

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

VOIMANOSTAJA

n° 1/2016

VOIMANOSTON
MM-2015
HAMM, LUXENBURG

SM-KISARAPORTIT

- Kankaanpää 28.-29.11.2015
- Ylitornio 5.-7.2.2016



Uoimamälja 2015 KäUo:lle

www.suomenuoimnostoliitto.fi



SPORTHEAVY

VOIMANOSTON ERIKOISLIKE



TAMPEREEN MYYMÄLÄ
SAMMONKATU 75 (PRISMA-KESKUS)
33540 TAMPERE

PUH. 040 680 5555 / 045 310 3212
SPORTHEAVY@SPORTHEAVY.FI

ARKISIN 11.00–17.30, LA 11.00–15.00

NETTIKAUPPA AVOINNA 24/7

WWW.SPORTHEAVY.FI

OULUN MYYMÄLÄ
KAUPPURIENKATU 23
90100 OULU

PUH 045 208 1161
OULU@SPORTHEAVY.FI

ARKISIN 11.00–18.00, LA 10.00–16.00

Uuden 2016 maksut liitolle

Suomen Voimnostoliitolle osoitetut maksut on maksettava seuraavasti:



Kilpailulisenssi. Lisenssin hinta vuodelle 2016 on 70€/kilpailija (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimanojaja-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 Voimanojaja-lehden).

Voimanojastokilpailemiseen 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.

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

SM-kilpailuiden osanottomaksut. Voimanojasto 60 €/kilpailija, nuoret ikäluokassa 14/17 vuotta 30 €/kilpailija. Penkkipunnerrus 50 €/kilpailija, nuoret ikäluokassa 14/17 vuotta 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

Kahvipöytäkeskusteluja

Olen useampaan otteeseen löytänyt itseni keskustelusta, jossa puolustan varustevoimannostoa. Muutama vuosi takaperin olin varma ja tiukka mielipiteessäni, että klassinen voimannosto on vain hetken päähänpisto ja varustevoimannostokilpailujen osallistujamäärien notkahdus on vain hetkellinen heijastus klassisen voimannoston suosioista. Olin varma, että varustevoimannosto pitää pintansa ja ponnistaa vielä takaisin - toisin taitaa käydä. Alkuvuodesta käydyt varustevoimannoston SM-kisat antoivat tästä näytteen - harvassa sarjassa oli osallistujia enempiä kuin palkintopallille mahtuisi.

Mikä on sitten varustevoimannoston lopullinen tulevaisuus? Pystyykö varustevoimannosto sinnittelemään mukana siten, että SM-kisat on mahdollista ja järkevää järjestää sekä arvokisoihin saadaan iskukykyinen joukko nostajia. Hienoin tilanne olisi tietenkin jos varuste- ja klassinen voimannosto säilyisivät molemmat mukana ja jaksaisivat kiinnostaa nostajia. Tällöin myös varustevoimannoston kisoja järjestettäisiin enemmän ja kisajärjestäjienkin kannalta olisi mukavaa, että näihin kisoihin tulisi nostajia. Muuten on pian edessä tilanne, että jos varustenostajat käyvät vain SM-kisoissa, niin kohta ei ole kansallisia kisoja ollenkaan, koska harva seura viitsii järjestää kisoja muutamalle nostajalle nykypäivän kuluilla.

Kahvikupin ääressä on myös monesti ihmetelty sitä, että miksi ylipäättensä tällainen varustevoimannosto on keksitty, eikä se ole huijaamista kun laitetaan varusteita päälle joilla saadaan nostettua enemmän? Eikö klassinen nostomuoto ole järkevämpi? No tästä voidaan olla montaa eri mieltä, ja kyseessä on toki kaksi täysin eri lajia, vaikkakin paljon toisiaan muistuttavat. Mielestäni hienointa klassisen voimannoston mukaan tulossa on ollut se, että nyt ns. tavallisten harrastajien on helpompaa verrata tuloksia keskenään ja ehkä sitä kautta myös tulla mukaan kilpailuihin.

Vakio ihmetystä aiheuttaa kuitenkin ehkä eniten penkkiäpaita. Miten voi sama nostaja nostaa paidalla 401 kg ja ilman paitaa 282 kg? Yritä siinä sitten puhua kahdesta eri lajista ja täysin erilaisesta harjoittelusta ja paidan sisäänajosta ja virittelystä. Soppaan heitit vielä ketjut ja kumi-nauhat, lattiapenkkiä ja slingshottia unohtamatta. Toisaalta ymmärrän, että tavallinen kuntoilija on enemmän kiinnostunut klassisesta penkistä.

Oli miten oli, pääasia on kuitenkin, että lajimme puhuttaa, vaikka kahvipöytäkeskustelussa ihmetystä aiheuttaen. Jotain on Suomen Voimannostoliitto kuitenkin tehnyt oikein, menestyneitä nostajia unohtamatta, että voimannosto on yhä useammin mainittu eri medioissa ja nostajat ovat olleet vieraina jopa TV-ohjelmissa asti.

Mukavaa ja vahvaa kevättä kaikille lukijoille!

Heikki Virtanen
päätoimittaja



Leoko



VOIMANOSTAJA-lehti
39. vuosikerta,
4 numeroa vuodessa

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

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

Päätoimittaja
Voimanostaja nro. 1/2016
va. päätoimittajat
Heikki Virtanen

Kannessa:
Mikko Seikkula

Nro. 2/2016 va. päätoimittaja
Heikki Virtanen
Juttuaineistot 15.5.2016
mennessä sähköpostilla:
voimanostajalehti@gmail.com

Osoitteenmuutokset ja tilaukset
kirjallisena liiton sihteerille

Ilmoitusmyynti
Liiton sihteeri

Tilaushinta
35 €/vuosi (4 numeroa) kotimaan,
50 € ulkomaille. Tilaus on kestotilaus,
joka jatkuu ilman eri uudistusta ellei tilaaja
irtisano tilaustaan. Irttonumero 10 €.

Tämän lehden avustajat

Tommi Paavilainen, Seppo Sohlman,
Tero Hyttinen, Jenna Välimäki,
Jouni Vähäsantanen, Petri Ylikoski,
Jari Rantapelkonen, Jukