vastoinkäymisistä huolimatta kyykkäsin herkän kakko-osen 150 kilolla, kyllä se tempaus sieltä löytyy. Sen sijaan että harjoituksessa jää vatvomaan mikä meni viikaan, pitäisi nähdä se, kuinka pitkälle onkaan jo päässyt vaikeuksista huolimatta. Jos tämä olisi helppoa, ei sitä voisi kutsua elämäksi. Tulemme kohtaamaan lukemattoman määrän vastoinkäymisiä sekä urheilussa että siinä oikeassakin elämässä. Tulemme pettymään niin usein toisiimme, että meidän on turha pettyä itseemme. Olemme loppupeleissä vastuussa aivan itse omasta onnestamme.

Tullakseen vahvaksi pitää siis olla vahva ja niinhän se menee, että olla vahva tarkoittaa muutakin kuin penkkitulosta. Vahvuutta on muullakin kuin salilla. Sisäinen voimamme määrittelee meidät nostajana, mutta myös ihmisenä. Selän takana naljailu, ihmisten arvostelu, huutaminen, haukkuminen, arvostelu ynnä muut positiivisuutta rajoittavat asiat luovat ympärilleen pahaa mieltä, mutta syövät itseään samalla. Jos lähtökohtana on aina se, mikä on tehty huonosti, ei hyviä asioita kykene edes näkemään. Ärsyntyminen toisten tavoista harjoitella ei tee omasta harjoituksestasi yhtään parempaa. Kilpaileminen keskenämme ja mahdollisuus kannustaa muita ympärillä olevia luovat sen ilmapiirin, jossa syntyvät suuret tulokset.

Sen sijaan että keskitytään vuonna 2016 kadehtimaan muita, katso läpi omat nostosi ja nauti siitä, miten sinä olet kehittynyt. Selittelyjen sijaan anna arvoa niille, jotka ovat itseäsi vahvempia. Me voimme oppia toisiltamme paljon, ja ne ovat ne tavat, jolla lajimme kehittyi. Lajimme kehittyi kokeilemalla uusia asioita ja katsomalla ympärille, mitä muut ovat keksineet. Yhteistyö ja -henki tulevat olemaan sekä voimanostossa että maailmalla tulevaisuuden sana.

Edetään siis yhdessä vuoteen 2016 järjestämään vieläkin laadukkaampia SM-kilpailuja, tekemään vieläkin vahvempia nostajia ja mikä parasta, harrastamaan lajia, jossa jokainen sukupuoleen ja ikään katsomatta on tervetullut mukaan.

Anni Vuohijoki
päätoimittaja





VOIMANOSTAJA-lehti
38. vuosikerta,
4 numeroa vuodessa

Julkaisija

Suomen Voimanolliitto ry (SVNL)
Finnish Powerlifting Federation
Sihteeri/Secretary
Jari Rantapelkonen

Risumäentie 24, 11910 Riihimäki
FINLAND

puh: +358-(0)50 434 2222

E-mail:

sihteeri@suomenvoimanolliitto.fi

Internet: www.suomenvoimanolliitto.fi

Pankkiyhteys

FI18 5680 0020 2315 32 Yleistili

FI93 5680 0020 2315 40 Lisenssit

FI22 5680 0020 2315 57 VN-lehti

Päätoimittaja

Voimanoistaja nro. 4/2015

va. päätoimittajat

Anni Vuohijoki ja Heikki Virtanen

Kannessa:

Antti Savolainen, Satu Sakko,
Tuomas Hautala ja Tomi Kuusisto

Nro. 1/2016 va. päätoimittaja
Heikki Virtanen

Juttuaineistot 14.2.2016
mennessä sähköpostilla:
voimanoistajalehti@gmail.com

Osoitteenmuutokset ja tilaukset
kirjallisena liiton sihteerille

Ilmoitusmyynti
Liiton sihteeri

Tilaushinta

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

Tämän lehden avustajat

Samuel Lappalainen, Seppo Sohlman,
Markku Kempainen, Pekka Savolainen,
Matti Kreiviä, Kaj Mattila, Sanna Apuli,
Timo Salminen, Janne Ylimys, Antti Paronen,
Tommi Jalonen, Erno Mäkilä, Antti Karesola,
Jan Lipponen, Heikki Orasmaa, Tero Hyttinen,
Ville Niskanen, Juho Kangasniemi,
Jari Rantapelkonen, Harri Hagfors,
Janne Hakala, Simon Kankkonen,
Jukka Saunamäki

Painopaikka

FORSSA PRINT
Paino oikeilla asioilla.

Tässä lehdessä:

3	Pääkirjoitus - Voimasanoja	43	Haastattelussa- Ministeri Jari Lindström
5	Puheenjohtajan palsta - Tapahtumarikas voimanoistovuosi kohta pulkassa	50	Liitto tiedottaa
		54	Veteraanien klassisen voimanoiston SM-kisat, Laitila
6	Klassisen voimanoiston MM-kisat, Salon	56	WEC 2015, La Manga
24	Kuliseissa tapahtuu	58	Veteraanien voimanoiston MM-kisat Aurora, USA
26	Nuorten voimanoiston PM-kisat, Pornainen	62	Opiskelijoiden SM-kisat, Tampere
28	Penkin EM-kisat, Tsekki	64	Penkin EM-kisat, Viro
32	Barents Summer Games 2015	70	Tangon taikaa- Kyttäysasemissa
34	Klassisen penkin SM-kisat, Ylöjärvi	71	Veteraaniruheilijoiden tukeminen muissa lajiliitoissa

VOIMANOSTAJA

Mediahinnot v. 2016

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

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

* = sivu 2 / takakansi / takakannen sisäpuoli

Kilpailulupamaksu 50 €

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

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

Tapahtumarikas voimanosto- vuosi kohta pulkassa

puheenjohtajan palsta

Tapahtumarikkaan voimanostovuoden ehdottomana kohokohtana voidaan pitää Salossa järjestettyjä kaikkien aikojen suurimpia IPF:n mestaruuskilpailuita – klassisen voimanoston MM-kilpailuja. Yhdessä Salon Voimailijoiden ja Team Nordic Thunderin sekä muiden suomalaisten vapaaehtoisten ja Suomen Voimanostoliiton kesken teimme historiaa! Kilpailujen järjestelyt sujuivat mallikkaasti niin järjestelyiden kuin urheilijoidenkin puolesta. Myös nostajien panos oli vertaansa vailla kruununaan Antti Savolaisen avoimen luokan maailmanmestaruus.

Klassinen nostaminen näkyy enenevässä määrin myös liiton lisenssinostajien määrässä. Ylitämme tänä vuonna 950 lisenssinostajan rajan, eikä tuhannen nostajan rajakaan ole enää kaukana. Se rikkoutuneeksi ensi vuonna. Kehitys on ollut kerrassaan mahtavaa. Kiitos siitä kuuluu teille – voimanostajille ja penkkipunnertajille. Klassisen nostamisen riemukkuus ei saa kuitenkaan saattaa varustenostamista epätasa-arvoiseen asemaan. Muistutan seuroja siitä, että klassisen kisan yhteydessä voidaan omana ryhmänään nostaa myös varustekisa ja tarjota näin kaikille harrastajille mahdollisuus kehittää itseään nostajana, tehdä SM-kisoihin tulosrajoja ja tukea kehittymistä urheilijana ja mahdollistaa muun muassa SM-tulosrajojen teon. Eikä tämä ole rahastakaan kiinni, kun tästä vuodesta alkaen ei näistä yhdessä järjestetyistä kisoista peritä enää erillistä kilpailumaksua liitolle.

Olemme kehittäneet lajia ja liiton toimintaa kuluvan vuoden aikana. Kansainvälinen voimanostoliitto IPF puhuu voimakkaasti ammattimaisen tekemisen puolesta, joka lähtee siitä, että kilpailujen järjestämisessä noudatamme sääntöjä, nostamme sääntöjen mukaisilla nostovarusteilla, punnitsemme nostajat asianmukaisilla tarkistetuilla vaa'oililla. Alamme muistuttaa enenevässä määrin oikeaa urheilua ja samalla lähenee myös mahdollinen lajimme olympiakelpoisuus. Tämä vaatii meiltä kaikilta panostusta.

Yhtenä lajin kehittämisasiana on muun muassa: valmennuskoulutuksen järjestäminen yhteistyössä Painonnostoliiton kanssa. Tässä liiton päävalmentaja Kaj Mattila tekee erinomaisen arvokasta työtä. Sinänsä valmentaja-tittelillä ei pidä kenenkään em. valmentaja koulutusta käymättömän käyttää itsestään. Tähän on kiinnittänyt huomiota myös Urheiluvallmentajien kotimainen edunvalvontajärjestö.

Tämän vuoden alusta otimme käyttöön sähköisen antidopingsopimuksen solmimismenettelyn ja sähköisen lisenssin maksujärjestelmän. Tässä kehitystyössä suurena apuna oli Timo ”Timbe” Salminen. Seuraavana askeleenaamme on kokeilla Goodlift-tulospalvelujärjestelmää, jossa SM-kilpailuihin ilmoittautuminen tapahtuu myös sähköisesti.



Jokisen Jussi ja Nivan Pekka kävivät ukrainalaisen Oleksander Kopayevin opissa Tallinnassa veteraanien penkkipunnerruksen EM-kilpailuissa.

Oma näkemykseni on, että meidän tulee jatkaa toimintamme kehittämistä pienin, mutta määrätietoisin askelin. Sitä kautta palvelemme entistä paremmin teitä nostajia. Yksi huolenaiheeni on se, että puheenjohtajakaudellani on esiintynyt lisääntyvä halua käyttää liiton rajallisia resursseja veteraaninostajien maajoukkueiden tukemiseen. En pidä tätä suuntaa terveenä.

Tällä en tarkoita väheksyä veteraaninostajia vähäisimmässäkään määrin. On vain muistettava, että missään muissakaan lajeissa eivät liitot tue veteraaninurheilua vaan se tapahtuu omaehtoisena harrastustoimintana, mikä sinänsä on hieno ja arvostettava asia. Meidän panos tulee suunnata ensisijaisesti lajin kehittämiseen ja liikkenevät varat avoimen ja junioreiden maajoukkue-toimintaan.

Tero Hyttinen
puheenjohtaja



**KLASSISEN
VOIMANOSTON MM-KISAT
SALOSSA 5.-14.6.2015**



Teija Hakala



Jorma Hietamäki

VETERAANIT

Tekstit: Markku Kempainen, kuvat: Pekka Savolainen

Suomen vahva, edustava ja lukuisa veteraanien voimanoistoryhmä oli paikalla valmiina tositoimiin ulkomaisten kilpakumppanien kanssa kilpailujen ensimmäisestä päivästä lähtien. Tuloksista huomasi, että kunnan ajoitus oli osunut oikeaan aikaan, joten joukkueenjohtajana en voi kuin onnitella kaikkia kilpailijoita hienoista suorituksista. Meidän veteraanitiimi on vahva!

1. Kilpailupäivä

Naiset M2 – M4/47 – 84+kg

Pirjo Kempainen, joka oli ensikertalaisena MM-kilpailuissa, sai aloittaa nostot 47 kg-sarjassa. Kilpailuiden ensikertalainen selvisi mainiosti ja mukaan lähti MM-hopeaa yhteistuloksella 142,5 kg.

Vuokko Viitasaari hoiti tehtävänsä tyylikkäästi ottamalla MM-kultaa sarjassa 52 kg yhteistuloksella 302,5 kg. Irmeli Vaulakorpi jatkoi voimanaisten hyvää esitystä voittamalla MM-hopeaa yhteistuloksella 247,5 kg sarjassa 57 kg.

Sirkka-Liisa Hohenthal jatkoi lunastamalla odotukset ja nosti MM-hopeaa 63 kg-sarjassa tuloksella 220 kg ja sarjaa ylempäs, sarjassa 72 kg Rauman Maritta Jaurol nosti pronssille tuloksella 267,5 kg.

Eila Kumpuniemi hoiti osuutensa kokeneena MM-tason kilpailijana ja voitti kultaa sarjassa 52 kg tuloksella 222,5 kg. Tämän jälkeen olikin jo miesten vuoro päästä areenalle.

Miehet M4/59 – 120+kg

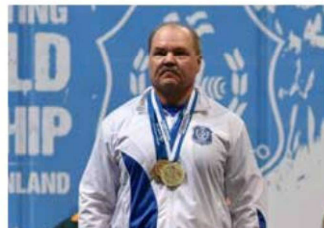
Seppo Helander aloitti hienosti M4 edustuksen voittaen tuloksella 287,5 kg hopealle sarjassa 59 kg. Torsten Ruotsala voimaili sarjassa 66 kg vuosien kokemuksella voittaen kultaa kovalla tuloksella 405 kg.



Martti Kilpeläinen



Ilkka Launonen



Reima Häkkinen



Sami Siltala

IPF:n presidentti Gaston Parage kokoontuu Salossa toimineiden kuulluttajien Mervi Sirkkän, Geno Biancherin ja Andy Dörnerin kanssa.

Mitalisade jatkui sarjassa 83 kg Taisto Hämäläisen tullessa kolmanneksi. Raimo Sandelin, Vaasan voimamies, kruunasi M4 päivän voittamalla kultaa tuloksella 407,5 kg superraskaassa.

Miehet M3/59 – 120+kg

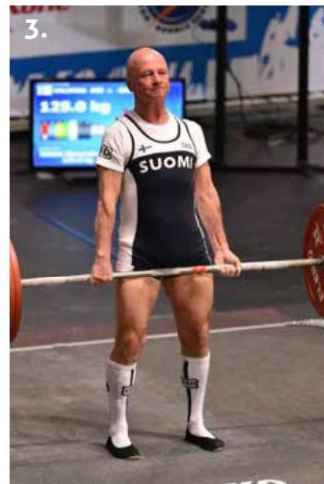
M3-luokassa Ari Välimaa aloitti suomalaisten kilpailut sarjassa 59 kg. Sijoitus oli lopulta neljäs ja mukaan tarttui penkin lajipronssi. Päivän jännittävin taisto nähtiin painoluokassa 66 kg, jossa Matti Kiipeläinen kävi kisan ykköspaikasta jännittävän kamppailun japanilaista kilpakumppaniin vastaan. Kiipeläinen veti tällä kertaa pidemmän korren kasaten yhteistulosta 516 kg ja kipusi korkeimmalle korokkeelle. Markku Kemppainen sijoittui samassa painoluokassa neljänneksi yhteistuloksella 377,5 kg.

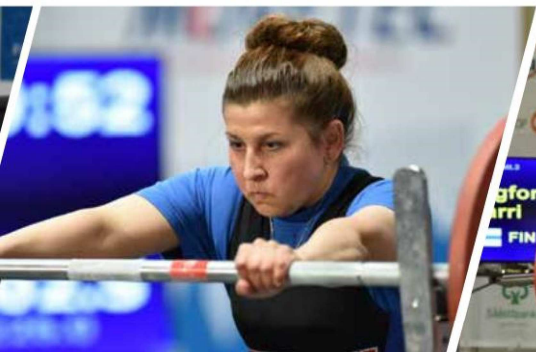


Seuraavana mitalivuorossa 83 kg -sarjassa Häkkinen Reima, joka tuli toiseksi yhteistuloksella 513,0 kg. Lisäksi Häkkinen punnersi lajikultaan tuloksella 148 kg. Sarjaa ylempään 93 kg -sarjassa Jorma Hietämäki nosti hopealle yhteistuloksella 587,5 kg. Samassa sarjassa nosti myös Ilkka Launonen, joka sijoittui viidenneksi ottaen penkin lajihopeaa.

Ensimmäinen kilpailupäivä oli Suomen veteraanijoukkueen osalta menestys ja rauta oli kevyttä!

1. Timo Heiskanen
2. Reima Häkkinen
3. Ari Välimaa
4. Henrik Winter





Marcela Sandvik



Harri Hagfors

2. Kilpailupäivä

Miehet M2/59-120+ kg

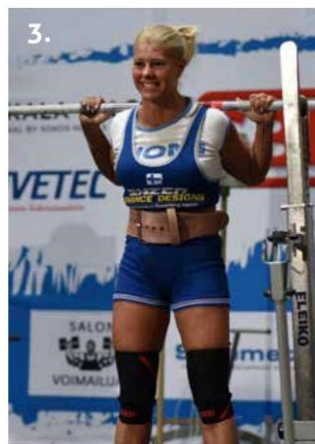
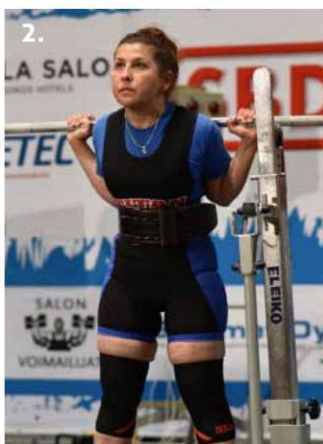
Seuraavana päivänä oli M2-luokan veteraanien vuoro aloittaa kilpailu.

Pienissä painoluokissa joukkue keräsi paljon pistesijoituksia, jotka olivat tärkeitä joukkuekilpailun kannalta. Mitalin tuntumaan päästiin jälleen sarjassa 93 kg Harri Hagforsin voittaessa MM-pronssia yhteistuloksella 645 kg. Lisäksi maastavedossa tuli lajikulta tuloksella 275 kg. Alle 105 kg Henrik Winter nosti MM-pronssin tuloksella 655 kg. Kyykyssä nousi lajipronssi tuloksella 237,5 kg ja penkissä lajihopea 162,5 kg:n suorituksella. Jari Niskanen oli samassa sarjassa kuudes tuloksella 635 kg. Lähelle mitalikantaa pääsi myös superin Kyösti Salonen ollen neljäs yhteistuloksessa. Salonen nosti kyykyn ja maastavedon pronssille.

Naiset M1/47 – 63kg

Päivän päätteeksi tuli lavalle naisellista voimaa ja kauneutta. Nuorten veteraani naisten sarjassa 52 kg Suomella oli kaksi edustajaa. Marcela Sandvik voitti MM-hopeaa tuloksella 315 kg. Mervi Sirkkiä täydensi Suomen menestystä nostamalla pronssille yhteistuloksella 307,5 kg. Satu Luoto teki hienon yhteistuloksen 352,5 kg 63 kg sarjassa sijoittuen neljänneksi. Penkissä nousi 90 kg ja lajikululta Sadun kaappiin.

1. Harri Hagfors ja maastavedon kultaa.
2. Marcela Sandvik
3. Mervi Sirkkiä





Jarno Ruuhonen



Joanna Linna

3. Kilpailupäivä

Miehet M1/59 - 83+kg

Ari-Pekka Töllikkö sai kunnian aloittaa Suomen joukkueen kolmannen päivän suoritukset ja hyvin päivä lähti, sillä penkissä tuli lajihopea tuloksella 95 kg. Timo Heiskanen nousi hopeamitalille yhteistuloksella 542,5 kg. Yhteistulosmitalin lisäksi Heiskaselle kyykyn lajipronssi ja vetokulta. Sami Siitälä jatkoi siitä, mihin Heiskanen jäi tehden takuuvarmen 585 kg sarjaan 74 kg, joka riitti pronssille.

Naiset M1/72 -84+kg

Sarjassa 72 kg aina myönteistä voimaa uhkuva ja taisteluhaluinen Susanna Virkkunen kävi kovan kamppailun USA:n edustajan kanssa varsinkin penkkipunnetuksen osalta, jossa MM-tuloksia paranneltiin puolin ja toisin. Yhteistulos 420 kg oikeutti hopeaan. Lajihopeaa ripustettiin Virkkusen kaulaan sekä penkin että maastavedon osalta. Pirjo Palosaari oli kuudes samassa sarjassa 327,5 kg yhteistuloksellaan ja yhädeni mukavasti Suomen pistesaldoa.

Teija Hakala oli myös hyvässä iskussa sarjassa 84 kg ja se toi sijoitukseksi hopeaa yhteistuloksella 375 kg. Joanna Linna nosti niin ikään toiseksi raskaassa sarjassa 377,5 kg yhteistuloksella.

Miehet M1/93 – 105kg

Suomalaisten hyvä ote kilpailuissa jatkui myös iltpäivällä. Keijo Huttunen nosti 677,5 kg nostaen hopealle.



Susanna Virkkunen



Ari-Pekka Töllikkö



Keijo Huttunen



Pirjo Palosaari



Christian Wassmer Olympiakomiteasta puhuu salolaiselle yleisölle.

4. Kilpailupäivä

Miehet M1/120 – 120+kg

Tosimiesten, 120+ sarjassa, Ove Lehto nosti kultaa yhteistuloksella 850,5 kg. Yhteistuloskullan lisäksi Oven kaulaan ripustettiin penkki- ja maastavetokullat.

Samassa sarjassa Tero Seppänen varmisti Suomelle kaksoisvoiton yhteistuloksella 848,5 kg.

Kokonaisuudessaan Suomen veteraanien suoritukset olivat huikaisevia ja antavat uskoa tiimin menestykseen jatkossakin. Suuret kiitokset kilpailun järjestäjille ja niille kaikille, jotka osallistuivat omalla vapaaehtoisella panoksellaan maailman parhaimpien MM-kilpailuiden järjestämiseen.



Ove Lehto



Ari Oksanen



Mika Paasonen



Tero Seppänen



Aino Autio



Esteri Hakamäki



JUNIORIT JA SUB-JUNIORIT

Teksti: Samuel "Coti" Lappalainen, kuvat: Pekka Savolainen

"Laji on ottanut jättiläisen askeleita eteenpäin. Viimeistään nyt voidaan todeta, että klassinen nostaminen on tullut isolla vaihteella näyttämöillä ja hyvä näin."



Tuulia Lohivuo vetokultaa kaulassa.

Heti kärkeen haluan niille kaikille kisajärjestäjille, jotka tekivät pyyteetöntä talkootyötä, nostaa isosti hattua! Ilman teidän panostanne kaikkien aikojen suurimmat MM-kilpailut eivät olisi onnistuneet näin jouhevasti tai ollenkaan. Hommia riitti varmasti kaikille, jotka olivat saapuneet paikalle ja talkoisiin. Jos huoltajat tekivät pitkiä päiviä, niin kunniamaininnan ansaitsevat myös tuomarit, jotka joutuivat mittasuhteisiin nähden pienillä tuomarimäärillä viemään nostojen tuominnat läpi tekemällä todella pitkiä päiviä. Emmekä missään nimessä voi unohtaa lavamiehiä, jotka takasivat tuhansien nostojen turvallisuuden tarkalla työllä. Myös Jussi Jokinen sekä Jan Lipponen ansaitsevat loputtoman kiitoksen loistavasta huollosta, jotka olivat liiton puolesta lisäksi tekemässä oikeita asioita nostajien parhaaksi. Muutamilla nostajilla oli omia huoltajia mukana, jotka auttoivat myös osaltaan pitkän viikon aikana. Kiitos siitä.

Sitten itse kilpailuihin. Aikataulu oli kammottavan tiivis kaikilla, mikä pitää ollakin nostajien lukumäärän ollessa päätä huimaava.

Pelkästään jo juniorinostajia meillä oli 33, mikä kertoo myös siitä, että laji on saanut

paljon harrastajia lisää ja hyvää juniorityötä on tehty. Hyvänä esimerkkinä tästä se, että muutamasta seurasta oli nostajia marssitettu useamman juniorin edestä MM-kisoihin. Joukkueessa oli todella paljon uusia kasvoja ja huoltajia, joita ei oltu nähty saatikka vaihdettu kuulumisia mitenkään ennen näitä kilpailuja. Jokainen toimi omalle tyyllilleen uskollisena ja hommat tehtiin yhteistyössä nostajan ehdoilla.

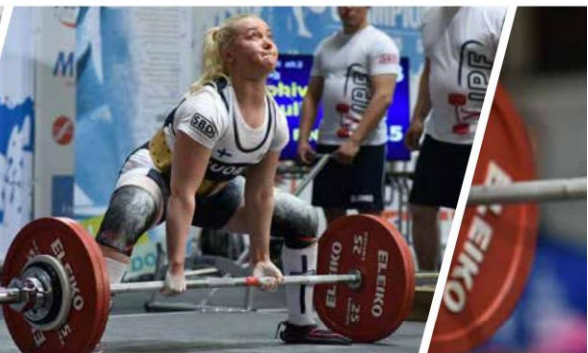
Kaikki juniorit oli laitettu nostamaan aina aamulla ja siitä päiväryhmää kohden. Aloitetaan naisista.

Naisia meillä oli loistava 15 henkilöä porukka. Yleensä koko joukkueen koko on pyörinyt näissä lukemissa, mutta nyt pelkästään naisia oli näin paljon. Laji on ottanut jättiläisen askeleita eteenpäin. Viimeistään nyt voidaan todeta, että klassinen nostaminen on tullut isolla vaihteella näyttämöillä ja hyvä näin.

Näillä 15 nostajalla saatiin maailman kovimmalla näyttämöllä rohmuttua kuusi mitalia, joista kaksi alle 23-vuotiaiden sarjassa ja loput alle 18-vuotiaiden eli sub-junioreiden sarjassa.



Heli Jokela



Tuulia Lohivuo

Naiset alle 18v

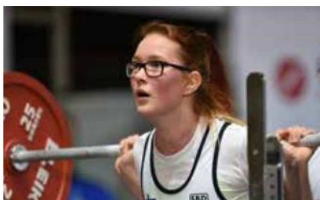
Tässä nuorempien sarjassa Kankaanpään porukka tuli saman tien ryminäällä lauteilla. Sarjassa 52 kg Anette Kirkanen sekä 63 kg Tuulia Lohivuo napsivat kaulat täyteen mitalia. Anette pommitti heti alkuun kyykyssä kultaraudat 107,5 kg näyttäen itänaapurin teineille kyykyn mallia. Perään samaan putkeen penkistä kultaa tuloksella 65 kg. Vedossa tyttö oli vähän pehmentynyt ja ei yltänyt ihan omalle tasolleen, mutta tulokseksi kuitenkin 102,5 kg ja tällä nostolla saimme sekä vedosta että yhteistuloksesta pronssia.

Tuulian kisassa oli jännitettävää aina viimeiseen hengen vetoon asti sanan varsinaisessa merkityksessä. Kyykyn 115 kg ja penkki pronssin 72,5 kg jälkeen peli oli järkyttävän viiltävä vedoissa. Homman juoni oli se, että Saksan tyttö menee vedon aloituksella kärkeeseen, mitä lähdimme tietenkin haastamaan. Saksan tyttö laittoi pelin jännäksi meille ja etenkin itselleen, sillä kaksi ensimmäistä nostoa ei tullut aloituspainosta valmiiksi sitten millään. Jännitystä riitti siis aivan loppuun asti.

Tuulia kovempaan vetäjänä aloitti 137,5 kg nostolla ja siihen perus "femman" korotus ja seuraamaan tilannetta, mitä tapahtuu. Saksalainen veti kuin vetikin viimeisellä aloituspainon 135 kg hyväksytyksi ylös mikä tiesi sitä, että Tuulia painavampana joutui lastauttamaan tankoon 147,5 kg puhdistaakseen pöydän. Tytöt nähtiinkin kova taistelu raudasta, mutta tällä kertaa oli tyytyminen hopeaan tuloksella 330 kg, joka ei todellakaan ole häpeä. Lisäksi mukaan tarttui penkkipronssi 72,5 kg ja vetokulta 142,5 kg.



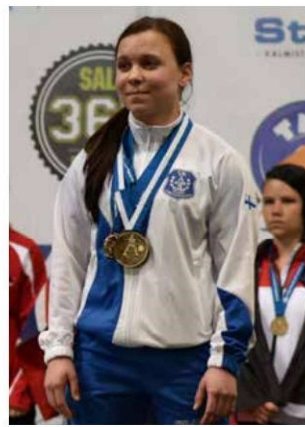
Susanna Törrönen



Nana Mäkinen



Eveliina Hytönen



Anette Kirkanen



Satu Sakko keskittyy vetoon.



Tomi Kuusisto

Sarjassa 84 kg poimuri heilui meille kahden mitalin arvoisesti Susanna Törrösen ja Aino Aution hakiessa omansa pois. Susanna jatkoi tuttua latua, jota on totuttu näkemään. Kyykyssä puhdas sarja, joka päättyi 125 kg nostoon. Penkissä tapahtui sitten taas sitä Susanna. Aloituspaino suoraan oman ikäluokkansa ME-nosto 106 kg, joka tuli hyväksytyksi ylös. Kaksi yritystä 108,5 kg nostosta olivat vielä liikaa sinä päivänä. Vedossa tykittiin vielä 150 kg, 160 kg ja 165 kg nostot, joilla päästiin hopean makuun yhteistuloksessa. Kylkäiä-siksi tietenkin penkin lajikulalta sekä vedon pronssi.

Aino aloitti kisan hienosti kyykyn hopealla 137,5 kg suorituksella. Perään paukuttettiin henkseleitä penkillä 80 kg nostolla, jossa saatiin lisää metallia kaulaan eli pronssia. Vedossa varmisteltiin yhteistulosmitalia nostoilla ja siinä sarja 152,5-160-162,5, jolla yhteistulospronssi oli varmaa.



Satu Sakko MM-kultakorokkeella.

Naiset 23v

Mieleenpainuvimpana henkilökohtaisesti jäi minulle täysin tuntemattoman Satu Sakon venyminen huikealla viimeisellä maastavedolla 165 kg maailmanmestaruuteen sarjassa 57 kg/23v. Tähän kylkeen vielä penkin hopea 72,5 kg ja tietenkin vedon kulta, joten veikkaan kilpailun olleen myös Sadulle ikimuistoinen hetki. Toinen mitalisti alle 23-vuotiaiden sarjassa oli Sotkamon Krista Määttä, joka on jättänyt varusteita vähemmälle ja siirtynyt enemmän klassisen nostamisen puolelle eikä suotta. Painoluokkaan 52 kiloa tehty 312,5 kg tulos oikeutti pronssiin ja päälle höystettiin vielä vedosta hopeaa tuloksella 140 kg. Myös yksittäisistä suorituksista Eveliina Hytösen 84 kg viimeinen maastaveto



Jenna Välimäki

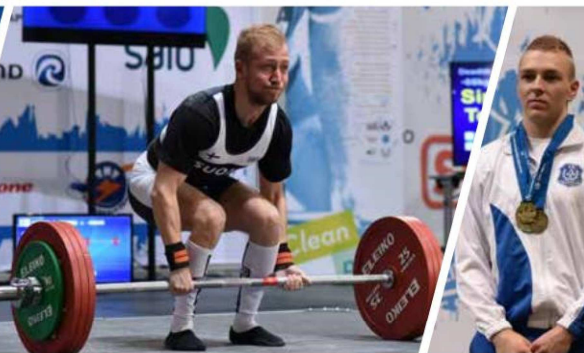
155 kg jäi mieleen. Jäätävä tahtonosto ja taistelu, joka jätti varmasti hyvän maun onnistumisesta sekä nostajalle itselleen että kaikille noston nähneille.



Krista Määttä



Aino Autio



Teemu Sippola

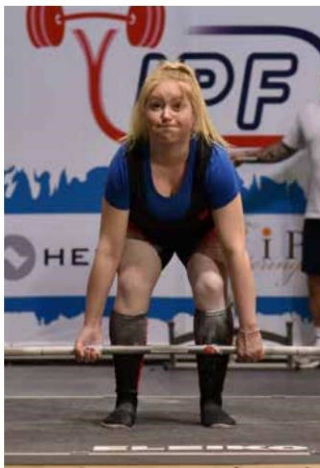
Miesten sarjoissa oli jo kaikille voimanostoa seuraavalle kansalle tutuksi tullut oman sarjansa ehdotonta maailman eliittiä oleva Tuomas Hautala, jonka nostoja kaikki odottivat kieli pitkällä. Muiden maiden nostajat vetelivät vähän väliä hihasta pitkin kisaviikkoka kysellen, onko Tuomas jo tullut kisapaikalle. Arvostus hänen tekemisiään kohtaan on myös muualla kuin Suomen maajoukkueessa.

Miehet alle 18v

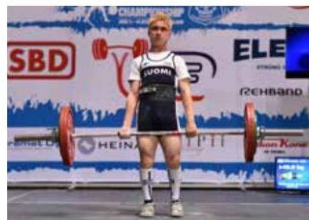
Tässä ikäryhmässä nostajamme nappasivat kaksi mitalia. Sarjassa 66 kg Tomi Kuusisto näytti kaapin paikan kylmän viileällä suorituksella ja pokkasi MM-kultaa. "Kola-Ollista" oli vuodessa kasvanut todellinen kilpailija, jonka ilme ei värähtänytkään, oli tilanne mikä tahansa. Kisa lähti liikenteeseen kolmella onnistuneella kyykällä, josta viimeinen 195 kg antoi jo myrskyvaroitusta muille kilpailijoille. Penkissä punnerrettiin 102,5 kg, josta tulee vielä takkiin turhan paljon muihin sarjan kärkinostajiin nähden, mutta uskon että muutosta on tulossa. Vedossa muistan pojan kertoneen, että ei halua tietääkään, mitä siellä tangossa on, kunhan siellä on riittävästi. Vedossa sarja 207,5-217,5-221,5 wr oli tarina mistä jäi kultainen maku suuhun niin yhteistuloksessa kuin vedosta. Lisäksi kyykyyn pronssi ja "Merikarvian kovin sonni" -titteli. Huikea poika, josta on kasvamassa kovaa vauhtia yksi kirkkaimmista juniorinostajista. Hieman liikkuvuutta lisää, niin kyykky ponnaa taas askeleen eteenpäin.



Tomi Kuusisto



Henna Kaasalainen



Atte Korhonen



Timo Mikkonen



Kuuluttaja Geno olympiakomitean edustajan Christian Wassmerin kanssa.



Jarkko Perttula

Samassa ikäluokassa sarjassa 105 kg Roni Peltonen nousi ensimmäistä kertaa MM-kilpailuissa lauteille. Kyykyssä Roni jäi aloituspainoon 230 kg ja oli valmentajansa Janne Kanervan mukaan pehmeä sairastelujen jäljiltä, mikä näkyi nostamisessa. Penkissä 127,5 kg nosto, jota seurasi vedon kaksi nostoa 250 kg ja 260 kg. Viimeinen 265 kg ei taipunut halutulla tavalla ja näin yhteistulos 617,5 kg ja pronssia. Lisäksi kyykyistä sekä penkistä pronssia ja vedosta hopeaa. Monipuolinen "jässikkä" joka tekee tuhoisaa jälkeä painonnoston puolella.

Miehet alle 23v

Sarjassa 93 kg kokenut Jarkko Perttula näytti mallia kaikille nuoremmille ja miksi ei myös vanhemmille. Loistava yhdeksän onnistuneen sarja ja jokaisessa lajissa korotukset just eikä melkein nappiin. Tästä huikeasta kilpailusta ja vuosien pitkäjänteisestä työstä "Jakkeri" sai ikimuistoisen palkinnon kautta aikain isoimmista arvokisoissa - kotikisoissa! Kyykyssä 262,5 kg, josta heti alkuun Jarkolle annettiin lajimitaliksi hopeaa. Penkissä 157,5 kg ja vedosta 275 kg nousivat todella tyyliikkäillä nostoilla. Tämä yhdeksän onnistuneen noston sarja kruunattiin siis tasatuloksella kovalla 700 kg tuloksella ja yhteistulospronssilla. Huikea kisa ja kova kilpailija.

Markus Suomela sarjaa ylempänä 105 kg sarjassa otti viimevuoden malliin mitalin MM-tasolla. Kyykyistä heti hyvin liikenteeseen 252,5 kg nostolla. Penkissä Markus jäi toiseen nostoon 172,5 kg viimeisen 180 kg jäädessä välille. Kovana vetomiehenä tunnettu Markus näytti, mitä tapahtuu kun moinen mies saa hurmoksen päälle leipälajissaan. Aloitus 300 kg oli silkka muodollisuus, jonka perään tehtiin jämää 25 kg korotus. Nosto 325 kg raudasta näytti siltä, että varoja on vielä ja paljon.

Korotus oli tietenkin myös sen mukainen ja rautaa lastattiin tankoon 343 kg eli junnujen ME-raudat! Kova pöhinä nostoon, joka jäi silti liian kovaksi palaksi toistaiseksi, mutta täysin otettavissa oleva rauta tulevaisuudessa. Kaulaan yhteistulos hopeaa sekä vetokultaa.



Jarkko Perttula toi MM-pronssia kotiin.



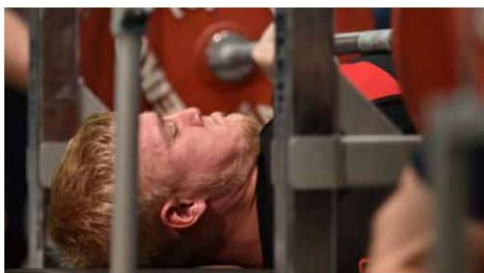
Markus Suomela



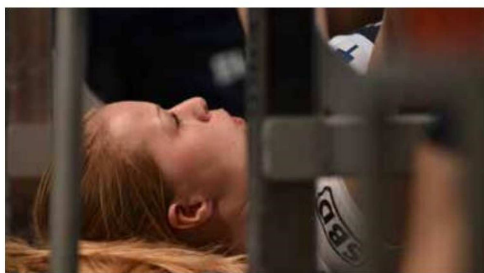
Roni Peltonen



Akseli Lintulaako



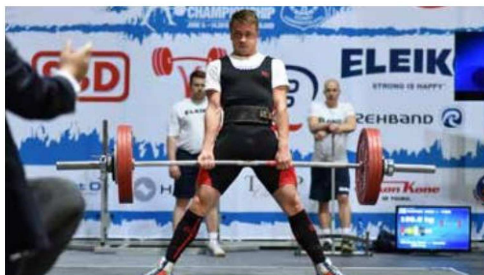
Mikko Aulapalo



Mirka Valo



Kalle Närhi



Juho Naapuri



Ilkka Ala-Luopa



Teemu Hällfors



Arto Hannolin



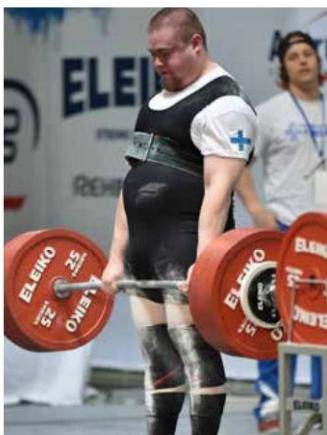
Niko Nurmi

Sarja 120 kg ja herra Hautala. On se vaan kova ukko! Kisan startti oli odotettu ja varma. Varmoja kyykkyjä joista viimeisin 305 kilosta ja lajihopea vaivanneesta lonkasta huolimatta. Penkki oli myös hyvin syöttillään ja sieltä myös kolme puhdasta nostoa ja tulos 212,5 kg oli kulan sävyinen. Vetoa jo odoteltiin kovasti ja aistittavissa oli varsin luottavainen Tuomas. Lämmittelyt olivat taas näytös, jota useamman maan nostajat/huoltajat kävivät ihmettelemässä ja kuvailemasa "Tumpin" lämmittelyitä. Kieltämättä onhan se kiehtovaa, kun näkee miten lämmittelyissä 300 kg oikeasti liikahaa ilmaiseksi.

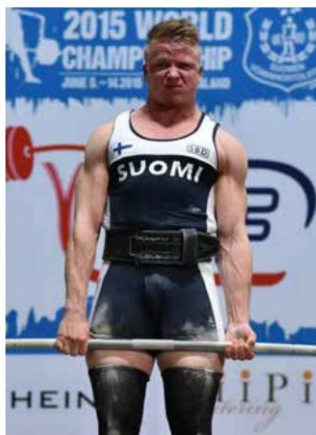
Lavalla jälki oli käsittämätöntä. 340 kg aloitus napsautti kotyleisön huomion kokonaan yhteen mieheen. Korotus toiseen oli 357,5 kg, millä varmistettiin mestaruus ja uusi ME-tulos. Näytös jatkui samaan malliin eikä loppua näytännyt tulevan, ruuti oli todella kuivaa! Toisen noston pölyjen laskeuduttua viimeiseen Tuomas halusi lastauttaa avoimen luokan ME-noston vetoon 372 kg ja tarjota kotyleisölle koko rahan edestä. Tanko irtosi käsittämättömällä voimalla lattiaista ja oli lähes valmiina loppuasennossa, kunnes jotain tapahtui, mitä ei ollut koskaan aikaisemmin sattunut. Toisen käden sormet lipsahtivat auki ja rauta tippui lattiaa. Kämmen repei. Myöhemmin Tuomas kertoi, että jo lämmittelyssä oli ollut outoja tuntemuksia toisen käden puristusvoiman kanssa ja nyt se kostautui viimeisessä ME-vedossa. Kuitenkin kyykystä napattiin hopeaa, penkistä kultaa, vedosta kultaa ja maailmanmestaruus toisena vuonna peräkkäin uudella juniorien ME-tuloksella 875 kg. Montaa hetkeä ei tarvitse enää odottaa tuota 900 yhteistulosta, arvostan.



Tuomas Hautalalle MM-kultaa ME-tuloksella 875 kg.



Tuomas Hautala



Lauri Tamminen



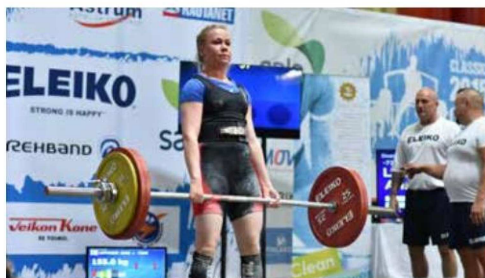
Markus Suomela



Peetu Heikkinen



Maailmankuulu kuuluttaja Mr. Geno USA:sta.



Anni Leppänen



Elisa Ahonen



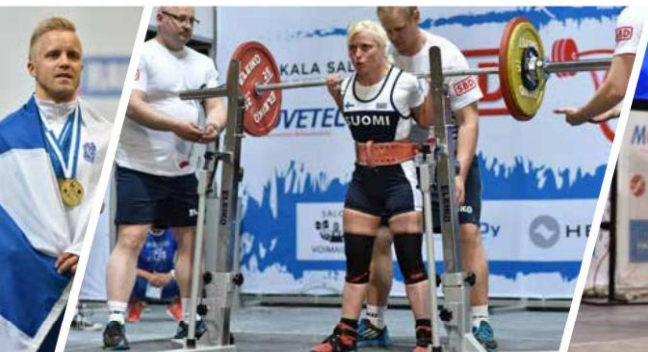
Etualalla Benjamin Banks, SBD:n toimitusjohtaja.



Christian Wassmer Olympiakomitean edustaja sai kisan johtaja Tapio Ruohoselta MM-paidan.



Farshid Soltani, Iran



Hanna Rantala



Antti Savolainen



AUOIMET SARJAT

Teksti: Seppo Sohlman, kuvat: Pekka Savolainen

1. Kilpailupäivä

Ja vihdoinkin koitti torstaina avoimen luokan kilpailut, jotka Suomen osalta aloitti Hanna Rantala sarjassa 47 kg. Hanna aloitti kyykyt mallikkaasti kolmella onnistuneella nostolla, jonka jälkeen siirryttiin penkkiin, jossa tavoitteena oli ainakin uusi ME. Penkki kulikin totuttuun tyyliin hyvin ja viimeisellä uusi ME-rauta 91,5 kg näki päivänvalon. Tästä ripustettiin Hannalle myös penkki kultaa. Vedossa alkoi jo vähän kova dieetti painaa ja viimeinen rauta jäi lattiaan. Tämä olisi tarvittu pronssiin, mutta tuloksena kuitenkin hienosti neljäs ja yhteistuloksen uusi SE 34,5 kg.

Illalla oli sitten vuorossa Antti Savolainen sarjassa 66 kg. Antille myös kaikki kolme kyykyä hyväksytyksi ylös. Antti joutui hieman tinkimään kyykytavoitteesta, sillä halusimme ottaa kaikki kilot varmasti talteen. Penkki oli myös hyvää ja siinäkin sivuttiin omaa ennätystä 157,5 kg, vaikka saatiinkin vain kaksi onnistunutta nostoa. Sitten maastavetoon ja tarkoituksena oli katsoa, mitä Taipein poika saa vedettyä ja laittaa sitten viimeiseen tarvittavat kilot. Kun haastaja oli viimeisen vetonsa vetänyt,



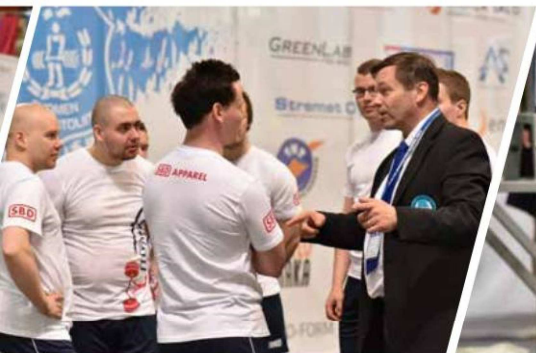
Antti Savolainen on helppo tuulettaa. MM-kultaa kaulassa ja vedon ME taskussa.

niin MM-kultaan vaadittiin ei enempää eikä vähempää kuin uusi ME-veto 278 kg. Senkin Antti veti vielä varmin ottein ja ei kun odottelemaan juhlauskua Saulilta. Ensimmäinen MM-kulta Antille oli tosi asia. Mahtavaa!!!

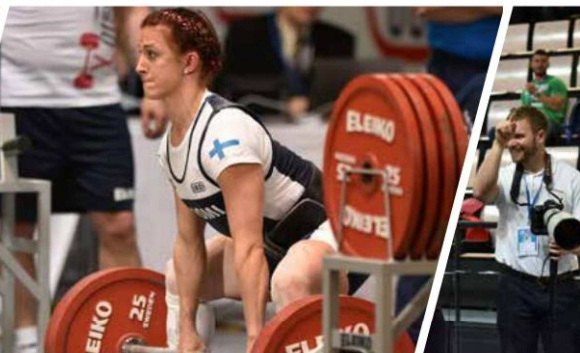
2. Kilpailupäivä

Perjantaiamuna vuorossa olivat Sami Nieminen ja Pasi Sipiläinen sarjassa 74 kg.

Niemiselle kirjattiin vain yksi onnistunut kyyky, kun Sipiläinen otti kaikki kolme hyväksytyksi. Penkissä Sami otti jo kaksi onnistunutta, kun Pasi jatkoi puhdasta sarjaa ottamalla kaikki kolme nostoa ylös. Vedossa Sami veti toisella uudella SE-raudan 292,5 kg, jolla oltiin vielä hyvissä taisteluasemissa. Viimeiseen vetoon jouduttiin kuitenkin lastaamaan hurjat uudet ME-raudat 311 kg jos pronssille mielttiin. Tällä kertaa se oli kuitenkin vielä



Jari Rantapelkonen ohjeistaa lavamiehiä.



Anni Vuohijoki

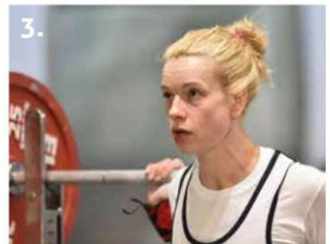
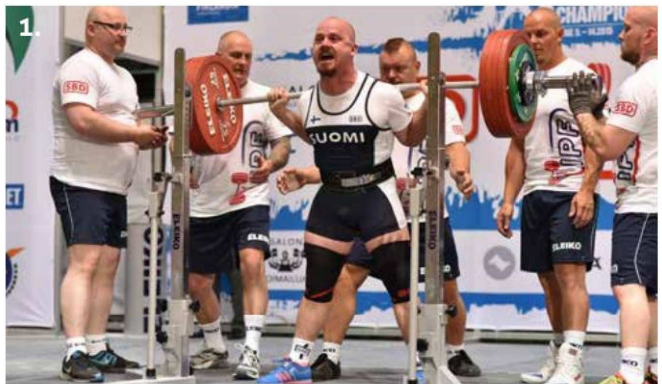
Samille liikaa ja sijoitus kuudes. Pasi veti kaksi onnistunutta ja loppusijoitus 11.

Seuraavaksi oli vuorossa naiset sarjassa 57 kg ja Milla Ylinen ja Marjaana Vähäsantanen. Milla kärsi loukkaantumisesta, joten hänen kuntonsa oli hieman arvoitus. Kyyky ja penkki menivät vielä kohtalaisesti, mutta sitten vedossa täytyi antaa kivuille periksi ja tyytyä tekemään vain tulos. Marjaana sen sijaan oli hyvässä vedossa ja nosti kaikki raudat joka lajissa hyväksytysti ylös. Marjaanan sijoitus lopulta 11.

Iltapäivän ryhmässä olivat vuorossa miehet sarja 83 kg Mikko Ronkainen. Mikolla ei ollut ihan paras päivä, mutta siitä huolimatta pysyttiin hyvin kärjen vauhdissa. Kyykyssä Mikolle uusi SE 250 kg. Vaikka penkki ja veto jäivät aloitusautoihin, nappasi Mikko kuitenkin hienosti MM-prossimitalin uudella SE-tuloksella 705 kg.

Viimeisenä perjantai-iltaan lähti nostaamaan Anni Vuohijoki sarjassa 63 kg. Kyykyn alkua näytti vähän tahmealta, mutta alun kangertelun jälkeen päästiin vauhtiin, nousi viimeisellä jo uusi SE 162,5 kg. Penkki oli myös tahmeaa, kuten painonostoon enemmän satsaavalta voi odottaa. Silti kuitenkin tulos 80 kg. Vedon alkaessa oli mahdollisuudet nostaa vielä mitaleista, mutta tällä kertaa paras päivä ei osunutkaan, joten yhteistulosmitali jäi saamatta. Tulos kuitenkin sarjan uusi SE, kyykyn lajihoopa ja hienosti viides sija.

1. Mikko Ronkainen
2. Sami Nieminen
3. Marjaana Vähäsantanen
4. Pasi Sipiläinen
5. Milla Ylinen





Sami Nieminen



Anna-Kaisa Kostiainen

3. Kilpailupäivä

Lauantaina kilpailut aloitti naisten 72 kg sarja. Suomesta mukana Anna-Kaisa Kostiainen. Annalla oli kyykyssä ongelmia ja aloitus 140 kg nousi vasta toisella ja tämä jäi myös tulokseksi. Penkissä ja vedossa Anna kirjasi kaksi onnistunutta ja loppu sijoitus sarjassa seitsemäs.

Lauantaita jatkoivat miehet 93 kg ja muskelimies Mikko Muttonen. Mikko kyykkäsi kaksi onnistunutta, punnersi yhden penkkiä ja sai vain yhden vedon ylös kyykyä ja yksi penkki ja veto. Sairastelu oli vienyt voimat ja paino vaa" allakin oli mennyt kovin alas. Sijoitus oli tällä kertaa kymmenes.

Seuraavaksi olivat vuorossa isot tytöt 84 kg ja +84 kg, jossa mukana olivat Johanna Kankus ja Katariina Nokua. Johanna oli vaihtanut isompaan sarjaan ja kyykyt alkoivat mukavasti uudella SE-kyykyllä 175 kg. Penkissä ja vedossa myös kaksi onnistunutta ja yhteistulokseksi 450 kg, joka on uusi SE tähän sarjaan. Loppu sijoitus kilpailussa seitsemäs. Kata jäi joka lajissa aloituspainoon ja loppu tuloksissa sijalle yhdeksän.

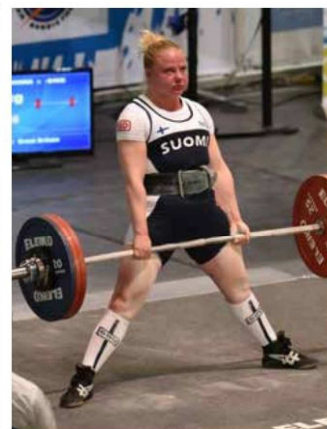
Lauantai-illan lopetuksesta vastasivat miehet 105 kg, missä mukana oli Teemu Mutikainen. Teemu teki kohtalaisen varmaa ja tasaista työtä ottamalla joka lajissa kaksi onnistunutta nostoa. Se riitti lopputuloksissa sijalle 11.



Katariina Nokua



Teemu Mutikainen



Johanna Kankus



Mikko Muttonen

Katariina Nokua ja Johanna Kankus

4. Kilpailupäivä

Sunnuntaille oli jätetty tuttuun tyyliin enää kaikista suurimmat pojat. Superissa Suomesta mukana Fredrik Smulter ja Antti Tommila.

Fredillä päätavoitteenaan ottaa nimiinsä penkin ME. Freddi otti vain aloitusraudan

kyykässä ja alkoi valmistautua penkkiin. Antti sen sijaan urakoi tosissaan ja otti kaikki kolme kyykkyä hyväksytysti ylös. Sitteen alkoi penkki. Alku näytti Fredillä todella hankalalta ja hän sai vasta viimeisellään aloitusraudan 270 kg ylös, joka oli uusi ME. Harmittavasti toisessa ryhmässä oleva algerialainen petراسi tuota vielä puolella kilolla. Antilla penkki oli takkuista ja ylös saatettiin vain aloitusrauta. Vedossa Freddi kävi vain vetämässä itselleen tuloksen. Antti sen sijaan kävi taas lavalla kolmesti,

vaikka tulokseksi tulikin vain yksi hyväksytty suoritus. Poikien sijoitukset tällä kertaa olivat Antti 14. ja Freddi 23.

Olihan aikamoinen viikko, mutta siitäkin selvitettiin. Kiitos huoltokaveri Harrille, joka teki taas loistavaa työtä. Kiitos myös kaikille omille huoltajille, jotka kisaapaikalla hääritte - teitä oli niin paljon etten ala kaikkia luettelemaan. Ja kiitos myös kisaorganisaatiolle, olitte tehneet mahtavaa duunia.

"If you dope, you lose three things: the result, credibility and trust as an athlete, and you're also abusing your body. You lose everything."

~ Koji Murofushi, former Olympic and World champion hammer thrower, August 2015



@ukantidoping #cleansport



facebook.com/100percentme.uk

UKAD
protecting sport

KULISSEISSA TAPAHTUU

Teksti: Heikki Virtanen, kuvat: Matti Kreivilä



Poliisin SM-kisojen vakiokävijöitä ovat Jouni Nahkuri ja Juha Makkonen. He ovat ainoat nostajat jotka ovat osallistuneet kaikkiin 17 poliisin penkki-punnerruksen SM-kisoihin, mitkä on järjestetty vuosina 1999–2015. Heikki Virtanen onnittelee Jouni Nahkuria.



Vili Honkanen oli ylivoimainen pisteikköinen poliisien kisassa.

Ajattelin normaalin kisaraportin sijasta kirjoittaa jutun siitä, mitä kaikkea ennen ja jälkeen kansallista kisaa kisajärjestäjä tekee, jotta kilpailijoilla olisi mahdollisimman hyvä kisakokemus paikan päällä. Tämän kirjoituksen pohjana on HPV:n 7.11. järjestämät penkki-punnerruskilpailut Helsingin Kontulassa.

HPV:n voimailujaos päätti loppusyksystä 2014, että järjestämme totuttuun tapaan Kontulassa marraskuussa 2015 penkki-punnerruspäivän. Päätettiin, että normaalien; paitapenkin, klassisen penkin, poliisien penkki-SM:n ja maksimivoimapunnerruksen lisäksi järjestetään vielä viranomais-tenpenkki-punnerruskisa, joka oli ollut muutaman vuoden tauolla. Kisailtoitukset tehtiin SVNL:lle ja SVRY:lle loppuvuodesta 2014 ja kisamaksut maksettiin heti alkuvuodesta 2015.

Kohti syksyä

Talvella ja keväällä ei näitä kisoja juurikaan tarvinnut miettiä. Loppukeväästä ennen

kesälomien alkua lisäsimme kisat omille nettisivuillemme ja teimme mainosjulisteiden kisasta. Lisäksi poliisien SM-kisasta ja viranomaispenkistä lähettelin mainoksia ja tietoa eri viranomaistahoille ja poliisilaitoksille. Lisäksi Facebookiin luotiin tapahtuma ja sitä kautta kutsuttiin tuttuja nostajia kisoihin.

Kesälomien jälkeen lähetin uuden kierroksen sähköpostia tutuille nostajille eri viranomaisammattikunnissa, ja muistutelin poliisinostajia tulevista kisoista. Noin kuukausi ennen kilpailuja alkoi tulla ensimmäisiä kyselyjä ja ilmoittautumisia. Normaalisti noin kuukausi, viimeistään pari viikkoa ennen kisaä tilailisin pokaalit ja mitalit kisaan, mutta nyt olin tätä kisaä varten ollut kaukaa viisas ja kevään kisoihin mitaleita tilatessani olin ottanut myös nämä kisat huomioon joten se huoli jäi kokonaan pois - osin oppineena siitä, että muutaman kerran meistä riippumattomista systistä mitalit on jäänyt jakamatta koska niitä ei ole ajoissa saatu kisapaikalle. Kuukautta kahta ennen kisaä täytyy myös oman seuran talkooporukoita herätellä ajatukseen, että kisat ovat tulossa ja kysellä tarvittavaa määrää väkeä paikalle, jotta tapahtuma saadaan hoidettua kunnialla päätökseen.

Kisapäivä lähenee

Noin kaksi viikkoa ennen kisaä - viikko ennen ilmoittautumisajan päättymistä on yleensä vilkkaain sesonki ilmoittautua kisaan. Joskus epätoivo tulee puseroon kisajärjestäjällä kun pari viikkoa ennen kisaä ei ole kuin pari kolme ilmoittautunutta, mutta onneksi ainakin vielä tilanne on meidän kisoissa korjaantunut lähempänä ilmoittautumisajankohdan loppua. Oma haasteensa on pysyä kartalla kilpailijoissa kun meillä oli tuona samana päivänä viidet eri kisat - joten minulla oli viisi listaa johon merkkailin nostajia.

Samalla kun ilmoittautumisia lisäelin sitä mukaan kun niitä tulee Excel-taulukkoon, niin täytyy huolehtia myös muista asioista. Varmistaa riittävä määrä tuomareita, levymiehiä, kahviohenkilökuntaa, leipiä tekijä, pöytäkirjanpitäjä, lipunmyyjä, kellomies, kuuluttaja jne. Lisäksi täytyy hankkia kahviotarvikkeet, arpajaispalkinnot ja mahdolliset muut muistamiset mitä kisassa jaetaan. Ilmoittautumisajan päätyttyä alkaakin sitten urakka paperihommissa. Kun Excel-taulukko on saatu lopulliseen muotoon ja tarkistettu kaikkien kilpailijoiden ADT-sopimukset ja lisenssit sekä

osallistumismaksut, niin siirrän tässä vaiheessa aina taulukon eteenpäin meidän seuran sihteerille, joka tekee kisapöytäkirjat oikeaan muotoon kisaa varten. Sihteerini myös hoitaa tiedot Internet-sivuillemme josta kilpailijat sitten voivat tarkistaa mahdollisesti muuttuneet aikataulut ja punnitusjärjestyksen. Ja tietty tärkeimmän - eli ketä on vastassa kisassa! Varsinkin tällaisissa tapahtumissa kun on viisi kilpailua yhtenä päivänä, on mahdotonta etukäteen sanoa aikataulua tarkasti, koska osanottajamäärä ei ole tiedossa vielä silloin.

Näistä tiedoista saadaan punnitusjärjestykset sekä telinekorkeuslistat ja korotuslaput sekä kilpailijakortit. Nämä tiedostot tarkistettuani printtailen kilpailijakortit ja korotuslaput ja leikkailen ne irti toisistaan - tämä on yllättävän aikaa vievä osuus. Sitten kun leikatut korotuslaput on edessä niin alkaa kilpailijakuorten teko. Jokaiseen kuoreen pitäisi saada osallistujan mukaan oikea kuuluttajalomake, jollekin useampia jos nostaa useammassa kuin yhdessä kisassa. Lisäksi kilpailija- ja huoltajatarrat, jotta ei lipunmyynnissä kyseellä maksua nostajilta sekä korotuslaput jokaiseen kisaan. Joissain kisoissa myös käsiohjelma, mutta sitä ei tässä kisassa nyt ollut.

Kisaviikolla tulee yleensä vielä muutamia yhteydenottoja, joko sarja on merkattu väärin tai seura on väärin. Joutuu kyselemään osallistumismaksua tai lisenssiä perästäpäin. Tämänkertaisessa kisassa näitä sattumuksia oli verrattain vähän. Oikeastaan kaikki maksoi maksunsa ajallaan ja kaikkien ADT-sopimus ja lisenssi oli kunnossa, näitäkin yleensä joutuu kyselemään ilmoittautumisen jälkeen muutamilla.

Kilpailijakuorten ja kilpailijakorttien lisäksi punnitukseen on hoidettava mies- ja naispunnitsijat - tuomarit hoitavat tämän yleensä pöytäkirjan pitäjän kanssa. Punnitukseen on myös saatava tarpeeksi tarkka vaaka, joka täyttää tarvittavat kriteerit. Kisapaikalle on punnitusjärjestyksen lisäksi printattava telinekorkeuslistat sekä kahvioon hinnastot yms.

Edellisenä päivänä kävin kaupasta ostamassa tarvittavat tarpeet kahvioon sekä omalle talkooporukalle. Kahvion leipiä teosta vastaa onneksi meidän seurassa muut niin se helpottaa minun ja kahvion talkoolaisten hommia kun ne on tehty valmiiksi. Edeltävänä päivänä on myös aina Kontulassa kasaustalkoot, jotka aloitetaan aina noin kello kahdeksalta illalla. Tällöin paikalle viedään kaikki tavarat jotka eivät vaadi kylmäsäilytystä. Talkoissa raivataan tila kisalavalle ja siirrellään salin laitteet

siten, että myös kahvio ja katsomo saadaan fiksumi tilaan mahtumaan. Tässä menee rutinoituneella porukalla noin tunti aikaa ja sitten on kaikki valmiina seuraavan päivän kisakoitokselle.

Kisapäivä

Kisapäivänä menen itse yleensä paikalle noin puolituntia ennen punnituksen alkua. Kilpailijoita alkaa sitten pikkuhiljaa saapua paikalle ja ensimmäiseksi heille jaetaan kilpailijakuoret. Jossain vaiheessa joko ennen punnitusta tai punnituksen jälkeen täytyy punnita kisassa käytettävät painolevyt, jotta ne ovat sääntöjen puitteissa (jollei niitä ole ehditty punnita edellisenä iltana). Yleensä kisan aikana tulee kaikenlaista pientä hommaa, kahvimaito loppuu, joku ilmoittaa juuri ennen kisan alkua, ettei tulekaan levymieheksi. Mitalit täytyy järjestää ja jakaa jokaisen kisan jälkeen. Tämän takia harvoin sidon itseäni johonkin tehtävään kiinteästi, koska juoksevia hommia yleensä riittää - ja aika usein olen myös nostonut itse tai toiminut tuomarina, joten se vähän välillä aiheuttaa täpäriä tilanteita, mutta tähän mennessä järjestämme kisat ovat onnistuneet hyvin eikä suurempia kummelluksia ole ollut.

Muutaman kerran ADT:n tuleminen kisaamme on aiheuttanut muutaman harmaan hiuksen kun on pitänyt äkkiä hoitaa heille muutama apumies sekä tila, jossa he pystyvät testinsä tekemään. Mutta tämä on positiivinen ongelma - onhan se hienoa, että he käyvät myös hieman pienemmissä kisoissakin testaamassa.

Kisan jälkeen on sitten vielä kisapöytäkirjan lähettämisen liittoon. Joskus on tuloksia lähetetty teksti-tv:hen, jos esimerkiksi uusia SE-tuloksia on tehty, mutta heidän julkaisupolitiikasta ei aina tiedä, mutta eihän se väärin ole yrittää. Toinen kisan jälkeen tehtävä juttu on sitten kahvikassan laskeminen sekä muiden tulojen laskemisen ja käteisen tilittäminen seuran tilille. Tämän jälkeen kisa onkin kokonaisuudessaan saatu pakettiin. Useita tunteja siihen menee joka kerta, mutta kisapaikalla on aina mukavaa aistia kilpailijoiden innostus nostamiseen sekä totta kai nähdä hienoja onnistumisia!

7.11.2015

Viiden kisan päivä saatiin vietyä hienosti maaliin eikä suurempia sattumuksia sattunut. Kisoissa nähtiin yhteensä noin 50 eri nostajaa lavalla, muutamat hurjat nostivat kahdessa osa jopa kolmessa lajissa. Näistä mainittakoon Satu Luoto (LVK-Team), joka

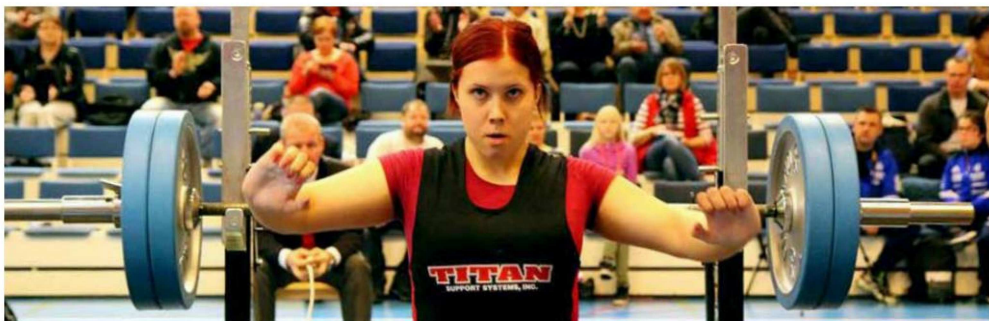
nostti kaikki kolme virallista kisa ja teki kaikissa vielä hienoja tuloksia. Kilpailun kuuluttajana ollut Heikki Orasmaa palkitsi Sadun "tsemppari-pokaalilla", jonka valintaperusteista Hessa sai yksinään päättää. Kisan mitalirohmana voidaan ansaitusti pitää HPV:n Eira Pajuharjua joka nosti niin ikään kaikki kolme virallista kisa ja hänen tuloksensa otettiin vielä huomioon viranomaisten ja poliisien kisoissa, joten Eiran saalis Kontulasta oli viisi kultaista mitalia!

Viranomaisten penkkipunnerruksia oli ollut tätä ennen muutaman vuoden tauolla vähäisen osanoton takia. Tämän kisan perusteella ei järkeä ole kisaan enää järjestää koska nyt kilpailuissa on käytännössä vain poliiseja. Poliisien penkkipunnerruksen SM-kisat järjestettiin nyt 17. kertaa ja mukana oli harmittavan vähän nostajia myös tässä kisassa. Johtuuko harrastajien puutteesta organisaatioissa vai kisa-ajankohdasta, en tiedä. Klassisissa kisoissa nostanut poliisiopiskelija Vili Honkanen kuitasi itselleen pokaalin parhaana nostajana klassisissa kisoissa ja niin ikään myös koko poliisien SM-kisan parhaana.

Loppuun kiitokset jälleen kerran mukavasta kisasta kaikille mukana olleille ja eiköhän nähdä taas Kontulassa kilpailuiden merkeissä!



Juha Makkonen ja Jouni Nahkuri



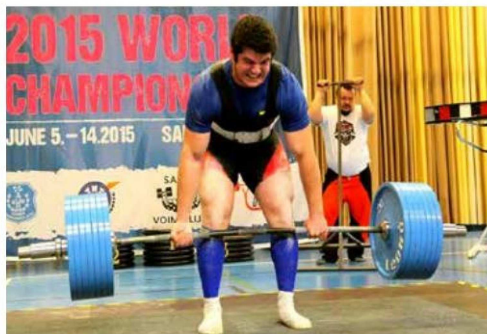
Susanna Törrönen klassisen penkkipunnerruksen ME 103 kg sub-juniorit 84 kg -sarjaan.

Nuorten Voimanoston PM-kisat

Teksti: Kaj Mattila, kuvat: Jari Rantapelkonen



Maria Engrenius (Ruotsi) klassisen maastanoston ME 128 kg sub-juniorit 47 kg -sarjaan.



Daniel Saber (Ruotsi) klassisen maastanoston ME 280 kg sub-juniorit 93 kg -sarjaan.

20.2-21.2.2015 järjestettiin Pornaisissa Laukkosken Taimen, Team Nordic Thunderin ja Suomen Voimanostoliiton toimesta Nuorten Voimanoston PM-kisat.

Laukkosken Taimelle ja järjestettävälle paikkakunnalle PM-kisat olivat ensimmäiset kansainväliset arvokisat kautta aikojen.

Pornaisten Yhtenäiskoulun liikuntatiloissa on aiemmin järjestetty voimanoston SM-kisoja jo pari kertaa aiemmin ja olikin luonteavaa nostaa rimaa ja siirtyä kansainväliseen kisatoimintaan. Pornaisten kunta luovutti liikuntatilat veloituksetta käyttöön, siitä hatunnosto Pornaisten kunnalle. Kisoja haettaessa ne olivat yksipäiväiset, mutta muuttuivat melko aikaisessa vaiheessa kaksi päiväisiksi, kun klassinen otettiin mukaan.

Kisoihin ilmoittautui alle 60 urheilijaa, määrä oli melko pieni, mutta kisojen aikana tuli ilmi, että laatu korvasi määrän.

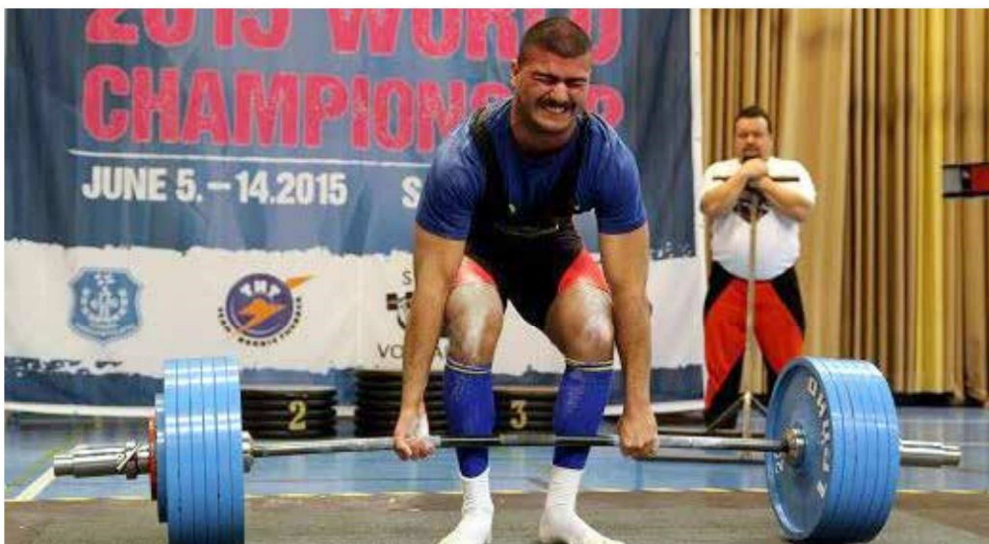
Kisat aloitettiin klassisen voimanoston osalta 20.2. Avajaisissa tervetulo puheen piti Pornaisten kunnanhallituksen puheenjohtaja Janne-Pekka Nurmi. Kaikkien saatua painonsa kohdalleen kisat pääsivät vihdoin alkamaan. Kisat aloittivat sub-juniori naiset.

Heti ensimmäisessä ryhmässä alkoivat ennätykset paukkumaan. Sub-juniorien sarjassa 47 kg Maria "Pippi" Engrenius rikkoi maastanoston ja yhteistuloksen ME:t. Mel-

koinen alku kisoille. 72 kg-sarjassa Suomen Henna Kaasalainen pääsi paraatitilajaisaan rikkomaan EE:n maastanostossa. Klassisen sub-juniori naisissa pääosa mitaleista jäi kotimaahan, kun suuri joukkueemme rohmusi mitaleita. 84 kg-sarjassa Susanna Törrönen rikkoi penkkipunnerruksen ME:n jääden tulokseen 103 kg, 105,5 kg ollessa vielä liika.

Juniori naiset vuoroon, siellä ei kansainvälisiä ennätyksiä nähty, mutta hyviä tuloksia kautta linjan. Sub-juniori miehet lavalle ja ME:t saivat jälleen kyytiä.

Ruotsin Daniel Saber osoitti, että ruotsalaisetkin ovat kovia maastanostajia. Toisella kierroksella vedetty 280 kg on sarjan 93 kg sub-juniorien ME. 290 kg ei tällä kertaa totellut Danielia. Juniori miehissä ennätyksiä ei nähty, parhaaksi ikäluokassa tuli



Mehmet Kaya (Ruotsi) miesjuniorin paras klassisen voimanostaja. Kaya otti maastanostossa huikean tuloksen 305 kg sarjaan -120 kg.

Mehmet Kaya Ruotsista pisteillä 442,47. Mehmet oli pisteissä koko päivän laadukain nostaja.

Kisaajat takaisin kisa-hotelliin Rantasipi Airoportiin ja lattiat pesuun, jotta lauantaan varustenostajat pääsevät kisaamaan. Ennätystehtailu jatkui varustepuolella heti aamusta. Sarjassa 57 kg sub-juniorit Norjan Lena Sjoel kiskoi tankoa lattiasta PE:n arvoisesti, samalla hän otti yhteistuloksen PE:n nimiinsä.

Päivän tasoikkaimman esityksen teki Tanskan Jonathan Gonge, joka ainoana koko kisaviikonloppuna rikkoi 500 Wilksin tehden sarjallaan 517,55 pistettä.

Jos oli klassisen osion väri sinivalkoinen, niin sitä se ei ollut toisena päivänä. Ainoastaan yksi urhea suomalainen uskaltautui kisaamaan. Matias Viiperi ansaitsee sisupukon kun saapui puolustamaan sinivalkoisia värejä kisaan. Matias tuli toiseksi sarjassa 74 kg juniorit tuloksella 635 kg.

Kisat oli näin käyty ja ilman mitään suurempaa vastoinkäymisiä. Kehuja kisajärjestäjät saivat ulkomaisilta vierailta, toivotavasti se ei ollut pelkkää vieraskoreutta. Vuorossa oli enää kisat päättävä banketti, joka järjestettiin kisa-hotellissa.

Banketissa palkittiin parhaat ja pidettiin puheita. Itsekin pääsin pitämään lyhyen puheen jossa kiitin Pohjoismaista liittoa

kunniasta saada järjestää kisat Suomessa. Kilpailijoille myös annoin suuret kiitokset, talkooväki ansaitsee kuitenkin suurimmat kiitokset. Ilman pyyteetöntä talkootyötä olisivat nämäkin kisat jääneet järjestämättä.

Puheen pitivät myös liittomme puheenjohtaja Tero Hyttinen sekä Pohjoismaisen liiton puheenjohtaja. Teron puheessa yksi tärkeä asia tuli esille. PM-kisat ovat paikka jossa ME tuloksia voi tehdä. Tämän mahdollisuuden muutama kilpailija käyttikin hyväkseen.

Suomen joukkueelle pienen miinuksen voisi antaa siitä, ettei osallistuttu bankettiin kuin parin henkilön voimin. Muut joukkueet olivat paikalla kokonaisuutena. Omalla kohdalla järjestelyt olivat melko raskaat, sen sain huomata kantapään kautta viikko ko myöhemmin.

Ilo oli olla järjestämässä tällaista urheilutapahtumaa. Pornaisten kunta ansaitsee suuret kiitokset tuestaan. Kunnan asukkaat eivät tätä historiallista tapahtumaa arvostaneet. 5000 asukkaasta paikalle vaivautui alle 10 henkeä. Melkoinen yleisöryntäys.

Onneksi katsomossa oli joukkueetovereita kannustamassa toisiaan, ettei tyhjiille katsojille tarvinnut esittää taitojaan. Kisat olivat siis menestys monella mittarilla mitattuna. Tästä lienee sitten mahdollisuus nostaa rimaa ylemmäs. Tulevaisuus näyttää mitä seuraavaksi tapahtuu.



Clara Friden (Ruotsi) juniorinaisten voittaja sarjassa 84 kg. Friden oli juniorinaisten paras nostaja klassisessa voimanostossa, kuvassa myös hopeamitalisti Katiina Perkonjoja.



Henna Kaasalainen maastanostossa EE 160 kg sub-juniorit 72 kg -sarjaan.



Penkkipunnerruksen EM-kisat Tsekin Pilsenissä

Teksti: Harri Hagfors, kuvat: Harri Hagfors, Janne Hakala, Simon Kankkonen ja Jukka Saunamäki

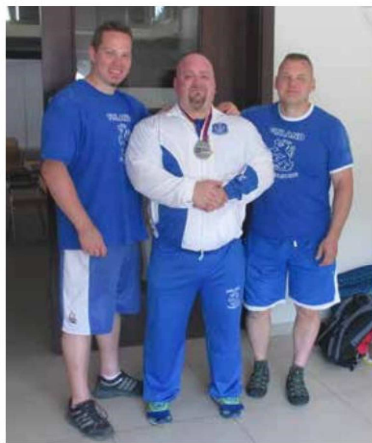
Tsekin Pilsen oli taas kerran saanut järjestettäväkseen arvokisat, jotka olivat tällä kertaa avoimen luokan penkkipunnerruksen EM-kisat. Suomen joukkue oli alun perin 14 nostajaa, mutta loukkaantumisien ja muiden syiden takia joukkue pieneni seitsemään nostajaan. Myös virkailijoita oli alun perin kolme, joista yksi jäi henkilökohtaisista syistä pois. Joukkueenjohtajana toimi Harri Hagfors ja huoltajana Janne Hakala, jotka lensivät jo hyvissä ajoin keskiviikkoamuna Prahaan, josta vuokra-autolla matka jatkui Pilseniin.

Teknisessä kokouksessa tuli muutoksia tuomareiden listoihin kun viisi tuomaria jäi syystä tai toisesta

tulematta, eivätkä olleet ilmoittaneet siitä mitään ennen kokousta. Sain siten pidettyä itselläni sellaiset vuorot, mitkä eivät haitanneet omia nostajia vaan pystyimme Jannen kanssa hoitamaan huoltohommat kunnialla.

Naisia edusti Marcela Sandvik sarjassa 52 kg. Hyvin Marcela torstaina nostonsa aloitti - kaikki kolme nostoa; 112,5 kg, 115 kg ja 117,5 kg varmoja 3-0 läpi, ja hienosti hopeaa uudella M1 SE-tuloksella. Kultaa nosti Venäjän Golubeva Olga tuloksella 120 kg, jonka nostossa oli 2-1 tuomion verran sanomista. Pronssi meni Unkarin Nyers Monikalle tuloksella 115 kg.

Miehistä mukana olivat Tuomas Nikkilä 74 kg ja Toni Kuusi 83 kg, jotka pääsivät lavalle perjantaina. Tuomas aloitti varmasti 225 kg ja toisella yritys 232,5 kg, joka ei onnistunut



Janne Hakala, Kenneth Sandvik ja Harri Hagfors

kun aloitus lupaa ei tahtonut tulla ja nosto meni pilalle siinä. Kolmanteen nostoon sain sitten luvan päättää mitä laitetaan ja mitali oli tavoite, siihen riitti sama rauta 232,5 kg, joka lastattiin ja Tuomas lavalle ja nosto läpi.

Tämän jälkeen sitten jännittämään kahta seuraavaa nostajaa, jotka yrittivät mennä Tuomaksen ohi. Kummankin nostajan yritykset olivat tuohon tuomittuja, joten Nikkilälle hienosti pronssia. Kultaa nosti Puolan Daniel Miller 240 kg ja hopea meni Venäjän Mashinskiy Arturille 237,5 kg. Toni Kuuselle sarjassa 83 kg kävi huonosti sillä kaikki nostot epäonnistuivat ja ilman tulosta tällä kertaa oli jääminen.

Simon Kankkonen nosti kanssa perjantaina sarjassa 93 kg. Simonin tavoite oli saada mitali ja rikkoo 300 kg maaginen raja. Simon aloitti helposti 275 kg, toiseen lastautettiin 285 kg ja viimeiseen Simon halusi sen 300 kg, vaikka 295 kg olisi siinä vaiheessa riittänyt pronssiin.



Marcela Sandvik EM-hopeaa sarjassa 52 kg.

Penkin EM-kisat, Naiset 52 kg

1.	Golubeva Olga	1970	RUS	51,59	1,2543	5	112,5	117,5-c1	120,0-c1	120,0	150,52	12*
2.	Sandvik Marcela	1974	FIN	51,21	1,2614	6	112,5	115,0	117,5	117,5	148,22	9
3.	Nyers Monika	1978	HUN	51,57	1,2546	10	107,5	115,0	115,0	115,0	144,28	8
4.	Sroczyk Marta	1995	POL	51,22	1,2612	8	100,0	107,5	107,5	107,5	135,58	7
5.	Mingot Audrey	1993	FRA	51,16	1,2624	7	105,0	110,0	110,0	105,0	132,55	6
6.	Kratiuk Madlena	1989	POL	51,45	1,2569	9	80,0	80,0	80,0	80,0	100,55	5

Kenneth "Kenta" Sandvik, joka huolsi Simonia, kyllä yritti vähän kyseenalais-taa Simonin korotusta, mutta antoi sitten periksi ja tankoon kuormattiin 300 kg. Simonin nosto hyväksyttiin 2-1 ja se herätti pientä keskustelua Jyryn pöydässä - tuliko tanko alas päin vai ei. Mitään ei muutettu, joten Simonin 300 kg jäi voimaan ja sillä hienosti hopeaa kotiin tuomiseksi. Kultra matkasi Venäjän Tebenkov Eguardolle uudella EE-tulok-sella 313 kg ja pronssi Ukrainan Krymov Andriinille samalla 300 kg tuloksella, mutta Simonia painavampana.

Lasse Leinonen oli epäonninen sarjassa 120 kg ja hän jäi ilman tulosta näissä karkeloissa. Lassen aloitus oli 10 kg enemmän kuin tulos millä pronssi meni, mutta kuka sen olisi tiennyt ennen nostoja. Ove Lehto ja Kenneth Sandvik ottivat sitten mittaa sarjassa +120 kg.



Simon Kankkonen EM-hopeaa sarjassa 93 kg.



Toni Kuusi ja Tuomas Nikkilä palkintojen jaossa.

Penkin EM-kisat, Miehet 74 kg

1. Miller Daniel	1988	POL	73,84	0,7204	4	247,5	257,5-c	262,5	257,5	185,50	12*
2. Mashinskiy Arthur	1987	RUS	73,59	0,7222	3	237,5	237,5	257,5	237,5	171,52	9
3. Nikkilä Tuomas	1978	FIN	73,47	0,7230	1	225,0	232,5	232,5	232,5	168,10	8
4. Schick Markus	1976	GER	73,73	0,7212	5	232,5	240,0	240,0	232,5	167,68	7
5. Dronga Renars	1988	LAT	73,04	0,7261	2	225,0	225,0	232,5	225,0	163,37	6
6. Guenterberg Raik	1989	GER	73,57	0,7223	6	210,0	220,0	227,5	220,0	158,91	5

Ruotsin Svensson aloitti heti 365 kg, Ove 340 kg ja Kenta 350 kg. Kaikki saivat aloitusnostonsa läpi. Toisella kierroksella Svensson 370 kg, joka oli hyvä nosto. Ove 355 kg ja Kenta 357,5 kg molemmat suomalaiset epäonnistuvat nostoissaan. Viimeisellä kierroksella Ove yritti uudestaan 355 kg, jolla olisi tullut pronssia, mutta Ove ei odottanut merkkiä ja nosto hylkyyn. Oven sijoitus oli neljäs ja pettymys suuri. Kenta oli varmistanut hopean, joten ruotsalaisen haastamiseen tarvittiin 370 kg, joka oli helppo ja samalla uusi M1 ME. Sitten jäimme enää odottamaan miten Svenssonin viimeinen 372,5 kg onnistuisi ja ikäväksemme se oli hyvä nosto. Hopeaa Kentan kaulaan, Ruotsin Svenssonille kulta ja Norjan McColl Alastar pronssia 352,5 kg. Kenta oli pisteissä paras mies nostaja.

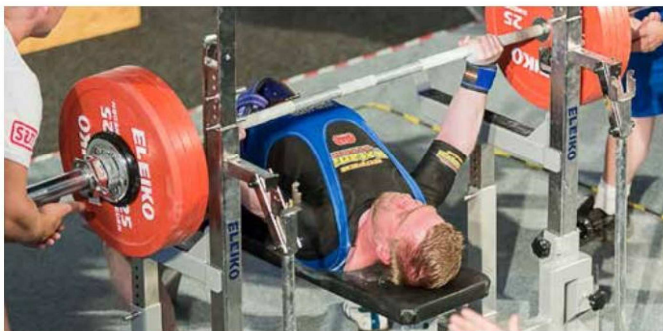


Lasse Leinonen



Harri Hagfors ja Ove Lehto

Kisat oli hyvin järjestetty tutussa Park hotellissa. Banketti oli todella pettymys, eikä ole ennen tarvinnut maksaa erikseen kahvista, kun on maksanut ensin 30 euroa lipusta. Olutta ja viiniä kyllä sai ja kahvileipää ilmaiseksi, joten olisi luullut, että siihen kuuluu kahvikin. En tiedä oliko suurin syy hinta vai mikä, mutta en ole koskaan ollut banketissa missä ei ole kuin reilu 50 henkilöä ja siinä on virkailijat mukana. Kyllä varmaan jossain vaiheessa tulee jollain tavalla banketti pakolliseksi jos tällainen nostajakato jatkuu. Iso kiitos huoltajana toimineelle Janne Hakatalle ja koko muulle Suomen joukkueelle.



Tuomas Nikkilä



Kenneth Sandvik



Tuomas Nikkilälle EM-pronssia sarjassa 74 kg.

Penkin EM-kisat, Miehet 93 kg, 120 kg ja 120+kg

-93kg

1.	Tebenkov Eduard	1990	RUS	92,09	0,6312	12	295,0	302,5	313,0-c	313,0	197,57	12*
2.	Kankkonen Simon	1982	FIN	92,70	0,6292	3	275,0	285,0	300,0	300,0	188,76	9
3.	Krymov Andrii	1985	UKR	92,73	0,6291	1	300,0	305,0	305,0	300,0	188,73	8
4.	Bettiar Volodymyr	1984	UKR	92,89	0,6285	7	295,0	302,5	302,5	295,0	185,41	7
5.	Hintzke Mariusz	1994	POL	91,13	0,6344	2	270,0	280,0	287,5	280,0	177,63	6
6.	Navarsete Tommy	1978	NOR	92,37	0,6302	5	265,0	272,5	277,5	272,5	171,73	5
7.	Navarsete Roger	1990	NOR	92,42	0,6301	8	265,0	270,0	275,0	270,0	170,13	4
8.	Hildebrandt Michael	1984	GER	92,26	0,6306	9	250,0	260,0	265,0	265,0	167,11	3
9.	Wetzstein Thomas	1974	AUT	91,72	0,6324	10	252,5	260,0	272,5	260,0	164,42	2
10.	Poliandri Domingo	1983	ITA	90,06	0,6382	6	230,0	240,0	250,0	230,0	146,79	1
11.	Lieven De Saedeleer	1988	BEL	91,47	0,6332	4	180,0	190,0	190,0	180,0	113,98	1
	Ń Weqiera Jan	1965	POL	92,97	0,6283	11	300,0	305,0	305,0	DSQ	Ń	Ń

-120kg

1.	Selezen Sergey	1980	RUS	119,75	0,5752	11	317,5	327,5	340,0	340,0	195,57	12
2.	Jaeger Kevin	1995	GER	117,51	0,5778	4	330,0	337,5-wj	344,0	337,5	195,01	9*
3.	Kovalchuk Yuriy	1979	UKR	119,80	0,5751	2	300,0	312,5	317,5	300,0	172,53	8
4.	Kasperek Gernot	1975	AUT	118,80	0,5763	8	280,0	290,0	295,0	295,0	170,01	7
5.	Demcak Pavol	1977	CZE	118,50	0,5766	7	270,0	280,0	292,5	292,5	168,66	6
6.	Matejik Fridrich	1983	SVK	118,50	0,5766	3	290,0	300,0	300,0	290,0	167,21	5
7.	Karner Markus	1970	AUT	118,24	0,5769	1	285,0	300,0	302,5	285,0	164,42	4
8.	Mainz Jacob	1993	DEN	119,70	0,5753	5	260,0	260,0	300,0	260,0	149,58	3
	Ń Petrenko Oleksandr	1979	UKR	115,05	0,5810	12	315,0	315,0	315,0	DSQ	Ń	Ń
	Ń Santa Laszlo	1986	HUN	117,20	0,5782	9	335,0	335,0	343,5	DSQ	Ń	Ń
	Ń Hole Per Marius	1989	NOR	119,35	0,5757	10	325,0	X	X	DSQ	Ń	Ń
	Ń Leinonen Lasse	1973	FIN	119,50	0,5755	6	310,0	310,0	310,0	DSQ	Ń	Ń

120+kg

1.	Svensson Fredrik	1979	SWE	155,60	0,5504	17	365,0	370,0	372,5	372,5	205,02	12
2.	Sandvik Kenneth	1975	FIN	143,00	0,5571	15	350,0	357,5	370,0-w1	370,0	206,13	9*
3.	McColl Alastair	1981	NOR	141,70	0,5578	16	352,5	357,5	360,0	352,5	196,63	8
4.	Lehto Ove	1972	FIN	142,40	0,5574	20	340,0	355,0	355,0	340,0	189,52	7
5.	Soukal Jaroslav	1972	CZE	163,00	0,5467	18	330,0	342,5	342,5	330,0	180,41	6



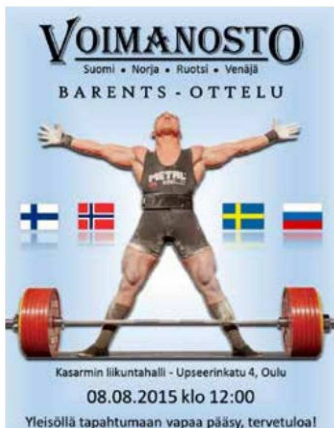
Mikko Ronkainen sai MM-pronssimitalin Tero Hyttiseltä



Suomen joukkue: Sanna Savolainen (OPT), Tarmo Lähdesmäki (KajKu), Tatu Hänninen (liiv), Tero Seppänen (HauVo), Ville Niskanen (So-Vi) ja Jarmo Räinen (HauVo)

BARENTS SUMMER GAMES 2015

Teksti: Tero Hyttinen, kuvat: Timo Salminen



Barents Summer Gamesit pidettiin toisen kerran 7.-9.8.2015 ja nyt isäntävuorossa oli Oulu. Ouluun saapui noin 1 200 urheilijaa, jotka kilpailivat 14 eri lajissa. Voimanoisto on mukana nimenomaan joka toinen vuosi kesällä järjestettävissä Summer Gamesissa. Suomessa Barents alueeksi lasketaan Kainuun, Lapin ja Pohjois-Pohjanmaan maakuntien alueet, joiden alueiden urheilijoilla on mahdollisuus tulla valituksi lajeissaan Barents maajoukkueisiin.

Barents Gamesit ovat Norjan, Ruotsin, Suomen ja Venäjän pohjoisosien etupäässä nuorille urheilijoille tarkoitetut kilpailutapahtumat, joissa kilpailaan reilussa 20 eri lajissa vuorovuosin Summer Gamesien ja Winter Gamesien merkeissä. Seuraavat Summer Gamesit järjestetään elokuussa 2017.

Ennen Barents Gameseja voimanoistossa on järjestetty Kalottikilpailuja Ruotsin, Norjan ja Suomen kalottialueen voimanoistajien kesken vuosina 2004 – 2012. Nyt on sovittu siirryttävän joka vuosi järjestettävistä kilpailuista nimenomaan joka toinen vuosi järjestettäviin Barents Gameseihin.

Barents Games saa rahoitusta kussakin maassa valtiolta – Suomessa Opetus- ja kulttuuriministeriöstä Valo ry:n kautta.

Aikaisemmat kalottimaatottelut ja nykyiset Barents Gamesit on käyty kuusihihkin joukkuein, jotka ovat koostuneet



yhdestä naisnostajasta, yhdestä juniorinostajasta, yhdestä subjuniorinostajasta sekä kolmesta muusta nostajasta. Jatkossakin tämä kokoonpano on tarkoitettu säilyttää.

Venäjän joukkuetta ei vielä tällä kertaa nähty mukana, kun mukaan pyrkinyt joukkue ei saanut kilpailulupaa Venäjän Voimanostoliitolta.

Tulevaisuudessa etenkin Suomen agendalla on saada Barents Gamesien joukkuekilpailu käytäväksi klassisena voimanostona. Tiukimmin tätä vastustaa Norja, jolla ei juurikaan klassisen nostajia eikä siten myöskään maan mestaruuskilpailuita klassisessa nostamisessa vielä ole.

Suomi voittoon tasaisen vahvojen nostojen kautta

Pitkäästä aikaa Suomi sai jälkeille kilpailukykyyksen ja täysilukuisen joukkueen Barents Gameseihin. Vaikkakin tasoitusta annoimme melkoisesti sillä, että joukkueemme oli etupäässä klassisen nostajia (viisi kuudesta) toisin kuin Ruotsilla, joista kolme nosti varusteilla ja kolme klassisena ja puhumatkaan Norjasta, jonka nostajista viisi nosti varusteilla.

Ruotsin vaikeudet alkoivat jo jalkakyykyyn lämmittelystä, missä heidän Johannes Grundström loukkasi reitensä kyykyyn lämmittelystä eikä onnistunut saamaan ylös aloitusrautaansa 265 kg. Tämä tasoitus oli sitten liikaa jo Suomelle sekä Norjalje. Kyykyyn jälkeen Suomi johti kilpailua niukasti kolmella Wilksin pisteellä ennen Norjaa.

Penkkipunnerruksessa suomalaiset jatkoivat hyviä otteitaan ja kun vielä Ruotsin toinenkin nostaja Mikael Israelsson sinetöi joukkueensa pronssisijan epäonnistumalla penkkipunnerruksessaan 160 kg aloitusraudastaan, niin alkoi pikkuihijaa näyttää siltä, että pitkäästä aikaa kuultaisiin Maamme-laulu kilpailun päätteeksi Du Gamla och Du Frian sijasta. Penkkipunnerruksen jälkeen Suomen johto oli jo mukavat 64 pistettä Norjaan ja 249 pistettä Ruotsiin.

Maastanostossa joukkue teki sen mitä vaadittiin ja näin Suomi voitti Barents ottelun 2384,38 pisteellä ennen Norjan 2290,85 pistettä. Epäonninen Ruotsi oli kolmas pistein 2204,16 pistettä. Koko kilpailun kovimmat pisteet kasasi Suomen Tero Seppänen, joka teki 840 kg yhteistuloksen (300-235-305), mikä tuotti 472,75 pistettä. Naisista parhaat pisteet teki Ruotsin Stina Åkemalm, joka teki 446,06 pistettä 365 kg yhteistuloksella.



Ville Niskasen 220 kg kyykky



Tatu Hännisen 150 kg veto



Barents - talkooväki

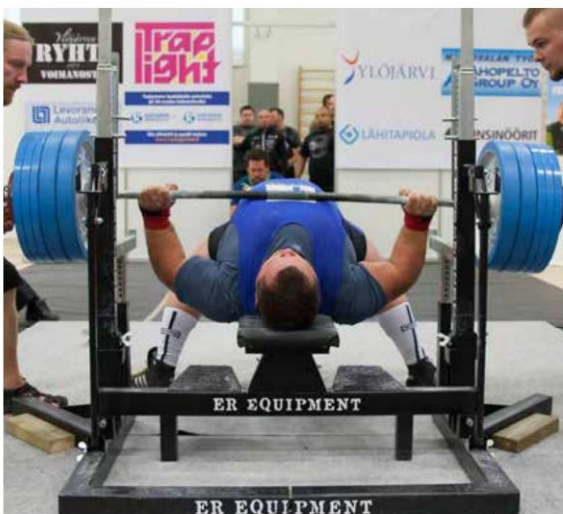


Yleisö jännittää. Nostovuorossa Tero Tuohemaa.

KLASSISEN PENKKIPUNNERRUKSEN

SM-kisat, Ylöjärvi

Teksti ja kuvat: Janne Ylimys



Fredrik Smulterin tyylinäyte penkillä.

Kilpailun taustaa

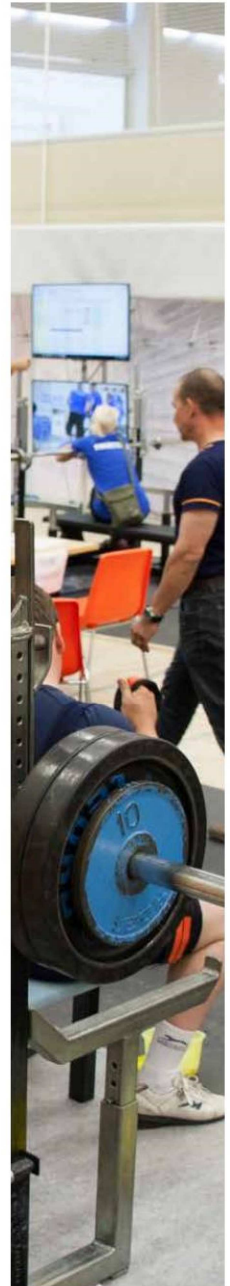
Ylöjärven Ryhti on takavuosilta tunnettu kisajärjestäjä. Kilpailuja on järjestetty kaikilla tasoilla aina kansallisista kansainvälisiin. Nyt kuitenkin tuli lähes kymmenen vuoden tauko SM-kisajärjestelyissä. Siihen suurimpana syynä on ollut urheilutalon remontin suunnittelu. Ensimmäinen suunnitelma tehtiin jo vuonna 2007, mutta remonti valmistui lopulta 2014 vuoden kesällä, syynä viivästyminen oli muuttunut taloustilanne. Urheilutalon kunnostuksesta saamme olla erittäin kiitollisia Ylöjärven kaupungille, sillä remonti tuli enemmän kuin tarpeeseen. Remontin yhteydessä uusittiin myös voimailusali, jossa Ylöjärven Ryhdin voimailujaostokin harjoittelee. Sali remontoitiin voimailijoiden tarpeita kuunnellen.

Kilpailun järjestäminen

Kisajärjestelyt aloitettiin edellisen vuoden keväällä anomalla kilpailuja Suomen voimanostoliitolta. Melkein heti saimme tiedon ko. kisojen järjestämiseen langenneen meille. Henkinen valmistautuminen voitiin siis aloittaa. Kilpailun järjestämisen avuksi on tehty liiton puolesta työistä, joka on pitkä, mutta erittäin tärkeä ja tarpeellinen työkalu kisajärjestäjille.

Penkin SM-kisat, Naiset

N15											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1.	43,0	42,92	Janita Vihäköski	2000	KaVo	27,5	30,0	32,5	30,0	42,94	12
1.	47,0	45,94	Emmi Viljanen	2001	TurSa	38,0	39,5	41,5	41,5	56,73	12
2.	47,0	47,00	Sanna Vihäköski	2002	KaVo	35,0	38,5	44,5	38,5	51,78	9
3.	47,0	43,81	Milka Kanerva	2002	KaVo	27,5	30,0	32,5	30,0	42,36	8
1.	52,0	51,74	Anette Kirkanen	2000	KaVo	62,5	65,5	67,5	67,5	84,48	12
1.	57,0	56,50	Heini Lipponen	2000	KaVo	60,0	60,0	63,0	63,0	73,61	12
1.	63,0	62,21	Maria Konkola	2000	LaVo	57,5	65,5	65,5	57,5	62,35	12
1.	72,0	67,06	Noora Kettula	2000	JP 2000	35,0	37,5	40,0	40,0	41,02	12
N17											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1.	57,0	54,19	Tiia Jokela	1999	KaJy	35,0	37,5	40,0	37,5	45,27	12
2.	57,0	53,42	Johanna Kantola	1998	Taimi	35,0	37,5	40,0	35,0	42,73	9
1.	63,0	61,99	Ellä Rautiainen	1999	ÄV	52,5	52,5	57,5	57,5	62,51	12
1.	72,0	71,14	Susanna Törrönen	1998	S-V	100,0	102,5	102,5	100,0	98,39	12
2.	72,0	64,54	Nana Mäkynen	1999	KaVo	50,0	52,5	52,5	52,5	55,37	9
N20											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1.	52,0	51,10	Jenna Pitkänen	1995	SVV	40,0	42,5	45,0	42,5	53,70	12
1.	57,0	56,79	Krista Mänttö	1995	So-Vi	60,0	65,0	70,5	65,0	75,65	12
2.	57,0	54,81	Johanna Enkvist	1995	PV	52,5	57,5	60,0	57,5	68,80	9
3.	57,0	54,82	Jenna Välimäki	1996	KaVo	52,5	55,0	57,5	55,0	65,80	8
1.	63,0	62,87	Melisa Heinonen	1995	TNT	57,5	60,0	60,0	60,0	64,54	12
1.	72,0	66,71	Julianna Löflö	1995	KoJy	75,0	77,5	80,0	80,0	82,34	12
2.	72,0	67,43	Tuulia Lohivuo	1997	KaVo	75,0	77,5	82,5	77,5	79,16	9
3.	72,0	70,70	Irene Korpinen	1995	TiKa	75,0	77,5	80,0	77,5	76,58	8
4.	72,0	71,91	Mirka Valo	1997	RAYVO	62,5	65,0	65,0	62,5	61,05	7
1.	84,0	78,59	Esteri Hakamäki	1996	TNT	65,0	70,0	72,5	72,5	67,01	12
1.	84+	88,64	Aino Autio	1997	Haima	70,0	75,0	82,5	82,5	71,75	12
2.	84+	127,10	Piinja Mäkinen	1996	JP 2000	65,0	70,0	70,0	65,0	51,45	9
N23											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1.	47,0	46,54	Sara Tyynele	1994	KaJKu	50,0	52,5	55,0	52,5	71,11	12
1.	57,0	56,21	Satu Sakko	1994	KaJy	70,0	73,0	75,0	73,0	85,64	12
2.	57,0	54,44	Rebecka Holmnaäs	1994	JP 2000	37,5	40,0	45,0	40,0	48,12	9
1.	63,0	61,85	Heli Jokela	1994	KoJy	80,5	82,5	84,0	82,5	89,85	12
2.	63,0	62,91	Riikka Kemppainen	1993	So-Vi	62,5	65,0	70,0	65,0	69,88	9
3.	63,0	62,43	Julia Ruohonen	1992	TNT	62,5	65,0	65,0	62,5	67,59	8
1.	72,0	67,65	Kaisu Vesterinen	1992	JuPu	67,5	72,5	77,5	77,5	78,97	12
1.	84,0	74,02	Katarina Perkonaja	1992	TNT	60,0	62,5	65,0	65,0	62,31	12
2.	84,0	76,34	Sanna-Mari Hakanen	1992	SalVo	55,0	60,0	67,5	60,0	56,42	9





Naisnostajat kokoontuivat yhdessä ryhmäpotrettiin.

Sitä lukemalla työmäärä jotenkin konkreetisoituu ja tarvittavien toimitsijoiden määrä muodostuu. Listaa seuraamalla järjestelyt hoitui yllättävänkin hyvin ja tuntui, että monet asiat loksahelivät kuin itsestään paikoilleen. Tähän oli syynä se, että seurassa monet ottivat vastuuta jo heti järjestelyjen alusta alkaen. Työnjako sujui luontaisesti ja onneksemme seurasta löytyy monipuolisesti erialojen edustajia, jotka

saivat kisajärjestelyihin vauhtia. Ylöjärven kaupunki myös tuki kisajärjestelyitä hyvin vahvasti, koska he todella arvostivat tapahtumaa ja meidän halua järjestää kotikisat.

Kilpailun kulku

Koko viikonloppu oli kisajärjestäjän kannalta hyvin kiireinen. Valitettavasti myös

kilpailijat joutuivat sen kokemaan. Siitä huolimatta kisassa nähtiin hienoja taisteluja, sekä kovia kilpailuja. Lauantaina nostivat kaikki naiset. Naisjunioreissa kovimmasta raudasta vastasi Susanna Törrönen (S-V) sarjassa 72 kg N17. Susanna voitti sarjansa tuloksella 100 kg, joka oli SE kahdessa ikä-sarjassa. Naisveteraaneissa loisti Susanna Virkkunen (S-V), joka nosti naisnostajista kovimman tuloksen 118 kg.

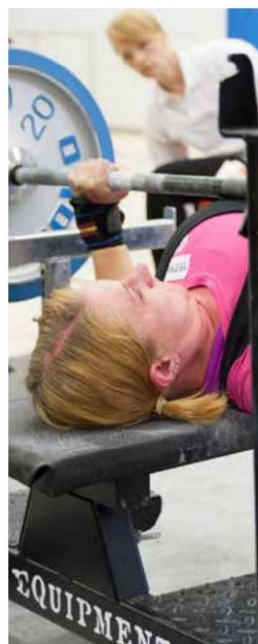
Penkin SM-kisat, naiset

N40

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	P.P1.	P.P2.	P.P3.	Tulos	W.pist.	J.pist.
1.	57,0	56,38	Tina Ahopelto	1970	PV	67,5	72,5	72,5	67,5	79,00	12
2.	57,0	56,01	Sanna Hillberg	1974	Ylör	52,5	57,5	60,0	57,5	67,64	9
1.	63,0	60,79	Johanna Bies	1972	SKIP	75,0	77,5	80,0	80,0	88,30	12
2.	63,0	62,97	Charlotte Nielsen	1974	TNT	72,5	75,0	77,5	75,0	80,57	9
3.	63,0	60,03	Tarja Partanen	1967	VarpVi	62,5	65,0	67,5	67,5	75,23	8
1.	72,0	70,30	Heidi Sailola	1973	LVK-Team	70,0	72,5	75,0	72,5	71,91	12
2.	72,0	70,90	Susan Liina	1966	HyKe	60,0	65,0	65,0	65,0	64,10	9
1.	84,0	75,95	Marju Saari	1973	TVN	77,5	82,5	85,0	82,5	77,81	12
2.	84,0	83,46	Miina Ketrula	1973	JP 2000	60,0	65,0	67,5	65,0	58,15	9
3.	84,0	78,38	Miisa Kankonemi	1970	KK Eken	45,0	50,0	52,5	52,5	48,60	8
4.	84,0	79,88	Susanne Nakari	1968	Taimi	40,0	47,5	52,5	47,5	43,50	7
1.	84+	87,60	Joanna Liina	1974	JP 2000	90,0	95,0	100,0	95,0	83,05	12
2.	84+	93,46	Mira Saksi	1971	TNT	62,5	67,5	72,5	67,5	57,47	9
3.	84+	85,59	Nina Thomen	1973	JP 2000	50,0	52,5	55,0	55,0	48,60	8

NS0

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	P.P1.	P.P2.	P.P3.	Tulos	W.pist.	J.pist.
1.	57,0	53,77	Eira Pajuharju	1964	HPV	55,0	57,5	60,0	57,5	69,84	12
1.	63,0	62,96	Tarja Uppala	1965	SalVo	68,0	70,0	74,5	70,0	75,22	12
2.	63,0	62,18	Margeta Salminen	1961	LVK-Team	65,0	68,5	74,0	68,5	74,30	9
1.	72,0	68,78	Seija Skogman	1965	Taimi	40,0	47,5	50,0	50,0	50,36	12
1.	84,0	83,18	Merja Mynttinen	1958	LVK-Team	87,5	93,0	95,0	93,0	83,35	12
2.	84,0	80,49	Heidi Skelemen-Leiponen	1964	TiKa	62,5	67,5	70,0	67,5	61,55	9



Ryhdin Tanja Petman nostovuorossa.

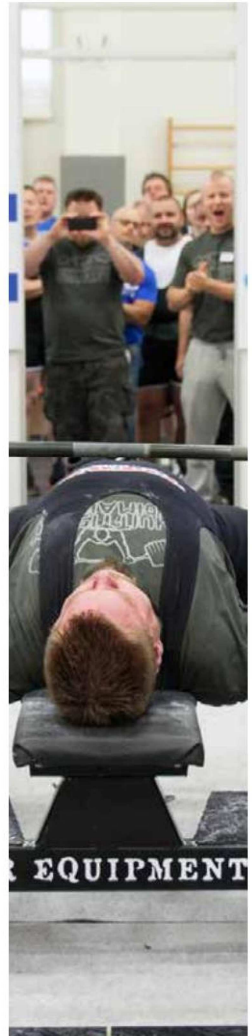
josta muodostui myös naisnostajien suurin pistemäärä. Tulos on uusi SE sarjassa 72 kg, avoimissa naisissa ja (N40) veteraaneissa. Avoimissa naisnostajissa Vera Räsänen (EV) hallitsi täpärästi sarjaa 84 kg, tuloksella 105 kg.

Miesjunioreissa kovimman raudan nosti Johannes Tuomi (Tap.Erä) sarjassa 105 kg

M23, joka oli lähellä onnistua uudessa SE-nostossa. Veteraaneissa isoimman tuloksen nosti Tero Seppänen (HauVo). Mahtavat 248 kg, joka oli sarjan +120 kg M40 uusi suomenennätys. Avoimissa Timo Hokkanen (HuiVo) ja Fredrik Smulter (MIF) vetivät yleisön täyteen voimailun ystäviä. Timo Hokkanen vei odotetusti sarjan 120 kg tuloksella 230 kg.

Superissa Freddi onnistui 260 kg nostossa, joka oli koko kisan isoin rauta, sekä se toi kilpailun suurimman pistemäärän. Järjestävä seura palkitsi pisteissä parhaan mies- ja naisnostajan kameralla.

N60											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	W.pist.	J.pist.
1.	47,0	46,99	Pirjo Kemppainen	1951	HeFarmo	25,0	27,5	30,0	30,0	40,35	12
1.	52,0	51,47	Aira Knutsas	1954	So-Vi	60,0	62,5	66,0	62,5	78,53	12
2.	52,0	51,73	Vuokko Viitasari	1954	YliR	50,0	55,0	57,5	55,0	68,84	9
1.	57,0	56,65	Irmeli Vaulakorpi	1954	HPV	55,0	57,5	60,0	60,0	69,96	12
N70											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	W.pist.	J.pist.
1.	52,0	49,31	Ella Kumpaniemi	1942	RaPe	40,0	45,0	48,0	45,0	58,42	12
Naiset, avoin											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	W.pist.	J.pist.
1.	47,0	46,32	Andrea Vasilescu	1991	SKIP	40,0	45,0	45,0	40,0	54,36	12
1.	52,0	51,51	Hanna Rantala	1982	LaVo	90,0	97,5	97,5	90,0	113,02	12
1.	57,0	53,46	Tiina Sarlin	1974	KarKa	75,0	77,5	80,0	80,0	97,61	12
2.	57,0	55,31	Heidi Heikkinen	1985	KajKu	72,5	75,0	77,5	77,5	92,08	9
3.	57,0	54,49	Mervi Sirkiö	1972	TNT	70,0	75,0	77,5	75,0	90,16	8
4.	57,0	55,57	Annina Pudas	1987	PV-81	50,0	52,5	55,0	55,0	65,10	7
5.	57,0	56,67	Kaisa Chewer	1988	TVN	47,5	52,5	55,0	52,5	61,20	6
1.	63,0	62,65	Satu Luoto	1969	LVK-Team	85,0	87,5	91,5	87,5	94,37	12
2.	63,0	62,13	Mari Engberg	1982	HäVo	80,0	82,5	85,0	82,5	89,55	9
3.	63,0	61,65	Annastina Hagfors	1985	MY-Power	72,5	77,5	80,0	80,0	87,34	8
4.	63,0	62,26	Siina Lindell	1988	AKK	75,0	77,5	82,5	77,5	83,98	7
5.	63,0	62,62	Marjaana Vihasantanen	1976	KaVo	75,0	77,5	77,5	75,0	80,92	6
6.	63,0	60,50	Maria Hakalinen	1990	JoPuPo	70,0	70,0	72,5	72,5	80,31	5
7.	63,0	62,68	Tanja Petman	1982	YliR	70,0	75,0	80,0	70,0	75,47	4
8.	63,0	61,33	Jonna Lahtinen	1984	Koly	62,5	65,0	67,5	65,0	71,25	3
9.	63,0	59,57	Hanna Lejonqvist	1976	KGB	60,0	65,0	66,0	60,0	67,27	2
10.	63,0	60,91	Niina Nieminen	1991	KPU	55,0	57,5	60,0	57,5	63,37	1
11.	63,0	62,74	Paulina Lindblad	1989	AKK	55,0	57,5	62,5	57,5	61,94	1
12.	63,0	61,90	Vappu Kopra	1979	YliR	50,0	55,0	60,0	55,0	59,86	1
-	63,0	61,73	Mirka Loman	1981	SKIP	85,0	85,0	87,5	out		
1.	72,0	69,72	Susanna Virkkunen	1973	S-V	110,0	118,0	118,0	118,0	117,72	12
2.	72,0	70,00	Minna Elgländ	1965	HeFarmo	72,5	77,5	80,0	80,0	79,58	9
3.	72,0	69,88	Essi Wahlqvist	1983	TNT	72,5	75,0	77,5	77,5	77,19	8
4.	72,0	71,39	Jonna Pohjola	1989	NPower	70,0	72,5	77,5	77,5	76,07	7
5.	72,0	69,39	Tiina Majava	1980	OPT	70,0	75,0	77,5	75,0	75,07	6
6.	72,0	70,27	Riikka Alasalmi	1982	Tap.Erää	75,0	80,0	80,0	75,0	74,42	5
7.	72,0	65,36	Anni Rnotsalainen	1991	VarpVi	72,5	77,5	77,5	72,5	75,75	4
8.	72,0	67,88	Annakaisa Näsi	1982	TVN	62,5	65,0	67,5	67,5	68,61	3
9.	72,0	70,56	Laura Kakkola	1973	HeFarmo	60,0	65,0	67,5	65,0	64,31	2
1.	84,0	80,19	Vera Räsänen	1967	EV	102,5	105,0	108,0	105,0	95,95	12
2.	84,0	75,19	Johanna Kankus	1984	KP	95,0	102,5	105,0	102,5	97,28	9
3.	84,0	78,62	Viivi Valatie	1990	SVV	70,0	80,0	82,5	80,0	73,93	8
1.	84+	87,32	Nina Ruuhivirta	1977	LVK-Team	90,0	95,0	97,5	97,5	85,35	12
2.	84+	102,51	Katarina Nokua	1973	HSU	92,5	97,5	100,0	92,5	76,48	9
3.	84+	98,56	Sanna Heikkinen	1978	PV	72,5	77,5	82,5	82,5	68,99	8



Timo Hokkanen



Timo Hokkanen

Penkin SM-kisat, Miehet

M15

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1.	53,0	50,52	Santeri Kvist	2000	So-Vi	52,5	57,5	60,5	52,5	53,12	12

1.	59,0	57,06	Jere Kirkanen	2000	KaVo	60,0	65,0	70,0	70,0	62,58	12
----	------	-------	---------------	------	------	------	------	------	------	-------	----

1.	74,0	72,06	Niko Kellman	2000	SVV	70,0	85,0	90,0	90,0	66,00	12
----	------	-------	--------------	------	-----	------	------	------	------	-------	----

M17

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1.	53,0	47,10	Vili Mäkinen	1998	JP 2000	55,0	57,5	60,0	60,0	65,61	12

1.	59,0	58,00	Timo Mikkonen	1998	KEV	65,0	70,0	75,0	70,0	61,61	12
----	------	-------	---------------	------	-----	------	------	------	------	-------	----

1.	66,0	65,22	Konsta Kvist	1998	So-Vi	75,0	80,0	85,0	85,0	67,41	12
----	------	-------	--------------	------	-------	------	------	------	------	-------	----

2.	66,0	65,59	Joona Rantanen	1999	HartVo	75,0	80,0	85,0	85,0	67,08	9
----	------	-------	----------------	------	--------	------	------	------	------	-------	---

1.	74,0	72,42	Christian Sailola	1998	LVK-Team	110,0	115,0	120,0	115,0	84,02	12
----	------	-------	-------------------	------	----------	-------	-------	-------	-------	-------	----

1.	83,0	81,50	Teemu Pakarinen	1998	VarpVi	112,5	120,0	130,0	120,0	80,99	12
----	------	-------	-----------------	------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	----

1.	93,0	91,42	Jesse Tarkkinen	1998	JP 2000	90,0	95,0	100,0	100,0	63,34	12
----	------	-------	-----------------	------	---------	------	------	-------	-------	-------	----

1.	105,0	98,36	Joona Ruubonen	1999	TVN	105,0	115,0	125,0	125,0	76,59	12
----	-------	-------	----------------	------	-----	-------	-------	-------	-------	-------	----

M20

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1.	59,0	58,15	Artturi Verho	1996	Lo-Vo	110,0	113,0	115,0	115,0	100,97	12

1.	66,0	65,84	Teemu Sippola	1997	YK-V	105,0	110,0	115,0	110,0	86,55	12
----	------	-------	---------------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	----

2.	66,0	64,27	Miika Kyttönen	1997	VarpVi	105,0	110,0	115,0	105,0	84,29	9
----	------	-------	----------------	------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	---

1.	74,0	72,46	Toni Hyttinen	1995	OPT	117,5	117,5	120,0	120,0	87,64	12
----	------	-------	---------------	------	-----	-------	-------	-------	-------	-------	----

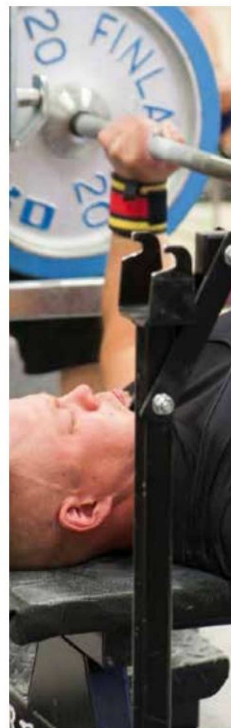
2.	74,0	73,45	Teemu Tuovinen	1997	JuPu	110,0	110,0	115,0	115,0	83,17	9
----	------	-------	----------------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	---

3.	74,0	73,66	Tatu Hämmäinen	1997	IIV	110,0	115,0	120,0	115,0	83,00	8
----	------	-------	----------------	------	-----	-------	-------	-------	-------	-------	---

1.	83,0	80,52	Teemu Hällfors	1995	YIGR	152,5	162,5	167,5	167,5	113,88	12
----	------	-------	----------------	------	------	-------	-------	-------	-------	--------	----

2.	83,0	81,06	Elias Purola	1996	KoLy	137,5	142,5	142,5	137,5	93,10	9
----	------	-------	--------------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	---

3.	83,0	79,59	Anton Bergman	1997	AKK	110,0	115,0	120,0	115,0	78,76	8
----	------	-------	---------------	------	-----	-------	-------	-------	-------	-------	---



Mikko Luukila

1.	93,0	92,17	Olli Törrönen	1995	KajKu	145,0	150,0	152,5	152,5	96,21	12
2.	93,0	85,69	Frans Simula	1996	KK-V	145,0	147,5	450,0	147,5	96,66	9
3.	93,0	92,43	Janne Marttila	1995	KaVo	142,5	147,5	452,5	147,5	92,93	8
4.	93,0	91,24	Santeri Eriksson	1996	Tap.ErÄ	442,5	142,5	450,0	142,5	90,35	7
5.	93,0	91,13	Tuomas Puhakka	1995	HVV	130,0	132,5	135,0	135,0	85,64	6
6.	93,0	90,16	Mikael Huovinen	1997	Tap.ErÄ	105,0	110,0	115,0	115,0	73,35	5
1.	105,0	92,15	Mikael Kettunen	1996	PyY	135,0	440,0	440,0	135,0	85,19	12
2.	105,0	98,74	Perttu Heikkinen	1997	KajKu	120,0	125,0	130,0	130,0	79,52	9
3.	105,0	104,30	Ville Niskanen	1995	So-Vi	95,0	105,0	445,0	105,0	62,90	8

M23

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1.	66,0	65,05	Simon Selin	1992	JP 2000	125,0	127,5	130,0	130,0	103,31	12
2.	66,0	63,32	Niko Fagerström	1992	ViVo	112,5	117,5	120,0	120,0	97,57	9

1.	74,0	73,71	Pietu Lippo	1992	KP	150,0	157,5	464,0	157,5	113,60	12
2.	74,0	70,55	Tobias Selin	1992	JP 2000	125,0	130,0	435,0	130,0	96,84	9
3.	74,0	72,88	Juona Leinonen	1993	TNT	120,0	125,0	130,0	130,0	94,54	8
4.	74,0	73,59	Jaakko Raudaskoski	1994	Nivo	120,0	125,0	430,0	125,0	90,28	7

1.	83,0	82,58	Matias Kulmala	1994	HuiVo	150,0	160,0	-----	160,0	107,12	12
2.	83,0	82,63	Jarno Manninen	1992	ViitVi	145,0	152,5	457,5	152,5	102,07	9
3.	83,0	81,42	Andreas Holmnaäs	1992	JP 2000	135,0	140,0	452,5	140,0	94,54	8
4.	83,0	78,15	Philip Åsgård	1992	ÄKK	122,5	130,0	436,0	130,0	90,09	7
5.	83,0	80,51	Niklas Roos	1994	PV	125,0	430,0	430,0	125,0	85,00	6

1.	93,0	91,60	Perttu Bärholm	1992	TamRy	165,0	170,0	175,0	175,0	110,74	12
2.	93,0	90,46	Ville Vikman	1993	S-V	150,0	157,5	160,0	160,0	101,87	9
3.	93,0	91,77	Santeri Vironen	1993	PV-81	150,0	157,5	462,5	157,5	99,57	8
4.	93,0	90,84	Sami Salosaari	1992	SISI	155,0	460,0	460,0	155,0	98,49	7
5.	93,0	89,38	Lauri Tamminen	1992	KarstKi	150,0	466,0	457,5	150,0	96,11	6

1.	105,0	103,90	Johannes Tuomi	1995	Tap.ErÄ	175,0	180,0	494,0	180,0	107,96	12
2.	105,0	101,06	Markus Suomela	1992	HuiVo	155,0	465,0	165,0	165,0	100,01	9
3.	105,0	102,80	Jarkko Bärholm	1994	TamRy	150,0	455,0	457,5	150,0	90,32	8
4.	105,0	103,83	Yury Pelya	1994	PaPu	145,0	452,5	452,5	145,0	86,99	7
5.	105,0	98,42	Fred Salin	1994	KK Eken	115,0	122,5	127,5	127,5	78,11	6

1.	120+	151,23	Thomas Tuovinen	1994	PP	155,0	162,5	467,5	162,5	89,81	12
----	------	--------	-----------------	------	----	-------	-------	-------	-------	-------	----

M70

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1.	66,0	65,63	Ilkka Mikkonen	1941	PV-81	80,0	85,0	88,5	85,0	67,05	12
2.	66,0	65,86	Tursten Ruotsala	1943	KoJy	60,0	65,0	70,0	65,0	51,13	9

1.	74,0	72,60	Seppo Korpela	1945	TVN	80,0	87,5	92,5	87,5	63,81	12
----	------	-------	---------------	------	-----	------	------	------	------	-------	----

1.	83,0	79,92	Arvo Tölli	1935	NaVo	112,5	117,5	420,0	117,5	80,26	12
2.	83,0	82,88	Otavi Kallio	1933	HVV	95,0	97,5	102,5	102,5	68,48	9
3.	83,0	81,23	Markku Lehtinen	1945	Tap.ErÄ	90,0	95,0	100,0	100,0	67,62	8
4.	83,0	81,84	Veitto Grünman	1938	PV-81	75,0	77,5	80,0	80,0	53,86	7

1.	93,0	91,76	Seppo Komppa	1945	HartVo	120,0	128,0	130,0	130,0	82,20	12
2.	93,0	90,98	Veikko Männistö	1940	TVN	95,0	100,0	102,5	102,5	65,08	9
3.	93,0	91,48	Simo Haikonen	1935	PV-81	100,0	440,0	440,0	100,0	63,32	8
4.	93,0	87,58	Mikko Isontemi	1941	SaiVo	90,0	95,0	400,0	95,0	61,52	7
5.	93,0	87,57	Tapani Puhakka	1944	KP	85,0	85,0	-----	85,0	55,05	6

1.	105,0	102,59	Matti Silvänder	1944	ViVo	150,0	160,0	165,5	165,5	99,73	12
----	-------	--------	-----------------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	----

1.	120,0	111,18	Christer Nylund	1944	Tap.ErÄ	140,0	453,0	453,0	140,0	82,12	12
----	-------	--------	-----------------	------	---------	-------	-------	-------	-------	-------	----

1.	120+	120,03	Raimo Sandelin	1940	PTVAK	100,0	112,5	417,5	112,5	64,68	12
----	------	--------	----------------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	----



Ove Lehto ja Tero Seppänen



Fredrik Smulter



Timo Hokkanen



Fredrik Smulter haastateltavana.



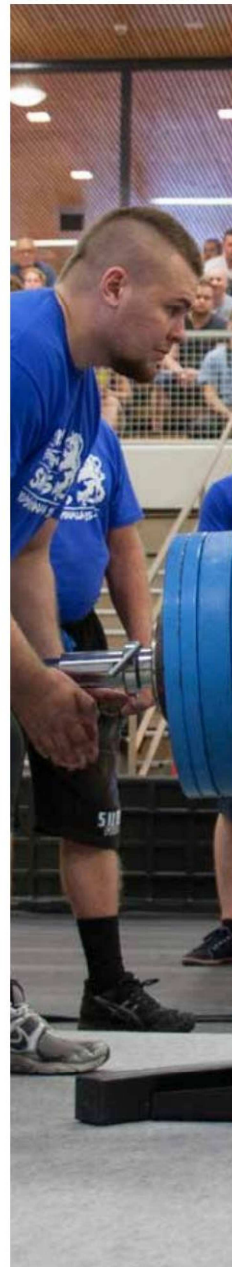
Nostajia seuraamassa tuloksia ja livekuvaa lämmittelyssä.

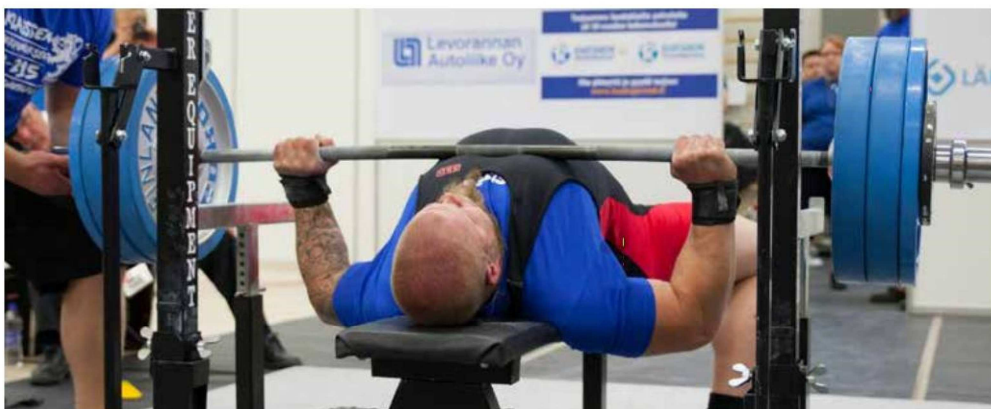
M60											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1.	59,0	58,95	Timo Palonen	1953	TVN	102,5	107,5	110,0	110,0	95,36	12
1.	66,0	65,32	Martti Kilpellinen	1955	SalVo	112,5	120,0	126,5	120,0	95,03	12
2.	66,0	65,68	Markku Kemppainen	1949	HeTarmo	102,5	107,5	110,0	107,5	84,74	9
3.	66,0	65,45	Seppo Flink	1953	HartVo	82,5	87,5	90,0	87,5	69,18	8
1.	74,0	71,77	Hannu Lavonius	1953	RAYVO	115,0	117,5	120,0	120,0	88,25	12
2.	74,0	73,75	Antero Kauranen	1948	NoVo	117,5	120,0	122,5	120,0	86,52	9
3.	74,0	73,35	Jari Friis	1954	KoJy	112,5	117,5	120,0	112,5	81,44	8
4.	74,0	73,33	Raimo Kyheröinen	1952	PV	100,0	105,0	110,0	105,0	76,02	7
5.	74,0	72,59	Heikki Niemelä	1953	YliR	97,5	100,0	102,5	100,0	72,93	6
6.	74,0	67,78	Keijo Kuisma	1952	OutVe	90,0	97,5	97,5	90,0	69,17	5
7.	74,0	71,90	Juha Inkinen	1946	RAYVO	80,0	85,0	87,5	87,5	64,27	4
1.	83,0	82,10	Juhani Lindholm	1949	Tap.Erä	140,0	145,0	151,5	145,0	97,43	12
2.	83,0	82,31	Reima Häkkinen	1950	LYK-Team	140,0	145,0	151,5	145,0	97,27	9
3.	83,0	81,91	Jouni Knutars	1953	So-Vi	130,0	140,0	145,0	140,0	94,19	8
4.	83,0	76,08	Jorma Immonen	1953	OPT	90,0	95,0	97,5	95,0	67,03	7
1.	93,0	91,44	Ilkka Launonen	1954	SVV	145,0	155,0	160,0	155,0	98,16	12
2.	93,0	91,80	Suke Huovinen	1950	BY	120,0	125,0	130,0	125,0	79,01	9
3.	93,0	91,52	Risto Jokisalo	1953	PP	110,0	115,0	120,0	115,0	72,81	8
4.	93,0	90,58	Markku Koivukari	1952	PV-81	100,0	102,5	105,0	100,0	63,63	7
1.	105,0	103,27	Harri Tirronen	1953	JoPuPo	155,0	162,5	170,0	162,5	97,68	12
2.	105,0	99,26	Kari Karjalainen	1954	YliR	125,0	135,0	140,0	140,0	85,46	9
3.	105,0	101,71	Pertti Mäkeläinen	1951	PV-81	130,0	135,0	140,0	135,0	81,62	8
1.	120,0	107,55	Jorma Kanerva	1948	Tap.Erä	140,0	152,5	152,5	140,0	82,98	12
2.	120,0	113,70	Tapio Ruohonen	1950	SalVo	90,0	105,0	115,0	115,0	67,02	9
3.	120,0	119,01	Tapani Orha	1953	TNT	85,0	102,5	110,0	102,5	59,04	8
1.	120+	131,23	Mikko Seikkala	1946	KoJy	180,0	190,0	---	190,0	107,29	12

M50

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1.	66,0	65,86	Talvo Jauhojärvi	1961	NaVo	110,0	120,0	126,5	120,0	94,39	12
2.	66,0	65,35	Paavo Hiltula	1961	PV-81	90,0	100,0	105,0	105,0	83,12	9
1.	74,0	73,98	Kari Remes	1960	HAK	125,0	130,0	132,5	130,0	93,54	12
2.	74,0	72,80	Ismo Hietanen	1963	HeTarmo	115,0	120,0	122,5	120,0	87,34	9
3.	74,0	73,38	Timo Taskinen	1960	IIV	105,0	110,0	115,0	105,0	75,98	8
4.	74,0	73,63	Pauli Lima	1957	JP 2000	95,0	100,0	----	95,0	68,58	7
1.	83,0	80,70	Harri Vahtolampi	1963	NoVo	155,0	162,5	167,0	167,0	113,39	12
2.	83,0	81,42	Petri Kalliolevo	1962	PV-81	157,5	165,5	167,5	165,5	111,76	9
3.	83,0	82,34	Stig Björkqvist	1960	NyKK	142,5	145,0	147,5	145,0	97,25	8
4.	83,0	79,10	Hannu Savola	1962	NoVo	130,0	140,0	147,5	140,0	96,26	7
5.	83,0	82,13	Juha Kivinen	1958	KoJy	135,0	140,0	145,0	140,0	94,04	6
-	83,0	81,54	Olli Rautanen	1956	I-HV	135,0	140,0	140,0	out		
-	83,0	82,24	Keijo Pasanen	1963	I-HV	148,0	148,0	----	out		
1.	93,0	92,80	Pentti Pitkänen	1965	SVV	172,5	184,0	184,0	172,5	108,47	12
2.	93,0	92,07	Harri Hämäläinen	1965	TVN	152,5	160,0	172,5	160,0	100,99	9
3.	93,0	91,83	Olli Skogberg	1959	TamRy	152,5	155,0	155,0	152,5	96,38	8
1.	105,0	102,47	Juha Lehto	1964	Tap.EriI	175,0	185,0	192,5	185,0	111,54	12
2.	105,0	103,43	Veijo Räsänen	1957	I-HV	155,0	160,0	167,5	160,0	96,13	9
3.	105,0	104,02	Veikko Mikkonen	1961	KEV	140,0	150,0	155,0	150,0	89,93	8
4.	105,0	103,12	Jouni Nahkuri	1963	TNT	130,0	140,0	140,0	140,0	84,20	7
1.	120,0	110,06	Jari Niskanen	1963	So-Vi	165,0	172,5	180,0	172,5	101,50	12
2.	120,0	111,26	Joako Savanto	1956	PTVAK	172,5	180,0	180,0	172,5	101,17	9
3.	120,0	107,67	Kari Jämälä	1962	JP 2000	145,0	152,5	155,0	155,0	91,84	8
4.	120,0	118,61	Timo Raanti	1961	Hektor	155,0	160,0	160,0	155,0	89,36	7
1.	120+	132,45	Kari Kallinki	1960	TVN	152,5	160,0	172,5	160,0	90,21	12
2.	120+	143,16	Kyösti Salonen	1964	TNT	150,0	160,0	165,0	160,0	89,12	9

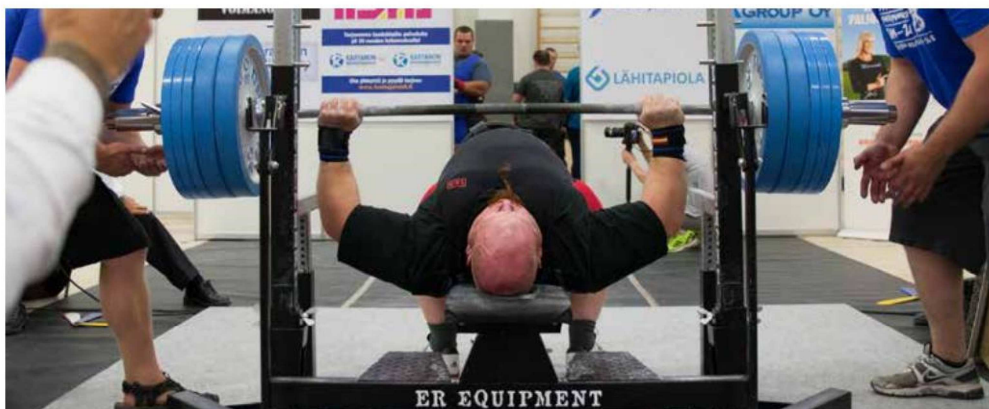
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1.	59,0	58,90	Petri Niemi	1971	NoVo	100,0	105,0	107,5	105,0	91,09	12
2.	59,0	58,97	Ari-Pekka Tällikkö	1970	TNT	87,5	92,5	100,0	92,5	80,16	9
1.	66,0	65,49	Mika Visulaaka	1968	TNT	127,5	135,0	140,0	135,0	106,68	12
2.	66,0	65,44	Rami Hietanen	1973	LVK-Team	112,5	117,5	117,5	112,5	88,95	9
1.	74,0	72,74	Jani Niemi	1972	PTVAK	152,5	160,0	165,0	160,0	116,51	12
2.	74,0	72,67	Jonas Enkvist	1970	PV	140,0	145,0	145,0	145,0	105,66	9
3.	74,0	72,88	Tomi Lindqvist	1973	HeTarmo	110,0	117,5	122,5	122,5	89,08	8
4.	74,0	73,60	Anders Enkvist	1972	PV	115,0	120,0	125,0	120,0	86,65	7
1.	83,0	82,93	Jani Sundholm	1974	KoJy	162,5	165,0	170,0	165,0	110,19	12
2.	83,0	81,99	Heikki Hautala	1968	PV	150,0	155,0	155,0	150,0	100,86	9
3.	83,0	82,61	Jani Kunka	1970	Huima	150,0	152,5	160,0	150,0	100,41	8
4.	83,0	80,75	Sami Oinas	1974	NaVo	140,0	145,0	150,0	145,0	98,41	7
5.	83,0	82,22	Peter Karström	1967	NyKK	140,0	142,5	147,5	140,0	93,98	6
6.	83,0	81,30	Juha Ristolainen	1969	YiöR	125,0	132,5	137,5	137,5	92,94	5
7.	83,0	82,13	Petri Ronkainen	1972	Taimi	132,5	137,5	137,5	137,5	92,36	4
1.	93,0	92,64	Mika Lehtinen	1973	HuiVo	180,0	----	185,0	185,0	116,44	12
2.	93,0	91,81	Juha Vehkaperä	1975	HauVo	175,0	180,0	185,0	180,0	113,78	9
3.	93,0	92,30	Keijo Huttunen	1975	I-HV	165,0	170,0	175,0	175,0	110,34	8
4.	93,0	91,76	Pasi Miettinen	1972	TNT	160,0	167,5	172,5	172,5	109,07	7
5.	93,0	92,79	Juha Tuononen	1968	Tap.EriI	160,0	167,5	172,5	167,5	105,34	6
6.	93,0	91,38	Hannu Hakala	1973	HariVo	155,0	162,5	170,0	162,5	102,94	5
7.	93,0	91,20	Perttu Hakala	1975	SalVo	150,0	160,0	162,5	160,0	101,47	4
8.	93,0	92,92	Treemu Saarinen	1973	TVN	160,0	170,0	170,0	160,0	100,54	3
9.	93,0	90,80	Toni Ratilainen	1974	PV-81	160,0	150,0	160,0	150,0	95,34	2
10.	93,0	92,09	Hannu Mikkola	1970	YiöR	130,0	137,5	142,5	142,5	89,95	1
11.	93,0	91,99	Martin Salin	1966	KK Eken	130,0	137,5	145,0	137,5	86,83	1





Ryhdin Henri Rauniolahti

1.	105,0	103,94	Sami Mikkeli	1973	LaPo	190,0	197,5	204,0	197,5	118,44	12
2.	105,0	105,00	Jarno Ruohonen	1975	SaVo	180,0	192,5	200,0	192,5	115,04	9
3.	105,0	103,43	Jani Hyytiäinen	1974	KoVo	155,0	162,5	162,5	162,5	97,63	8
4.	105,0	104,12	Mika Paasonen	1972	MY-Power	160,0	165,0	165,0	160,0	95,89	7
5.	105,0	104,99	Jani Sollo	1974	EV	145,0	152,5	162,5	152,5	91,13	6
6.	105,0	103,16	Juha Suomalainen	1972	PaPu	140,0	150,0	157,5	150,0	90,21	5
7.	105,0	103,88	Toni Paussu	1970	Tap.ErÄ	126,0	130,0	137,5	137,5	82,47	4
1.	120,0	117,90	Antti Vihola	1975	M-Club	190,0	210,0	210,0	210,0	121,25	12
2.	120,0	119,13	Mika Pessi	1973	HeTarmo	192,5	197,5	212,5	197,5	113,74	9
3.	120,0	116,77	Jukka Lahikainen	1968	HVV	175,0	182,5	182,5	182,5	105,61	8
4.	120,0	111,12	Tommi Virtanen	1971	EV	175,0	180,0	182,5	180,0	105,61	7
5.	120,0	116,21	Tero Lampinen	1972	S-V	165,0	170,0	175,0	170,0	98,52	6
6.	120,0	110,03	Mika Lento	1969	JoPuPo	155,0	162,5	165,0	162,5	95,62	5
7.	120,0	118,29	Kaj Mattila	1970	Taimi	140,0	150,0	157,5	157,5	90,86	4
8.	120,0	117,62	Esa Kanganiemi	1967	PV-81	145,0	152,5	160,0	152,5	88,10	3
9.	120,0	110,98	Jari Göös	1969	SKIP	140,0	147,5	152,5	147,5	86,57	2
1.	120+	134,61	Tero Seppänen	1972	HauVo	225,0	235,0	248,0	248,0	139,43	12
2.	120+	139,82	Teppo Lehtonen	1969	HauVo	160,0	170,0	180,0	180,0	100,60	9
3.	120+	169,44	Karl-Johan Rentlund	1966	PTVAK	170,0	170,0	182,5	170,0	92,38	8
4.	120+	126,92	Markku Jansson	1967	Tap.ErÄ	137,5	145,0	150,0	150,0	85,22	7
Miehet, avoin											
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1.	59,0	58,75	Raimo Savaloja	1977	Ols-Ta	120,0	125,0	127,5	127,5	110,87	12
2.	59,0	57,68	Juha-Matti Englund	1981	RAYVO	120,0	126,0	127,5	120,0	106,18	9
1.	66,0	65,11	Tomi Halmesmäki	1976	LaPo	142,5	147,5	150,0	142,5	113,16	12
2.	66,0	65,98	Asko Sirviö	1968	So-Vi	130,0	135,0	137,5	135,0	106,03	9
3.	66,0	64,98	Nehat Kelmendi	1989	RAYVO	100,0	105,0	110,0	105,0	83,52	8
1.	74,0	73,17	Markku Väisänen	1965	SVV	170,0	175,0	183,0	175,0	126,89	12
2.	74,0	73,55	Jani Haapamäki	1979	OPT	160,0	165,0	170,0	165,0	119,20	9
3.	74,0	73,60	Erkki Rajala	1962	PV	160,0	165,0	170,0	165,0	119,15	8
-	74,0	72,22	Robin Lindström	1989	KK Eken	152,5	152,5	----	out		



ÄKK:n Ove Lehto

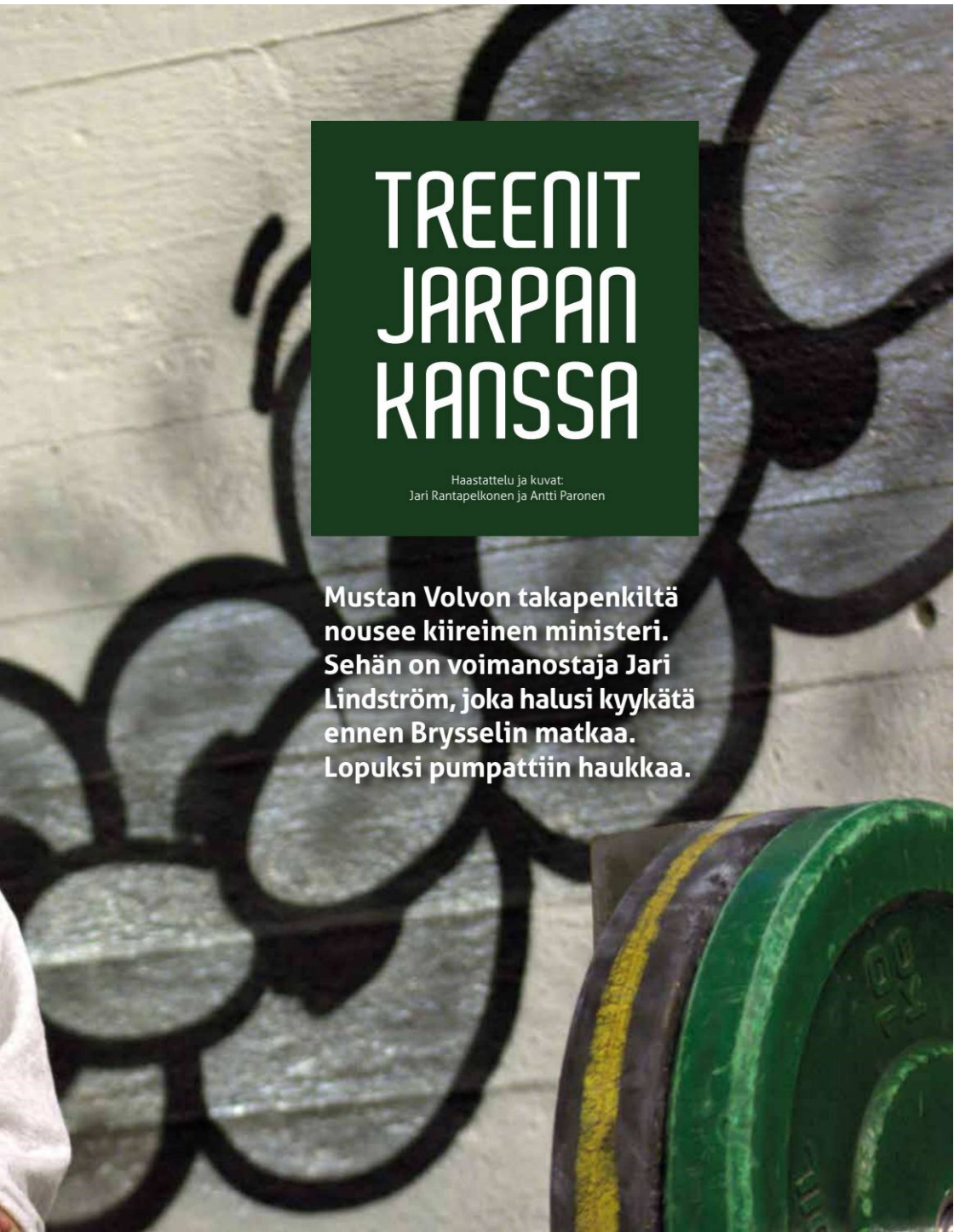
1.	83,0	81,60	Risto Joensuu	1988	HPV	190,0	192,5	196,0	196,0	132,18	12
2.	83,0	82,78	Timo Ihanus	1983	JoPuPo	182,5	492,5	495,5	182,5	122,02	9
3.	83,0	82,17	Matias Kulmala	1994	HuiVo	170,0	175,0	477,5	175,0	117,51	8
4.	83,0	81,62	Janne Råman	1989	KoJy	165,0	170,0	475,0	170,0	114,63	7
5.	83,0	82,62	Timo Inkinen	1982	Tap,Erä	167,5	475,0	477,5	167,5	112,11	6
6.	83,0	76,75	Arto Manninen	1988	RAYVO	165,0	470,0	470,0	165,0	115,73	5
7.	83,0	81,07	Niklas Silander	1986	Hektor	140,0	150,0	457,5	150,0	101,57	4
8.	83,0	82,19	Juhamatti Vasamaa	1988	HuiVo	117,5	125,0	132,5	132,5	88,96	3
9.	83,0	82,10	Janne Humalajoki	1983	PTVAK	130,0	435,0	435,0	130,0	87,35	2
2.	93,0	91,70	Pekka Kutju	1984	So-V1	180,0	187,5	190,0	190,0	120,18	9
3.	93,0	92,50	Mika Lehtinen	1973	HuiVo	180,0	485,0	487,5	180,0	113,36	8
4.	93,0	92,31	Tom Lindroos	1977	VarpVi	157,5	462,5	462,5	157,5	99,29	7
-	93,0	91,64	Vili Honkanen	1989	PaPu	495,5	495,5	495,5	out		
-	93,0	91,58	Janne Halmesmäki	1977	LaPo	475,0	475,0	----	out		
-	93,0	92,01	Kaj Granberg	1983	NPower	485,0	485,0	485,0	out		
1.	105,0	103,97	Jani Syrjälä	1980	PV	160,0	165,0	170,0	170,0	101,95	12
2.	105,0	103,86	Tomi Soininen	1978	TNT	150,0	160,0	470,0	160,0	95,98	9
1.	120,0	111,33	Timo Hokkanen	1979	HuiVo	222,5	230,0	242,0	230,0	134,87	12
2.	120,0	119,10	Tero Tuohenmaa	1983	HuiVo	202,5	207,5	245,0	207,5	119,50	9
3.	120,0	118,55	Junso Lijja	1982	PTVAK	205,0	245,0	245,0	205,0	118,20	8
4.	120,0	118,92	Niko Kuorikoski	1989	PV	200,0	202,5	207,5	200,0	115,22	7
5.	120,0	112,47	Ben Olenius	1982	S-V	185,0	192,5	200,0	192,5	112,54	6
6.	120,0	111,20	Eino Pönttö	1958	VuurVi	190,0	200,0	200,0	190,0	111,45	5
7.	120,0	115,00	Jaakko Raatikainen	1988	TVN	180,0	187,5	490,0	187,5	108,96	4
8.	120,0	115,14	Marko Koskela	1977	VilpVe	160,0	465,0	465,0	160,0	92,94	3
9.	120,0	112,45	Henri Rauniojahti	1984	YlöR	155,0	465,0	----	155,0	90,63	2
1.	120+	153,64	Fredrik Smulter	1983	MIF	252,5	260,0	282,5	260,0	143,36	12
2.	120+	143,24	Ove Lehto	1972	ÄKK	232,5	237,5	242,5	242,5	135,05	9
3.	120+	145,65	Antti Tommila	1989	PV-81	247,5	217,5	220,0	217,5	120,84	8
4.	120+	136,32	Jaakko Kaasalainen	1984	HuiVo	180,0	190,0	495,0	190,0	106,61	7
5.	120+	150,63	André Sjöholm	1989	NyKK	172,5	177,5	480,0	177,5	98,16	6



TREENIT JARPAN KANSSA

Haastattelu ja kuvat:
Jari Rantapelkonen ja Antti Paronen

**Mustan Volvon takapenkiltä
nousee kiireinen ministeri.
Sehän on voimanostaja Jari
Lindström, joka halusi kyykätä
ennen Brysselin matkaa.
Lopuksi pumpattiin haukkaa.**





“Myöhästyn parikymmentä minuuttia”, tekstasi oikeus- ja työministeri Jari Lindström Helsingin ruuhkista Antti Paroselle. Odottelimme pääsevämme herra ministerin kanssa treenaamaan. Vanha tuttu oli innostunut voimanoitosta jo kymmeniä vuosia sitten. Treeniajan sovittaminen ministerin aikatauluihin ei ollut helppoa. Mutta tässä sitä oltiin, Voimapuodin salilla Hesassa – ja täpinöissään.

Pitäisiköhän herroilla, armeijan tyyliin, miettimme upseeripäissämme. Heti ensi hetkestä lähtien tuli selväksi, että salilla ei herroilla. Jari “Jarppa” Lindström oli tullut treenaamaan.

Kysymyksiimme tämä kouvolalainen entinen paperimies vastasi nopeasti ja suoraan, mitään kiertelemättä. Mutkaton haastattelu alkoi soljua eteenpäin tavalla, aivan kuin olisimme aina reenanneet yhdessä. Suoraselkäisen perussuomalaisen kanssa oli helppo mennä suoraan asiaan.

“Kyykky on lempiliike”

Mitä sitten treenataan? “En edes muista milloin olen viimeksi käynyt salilla”, heitti ministeri.

No aloitetaanko sitten penkkaamaan? “Mä kyykkäilen mieluummin”, yllätti Jarppa, jonka treenipaidan selässä luki “Leg Day”.

Heti liikkeelle pahimasta, vaikka miehen treenit ovat valtakuntamme monista huolistu johtuen jääneet vähemmälle. “Kyykky on mun lempiliike.”

On pakko kysyä, miksi kyykky kiehtoo. Jarppa vastaa, että “siinä tuli kuitenkin tulosta.”

Alkuun kyykyn tekniikka kuitenkin tökki. Kavereilta sai hyviä vinkkejä. “Piti laittaa tekniikka jossain vaiheessa ihan uusiksi. En laittanut alkuun painoja. Hiottiin mun kyykkytekniikkaa.” Voimanoitokyykky ei ole sama kuin painonnoitokyykky. “Laitoin tangon alas selkään. Tanko lepäsi ranteiden päällä. Sitten opin sen.” Ymmärsimme puheista, että kyllä siihen aikaa meni.

Vaivoja on vuosien varrella kertynyt. Vuosien voimanoitoharrastus tuntuu kehossa. Jarppa osoittaa kädellään olkapäähänsä ja sanoo: “Minun on reikä tossa, rupee kiukutteleen. Sit se kestää kun on vähän kyykänyt ensin. Kiertäjälkalvo.” Lääkäri oli todennut jo vuosia sitten, että jokainen nostro voi olla viimeinen.

“No sen jälkeen paransin vielä 17,5 kiloa ennätystä.”, muistelee Jarppa.

Voimanoitouralle saunakamarista

Mistä voimanoitokipinä sai alkunsa? “Se lähti siitä, että pelasin jalkapalloa. Rupesin hankkimaan samalla voimaa. Pikkuhiljaa alkoi se voimanhankkiminen kiinnostaa enemmän kuin se jalkapallo.

Se lähti ittestään.” Tuolloin elettiin 1980-luvun alkua.

Nuoret julkkarit innostuivat voimailusta todenteolla, kun naapurin mies rakensi saunakamariin penkin. “Muistelisin, että jotain 40 kiloa oli penkin ennätys siinä vaiheessa.”



Myöhemmin askeleet veivät Kuusaan urheilutalolle ja Kuusaan Kunto-Mekkaan. "Remeksen Eikka kun tuli salille, niin se innosti. Mie muistan vielä kun Eikalla oli joku Mikkelin läänin kyykyyn ennätys seiskavitosiin. Kavereiden kanssa mietittiin, että mikä äijä se oikein on. Kerran Hartolassa nähtiin seinällä tilasto, niin perhana, kyllä se on, totta joo. Eikka sitten rupes kattoon päältä."

Jarpan puheista nousee vielä toisenkin miehen nimi, joka on innostanut häntä ja kaveriaan Takalan Kaitsua voimanostoon. "Sitten tutustuttiin Ollikkaisen Jorma, joka näytti miten hän reena... Ja silleen se läksi", kertoi Jarppa voimanostoharrastuksen alkumetreistään.

Voimanostoharjoittelu ei ole helppoa. Huolimatta valmennustiedon saatavuuden helppoudesta, on Jarppakin käynyt oman polkunsa läpi – huolimatta monista hyvistä neuvoista vuosien varrella. "Sitä tuli reenattua vähän miten sattuu. Oikeastaan lähes 20 vuotta. Vanhoilla päivillä vasta tajusin mikä tälle toimii."

Kaksi keskeistä oivallusta, jotka toimivat nimenomaan Jari Lindströmille olivat laatuun keskittyminen ja keskikropan hallinta. "Määrää vähensin ja laatu parasin. Ajattelin reenaamisen sitä kautta mitkä on heikot lenkit." innostuu Jarppa tarinomaan. Toiseksi hän kertoo yllättyneensä siitä kuinka tärkeä on keskikropan merkitys voimanostossa.

Myöhemmin Jarppa koki, että laji vaatii kovia henkisiä voimia. "Noston onnistuminen ratkeaa pitkälti jo ennen kuin astele kisalavalle." Lisäksi "on mietittävä mitä tekee, se on myös filosofia."

"Alkuun ei meinannut saada tulosta"

Kilpailukuviot tulivat mukaan joskus 90-luvun lopulla. "Mun yks kaveri, Vaitisen Make lähti jelpiin kun mentiin Kiuruvedelle. Se oli mun eka kisa eikä siitä kisaamisesta ollut mitään hajua". Kilpailuvietti syntyi kilpailuissa. "Halusin mennä kokeilemaan mihin sitä pystyy."

Kilpaileminen ei ollut kuitenkaan helppoa. "Alkuun en meinannut saada tulosta. Ei sitä heti tajunnut mistä se johtuu. Yksinkertaisesti liian kovat painot. Kilpailuissa pitää nostot tehdä puhtaasti. Salinosto on aina eri juttu. "Vanha totuus" kilpailemaan oppii kilpailemalla" pätee ministerinkin voimannostouralla.



Pohjakunto ylös, vasta sitten "remelit"

Tarinaa tulvi herkeämättä. Kuuntelimme korvat höröllä. Eipä tarvinnut enää paljoa haastateltavalta kysellä, sillä mies oli selvästi innoissaan.

"Siinä vaiheessa kun löysin itselle sopivan reenin, niin reenasin niin pitkälle kuin mahdollista ilman remeleitä. Ainoastaan toisessa polvessa saattoi olla joku lämmitin, kun se oli leikattu. Muuten ei mitään. Ensin halusin pohjakuntoa ylös ja vasta sitten remelit mukaan. Menin raakana niin pitkälle kuin mahdollista."

Jari Lindström on toiminut kuntosalin osaoimistajana muutamia vuosia. Hän oli oppinut neuvomaan muita ihmisiä rakkaan harrastuksen parissa. Näin oli luonnollista, että Jarppa teki omatkin ohjelmansa. "Mutta oli pirun hyvä, että oli joku joka katto päältä. Mie tykkäsin Eikasta siitä, että se sano suoraan, että ei toilleen."

"Mulla on semmonen jännä tapa ajatella omista reeneistä, että en ole minkään tarkan ohjelman perään. Esimerkiksi että tänään pitää tehdä 3x3 tiettyillä kiloilla, niin ei. Tiesin suurin piirtein mitä teen, mutta vasta salilla se selvisi. Kuuntelin kroppaa koko ajan. En noudattanut orjallisesti ohjelmaa. Mulle ei tarkka ohjelmointi sopinut."



Jari Lindström ja Antti Paronen



Jari Rantapelkonen, Jari Lindström ja Antti Paronen

Varusteet muuttivat harjoittelua

”Mie muistan hyvin kun Hyvösen Mikan ja Vaitisen Maken kanssa käytiin Hyvinkäällä Saarelaisen liikkeessä. Siel oli sellainen Inzerin penkkipaita. Tungettiin siellä se, kun oli pakko kokeilla, mun päälle jossain nurkassa. Ei ollut helppoa ja sitä naurettiin, mutta kyllähän se siitä päälle sitten saatiin. Jälkikäteen sitä tajusi, että sehän oli järkyttävän löysä paita. Eikä niistä ensimmäisistä paidoista saanut juurikaan hyötyä.”

Voimanostotietouden lisääntyessä, alkoi myös erikoistuminen. ”Teetätettiin salille erilaisia erikoisvälineitä tukemaan harjoittelua, takareisikonetta. Kettinkejä ja kumeja tuli harjoitteluun. Kyllä ne toi uusia juttuja harjoitteluun.” Jari piti korvat ja silmät auki. ”Kun kuuntelin kovia nostajia, niin niiltä sai neuvoja ja uusia ideoita harjoitteluun. Lankupenkki oli yksi. Alkuun sitä ihmeteltiin, että mikä sekin on, mutta kävihän se lopulta järkeen”, kertoi Jari.

Harjoittelusysteemeitä ei Jari mielellään tuputtele kellekään. Jokaisen on löydettävä itselleen se paras systeemi. Jarpan puheista voi kuitenkin nostaa esille yleispäteviä ohjeita, jotka sopii kaikille. ”Kannattaa reenata itseään paremman kanssa, siitä oppii ja se motivoi.”. Toinen ohje on se, että Jarppa ei kaihthanut treenata vaikeita liikkeitä. ”Mitä veemäisempi liike, niin tykkäsin tehdä niitä.” Jarpan heitto sai haastattelijat naurunpyrskyksiin.



Varusteet ”lähti ihan lapasesta”

Kysyttäessä Jarpan kantaa varustekehitykseen, hän hieman mietti ensin mitä vastaa. ”Melkein ilman varusteita nostaisin. Ne varusteet alkoi mennä... se karkas käsistä. Ymmärrän vyöt ja polvisiteetkin, ne on ok, mutta varsinkin penkkipaitojen kehitys... Se on järkyttävää kattoa kun kaveri ei saa kisoissa 300 kiloa alas. Eihän siinä ole mitään järkeä.”

Suuntausta klassiseen voimanostoon ministeri pitää hyvänä sillä varustekehitytely ”lähti ihan lapasesta”, laukoo Jarppa. Suoraa puhetta suorasekäiseltä mieheltä.

Samalla Jarppa ja Antti lastasivat kyykkytankoon lisää rautaa. Jarppa muisteli kyykyn liikeratoja. Veri alkoi kehossa virrata ja lämpö nousta. Samalla oltiin ohitettu jo sadan kilon raja. Oli sitä joskus tehty muutama toisto, sillä Jarpan kyykkäämiseen ei

ollut huomauttamista vaikka silmäilimme Antin kanssa tarkasti teknisii yksityiskoh-
tia. Jari kuitenkin murjaisi, että "selkään
sattuu". Se synnytti taas naurunrämäkän
ilmoille.

Sitten siirryttiin hiljalleen penkkipunner-
tamaan. Kysyimme seuraavaksi millaiset
tunnelmat Jarilla jäi omasta kilpailu-urasta.
"Se alku meni vähän niin kuin puolivaloil-
la. Sitten kun alkoi tajuaamaan enemmän,
reenaamaan kunnolla ja valmistautumaan
paremmin, niin voimanosto ja kilpailemi-
nenkin alkoi sujua."

Alkuaikoina maastaveto sujui parhaiden,
sittenkin kyykyk. Selityksenä sille, että
maastaveto jäi huonommaksi lajiksi, Jarppa
näkee venyttelyn tai sen tekemättömyy-
den. "Mie oon niin jäykkä. Vedin sittenkin
kapealla eikä remeleistä ollut muuta kuin
haitaksi vedossa."

Voimanosto jäi harrastukseksi

Ministeri on hyvin aktiivinen Facebookissa.
Antti oli huomannut, että jotkin facepäivi-
tykset käsittelivät treeninrintaman tapahtu-
mia. "Joo, mutta liian harvoin."

Ilmeisesti ministerin sihteeri ei ole saanut
aikataulutettua voimanostotreenejä
työntäyteiseen kalenteriin. "En tykkää siitä,
että salille pitäs mennä kiireessä. Jos on
päivällä tunti aikaa, niin ei se riitä, sillä mie
oon aika hidas reenaamaan."

Eduskunnassa on toki rempattu hyviä
liikuntapaikkoja, mutta liikunta jää viikon-
lopuille, lähinnä mökkeilyksi ja kävelylen-
keiksi. "Pääsee mökille ja ulos käppäile-
mään, siellä on hyvä."

Kilpailu-ura päättyi loukkaantumisiin.
"Kyykyyn suurin ongelma oli painojen
kasvaessa alkuasentoon siirtyminen. Se
alkoi pelottaa." Leikattu polvikin alkoi
vaivata. Suurin ongelma oli olkapäävaiva,
joka teki harjoittelemisesta vaikeaa vaikka
monenlaisia yrityksiä sen kuntouttamisek-
si tuli tehtyä. "Se söi motivaatiota. Yritin
aina aloittaa kevyesti, ja reeni lähti hyvin
nousemaan, mutta sitten pam. Ei siitä sitten
mitään tullut."

Voimanosto on jäänyt Jari Lindströmin
sydämeen ja harrastukseksi. Jarppa pu-
huu julkisuudessa avoimesti kuinka hän
harrastaa voimanostoa. Voimanosto ei ole
ollenkaan taakse jäänyttä elämää vaikka
oma kilpaura onkin. Ministeri seuraa innolla
niin YouTubea kuin muutenkin netistä
voimanostoa. "Kyllä, jumitun joskus useiksi
tunneiksi YouTubeen, kun joku nostelee



SUJL RANKING- VOIMANOSTO

Sij	Sarja	Nimi	SV	Seura	JK	PP	MN	YT	Vuosi
48.	100	Jari Lindström	1965	LaVoNo	220,0	150,0	235,0	605,0	1999
36.	110	Jari Lindström	1965	LaVoNo	240,0	165,0	220,0	625,0	2003
55.	100	Jari Lindström	1965	LaVoNo	235,0	155,0	225,0	615,0	2004
59.	100	Jari Lindström	1965	EV	235,0	150,0	220,0	605,0	2005
31.	110	Jari Lindström	1965	EV	255,0	180,0	210,0	645,0	2006

SUJL RANKING- PENKKIPUNNERRUS

Sij	Sarja	Nimi	SV	Seura	Tulos	Vuosi
82.	100	Jari Lindström	1965	LaVoNo	150,0	1999
60.	110	Jari Lindström	1965	LaVoNo	170,0	2003
111.	100	Jari Lindström	1965	LaVoNo	155,0	2004
102.	100	Jari Lindström	1965	EV	150,0	2005
58.	110	Jari Lindström	1965	EV	180,0	2006

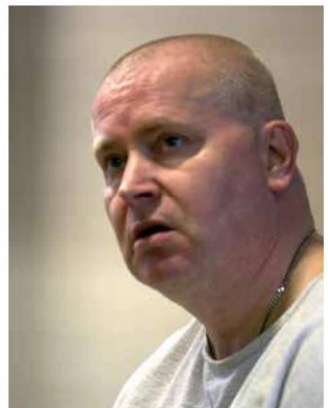
käsittelemättömiä rautoja. Voimanosto on
helkkarin hieno ja mielenkiintoinen laji."

Reeni alkaa lähentyä loppuaan. Eipä
politiikkaa puhuttu, pelkkää voimanostoa
vaikka salilla on viihdytty jo lähemmäs
kaksi tuntia.

Kaikki irti

Olisikos se jo siinä? "Täytyy vielä ottaa
haukkaa. Otetaan nyt kaikki irti ja parin
kuukauden tauko", nauramme Jarpan
kanssa salilla.

Pihalla musta Volvo jo odottaa ministe-
riämme. Toden totta, miehestämme otetaan
kaikki irti.





Liitto tiedottaa

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

Liiton pankkitilit
Hämeenlinnan Seudun Osuuspankki:
FI18 5680 0020 2315 32 Yleistili (= Päätili)
FI93 5680 0020 2315 40 Lisenssitili
FI22 5680 0020 2315 52 Voimanolstaja-lehden tili
FI82 4712 0010 0338 36 Ueteraaniivaliokunnan tili

Tiedote: Suomen Voimanolliitto kamppailee dopingia vastaan

Suomen Voimanolliitto on sitoutunut sataprosenttisesti antidopingtyöhön. Voimanolliitossa on tehty antidopingtyötä jo vuosikymmeniä. Valitettavasti doping on suomalaisilla kuntosaleilla tutkimusten mukaan yleistä.

Suomen Voimanolliitto haluaa korostaa seuraavia seikkoja:

- Doping on väärin. Doping ei saa olla osa urheilua.
- Suomen Voimanolliitto noudattaa WADA-koodia sataprosenttisesti ja on sitoutunut kamppailemaan dopingia vastaan.
- Suomen Voimanolliitto toimii Opetus- ja kulttuuriministeriön urheilupoliittisten linjauksien mukaisesti.
- Suomessa voimanolstourheilua edustaa vain Suomen Voimanolliitto.
- Suomen Voimanolliitto toivoo jäseneuroiltaan (yli 130 urheiluseuraa) jatkuvaa työtä antidopingin eteen.
- Voimanolsto- ja penkkipunnerrusta harrastavat urheilijat (yli 1000 urheilijaa) sitoutuvat antidopingiin allekirjoittamalla antidopingsopimuksen.
- Suomen Voimanolliitto ei suosittele jäsenilleen ja urheilijoilleen osallistumista missään roolissa tapahtumiin, joissa ei kunnioiteta Suomen valtion linjauksia urheilun reilun pelin säännöistä, erityisesti antidopingsäännöistä. Toiminta

tällaisissa tapahtumissa kertoo suhtautumisesta dopingiin eikä edistä dopinginvastaista työtä.

- Suomen Voimanolliitto allekirjoittaa Opetus- ja kulttuuri ministeriön kunnille lähetetyn kirjeen sanoman, jossa todetaan seuraavasti: "Kuntien kuuluu huomioida, että heidän tiloissaan järjestettävien tapahtumien ja kilpailujen järjestäjien tulee olla sitoutunut noudattamaan Suomen antidopingsäännöistöä."
- Suomen Voimanolliitto ei tunnusta ns. pro-voimanolstoa urheilulajina. Voimanolstourheilua ja "pro-voimanolsto" tulee pitää toisistaan täysin erillisinä. Jokainen ihminen saa vapaasti valita mitä harrastaa ja missä. Suomen Voimanolliitossa noudatetun ja noudatettavan linjauksen mukaan urheilijat ja toimitsijat eivät voi kuitenkaan toimia "sekaisin" SVN:n alaisessa, virallisessa urheilutoiminnassa ja pro-puolella, vaan puolensa on valittava.
- Suomen Voimanolliitto toivoo, että jäsenet sitoutuvat ja toimivat tämän tiedotteen mukaisten periaatteiden mukaisesti urheilun arjessa. Voimanolliitto toivoo myös kunnilta ja medialta sitoutumista valtion urheilupoliittisiin linjauksiin, erityisesti toimintaan puhtaan urheilun puolesta.
- Toiminta dopingia vastaan on oikein.

Suomen Voimanolliiton puolesta liiton hallitus, 5.10.2015

Ohjeita Voimanolstajan lehtiartikkelin kirjoittamiseksi arvokilpailuista tai SM-kilpailuista

Yleisohjeet

SM-kisojen kisajärjestäjällä on velvollisuus tehdä itse tai hoitaa joku tekemään juttu Voimanolstaja-lehteen kisoista. Myös kansainvälisten maajoukkueiden johtajalla on sama velvollisuus. Lehtijuttu voi kirjoittaa kuka vain.

Tee juttu mahdollisimman pian kilpailun jälkeen, jolloin tapahtumat ovat vielä tuoreessa muistissa.

Kirjoita artikkeli kokonaisuudessaan yhdelle Wordin .doc tms. tiedostolle, jonka lähetät sähköpostiosoitteeseen: voimanolstajalehti@gmail.com. Älä siis kirjoita juttua esimerkiksi sähköpostiviestiin vaan aina erilliselle liitetiedostolle.

Muodosta tekstistä omasta mielestäsi toimivia kappaleita lukemisen helpottamiseksi. Voit käyttää myös välitsikoita.

Ole kiinnostava. Älä siis kirjoita nosto kerrallaan auki kaikkia nostoja, vaan kuvaile ikimuistoisimmat hetket. Juttu voi olla terävä ja mielenkiintoinen näkökulma eikä siinä välttämättä tarvitse mainita kaikkia mahdollisia nostoja eikä edes nostajia.



Mitä vähemmän tekstiä, sitä parempi jutusta voi tulla. Tiivistä tekstisi! Liian pitkät lauseet ja tekstit ja toisto eivät sellaisenaan ole hyväksi eivätkä välttämättä mahdu lehteen.

Kuvat artikkeliin

Lisää riittävästi hyvälaatuisia kuvia, ja kirjoita kuvatekstit jutun perään.

Kuvatekstien tunnisteeksi tulee laittaa kuvan nimi esim. "Timolla oli varmat otteet Halikon penkkikarkeloissa" timopenkkaa.jpg

Jos käytät muiden kuvia, muista pyytää lupa kuvaan. Lisäksi kuvaaja tulee ilmoittaa kuvatekstissä. Viimeistelee artikkeli.

Oikolue teksti ainakin kertaalleen.

Tekstin kirjoittamisen jälkeen on hyvä lukea teksti hetken päästä ainakin kerran ja tarkistaa mahdolliset kirjoitus- ja ajatusvirheet. Tarkasta vielä kuvien laatu ja varmista kuvatekstit. Muista lisätä kuvaajan nimi mukaan.

Teknisiä kirjoitusohjeita

Käytä pilkkuja, pisteitä ja isoja alkukirjaimia.

Älä käytä hymiöitä.

Vältä lainausmerkkien käyttämistä muissa kuin suorissa lainauksissa. Vältä puhekielenkäyttöä, jollei se ole välttämätöntä. Älä käytä turhaan ylimääräisiä huutomerkkejä ja isoja kirjaimia.

Mitä artikkeli ei ole?

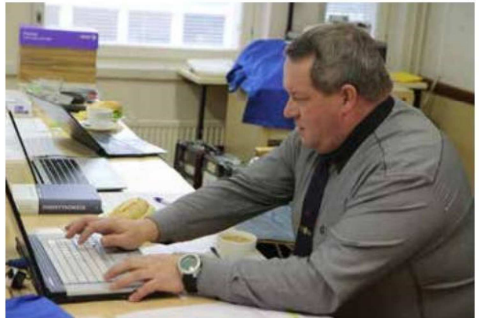
Kisajuttu ei ole koonnos yksittäisten nostajien sähköposteista. Kisajuttu ei tarkoita samaa kuin yksittäisten nostajien kokemukset.

Yksittäiset kokemukset ovat hyviä täydentämään varsinaista raporttia, mutta kokemukset eivät korvaa artikkelia. Kisajuttu on joukkueenjohtajan velvollisuus ja mahdollisuus tuoda esille kisatunnelmia.

Kisajuttu ei ole yksityiskohtainen selvitys koko joukkueen jokaisesta nostosta luettelomaisesti.

Hyttinen jatkaa liiton puheenjohtajana

Tero Hyttinen valittiin Suomen Voimanostoliiton puheenjohtajaksi kaudelle 2016-2017 liiton syyskokouksessa Riihimäellä. Hyttinen jatkaa tehtävässä toiselle kaudelle.



Tero Hyttinen jatkaa liiton puheenjohtajana ensi kaudellakin.



Hyttisen kiitospuhe

Hallituksen jäseniksi valittiin Harri Hagfors ja Ville Orasmaa. Hallituksen 1. varajäseneksi valittiin Mika Honkaniemi. 2. varajäseneksi valittiin Margetta Salminen.

Suomen Voimanostoliiton syyskokouksessa tehtiin lauantaina 24. lokakuuta mm. seuraaviapäätöksiä:

- Varustevoimanoston SM-kisan nostaja ei saa osallistua varustevoimanoston SM-kisan nostoilla penkin SM-kisaan.
- Joukkue SM-kisoja ei järjestetä 2016.
- Sellaiseen painoluokkaan, jossa on enintään yksi MM-tulosrajan tehnyt nostaja, voidaan valita nostaja, joka on tehnyt kyseisen EM-tulosrajan ja nostaja voi muuttaa painoluokkaa. Liitto ei osallistu kisamatkasta kustannuksiin.
- MM-, EM- ja SM-tulosrajat sekä luokkarajat säilytetään entisellään eikä niihin tehdä vuodelle 2016 muutoksia.
- Voimamalja-kilpailu järjestetään jatkossakin.



Uusia tuomareita

Rauman Ydinvoiman Heimo Törmä ja Virkkalan Voiman Petri Villanen läpäisivät kansallisen I-luokan tuomarinkäytännön kokeen Laitilassa 5.9.2015. Kokeet valvoi liiton tuomarivastaava Mika Honkaniemi.

Klassisen penkkipunnerruksen MM-kisat 2018 Suomeen

Suomen Voimastoliitto yhdessä Laukkosken Taimen (Taimi) ja Team Nordic Thunderin (TNT) kanssa järjestävät klassisen penkkipunnerruksen MM-kisat vuonna 2018 Helsingissä. Kisan aikataulu ja ikäluokat vahvistetaan myöhemmin.



Kultainen kapula

Puhtaan urheilun viestikapula Voimalajiliitolle

Suomen Voimastoliitto luovutti lauantaina 29.8. Suomen ja Kansainväliselle Voimalajiliitolle puhtaan urheilun viestikapulan. Voimastoliitto oli vastaanottanut kapulan Salon MM-kisoissa Suomen Ampumahiihtoliitolta. Liittoa edustivat Hämeenlinnassa, Power Weekendissä liiton sihteeri Jari Rantapelkonen ja klassisen voimaston maailmanmestari Antti Savolainen. Suomen Voimalajiliitosta kultaisenkapulan ottivat vastaan Voimalajiliiton puheenjohtaja Jyrki Rantanen ja Suomen vahvimpana naisena tunnettu Kirsi Järvi. Aiheesta löytyy uutinen ADT:n verkkosivuilta. Suomen Voimastoliitto kiittää ADT:tä erittäin hyvästä yhteistyöstä.

I-tason voimastovalmentajakoulutukseen haku käynnissä

Suomen Voimastoliitto järjestää yhteistyössä Suomen Painonnostoliiton kanssa I-tason voimastovalmentajakoulutuksen 12.-14.2.2016 ja 11.-13.3.2016 Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä. Koulutuksen hinta on 480 € sisältäen koulutuksen,

koulutusmateriaalit ja täysihoidon Suomen Urheiluopistolla. Koulutukseen otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä 10 osallistujaa. Liiton jäsenseurojen voimastovalmentajat ovat etusijalla. Ilmoittautumisaika koulutukseen on 1.12.2015 - 26.1.2016. Ilmoittautumiset tehdään sähköpostitse liiton päävalmentaja Kaj Mattilalle osoitteeseen kaj.mattila@are.fi. Ilmoita nimesi, puhelinnumerosi, sähköpostiosoitteesi sekä laskutusosoitteesi. Lisätietoja: Suomen Voimastoliitto, päävalmentaja Kaj Mattila, gsm: +358 40 549 7462, email: kaj.mattila@are.fi

IPF:n kongressissa päätettyä

IPF:n puheenjohtajana jatkaa Gaston Parage Luxemburgista. Varapresidentiksi valittiin äänestyksen jälkeen Islannin Sigurjón Pétursson. IPF:n pääsihteerinä jatkaa Robert Keller US:asta ja taloudenhoitajana Dietmar Wolf Norjasta.

Muut IPF:n johtokunnan jäsenet: Eva Speth, GER, (naisedustaja), Pjotr Van den Hoek, NED, (urheilijoiden edustaja), Arnulf Wahlström, NOR, (EPF), Alain Ferguson, RSA, (Afrikka), Sergey Kim, KAZ, (Aasia), Dr. Hugh Velaquez, CRC, (Pohjois-Amerikka), Julio Conrado, BRA, (Etelä-Amerikka), Robert Wilks, AUS, (Oseania).

Kalevi Sorsa valittiin Suomen esityksen mukaisesti IPF:n Law & Legislation komitean puheenjohtajaksi. Lämpimät onnitellut Kaleville tästä merkittävästä luottamustoimesta kansainvälisen voimastoliiton parissa.

Kokouksessa hyväksyttiin IPF:n sääntöihin runsaasti muutoksia, jotka ovat seurausta Kansainvälisen Olympiakomitean jäsenyyden hakuprosessista.

Voimaston kilpailusääntöihin muutoksia

Kokonaisuudessaan IPF:n voimastokilpailusääntöjen muutokset selviävät piakkoin julkaistavasta kansainvälisestä sääntökirjasta, josta myös ennen vuodenvaihdetta tulee suomenkielinen painos liiton sivuille. Tässä mainittakoon keskeisimmän nostajia myös kotimaan kisoissa koskevat sääntömuutokset.

- Nostotrikoon tulee olla kokonaan päällä noston aikana mL olkaimet hartioilla.
- Vain IPF:n Approval listillä olevat varusteet ovat hyväksytyjä käytettäväksi kilpailuissa (kaikilla tasoilla kansalliselta tasolta alkaen).
- Musliminaiset saavat käyttää vartalonmyötäistä tukea antamatonta koko vartalon peittävää pukua, joka suojaaa kätet ja jalat.
- Naispuoliset muslimit saavat käyttää nostaessaan Hijabia (päähuivi).



- Nostajilla oltava Suomessa IPF-hyväksytyt varusteet. Vain IPF:n Approved Listillä olevilla varusteilla voi nostaa 1.1.2016 alkaen Suomessa. Tämä koskee kaikkia kisoja SM-kisoista kansallisiin kilpailuihin.



Antti Savolaiselle 1000 puntaa

Sauvolainen ja Ronkainen saivat SBD:n sponsoristipendin

Antti Savolainen vastaanotti 1000 GBP (tuhat puntaa) SBD:n sponsoristipendin menestyksestä Salon MM-kisoista. Stipendin luovutti Antille SBD:n sopimuksen neuvottelija Jari Rantapelkonen.

Mikko Ronkainen sai 250 GBP riihuivaa SBD:n sponsori-stipendinä. Mikko voitti MM-pronssia. Liiton puheenjohtaja Tero Hyttinen tiedotti asiasta Ronkaiselle Ylitorniolla, jossa Ronkainen täryytti onnesta uuden SE:n. Liiton sihteeri on tilittänyt summat nostajien tileille.

SBD sponsoroi Suomen klassisen voimanoston MM-joukkuetta Salossa. Jokainen avoimen luokan nostaja sai komeat Suomitrikoot, polvenlämmittimet, sukat ja t-paidat.

Voimanostoliiton vaatimukset kansallisille tuomareille 2016–2019

Kansallisten tuomareiden tulee kaudella 2016–2019 täyttää alla olevat vaatimukset, jotta tuomari säilyttää oikeuden toimia tuomarina seuraavalla kaudella. Kansainvälisten tuomareiden vaatimukset määrittää kansainvälinen voimanostoliitto (IPF).

Käsitteellä voimanosto tarkoitetaan sekä klassista voimanostoa että varustevoimanostoa. Voimanosto käsitteenä kattaa molemmat tavat nostaa voimanostoa.

Penkkipunnerruksella tarkoitetaan sekä klassista penkkipunnerrusta että varustepenkkipunnerrusta. Penkkipunnerrus on yleiskäsite, joka kattaa molemmat tavat nostaa penkkipunnerrusta.

Kunkin kansallisen I-luokan tuomarin tulee:

- tuntea IPF:n voimanostosäännöt ja niihin vuosittain tehdyt muutokset
- osallistua vähintään yhteen voimanoston SM-kilpailuun.
- osallistua vähintään yhteen penkkipunnerruksen SM-kilpailuun.
- kerätä vähintään neljä pistettä tuomarikaudella 2016 – 2019.

Pisteitä saa seuraavasti:

- Voimanostokilpailu (SM tai kansallinen) = 1 piste
- Penkkipunnerruskilpailu (SM tai kansallinen) = ½ pistettä
- Pisteisiin laskettavista kilpailuista tulee vähintään kaksi olla voimanostokilpailua.

Vaatimukset kansallisille II-luokan tuomareille

ovat SM-kisavaatimusta lukuun ottamatta samat kuin kansallisille I-luokan tuomareille.

Kansallisia II-luokan tuomareita voidaan kuitenkin tarvittaessa kutsua toimimaan SM-kilpailujen punnituksessa. Punnitustuomarina toimimisesta joko SM- tai kansallisessa voimanosto- tai penkkipunnerruskilpailussa annetaan tuomareille (luokasta riippumatta) ½ pistettä.

Veteraanien klassisen voimanoston SM-kilpailut Laitilassa

Teksti: Tommi Jalonen, kuvat: Erno Mäkilä

Laitilan munapitäjän entinen suojeluskuntatalo, nykyinen urheilutalo sai syyskuun alussa suojiinsa toista sataa veteraaninostajaa kilvoittelemaan klassisen voimanoston Suomen-mestaruustitteleistä.

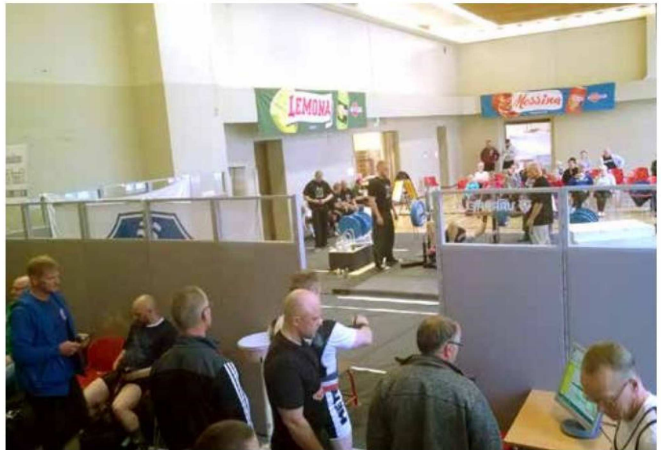
Paikkaa aikoinaan rakennettaessa ei varmaankaan otettu huomioon tulevaisuudessa tapahtuvia voimanostokilpailuja, vaan enemmän mielessä taisi olla aatteen palo ja myöhemmin nuorten miesten rintamalle lähettäminen. Paikat ovat hieman epäkäytännölliset tällaisiin tapahtumiin, mutta näillä mentiin mitä oli saatu. Kilpailuiden johtaja Erno Mäkilä oli saanut Laitilan Voimailijoista koottua hyvän porukan kilpailuiden pyörittämiseen. Erno kiittelikin vuolaasti talkooporukkaa.

Kilpailu oli laadukasta, Suomenennätyksiä syntyi roppakaupalla ja kilpailujen tuloksilla pärjättäisiin myös hyvin yleisessä sarjassa. Tosin moni nostajista kilpaileekin samalla yleisellä tasolla.

Naisten sarjan ehdoton kärkinostaja oli Ahvenanmaan Marcela Sandvik, joka yhteistuloksellaan 320,5 kg keräsi sarjassa 52 kg yhteispisteet 401,94, jolla voitettiin naisten kokonaiskilpailu. Marcela kilpaili N40-ikäluokassa, rikkoen samalla suomenennätyksiä penkkipunnerruksessa ja yhteistuloksessa. Samassa ikäluokassa myös V15:n Kirsi Oja teki hyvän yhteistuloksen 325 kg sarjaan 63 kg, samalla laittaen vanhan SE:n maastavedossa romukoppaan kovalla 145 kg tuloksella.

Järjestävän seuran Satu Junnila osallistui ensimmäisiin kilpailuihinsa ja voitti heti myös ensimmäisen suomenmestaruutensa. Kaikki yhdeksän onnistunutta nostoa kertoo, että asioita on tehty oikein ja kisoissa kypärä kesti paineet hyvin.

Yleisesti N40-sarjoissa saatiin hyviä kilpailuja aikaan, joilla saatiin myös tulostaso hinattua ylös, maastavedossa olikin aikamoiset karnevaalit, montakaakan epäonnistunutta nostoa ei nähty.



N50/57 kg -sarjassa Leena Jokitalo hallitsi koko ikäluokkaansa mennen tullen, pisteissä paras ja ainoastaan Elina Aalto pystyi yhteistuloksessa laittamaan kapuloita rattaisiin. Leena tekikin kyykyssä ja maastavedossa sekä yhteistuloksessa komeat suomenennätykset.

Loimaan Voiman Elina Aalto oli myös vahvalla tuulella sarjassa 84 kg, 330 kg yhteistulos yhdeksällä onnistuneella nostolla on hyvä suoritus.

N60-sarjassa oli stadi (tai hesa) lähettänyt kaksi nostajaa, Tarmon Pirjo Kemppein sarjaan 47 kg ja HPV:n pitkän linjan nostajan Irmeli Vaulakorven sarjaan 57 kg. Irmeli retuutti rautoja 253,5 kg verran, joka samalla oli ikäluokan uusi YT SE. Samalla Irmeli rikkoikin ennätykset myös kyykyssä ja maastavedossa.

N70-sarjan ainoana osallistujana oli Ranaun ikäleidi Eila Kumpuniemi, joka otti jälleen SM-kultaa kotiin. Kumpuniemen pariskunnalla taitaa olla luokkaa suurempi mitalikaappi kotona, sen verran paljon niitä on ollut kotiin viemisinä. Yhteistulos kova

213 kg, tähän tulokseen on nykynuorillakin tekemistä.

M40-sarjassa oli luvassa kovia tuloksia ja kilpailuita. A-P Töllikkö sai nostaa omissa rauhassaan mestaruuteen sarjassa 59 kg.

Timo Heiskanen, vetomiesten ritarikunnan jäsen, oli pelotellut muut kilpailijat pois ja sai näin nostaa itseksensä ilman paineita mestaruuteen tuloksella 548 kg. Timo piti SE-tuloksia piikkanaan, ottaen kyykyssä 185,5 kg ja vedossa huiimat 255 kg. Pakostahan siitä tuo yhteistuloskin venyi myös SE lukemien.

Sarjan 74 kg isäntä oli -90 luvun alun lupaava nuori nostaja Sami Siitala, joka teki paluun veteraanisarjoihin ja jatkaa samalla murhaavalla tehokkuudella kuin aikoinaan nuorna miehenä. Sami karkasi vedossa jo niin kauas, ettei kakkoseksi tullut Jonas Enkvist voinut enää vastata vetoihin. Kahdessa ensimmäisessä lajissa Enkvist tosin sai Siitalaa horjutettua.

Sarjan 83 kg ehdoton kärki oli Jani Närhi, joka teki yhteistuloksekseen 640 kg.

voittaan kakkoseksi tulleen Kajaanin Vesa Kovalaisen reilulla erolla. Kyykyssä kova 230 kg, joka on myös samalla uusi SE tähän sarjaan.

Sarjan 93 kg voittajaksi selvisi I-HV:n Keijo Huttunen, joka olikin oivassa kunnossa saavuttaen tuloksekseen 680 kg. Vedossa Keijo yritti uutta ennätystä 280,5 kg, joka tosin tällä kertaa jäi tulematta. OPT:n Kai Hentilä ratkaisi itselleen paremmalla vedolla hopean HauVo:n Juha Vehkape-rää vastaan, joka jäi kolmanneksi samalla tuloksella, mutta painavampana. Taas kävi niin kuin usein ennenkin, kovempi vetomies tuli ja korjasi korkeamman paikan palkintopallilta itselleen.

Sarjan 105 kg mestari oli Jarno Ruohonen hienolla 740 kg yhteistuloksellaan, jolla myös saatiin ikäluokan kovimmat pisteet. Samalla Jarno rikkoi kyykyssä tuloksellaan 272,5 kg uuden SE-tuloksen, samaa haettiin myös penkissä, mutta aivan ei 198 kg totellut vielä Jarno.

Vanhan perinteisen turkulaisen voimailuseuran M-Clubin edustaja Antti Vihola tuli ja vei mestaruuden tuloksella 760 kg, voit-taan kakkoseksi tullutta HPV:n Pasi Hellaa 60 kilolla. Pitkän linjan voimailija Pekka Virtanen jätettiin tällä kertaa kilpailussa pronssille, Pekka sai paremmalla vedollaan itselleen pronssin Tomi Kososen nenän edestä.

+120 kg sarjassa Teijo Hytönen sai yksin-nään nostaa mestaruuteen tuloksella 660 kg.

Ikäluokassa M50 oli myös tiedossa taso-kasta nostamista ja kovia kilpailuita. Tosin Paavo Hiltula sai vielä sarjassa 66 kg nostaa itseksensä mestaruuteen, mutta sarjassa 74 kg oli osallistujia jo kuusi tyylikästä herrasmiestä.

Järjestävän seuran edustaja Ari Oksanen meni menojaan mestaruuteen tumman ja tuuhean tukan avulla, Arsan takana olikin tiukempaa kilpailua mitalieista. Hopealle tuli Joensuu Arto Kuosmanen joka voitti saman tuloksen saaneen Kari Rähän, tämän jäädessä pronssille. Myös Pekka Turunen oli valmiina hämmäntämään mitalikeittoa, tällä kertaa jäi vain mukava muisto mukaan.

Porin pitkän linjan penkkipetri Kalliolevo vei sarjan 83 kg mitalin Poriin. Kalliolevon penkki se vaan jaksaa vuodes-ta toiseen hämmästyttää, nytkin Petri lyk-käsi 165 kg ylös, älyttömän kova suoritus. Tuo kova penkki ratkaisikin käytännössä koko kisan, kakkoseksi jäi Keijo Pasanen

joka muuten oli samoissa lukemissa, mutta penkillä Kalliolevo veti vilkun vasempaan ja moikkaili ohi mennessään.

Porilaisten marssi sen kuin jatkui, sillä sarjan 93 kg virallinen isäntä oli Mika Huhtaviita yhteistuloksellaan 550 kg. Mika teki jo kyykyssä niin kovan eron, ettei Kari Pihlajamäki sitä saanut enää kiinni kurottua.

Sarjassa 105 kg esiintyi taas yksi veto-miesten ritarikunnan edustaja, eli Veijo Räsänen. Veijo veikin mestaruuden reilulla erolla ja eritoten kovalla vedollaan 283 kg, joka oli samalla myös uusi SE lukema. Kakkoseksi tuli pitkän linjan voimailija, Sipoon Susi Henrik Winter, joka nosteli mukavat raudat. Henrikin olkapää on vihoitellut jonkin aikaa haitaten näin kovemman yhteistuloksen syntymistä.

Sarjan 120 kg mestaruuden vei Tampereen Mika Kurjonen tuloksella 645 kg, vaikka Kesälahden Jarmo Putkonen yrittikin vielä viimeisellä vedolla hätyytellä.

Superissa eli +120 kg Kyösti Salonen teki komean tuloksen 712 kg, samalla syntyi kyykyssä ja vedossa uudet SE-tulokset.

M60-ikäluokassa suurimpana mestarina heilui Salon Voimailijoiden Martti Kilpeläinen, keräten yhteistuloksekseen

450 kg. Sarjaa alempaa ”Keravan kolli” Ari Välimaa kunnostautui kyykyssä 5E:n verran.

Markku Viitala sai nostaa rauhassa mes-taruuteen sarjassa 74 kg, kuten teki myös Veli Nevala sarjaa ylempänä, tehden mainion tuloksen 527,5 kg.

Sarjan 93 kg mestarina touhusi SVV:n puuhamies Ilkka Launonen, jota tosin Porin Markku Koivukari ahdisteli vedossa loppuun saakka.

105 kg sarjassa Tapio Kähärille ei kaveria löytynyt, mutta sen sijaan sarjassa 120 kg Porin ikinuori Pekka Saarinen hoiteli mestaruuden suverenisti kotiin. Mikko Seikkula nosteli myös ilman kaveria sarjassa +120 kg.

Miesten M70-ikäluokassa oli reilu määrä osallistujia, kisojen ikänestorina häiri Navon Arvo Tölli, joka nytkin sai sarjassa 83 kg hopeamitalin. Ilahduttavaa oli myös huo-mata Kari Königäksen paluu laivoille, veto on vieläkin kovaa luokkaa, samaa voidaan sanoa sarjaa ylempää löytyneestä Raimo Sandelinista. Sarjan 83 kg voittaja Taisto Hä-mäläinen hoiteli itselleen myös kovimmat pisteet. Seppo Helander ja Tapani Pulkkinen hoitelivat sarjat 59 kg ja 74 kg itselleen. Veikko Männistö kävi ottamassa vedossa itselleen uudet SE-lukemat 140,5 kg.



WEC 2015 LA MANGA

Teksti: Kaj Mattila, kuvat: Antti Karesola



Kaj Mattila sijoittui sarjassaan kolmanneksi.

2015 Voimanoston Länsi-Euroopan mestaruuskisat järjestettiin La Mangassa Espanjassa.

Suomesta kisaamaan lähti Riina Lahti, Matias Viiperi, Antti Karesola ja Kaj Mattila.

Kisapaikka oli itselle tuttu vuoden takaa IPF:n valmennuskursilla. Saavuin kisapaikalle ensimmäisenä ja illemmalla saapui loput pienestä joukkueestamme. Loppujoukon saavuttua lähtivätkin he tankkaamaan ja itse osallistuin tekniseen kokoukseen.

Teknisessä kokouksessa korostettiin sääntöjä erityisesti huoltajien määrää kisapaikalla. Muutamia poisjäämisistä oli tullut sairastapausten johdosta. Kaikkien joukkueenjäsentemme käytyä akreditoimassa itsensä oli aika käydä lepäämään. Ensimmäisenä kisapäivänä olisi tulessa Matias Viiperi.

Kisapaikkana toimi Portmanin kylässä oleva urheiluhalli. Alkuperäisen suunnitelman mukaan kisat oli tarkoitus järjestää ulkona La Mangon pääjalkapallokentällä. Monien seikkojen johdosta kisat oli siirretty sisätiloihin läheiseen Portmanin kylään.

Matiaksen hoidettua punnituksen pääsimme kisaamaan. Matiaksen sarja oli melko

kovatasoinen, jossa ennakkosuosikkina Norjan Kim-Raino Roelvaag. Matiaksen kisa sujui hienosti ja maastavedon alkaessa olimme pronssiastelellä mukana. Tiukan taktikoinnin jälkeen jätimme kakkosvedon vetämättä ja kolmannella hoitaisimme mitalin kotiin. Matias onnistui hienosti viimeisessä vedossa, jonka jälkeen jännitimme miten Emmerik Vanhee onnistuisi ohitusyrityksessään. Emmerik oli epäonnistunut 247,5 kg vedossa ja viimeisellä vaadittiin 252,5 Matiaksen ohitukseen. Meidän harmiksi Emmerik onnistui vedossaan ja Matias neljänneksi.

Toisena kisapäivänä vuorossa oli aamupäivällä Riina Lahti ja iltapäivällä Antti Karesola.

Riinalla oli myös hyvä mahdollisuus mitaleille ennakkotulosten mukaan. Riinalla oli haasteena myös MM-kisarajan rikkominen. Tulisieluinen Riina aloittikin kyykiin vahvasti vaikka kakkosnosto hylättiin, niin kolmannella korjattiin 180 kg tulokseksi. Penkissä tuli 97,5 kg tulokseksi ja sitten jätimme jännittämään maastanostoa. Vedossa tulokseksi jäi 165 kg, yritys painosta 172,5 kg ollessa tällä kertaa vielä liikaa.



Suomalaista väriä palkintopallilla – Riina Lahti hienosti pronssilla!

MM-kisa matkaa ei vielä tullut, mutta tulevaisuudessa tämä nainen sillä tasolla nähdään. Riinan sijoitus 63 kg sarjassa hienosti kolmas – mitalitili tuli siis avuttua.

Antti Karesola oli vuorossa 83 kg sarjassa. Antti on penkki-punnerrusta harrastanut pitkään ja siirtynyt voimanostopuolelle. Anttillekin ennakkosetelmat lupailivat mitalia. Kyykiässä tuli kaksi onnistunutta nostoa ja mitali vielä saavutettavissa. Penkki-punnerruksessa koittikin jännät paikat. Ensimmäinen nosto ei tullut edes ylös asti. Huoltokin alkoi hieman jännittää tilannetta. Kakkosnoston epäonnistumisen jälkeen tilanne alkoi jo hieman huolestuttaa. Onneksi huolto ja nostaja eivät epäilleet nostajan kyykiä koska Antti kokosi hermonsa ja hoiti aloituspainon 207,5 kg viimeisellä yrityksellä. Penkissä jäi kiloja nostamatta, mutta tärkein eli tulos saatiin. Vedossa Antti olikin itse varmuus, kaikki nostot ylös. Viimeisellä tuli 260 kg, joka on Antin ennätys. Sijoitus kolmas eli mitalitili sai jatkoa.

Lauantai-iltana kisajärjestäjä oli järjestänyt illallisen paikalliselle tennisklubille. Sunnuntaiaamuna Riina, Matias ja Miika



Riina Lahti valmistautumassa nostoon.

olivat lähdössä kotiinpäin, joten tämä oli heille päätös kisamatkalle. Illallinen olikin mukava hetki olla koko tiimi yhdessä ja käydä läpi kisapäivien tapahtumat. Hienoa on, että parissa päivässä olimme sulautuneet yhtenäiseksi tiimiksi.

Päätöspäivänä kisassa enää 120 kg ja +120 kg sarjat. Ryhmä oli erittäin pieni vain viisi nostajaa.

Ankkurina Kaj Mattila, joka kolmen nostajan joukossa haki omia ennätyskisojaan. Niitä ei tullut kuin penkissä 230 kg. Sijoitus kolmas ja joukkueemme kokonaissaldo oli kolme pronssia ja yksi neljäs sija. Sarjan voitti Orhan Bilican komealla 1013,5 kg tuloksella, joka samalla oli kisaennätys.

Enää oli pitämättä banketti, jossa joukkueestamme siis enää Antti ja Kaj. Banketissä palkittiin parhaat nostajat ja joukkueet. Niitä palkintoja emme saaneet.

Matka oli erittäin hieno. Bankettipuheessaan Ralph Farquarsson kiinnitti huomiota tärkeisiin seikkoihin, jotka kisajärjestäjällä pitää olla: olosuhteet kisoihin, kisapaikka ja ravinto.

Nämä olivatkin hoidettu parhaimmalla mahdollisella tavalla. Kisapaikka oli loistava, uudenkarheat Eleiko ja Titanex tangot käytössä. La Manga kaiken kaikkiaan loistava paikka minkä vaan urheilutapahtuman järjestämiseen. Ilmasto mitä loistavin, syksyllä ei niin pistävän kuumaa, mutta kuitenkin aurinkoista ilmaa koko ajan.

Suuret kiitokset siis Ralph Farquarssonille, joka järjesti loistokkaat kisat. Suuren kiitoksen ansaitsee myös Portmanin kylän asukkaat. Muutaman sadan hengen kylästä lähes kaikki olivat saapuneet kannustamaan voimailijoita koviin tuloksiin.



Antti Karesola valmistautumassa nostoihinsa.

Tätä kisaa esimerkiksi Norja, Iso-Britannia ja Hollanti käyttivät paikkana mahdollisten MM-kisarajojen rikkomiseen. Myös urheilijoita jotka eivät olleet saavuttaneet EM/MM-rajoja oli otettu joukkueeseen saamaan kokemusta tai suuria elämyksiä päästessään kansainväliseen kisaan mukaan.

Kilpailijat saivat hienot diplomit muistoksi osallistumisestaan näihin Länsi-Euroopan mestaruuskisoihin. ->

La Mangon maisemat ja puitteet olivat kohdallaan, kuten Kaj Mattila näyttää.





MITALISADETTA VETERAANEILLE YHDYSVALLOISTA

Teksti ja kuvat: Ville Niskanen

Veteraanien voimanoston MM-kilpailut järjestettiin tänä vuonna Auroassa, Yhdysvalloissa 28.9.–3.10.2015. Suomesta kilpailuihin matkusti pieni, mutta menestyksenkäs joukkue, kun seitsemästä nostajasta kuusi nousi kilpailunsa päätteeksi palkintopallille. Suomella oli edustusta kaikissa miesten ikäluokissa, mutta naisnostajat puuttuivat tältä reissulta.

Suomalaisista kisarupeaman aloitti Tapani Puhakka (M70/93 kg), joka kertoo kilpailumatkastaan näin:

”Tulimme helteiseen Denveriin kisaviikkoa edeltävänä lauantai-iltana puolentoista vuorokauden matkustamisen jälkeen tuttuun kisa-hotelliin, jossa myös kisat pidettiin. Sunnuntaina ajoimme autolla Rocky Mountaineerille yli kolmen kilometrin korkeuteen vuoria ja ruskan värejä ihaillemaan. Maanantaina pidettiin vaatimattomat avajaiset ja kisat potkaistiin käyntiin naisveteraanien voimin. Tiistaina oli sitten minun vuoroni aloittaa suomalaisten suoritukset näissä kisoissa. Jo ennakkoon oli selvää, että yhteistulospronsista kisataan, kullasta ja hopeasta kisaavat eri miehet.

Kyykyssä tuli kolme onnistunutta suoritusta, heikompi amerikkalainen 80-vuotias kaveri kyykkäsi 22,5 kg enemmän joten ero ei ollut kovin paha. Penkissä myös kolme onnistunutta suoritusta ja ero pronssiin kaventui jo viiteen kiloon. Tässä vaiheessa tiesin, että ihmeitä pitää tapahtua, että pronsssia ei minulle tule.

Ensimmäisen vedon jälkeen olin pronssilla ja myös toinen ja kolmas veto onnistuivat, tosin kolmannella varmistettiin vain yhdeksäs onnistunut nosto. Onnistuneeseen suoritukseen antoi mahdollisuuden hyvä huolto, Antero Juntuselle kuuluu siitä kiitos.”

Keskiviikkona vuorossa oli Suomussalmen metsuri Antero Juntunen (M60/93 kg), joka nosti normaalia sarjaansa ylempänä mitalin kiilto silmissään. Juntunen aloitti

kisan 210 kg kyykähdyksellä, joka riitti lajihopeaan. Penkillä Juntunen oli kovemmassa kunnossa kuin kolmeen vuoteen punnertaen hyväksytysti 112,5 kg. Penkin jälkeen Juntunen oli neljäntenä noin 30 kg päässä mitalisijoista, mutta kaikki oli vielä mahdollista, koska jäljellä oli Anteron vahvuuslaji - maastanosto, Juntunen varmistikin pronssimitalin kakkosnostollaan 245 kg, jolla samalla varmistui maastanoston lajikululta. Viimeiseen nostoon lastattiin 257,5 kg, jolla yritettiin kirkastaa mitalia hopeiseksi. Antero veti ja veti ja saikin tangon ylös asti, mutta tuomarit hylkäsivät noston

äänin 2-1. Juntunen oli kuitenkin kisaansa todella tyytyväinen, nimittäin tuloksena oli uran ensimmäinen MM-mitali!

Torstaina lavalle astelivat ensimmäiset M50-ikäluokan suomalaiset, Rami Huovinen (83kg) ja Seppo Norpila (93kg). Huovisen kohtaloksi koitui jäädä jalkakyykyssä ilman tulosta. Huovisen kaikki kolme yritystä 230 kg jäivät korkeiksi.

Ennen torstaita Seppo Norpila tuskin aavisti, että kisan päätteeksi kaulassa killuisi yhteistuloksen MM-mitali.



Tapani Puhakka ja sarjan mestari Michael Ellender

Kaksi sarjan viidestä nostajasta jäi kuitenkin pois, joten Norpilalla oli tehtävänä tehdä varmat suoritukset ja saavuttaa näin uran ensimmäinen MM-mitali. Jalkakyykyssä Norpila onnistui vain ensimmäisessä 195 kg nostossaan. Toiseen nostoon Norpilalle määrättiin 200 kg, jonka lavamiehet kuormasivat, mutta tulostaulu näytti väärin 195 kg. Tämä pisti tuomaritkin hämilleen, ja asiasta väännettiin hetki. Kun nostolupa olisi viimein tullut, oli Norpila joutunut odottamaan polvisiteet jalassa jo kohtuuttoman kauan, joten Norpilalle myönnettiin uusi yritys kierroksen loppuun. Penkkipunnerruksessa Norpilan mielessä siinä kultainen lajimitäli, mutta tänään ei ruuti ollut kuivaa ja Sepolle lajipronssia myös bravuurilajista. Maastanostosta Norpilalle tuli kolme onnistunutta suoritusta, viimeisellä 230 kg ja kaulaan MM-pronssia!



Jarno Ruuhonen

Perjantaiamuna nostovuorossa olivat raskaammat viisikymppiset, eli Jari Niskanen (105kg) ja Tapani Laitala (120kg). Ennakoon molemmilla oli mahdollisuudet maailmanmestaruuteen, joten mielenkiintoinen kilpailupäivä oli tiedossa.

Molemmat kyykkäsivät kolme onnistunutta suoritusta, Niskanen viimeisellään 285 kg ja Laitala 295 kg, jolla irtosi lajikultaa. Kanadan Gidney tipahti tässä vaiheessa pois pelistä 105 kg-sarjassa, joten Niskanen mitali oli varma onnistuneilla suorituksilla. Penkiltä Niskanen punnersi kovimman tuloksen viiteen vuoteen, kun 210 kg onnistui toisella. Laitalalla tuli kiire lämmittelyssä ja ensimmäisen epäonnistuneen yrityksen 220 kg voikin laskea "viimeiseksi lämmittelyksi". Toisella sama rauta tuli mallikkaasti ylös, mutta viiden kilon lisäys viimeiseen oli liikaa. Tanko laskettiin lattialle ja taistelu maailmanmestaruuksista saattoi alkaa. Niskanen oli ennen vetoa 40 kg jenkkiä karussa, Laitalalla eroa kärkipaikkaan oli 15 kg.



Jari Niskanen

Ennen viimeistä vetokierrosta Niskanen ja USA:n Pamplinin ero oli kaventunut 7,5 kg. Pamplin onnistui viimeisellään 245 kilosta, joten Niskanen oli lastattava viimeiseen nostoonsa 285 kg. Viimeksi nämä raudat oli tuotu ylös vuonna 2006, yli yhdeksän vuotta sitten! Tällä ei ollut mitään merkitystä Jarille, joka tarttui päättäväisesti tankoon ja hirmuisen taistelun jälkeen saavuttikin loppuasennon. Tuomarivaloista yksi näytti valkoista, yksi punaista, mutta viimeinen ei mitään. Pitkiltä tuntuneiden sekuntien jälkeen viimeinenkin näytti kuitenkin punaista, joten Jarin oli tyytyminen MM-hopeaan. Laitala varmisti mestaruuden jo avausnostollaan ja paranteli lukemiaan onnistuen toisellaan 265 kg.



Antero Juntunen



Tapani Laitala

Laitalan ura sai ansaitun kruunun hänen seisoissaan palkintopallin korkeimmalla korokkeella ja kisojen ainoan kerran Maamme-laulu kajahti kaiuttimista.

Kisojen päätöspäivänä vuorossa oli Jarno Ruohonen (M40 105kg). Ennakkoon tiedettiin, että Ruohosella tulisi olemaan luvassa tiukka kamppailu MM-mitaleista. Kanssanostajat seurasivat Ruohosen lämmittelyä ja Ruohosen päästessä jo ensimmäisillä lämmittelyraudoilla kyykkypuvulla heittämällä syvyyteen todettiin Jarnon tarvitsevan erikokoisia ja tasoisia varusteita pystyäkseen tosissaan ottamaan itsestään kaiken irti. Apu löytyi perjantain maailmanmestari Tapani Laitalalta, jonka kyykkypuvulla touhu alkoi näyttää jo huomattavasti järkevämältä. Polvisiteetkin vaihdettiin parempiin. Kuulostaa radikaaleilta muutoksilta MM-kilpailun lämmittelyissä, mutta tulosta tuli. Kolme onnistunutta suoritusta kyykkystä, viimeisellä 320 kg lajijhoegan arvoisesti ja SE-tulos parani 20 kg! Jarnon penkkivarusteet läpäisivät huolto-porukan "varustetarkastuksen". Lavalla tulokseksi kaksi onnistunutta ja 250 kg merkittiin pöytäkirjaan, jolla lajipronssia. Tähän Ruohonen ei ollut tyytyväinen, vaan odotti itseltään vielä hurjempia tuloksia. Maastanostoon puku lainattiin Jari Niskaselta. Puvun kireys loi Jarnoon epäuskoa, jonka huoltoporukka kuitenkin kitki onnistuneesti pois ennen lavalle menoa. Ruohonen nosti toisellaan ennätyksekseen 282,5 kg. Tällä nostolla Ruohonen oli kolmantena. Hopeaan vaadittiin vain 2,5 kg lisää, mutta viimeisellä ei enää voimia riittänyt raudan taltuttamiseen. Yhdysvaltain Gack korotti viimeiseensä 30 kg ja yritti Ruohosen ohi, mutta epäonnistui. Näin Ruohonen pääsi juhlimaan MM-pronssia yhteistuloksen SE-tuloksella 852,5 kg!

Kaiken kaikkiaan mukava ja onnistunut reissu, vaikka lentomatkat olikin pitkiä ja aikaero painoi. M50-ikäluokassa Suomi oli kolmanneksi paras joukkue ja palkinto meni oikeutetusti mestari Tapani Laitalalle. Joukkueenjohtaja kiittää ja kiitaa!



Seppo Norpila



Tapani Laitala noutamassa joukkuepalkintoa.



Suomen Voimanolliitto ry. sekä Aavasaksan Kisa ry. järjestävät

VOIMANOSTON JA PENKKIPUNNERRUKSEN KAIKKIEN IKÄLUOKKIEEN SM-KILPAILUT 5.-7.2.2016

Ylitornion kuntotalo, Alkkulanraitti 2, 95600 YLITORNIO

Avajaiset Perjantaina 5.2.2016 kello 15:15 alkaen.

Voimanolliitto

Päivä	Ikäluokka	Punnitus	Kilpailu
Pe 5.2.	M60 ja M70	klo 08:00-09:30	klo 10:00
Pe 5.2.	M50	klo 13:30-15:00	klo 15:30
La 6.2.	M40	klo 07:00-08:30	klo 09:00
La 6.2.	Naiset, kaikki	klo 11:00-12:30	klo 13:00
La 6.2.	M17-M23, M avoin	klo 15:30-17:00	klo 17:30

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

Penkkipunnerrus

Päivä	Ikäluokka	Punnitus	Kilpailu
Su 7.2.	M60 ja M70	klo 07:00-08:30	klo 09:00
Su 7.2.	M40 ja M50	klo 09:00-10:30	klo 11:00
Su 7.2.	Naiset, kaikki	klo 12:00-13:30	klo 14:00
Su 7.2.	M17-M23, M avoin	klo 14:30-16:00	klo 16:30

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

Ilmoittautuminen ja majoitus

SM-kilpailuiden tulosrajat Liiton toimintasuunnitelma 2016 mukaiset. Ilmoittautumiset Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitettuihin urheilijain GOODLIFTissä tiistaihin 12.1.2016 klo 24:00 mennessä. Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.

Tuloksetkoajaksi: 2.3.2015 – 12.1.2016.

Osallistumismaksu: Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijain ilmoittamisen yhteydessä 60,00 €/kilpailijain voimanolliitto ja 50 €/kilpailijain penkkipunnerrus ilmoittautumisen yhteydessä tai viimeistään 12.1.2016 mennessä SVNL:n yleislistalle: OP F118 5680 0020 2315 32. Maksut aikaisintaan vuoden 2016 puolella.

Kisahotellit: Lomakeskus Karamat kahden hengen huone 108 €/vrk, kolmen hengen huone 138 €/vrk ja neljän hengen huone 190 €/vrk. Yhden hengen huone 80 €/vrk/hlö. Huonehintaan sisältyy sauna ja aamiaisen klo 06:30 – 09:30. Hotellilla on tarkistustodistuksen omaava vaaka. Mökkimajoitus 89 €/vrk/2hlö, 104 €/vrk/3hlöä, 124 €/vrk/4hlöä. Mökkimajoitus sisältää liinavaatteet, mutta ei aamiaista eikä saunaa. Karamajojentie 219, 95600 YLITORNIO.

Hotelli Helenan Kievari 124 €/vrk/hlö kahden hengen huoneessa sisältää aamupalan klo 06:30 – 09:30 ja saunan. Lisävuode 50 €/vrk/hlö. Yhden hengen huone 90 €/vrk/hlö. Kilpailuvaaka on tällä hotellilla. Alkkulanraitti 67, 95600 YLITORNIO.

Holiday Village 2 072 SEK/yrk/4 hlöä mökissä, 1 878 SEK/yrk/3 hlöä mökissä, 1 684 SEK/yrk/2 hlöä mökissä, 1 490 SEK/yrk/1 hlö mökissä. Aamiaisen ja vuodevaatteet sisältyvät hintaan. 1 290 SEK/ kahden hengen huone, 970 SEK yhden hengen huone sisältäen aamupalan klo 06:30 – 09:30 (Suomen aikaa). Tällä hotellilla ei ole kilpailuvaakaa. SE-95731 ÖVERTORNEÅ, SVERIGE

Sitovat hotellivaraukset tiistaihin 12.1.2016 mennessä aavasaksankisa@outlook.com.

Lisätietoja: AavKi Eugen Parviainen, eugen_parviainen@hotmail.com SVNL, Jari Rantapelkonen, svnl@hotmail.fi

Tervetuloa Ylitorniolle! Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.

LEOKO

Opiskelijoiden SM-kisat 2015

Teksti: Juho Kangasniemi, kuvat: Jan Lipponen



Herwannan Hauiskääntö on järjestänyt jo vuosia opiskelijoille matalan kynnyksen kilpailutapahtumia tuoden lajin pariin kymmeniä nuoria.

Eräänä lämpimänä lokakuisena viikonloppuna oli jälleen aika opiskelijoiden voimanoston SM-kilpailuiden. Viime vuodelta tuttuun tapaan kilpailu järjestettiin Tampereen Teknillisen Yliopiston tiloissa, Tamppi Areenalla. Viime vuoden kilpailuista viisastuneena Tampereen Pyrintöstä, Tampereen Voimanostajista ja Herwannan Hauiskäännöstä koostuva järjestäjäorganisaatio päätti pitää voimanoston ja painonoston kilpailut eri päivinä. Näin yksittäisten nostajien ja toimitsijoiden päivät eivät käyneet liian pitkiä.

Sunnuntaiaamun voimanostourakan aloittivat rentosarjan nostajat. OSM-säännöissä erikseen määritelty rentosarja koostuu nostajista, jotka eivät ole lunastaneet virallista kilpailuisenssiä, mutta ovat halukkaita nostamaan kilpailusuorituksen virallisissa puitteissa. Tämä on osoittautunut oivalliseksi tavaksi levittää lajin suosiota ja saada uusia nostajia voimanoston piiriin. Tälläkin kertaa rentosarjan nostajien määrä ylitti myönteisesti: miehet ja naiset yhteen laskien rentosarjassa oli 24 nostajaa. Taso oli myös kohtalainen: kaksi 400 Wilksin ylitystä nähtiin ja useampi nostaja pääsi lähelle.



Kristian Laapotti - Tampereen Pyrintö

Rento- ja kilpasarjan lisäksi nostajat jaetaan toisen asteen ja korkea-asteen opiskelijoihin. Tällä kertaa rentosarjassa ei nähty yhtään toisen asteen naisopiskelijää, mutta korkea-asteen naisten mestaruudesta kamppaili kaikkiaan kuusi nostajaa. Pistekisassa voiton vei tällä kertaa Itä-Suomen

Yliopiston Sonja Aukee komealla tuloksella 345 kg. 125 kg kyykky, 70 kg penkki ja 150 kg veto oikeuttivat Sonjan 317,04 Wilksiin. Hopealle ylsi Jyväskylän yliopiston Stina Seppänen 296,55 Wilksillä (310 kg) ja pronssille Mikkelin ammattikorkeakoulun Julija Chichaeva 295,06 pisteellä (337,5 kg).

Rentosarjan toisen asteen miesten kisaan oli ilmoittautunut yksi nostaja, kovana penkkimiehenä tunnettu Lasse Peltoniemi. Kyykyyn perussuorituksen jälkeen mies lahjoitti yleisölle vakuuttavan 187,5 kg punnerruksen. Vuonna 1995 syntynyt Sataedun opiskelijanuorukainen päätyi 555 kg yhteistulokseen, joka oikeutti 316,11 Wilksiin.

Miesten korkea-asteen rentosarjassa nähtiin kokonaista 17 nostajaa. Voiton vei Jyväskylän yliopiston Jakob Skarabot huikkealla 418,61 Wilksin pisteen suorituksella. Hiukan alle 74-kiloinen Skarabot teki painoisekseen kovat lukemat 580 kg sarjalla 215-115-250. Hyvänä kakkosena maaliin nosti rentosarjan kovimmat kilot tehtäillut Herwannan Hauiskäännön oma poika Isto Turunen 670 kg tuloksella. Tusin oikeutti myös 400 Wilksin ylitykseen: Iston pisteet olivat tasan 400,49 Wilksiä. Myös pronssipallilla nähtiin TTY:n ja Hauiskäännön edustusta Jesse Kelan muodossa. Jesse löi tauluun mojavat 585 kg alle 83 kg kehonpainossa. Jessen pisteet olivat 391,08 Wilksiä.

Jo toisen asteen naisten kilpasarjassa nähtiin kansainvälisen tason edustusta. Voittoon ylsi melko suvereenisti lehdistöstäkin tuttu nuori penkkipunnerrusihme Susanna Törrönen. Osalajierikoisosaamisestaan huolimatta Susannalta luonnistuu myös kolmen lajin kilpailu: 410 kg yhteistulos oikeutti naisten ainoaan 400 pisteen puhkaisuun lukemilla 402,42 Wilksiä. Susanna 107,5 kg penkkipunnerrus sai myös yleisön kohahduttamaan. Toiseksi tuli niin ikään kansallisia ja kansainvälisiä mestaruuskisoja kiertänyt Melisa Heinonen. Hieman viime tippaan menneet painonveto ei juurikaan menoa haitannut, ja Melisa sivusi alle 63 kg henkilökohtaista ennätystään 315 kg. Pisteissä Melisan tulokseksi jäi 338,83 Wilksiä. Korkea-asteen naisten kilpasarjassa tienasi Herwannan Hauiskääntö kaksoisvoiton. Salla Koskinen ja Julia Ruohonen kävivät melko tasaisen pistekamppailun ja voittajaksi selvisi Koskinen pisteillä 338,55. Ruohonen seurasi perässä pistelukemin 335,35.

Miesten toisen asteen kilpasarjaa vei suvereenin ottein Teemu Hällfors. Ammattiopisto lisäkassa opiskeleva parikymppinen nuorukainen takoi hurjaa sarjaa vain 80,47 kilon kehonpainolla. 627,5 kg tulos koostui 222,5 kg kyykystä, 170 kg penkistä ja 235 kg vedosta. Erityisesti penkkimiehen maineessa oleva Hällfors alkaa olla tuloksillaan jo puhdasverinen kolmen lajin nostaja! Teemu oli myös vastuussa koko kilpailun toiseksi kovimmista pisteistä 426,83 Wilksillä. Toiseksi nosti pari vuotta nuorempi



Jesse Kela - Herwannan Hauiskääntö



Isto Turunen – TNT

Antti Okuloff pistein 300,75 ja siistillä tasalukuyhteistuloksella 500 kg.

Kilpailu huipentui korkea-asteen miesten kilpasarjan mitteloön. Järjestäjäorganisaatio Herwannan Hauiskääntö keräsi sarjasta kolmoisvoiton. Ykköseksi tuli TTY:llä opiskeleva Toni Väisänen, joka teki kilpailun kovimmat pisteet 456,56 Wilksiä. 76,58 kg painoisena nostonut Väisänen kyykkyäsi 235 kg, penkkasi 147,5 kg ja veti 267,5 kg, päätyen siistiin 650 kg loppusaldoon. Toiseksi nosti TAMK:n Lauri Tamminen 625 kg yhteistuloksella ja 418,38 Wilksin pisteillä, ja kolmanneksi Akseli Lintulaakso 560 kg yhteistuloksella ja 411,77 Wilksillä. Lintulaakso vei voiton myös voimaston ja painonnon yhteistuloskisassa

eli supertotalissa, joka järjestettiin jälleen osana OSM-kilpailuja.

Vuoden 2015 opiskelijoiden SM-kilpailu oli jälleen menestys ja on huomattavissa rutiinin muodostuminen järjestelyissä. Kolmen järjestön talkoovoimista muodostettu kisaorganisaatio hoiti omat nurkkansa kunnialla. Kilpailun jälkeen erityishuomiota ovat saaneet voimaston osalta lavatoissa nähdyt osaavat ja vahvat Tampereen Voimastajien levyvaihuttajaiset, jotka panoksellaan osoittivat, että tamperelaisittain sanottuna "kyä naisekkin pärjää"! Vuonna 2016 Tampereella nähdään vähän isommatkin opiskelijakilpailut, kun SELL Student Games 2016 –mittelö tulee Suomeen.



Suomen iloiset nuoret veteraaninaiset (N40) kokoontuivat yhteiskuvaan.

Suomen veteraanit voitokkaina Urossa

Teksti ja kuvat: Heikki Orasmaa

Talinnassa järjestetyissä veteraanien penkkipunnerruksen EM-kisoissa Suomen nostajien menestys oli suurenmoinen, jopa ylivoimainen.

Ylivoimaa kuvaa se, että kahdeksasta ikäluokasta kuudessa Suomi oli paras. Kultamitalisteja oli 14, hopealle ylti yhdeksän ja seitsemän nostajaamme saavutti pronssisen mitalin. Joten mitaleiden määrä oli mahtava. Maamme-laulu laulettiin usein ja se miellytti myös virolaisia, sillä onhan heidän kansallishymnissä sama sävel. Kakkosjoukkueeksi nosteli Ranskan tiimi. Heidän kansallislaulu "La Marseillaise" tuli kuultua myös muutaman kerran ranskalaisten reippaana yhteislauluna.

Ikäluokkiensa parhaaksi suomalaisista punnersivat Aira Knutars N60, Ove Lehto M40 ja Matti Silvander M70.

Kisoissa tehtiin muutama ME- sekä EE-tulos. Suomalaisista eniten ennätysiä 193 kg onnistuneella tykityksellä kirjautti sarjassa M70/105 kg Matti Silvander, jolle kirjattiin SE, PE, EE ja ME. Marcella Sandvik sai kolmannellaan ylös 120,5 kg ja se oli sarjan 52 kg N40 uudet SE-, PE- ja EE-lukemat. Suomenennätysiä punnertelivat Stig Björqvist 200 kg sarjaan M50/83 kg ja Seppo Komppa, sarjan M70/93 kg voittaja, otti parhaallaan 152,5 kg.

Muutamia poimintoja:

Erkki Rajala kisasi M40-ikäluokassa sarjassa 74 kg, jossa hän on standardina ollut EE-kirjausta kohentanut viisi kertaa. Nyt oli tarkoitus Erkillä kuudennen kerran kohentaa lukemaa, uuden lukeman ollessa 210,5 kg. Se paino ei tullut ylös, eikä seuraavakaan, kun tangossa oli ME-raudat 213 kg. Näin Erkin oli otettava kuudes euroopanmestaruutensa aloituspainolla 200 kg. Tämä ei oikein Erkkiä tyydyttänyt, hän oli jotenkin tyytymätön päivän panokseensa. Luulen, että tätä aikaa ellettäessä hän osaa jo arvostaa saavutustaan.

PL.	Name	BY	Team	Weight	WF	Lot	1 Att.	2 Att.	3 Att.	RESULT	W.pts.	Pts.
Masters 1												
-47kg												
1.	Feraud Nathalie	1967	FRA	46,90	1,3470	1	82,5	90,0	90,0	82,5	111,13	12
-52kg												
1.	Sandvik Marcela	1974	FIN	51,50	1,2560	3	110,0	115,0	120,5-c1	120,5	151,35	12*
2.	Petroczki Magdolna	1968	HUN	51,25	1,2607	2	87,5	92,5	95,0	92,5	116,61	9
-57kg												
1.	Radwanska Jadwiga	1975	POL	56,00	1,1766	7	105,0	105,0	110,0	110,0	129,43	12
2.	Olsen Ann Kristin	1967	NOR	56,45	1,1692	4	100,0	107,5	110,0	107,5	125,69	9
3.	Sirkia Mervi	1972	FIN	54,70	1,1985	6	90,0	92,5	105,0	92,5	110,86	8
4.	Descours Veronique	1971	FRA	56,35	1,1709	5	85,0	90,0	90,0	85,0	99,53	7
-63kg												
1.	Iliev Isabelle	1967	FRA	61,85	1,0891	10	127,5	132,5	132,5	132,5	144,31	12
2.	Narovnigg Claudia	1972	AUT	62,45	1,0811	11	125,0	130,0	130,0	130,0	140,54	9
3.	Nielsen Charlotte	1972	FIN	63,00	1,0740	9	95,0	100,0	105,0	105,0	112,77	8
4.	Bolshakova Svetlana	1975	RUS	61,50	1,0939	8	80,0	90,0	100,0	80,0	87,51	7
-72kg												
1.	Luoto Satu	1969	FIN	67,05	1,0255	17	97,5	100,0	102,5	102,5	105,11	12
2.	Syrjala Hannele	1973	FIN	63,45	1,0682	15	87,5	92,5	95,0	95,0	101,48	9
3.	Izindre Annelie	1972	SWE	65,45	1,0438	13	90,0	95,0	95,0	90,0	93,94	8
4.	Kirkland Wendie	1972	GBR	70,35	0,9914	14	82,5	90,0	92,5	90,0	89,23	7
5.	Sugis Siret	1972	EST	65,60	1,0420	16	72,5	77,5	77,5	72,5	75,55	6
6.	Koshurina Iuliia	1968	RUS	70,15	0,9934	12	70,0	77,5	80,0	70,0	69,54	5
-84kg												
1.	Engskar Eva	1973	NOR	83,55	0,8941	21	150,0	150,0	160,0	150,0	134,12	12
2.	Szczepanik Dorota	1969	POL	83,05	0,8969	22	135,0	145,0	150,0	135,0	121,08	9
3.	Linna Joanna	1974	FIN	83,35	0,8952	18	115,0	120,0	127,5	120,0	107,42	8
4.	Bastien Stephanie	1974	FRA	78,90	0,9222	19	105,0	115,0	122,5	115,0	106,05	7
5.	Dalia Angeliqne	1972	FRA	76,35	0,9402	20	100,0	105,0	115,0	105,0	98,72	6
6.	Krcmarova Alena	1975	CZE	77,95	0,9287	23	90,0	97,5	100,0	90,0	83,58	5
84+kg												
1.	Lonn Sandra	1974	SWE	111,20	0,8112	26	180,0	200,0	210,0	210,0	170,35	12
2.	Valkonen Pia	1973	FIN	90,80	0,8609	25	110,0	120,0	130,0	120,0	103,31	9
3.	Csongradi Imrene	1966	HUN	84,25	0,8904	24	50,0	70,0	80,0	70,0	62,33	8
Masters 2												
-52kg												
1.	Carli Sandra	1961	NED	49,85	1,2876	2	77,5	82,5	82,5	82,5	106,23	12
2.	Pajuharju Eira	1964	FIN	51,65	1,2531	1	65,0	67,5	70,0	70,0	87,72	9
3.	Ñ Lesellier Christine	1963	FRA	49,65	1,2915	3	87,5	87,5	87,5	DSQ	Ñ	Ñ
-57kg												
1.	Zaroviene Daiva	1965	LTU	56,35	1,1709	6	105,0	112,5	117,5	112,5	131,73	12
2.	Bekhtereva Irina	1959	RUS	55,75	1,1807	4	75,0	82,5	82,5	75,0	88,55	9
3.	Kring Pia	1957	GER	55,55	1,1841	5	60,0	80,0	82,5	60,0	71,05	8
-63kg												
1.	Uppala Tarja	1965	FIN	62,60	1,0792	9	105,0	110,0	115,5	105,0	113,32	12
2.	Keranen Anja	1959	SWE	62,80	1,0765	7	90,0	92,5	107,5	92,5	99,58	9
3.	Coiffard Line	1958	FRA	59,50	1,1221	10	80,0	90,0	90,0	90,0	100,99	8
4.	Herbin Evelyne	1956	FRA	61,95	1,0878	8	85,0	90,0	90,0	90,0	97,90	7
-72kg												
1.	Haas Regina	1962	GER	69,65	0,9983	13	117,5	120,0	120,0	117,5	117,30	12
2.	Hauser Ursula	1960	GER	70,35	0,9914	12	92,5	95,0	100,0	95,0	94,18	9
3.	Leroy Aline	1962	FRA	67,35	1,0223	11	85,0	87,5	90,0	90,0	92,01	8
4.	Valtonen Heli	1961	FIN	71,10	0,9843	15	80,0	85,0	92,5	85,0	83,67	7
5.	Skogman Seija	1965	FIN	68,85	1,0064	14	60,0	65,0	70,0	70,0	70,45	6
-84kg												
1.	Forys Ursula	1965	POL	78,00	0,9283	17	115,0	120,0	122,5	122,5	113,72	12
2.	Myntinen Merja	1958	FIN	83,05	0,8969	16	117,5	120,0	122,5	122,5	109,87	9

Penkin EM-kisat, naiset, M3

Masters 3

-47kg

1. Kuppainen Pirjo 1951 FIN 46,65 1,3521 1 30,0 35,0 35,0 30,0 40,56 12

-52kg

1. Knutars Aira 1954 FIN 51,10 1,2635 3 70,0 75,0 77,5 75,0 94,76 12

-57kg

1. Vaulakorpi Irmeli 1954 FIN 56,10 1,1750 4 62,5 67,5 70,0 70,0 82,25 12

2. Duboux Andree 1946 FRA 55,30 1,1883 5 42,5 55,0 55,0 55,0 65,36 9

-63kg

1. Thimm Anita 1950 GER 60,70 1,1049 7 60,0 65,0 70,0 65,0 71,82 12

-72kg

1. Liege Marie Chistine 1955 FRA 68,45 1,0105 9 75,0 80,0 80,0 75,0 75,79 12

2. Jaurola Maritta 1950 FIN 68,40 1,0110 8 67,5 70,0 75,0 70,0 70,77 9

Tarja Uppala ei oikein saanut kaikkia tehoja itsestään irti. Tosin aloitus 105 kg takasi hänelle ylivoimaisesti kullan.

Kakkonen 110 kg ja yritys uusista ME-, EE- ja SE-raudasta 115,5 kg menivät punaisiksi.

Mervi Sirkkiä kilpaili jo toisen kerran Virossa. Ensimmäisellä kerralla 1990, siis 25 vuotta sitten, kutsuttiin maata yleisesti Eestiksi, elettiin silloin Neuvostoliiton aikaa. Tuolloin Mervi nuorena tyttösenä abikevääänään kilpaili silloin kirjoittajan kokoamassa suomalaisjoukkueessa kansainvälisessä kisassa Itä-Viron Jöhvissa. Mervi sai nauttia siellä suurta ihastusta vaaleana ja nuorena kaunotarena, joka harrasti naisille silloin vielä harvinaista lajia. Nyt Mervi oli kolmas selvittäen 92,5 kg sarjassa N40/57 kg.



Marcela Sandvik oli ylivoimainen mestari. Sylissään koko kisan äiti-Marcelaa tukenut ja kannustanut Lillan-tytär.

Euroopan Voimannostoliitto huomioi Mervin pitkän ja menestyksekkään uran nimeämällä hänet EPF:n Hall of Fame kunnia-galleriaan. Upea ja hieno kunnianosoitus. Palkintojenjaon yhteydessä banketissa Mervi sai vastaanottaa siihen liittyvän plaketin. Liikuttuneena Mervi kiitti saamastaan huomiosta, pitäen pienen kiitospuheen. Onnea Mervil!

Charlotte Nielsen oli enemmän kuin tyytyväinen sijoituessaan kolmanneksi N40/63 kg -sarjassa oma ennätys 105 kg ja pronssi olivat tyytyväisyyden aihe, eikä syyttä. "Kaikki meni nappiin, nostot sekä huolto toimi", oli iloisen Charlotten sanat kisan jälkeen.



Mervi Sirkkiä nimitettiin Euroopan Voimannostoliiton Hall of Fame -galleriaan. Liikuttunut Sirkkiä sai vastaanottaa tämän suuren ja arvostetun kunnianosoituksen palkintojenjaon yhteydessä. Mervi sai muistoksi hienon taulun, joka myös kertoo hänen kuuluvan nyt EPF:n Hall of Famen arvostettuun jäsenistöön!



Maamme-laulu soi Euroopanmestari Satu Luodon ja hopeamitalisti Hannele Syrjälän toimiessa esilaulajina.

naapuri pöytäläisiäkin. Tulipa opittua selän rakenteesta paljon - kiitos Satu.

Henrikki Syrjälä M40 -sarjassa teki varmaan työtä tykkitään puhtaana sarjan 190-195-197,5 kg ja sillä kirkkain mitali kaulalle. Puolan Bartosz yritti vielä viimeisellä 200 kg jurvalaista kammeta alemmas, mutta se jäi haaveeksi. "Olin varma ykköspaikastani koko ajan", näin puhui Henrikki ykköspaikan varmistumisen jälkeen.

Juha Pohjonen onnistui oikea olkapää kiipeään vain aloituksessaan 230 kg. Terveenä ollessaan Juha olisi varmaan ollut palkintopallilla, jopa ylemmällä tasolla, mutta nyt oli tyytyminen viidenteen sijaan – harmi. Juha kisasi sarjassa M40/105 kg.

Sarjaa ylempänä kisannut Jarmo Myller otti piikkipaikan, vaikka aloitusnosto 300 kg meni hylkyksi. Toisella se ylös ja kolmannella 305 kg, niin se oli siinä. Samassa sarjassa neloseksi tullut Lasse Leinonen sai aloitusnoston hyväksytyksi, sitten oli takapuolen penkissä pysymisessä vaikeuksia ja loput nostot saivat viivan päälle.



Hienosti hommansa hoitanut Suomen joukkueenjohtaja Markku Kempainen hakemassa joukkuepalkintoa.

Penkin EM-kisat, Miehet, M1

-74kg

1. Syrjala Henrikki	1971	FIN	73,50	0,7228	7	190,0	195,0	197,5	197,5	142,75	12
2. Zelazko Bartosz	1973	POL	73,70	0,7214	9	190,0	200,0	190,0	190,0	137,07	9
3. Marinosa Iglesias Jaime	1975	ESP	73,40	0,7235	5	170,0	175,0	177,5	175,0	126,61	8
Ñ Szendera Rafal	1971	POL	73,75	0,7210	8	175,0	175,0	177,5	DSQ	Ñ	Ñ

-83kg

1. Pinguet Cyril	1972	FRA	81,80	0,6734	17	230,0	230,0	240,0	240,0	161,62	12*
2. Neveykov Alexey	1966	RUS	80,30	0,6811	12	215,0	225,0	235,0	235,0	160,06	9
3. Vikla Tomi	1970	FIN	82,80	0,6685	18	220,0	220,0	237,5	220,0	147,07	8
4. Bertin Fabrice	1967	FRA	82,65	0,6692	11	207,5	212,5	220,0	212,5	142,21	7
5. Sundholm Jani	1974	FIN	82,85	0,6682	10	200,0	210,0	215,0	200,0	133,64	6
6. Ostby Ove	1974	SWE	82,40	0,6704	15	180,0	190,0	200,0	190,0	127,38	5
7. Smith Martin	1973	GBR	82,05	0,6721	14	180,0	187,5	190,0	180,0	120,98	4
8. Ruiz Ortiz Jesus	1972	ESP	80,50	0,6800	16	150,0	165,0	165,0	150,0	102,00	3
Ñ Poehls Andreas	1968	GER	79,00	0,6882	13	200,0	200,0	205,0	DSQ	Ñ	Ñ

-93kg

1. Wetzstein Thomas	1974	AUT	90,75	0,6357	22	252,5	262,5	265,0	265,0	168,46	12
2. Nocek Grzegorz	1973	POL	90,30	0,6373	19	260,0	260,0	262,5	262,5	167,29	9*
3. Marneur Michel	1968	FRA	92,10	0,6311	26	240,0	250,0	265,0	250,0	157,78	8
4. HELLERUD Alf Ivar	1969	NOR	91,20	0,6342	20	230,0	240,0	250,0	230,0	145,87	7
5. Jensen Henrik Bo	1967	DEN	92,00	0,6315	24	210,0	217,5	222,5	217,5	137,35	6
6. Forslund Jorgen	1973	SWE	93,00	0,6282	23	215,0	222,5	222,5	215,0	135,06	5
7. Dawidowicz Robert	1972	SWE	92,65	0,6293	25	205,0	205,0	220,0	205,0	129,01	4
8. SICKERT Hans-Ulrich	1968	GER	92,65	0,6293	21	180,0	180,0	190,0	180,0	113,27	3

-105kg

1. Ghazal Khaled	1972	CZE	104,75	0,5981	30	260,0	267,5	270,0	270,0	161,49	12*
2. Olaisen Ronny	1971	NOR	102,75	0,6023	33	257,5	262,5	267,5	267,5	161,12	9
3. Green Martin	1974	GBR	104,25	0,5991	29	250,0	255,0	265,0	250,0	149,78	8
4. Stecklina Sven	1974	GER	102,85	0,6020	28	232,5	240,0	250,0	240,0	144,48	7
5. Pohjonen Juha	1966	FIN	104,60	0,5984	36	230,0	237,5	252,5	230,0	137,63	6
6. Kulaviir Andres	1973	EST	103,85	0,5999	27	217,5	225,0	227,5	227,5	136,48	5
7. Kuehl Jan	1971	GER	102,05	0,6038	32	220,0	220,0	225,0	225,0	135,85	4
8. Dhillon Sangheet	1971	GBR	102,80	0,6021	35	210,0	217,5	225,0	217,5	130,96	3
9. Rindemark Mats	1970	SWE	104,10	0,5994	34	200,0	220,0	220,0	200,0	119,88	2
Ñ Petrov Viacheslav	1971	UKR	104,75	0,5981	31	245,0	245,0	245,0	DSQ	Ñ	Ñ

-120kg

1. Myller Jarmo	1968	FIN	118,80	0,5763	8	300,0	300,0	305,0	305,0	175,77	12*
2. Larsson Markus	1974	SWE	117,90	0,5774	5	295,0	302,5	307,5	302,5	174,66	9
3. Krcjca Zbynek	1974	CZE	118,70	0,5764	3	295,0	302,5	307,5	302,5	174,36	8
4. Leinonen Lasse	1973	FIN	119,60	0,5754	7	300,0	305,0	305,0	300,0	172,62	7



Suomen ankkurit Ove Lehto ja Kenneth Sandvik punnersivat kisojen kovimmat raudat. Kultamitali Lehdon kaulaan ja hopeamitali Sandvikille. Kova kaksikko!



Rouva "Leoko" Helena Lehtinen oli tyytyväinen, kun kisoissa nosteltiin heidän valmistamia Leokon laadukkailla tuotteilla. Kuvassa Helenan vierellä kisojen tekninenjohtaja Marko Teräsmaa.

Penkin EM-kisat, Miehet, M1

120+kg

1.	Lehto Ove	1972	FIN	144,60	0,5562	12	340,0	355,0	365,0	365,0	203,01	12*
2.	Sandvik Kenneth	1975	FIN	141,10	0,5582	19	340,0	355,0	365,0	355,0	198,16	9
3.	Soukal Jaroslav	1972	CZE	163,80	0,5463	13	325,0	330,0	345,0	330,0	180,28	8
4.	Guidex Jerome	1974	FRA	143,45	0,5568	15	310,0	325,0	330,0	310,0	172,61	7
5.	Blom Robert	1966	SWE	131,40	0,5645	16	280,0	290,0	292,5	292,5	165,12	6
6.	Leesmann Kaido	1969	EST	128,30	0,5670	14	290,0	305,0	305,0	290,0	164,43	5
7.	Koovit Gert	1973	EST	130,10	0,5655	17	240,0	250,0	255,0	255,0	144,20	4
8.	Vestergaard Jan	1966	DEN	126,85	0,5682	18	205,0	205,0	225,0	205,0	116,48	3

Ove Lehto ja Kenneth Sandvik menivät samoilla painoilla kaksi ensimmäistä lavakäyntiä 340 kg ja 355 kg, hyviä nostoja molemmilla. Kolmanteen kuormattiin 365 kg, jonka Ove otti, mutta Kenta ei ja näin Ove ykkösen ja Kenta kakkonen. Mahtava ankkuriduo.

Oli miellyttävä kokemus olla mukana turistina seuraamassa näitä Viron Voimanolitoiton järjestämiä ensimmäisiä kansainvälisiä arvokilpailuja. Yhteenvetona täytyy todeta, että en löytänyt ainakaan katsojana mitään moitittavaa järjestelyistä. Ehkä huoltajilla ja kilpailijoilla niitä saattaa olla. Kisapaikka ei suuren suuri ollut, mutta se riitti. Hienoa oli se, että kisapaikka ja majoitus olivat saman katon alla sekä hotellin, Meriton Spa, yhteydessä oli kylpylä, jonne oli helppo piipahtaa saunomaan ja altaissa pulikoimaan. Miellyttävä kokemus oli havaita veteraaninostajien tiivis yhteenkuuluvuuden tunne, en väitä ettei sitä muissakin maajoukkueissa ole – varmasti on. Kisojen ohjelma ei ollut liian tiukka, joten jäi paljon aikaa jutella kaikenlaista, etupäässä voimaston ympärillä keskustelut pyöri. Markku Kempainen joukkueenjohtajana veti vastuullisen tehtävänsä kiittävästi. Näistä kisoista jäi mukava muisto, jonka loihiti kliffa jengi. Tämä kannusti kirjoittajaa jatkossakin turistina osallistumaan vastaaville reissuille.



Jarmo Myller kävi tiukan taistelun mestaruutensa eteen, sillä haastajia oli useita.

Penkin EM-kisat, Miehet, M2 ja M3

-66kg

1. Jauhojarvi Tahvo	1961	FIN	61,60	0,8329	2	137,5	145,0	145,0	137,5	114,52	12
2. Kertjanis Ivars	1961	LAT	64,50	0,8004	3	132,5	140,0	140,0	132,5	106,09	9
3. Wunderlich Frank	1964	GER	65,20	0,7932	4	117,5	120,0	122,5	122,5	97,17	8

-74kg

1. Rajala Erkki	1962	FIN	73,50	0,7228	7	200,0	210,5	210,0	200,0	144,56	12
2. Motovilnik Vasilii	1957	RUS	73,85	0,7239	6	180,0	187,5	200,0	187,5	135,73	9
3. Verhaege Eric	1963	FRA	72,85	0,7274	8	160,0	165,0	187,5	165,0	120,02	8
4. Leski Grzegorz	1958	POL	73,45	0,7232	5	135,0	145,0	145,0	145,0	104,86	7
5. Linna Pauli	1957	FIN	73,60	0,7221	9	105,0	115,0	137,5	115,0	83,04	6

-83kg

1. Saunamaki Jukka	1961	SWE	81,90	0,6729	14	200,0	205,0	216,0	205,0	137,94	12*
2. Ring Tomas	1960	SWE	82,70	0,6689	15	195,0	200,0	202,5	202,5	135,45	9
3. Gent Axel	1963	GER	81,15	0,6767	13	200,0	200,0	205,0	200,0	135,34	8
4. Bjorgvist Stig	1960	FIN	82,20	0,6714	11	192,5	195,0	200,0	200,0	134,28	7
5. Woschny Ingo	1965	GER	79,70	0,6843	16	140,0	150,0	155,0	155,0	106,07	6
6. Dadley William	1964	GBR	79,37	0,6861	10	135,0	145,0	150,0	150,0	102,92	5
Ñ Leblevenec Patrick	1963	FRA	82,60	0,6694	12	190,0	190,0	202,5	DSQ	Ñ	Ñ

-93kg

1. Farstad Svein Olav	1965	NOR	92,35	0,6303	19	247,5	252,5	255,0	255,0	160,73	12*
2. Van der Putten Frans	1962	NED	92,30	0,6305	17	250,0	252,5	257,5	252,5	159,20	9
3. Hering Uwe	1963	GER	92,15	0,6310	20	220,0	230,0	240,0	230,0	145,13	8
4. Bengtsson Ronald	1959	SWE	90,90	0,6352	21	195,0	200,0	200,0	195,0	123,86	7
5. Belscher Glyn	1958	GBR	91,05	0,6347	22	120,0	127,5	130,0	130,0	82,51	6
Ñ Norpila Seppo	1963	FIN	91,80	0,6321	18	187,5	187,5	187,5	DSQ	Ñ	Ñ

-105kg

1. Hadrysiak Mariusz	1961	POL	104,95	0,5977	2	265,0	275,0	285,0-c2	285,0	170,34	12*
2. Lehto Juha	1964	FIN	100,75	0,6068	3	235,0	242,5	250,0	235,0	142,60	9
3. Schulze Frank	1961	GER	97,55	0,6148	1	200,0	200,0	200,0	200,0	122,96	8
4. Martsepp Kalev	1959	EST	101,35	0,6054	4	190,0	190,0	195,0	195,0	118,05	7
5. Hammond Paul	1963	GBR	102,55	0,6027	6	180,0	180,0	192,5	192,5	116,02	6
6. Gosteli Cyril	1965	SUI	104,80	0,5980	5	155,0	175,0	192,5	175,0	104,65	5

-120kg

1. Mogylnikov Pavlo	1964	UKR	119,85	0,5751	8	255,0	260,0	262,5	260,0	149,53	12
2. Dominik Wieslaw	1965	POL	109,55	0,5892	9	242,5	250,0	260,0	242,5	142,88	9
3. Zehnder Christophe	1965	FRA	117,75	0,5775	11	230,0	240,0	245,0	240,0	138,60	8
4. Krcmar Jiri	1962	CZE	110,20	0,5882	14	225,0	232,5	240,0	225,0	132,34	7
5. Florelius Yves	1963	NOR	106,50	0,5946	7	210,0	220,0	225,0	210,0	124,87	6
6. Faass Rolf	1965	GER	113,15	0,5836	13	185,0	192,5	192,5	185,0	107,97	5
Ñ Laitala Tapani	1963	FIN	112,60	0,5844	10	225,0	225,0	227,5	DSQ	Ñ	Ñ
Ñ Kiviev Yury	1959	RUS	118,05	0,5772	12	242,5	245,0	245,0	DSQ	Ñ	Ñ

Masters 3

-59kg

1. Vorobjovs Jevgenijs	1953	LAT	57,60	0,8859	3	102,5	107,5	107,5	107,5	95,23	12
2. Flink Seppo	1953	FIN	58,70	0,8703	2	92,5	95,0	97,5	97,5	84,85	9
3. Moiseev Alexander	1954	BLR	57,70	0,8845	4	95,0	100,0	105,0	95,0	84,03	8

-66kg

1. Sitruk Claude	1950	FRA	64,45	0,8009	5	140,0	147,5	155,0	147,5	118,13	12
2. Laurent Guy	1950	FRA	65,15	0,7937	8	120,0	125,0	127,5	127,5	101,20	9
3. Kempainen Markku	1949	FIN	65,85	0,7867	6	117,5	117,5	127,5	127,5	100,30	8
4. Sundstol Birger	1954	NOR	65,15	0,7937	7	102,5	107,5	110,0	110,0	87,31	7

-74kg

1. Demoncourt Michel	1946	FRA	72,75	0,7282	13	147,5	147,5	150,0	150,0	109,23	12
2. Laas Mihkel	1954	EST	73,50	0,7228	12	140,0	145,0	150,0	150,0	108,42	9
3. Lavonius Hannu	1953	FIN	70,05	0,7490	10	142,5	145,0	147,5	145,0	108,61	8
Ñ Kauranen Antero	1948	FIN	72,95	0,7267	11	140,0	140,0	145,0	DSQ	Ñ	Ñ

-83kg

1. Volkov Nikolay	1951	RUS	81,30	0,6759	21	175,0	180,0	185,0	185,0	125,04	12
2. Fugiel Miroslav	1955	POL	82,40	0,6704	18	172,5	177,5	182,5	177,5	119,00	9
3. Lasmanis Janis	1955	LAT	75,55	0,7090	22	160,0	170,0	172,5	160,0	113,44	8
4. Baumeister Gerhard	1952	GER	82,55	0,6697	19	160,0	160,0	160,0	160,0	107,15	7
5. Collard Alain	1952	FRA	80,85	0,6782	17	145,0	150,0	152,5	150,0	101,73	6
6. Delbeck Alain	1954	FRA	81,75	0,6736	20	140,0	147,5	147,5	140,0	94,30	5
Ñ Hakkinen Reima	1950	FIN	81,50	0,6749	23	165,0	165,0	165,0	DSQ	Ñ	Ñ

-93kg

1. Mentel Stanislaw	1954	POL	92,55	0,6296	32	215,0-w3	225,0	215,0	215,0	135,36	12
2. Boe Kjell Arne	1952	NOR	89,75	0,6393	31	200,0	215,0	215,0	200,0	127,86	9
3. Launonen Ilkka	1954	FIN	91,30	0,6338	30	187,5	195,0	202,5	195,0	123,59	8
4. Aymon Jean-Pierre	1954	SUI	92,85	0,6287	29	165,0	175,0	175,0	165,0	103,74	7
5. Durocher Laurent	1952	FRA	90,85	0,6354	28	150,0	160,0	165,0	160,0	101,66	6

-105kg

1. Iversen Bjorn	1955	SWE	104,00	0,5996	38	220,0	227,5	235,5	220,0	131,91	12
2. Sydengen Leif	1955	NOR	100,60	0,6071	37	190,0	195,0	197,5	195,0	118,39	9
3. Neumaier Alfred	1953	AUT	100,85	0,6066	42	195,0	200,0	200,0	195,0	118,29	8
4. Reimann Helmut	1951	GER	102,25	0,6034	41	195,0	200,0	200,0	195,0	117,66	7
5. Tirronen Harri	1953	FIN	103,25	0,6012	40	185,0	192,5	197,5	185,0	111,22	6

Kyttäysasemissa

Menneinä aikoina eräs voimanostokisailun mukavimpia piirteitä oli taktikointi. Seurattiin kilpasisikon ja -veljen edesottamuksia ja yritettiin valita omiin nostoihin sopivia kuormauksia, jotta saatiin aseteltua urheiluhenkisiä ja kilpailullisia kapuloita vihollisnostajan rattaisiin.

Nyt on kaikki toisin. Viimeaikainen voimanostokisailu on osoittanut, että taktikointi on saanut täysin uudet piirteet. Se on siirtynyt lähipusikoihin, jotka ovat pullollaan kyttäileviä agentteja, josko kisajärjestelyistä löytyisi jokin virhe, josta voisi raportoida kansallisen kattoliiton hallitukselle. On saatu ilolla seurata, että kaikkein piskuisimpiinkin epäkohtiin on tartuttu innokkaasti ja lujalla otteella, aivan uskottomalla tarmolla. Selvityspyynnöt ja vastineet vain viuhuvat ees ja taas, ja liiton interverkon sivuilta saamme sitten iloksemme lukea penalttia paukahtaneen. Saavutettiin jälleen rehti voitto kisajärjestäjästä tai tuomarista! Kyllä osaa tuntua hyvältä, kun täydestä aiheesta langetetaan tuomioita.

Yhdessäkin kisassa oli käytetty levyjä ja tankoja, jotka noudattivat ulkomoitoiltaan millilleen vaadittua kokoa ja painoivat grammalleen oikean määrän, mutta eivät olleet oikeilla leimoilla varustetut – ja noottia pamahti. Arvaahan tuon, että mitat ja paino ovat sivuseikkoja! Hyvä ettei joutunut kilpailunjohtaja jättämään koko lajia, kun taisi olla jo toinen noinkin vakava rike lajin parissa, ja koko tuomaristo pantiin nurkkaan häpeämään. Hyi teitä, oman edun tavoittelijat ja päijät!

Pusikoissa vietettiin ilonpäiviä. Ansioidensa mukaisesti saivat!

Mutta tällainenkaan ilmiökenttä ei vielä riitä. Tuomarit ovat pahasti jääneet puun ja kuoren väliin, toimia tarkkaillaan sekä edestä että takaa. Takaa kyttäilijät etsivät epäkohtia, vaikkapa sellaisia, että ulkona – ja Suomen lokoisessa 10 celsiusuksen kesäsäässä – järjestetyssä voimailukisassa tuomari suojasi itseään kylmetymistä vastaan laittamalla pusakan tuomaripaidan päälle, niin jo vain joku kyttäilyn ykköspysy teki asiasta – ja aiheesta tekikin – ilmiannon. Saamme kaikki olla hänestä ylpeitä. Parempi olisi ollut, kun tuomari olisi huulet sinisenä antanut tuomioitaan.

Ja vieläpä vääriä tuomioita, koska myös edestä vasta kova vastapuhuri suhiseekin!

Entisaikojen itkijämummojen jälkeläiset ovat pesiytyneet voimanoston sisäpiiriin. Uutta ja perinteisten aikojen toimintaa erottaa se, että entisten ämmien itkeskelyn tarkoituksena oli tuoda lohtua osallisille, nyt on toisin päin, sillä uusimpana siunatun surullisen voimailuyhteisöme yltiöpositiivisen ilmapiirin ilmentymänä on tosiaan, että tuomarit noudattavat tuomioissaan omaa etuaan ja pätemistään. Itkuu piisaa. Nostajan etu on tyystin unohdettu – siis se, ettei sääntöjä tarvitse niin prikulleen noudattaa. Ja tuomareiden mielivallan seurauksena ihan hyviä nostoja hylätään. Se ei mitenkään kuulosta nostajan edulta. Tuon kun vain jotenkin saisi rangaistavuuden piiriin. Entä vastustajanostajan etu?

Onneksi on onni onnettomuudessa. Isoissa kabineteissa on päätetty, että voimanostosta tehdään olympialaji – hanke on enää nuijaa vaille valmis, eikä siitä ole pulaa, sikäli iloisesti vaaditaan nostajan etu -korttia. Aktiivisesti purnaavalle kenttäväelle mitä isoin kiitos. Nyt kun tämäkin epäkohta saadaan oikaistua, on rakas lajimme olympiatantereille valmis – kuka ihme nyt maailman-kaikkeuden tärkeimmässä kisassa haluaisi nähdä epäonnistuneita suorituksia.

Nuijat pöytään, kops, itkijämummot eturiviin, nostajalle toivottu etu ja voimanosto olympialaisiin karkeloihin.





**IPF CLASSIC
POWERLIFTING
WORLD CHAMPIONSHIP 2015**



Finnish Powerlifting Federation
Risumäentie 24, 11910 Riihimäki, Finland
svn1@hotmail.fi

KYSELYN TULOKSET

Vastaanottaja: Suomen Voimanolliiton hallituksen jäsenet

Aihe: Veteraaniturheilijoiden tukeminen muissa lajiliitoissa

Voimanolliiton kysely veteraaniturheilijoiden taloudellisesta tukemisesta tehtiin viiden lajiliiton toimitusjohtajalle tai vastaavalle. Tässä kyselyn tulokset, joita Voimanolliiton hallituksen jäsenet voivat käyttää muodostaakseen näkökulmaa ja perspektiiviä Suomen Voimanolliiton (2014 valtionapu 50 000 eur) hallituksen 24. tammikuuta kokoukseen siitä miten veteraaniturheilijoiden taloudelliseen tukemiseen (mm. arvokilpailut) suhtaudutaan muissa lähinnä voimailua sekä veteraaniturheilua harrastavissa lajiliitoissa. Sama kysely voidaan tarvittaessa toteuttaa muiden maiden Voimanolliitoille.

Suomen Painonnostoliitto (valtionapu 200 000 eur). Painonnostoliiton vastaus SVN:lle 21.1.2015: "Masters-painonnosto on omakustanteista. Ainakaan liiton tukea ei ole."

Suomen Karateliitto (valtionapu 245 000 eur). Karateliiton vastaus SVN:lle 21.1.2015: "Karateliitto ei tue veteraanisarjoissa kilpailevia urheilijoita."

Suomen Painiliitto (valtionapu 320 000 eur). Painiliiton vastaus SVN:lle 21.1.2015: "Painiliitto ei tue veteraanien MM-kisoihin osallistuneita painijoita. Liitto maksaa kuitenkin VMM-kisoihin lähtevän tuomarin matka- ja oleskelukustannukset. Tuomari pitää lähettää, jos painijoita on enemmän kuin kolme."

Suomen Judoliitto (valtionapu 320 000 eur). Judoliiton vastaus SVN:lle 21.1.2015: "Judoliitossa veteraanien urheileminen ja kv-kisoihin osallistuminen on 100% omakustannehommia = Judoliitto ei tue taloudellisesti. Lähtökohtana on se, että veteraanit ovat aikuisia työssä käyviä ihmisiä, joilla on varaa ja halua maksaa itse omat harrastuksensa."

Suomen Aikuisurheiluliitto (valtionapu 75 000 eur). Aikuisurheiluliiton vastaus SVN:lle 21.1.2015: "Tähän on helppo vastata. Liitto ei tue taloudellisesti yhtäkään arvokilpailuihin osallistuvaa urheilijaa. Rahat eivät riittäisi kaikille ja mihin sen rajan vetää, kenelle myöntää – kenelle ei. Jokainen joutuu maksamaan niin osallistumismaksut kuin matka- ja majoituskulut. Annamme toki vinkkejä omien tukijoiden hankkimisesta ja omalta seuralta mahdollisesti saatavasta tuesta."

Päätelmä

Kyselyn perusteella vaikuttaa sille, että muissa yllämainituissa lajiliitoissa ei tueta veteraaniturheilua taloudellisesti mitenkään huolimatta siitä, että valtionapu on kyseisissä lajiliitoissa huomattavasti suurempi kuin Voimanolliitolla. Painiliitto on poikkeus, sillä se kustantaa yhteen veteraanien MM-kisaan yhden tuomarin, jos osallistujia on enemmän kuin kolme. Veteraaniturheilua pidetään muissa voimailua arvossa pidetyissä liitoissa omakustanteisena harrastuksena.

21. tammikuuta 2015

Tero Hyttinen
Puheenjohtaja
Suomen Voimanolliitto

Jari Rantapelkonen
Sihteeri
Suomen Voimanolliitto



Tapahtumakalenteri – Aruokilpailut 2016



SM-kilpailut 2016

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

5. - 7.2.	Voimanosto ja penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	AavKi	Ylitornio
19. - 20.3.	Klassinen voimanosto, veteraanit	Huima	Äänekoski
13. - 15.5.	SELL Games		Tampere
19. - 20.11.	Klassinen voimanosto, juniorit	Vivo	Lohja
3. - 4.12.	Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	PV	Pietarsaari
Joulukuu	Klassinen voimanosto, avoin	SO-Vi	Sotkamo

Kansainvälinen kisakalenteri 2016

Pvm	Kilpailu	Järj.	Kaupunki	Maa
19. - 20.2.	PM-kilpailut, klassinen ja varuste, juniorit	NPF	Katrineholm	Ruotsi
7. - 12.3.	Klassisen voimanoston EM-kilpailut, avoin ja juniorit	EPF	Tarto	Viro
19. - 23.4.	Penkkipunnerruksen MM-kilpailut, veteraanit	IPF	Rödby	Tanska
11. - 14.5.	Voimanoston EM-kilpailut, avoin	EPF	Plzen	Tseki
18. - 21.5.	Penkkipunnerruksen MM-kilpailut, avoin ja juniorit	IPF	Potchefstrom	Etelä-Afrikka
19. - 26.6.	Klassisen voimanoston MM-kilpailut, kaikki ikäluokat	IPF	Kilteen	USA
12. - 16.7.	Voimanoston EM-kilpailut, veteraanit	EPF	Plsen	Tseki
18. - 20.8.	Penkin EM-kilpailut, avoin ja juniorit	EPF	Keflavik	Islanti
29.8. - 3.9.	Voimanoston MM-kilpailut, juniorit	IPF	Wroclaw	Puola
2. - 8.10.	Voimanoston MM-kilpailut, veteraanit	IPF	Tallinna	Viro
13. - 15.10.	Penkkipunnerruksen EM-kilpailut, veteraanit	EPF	Hamm	Luxemburg
13. - 19.11.	Voimanoston MM-kilpailut, avoin	IPF	Orlando	USA

LEOKO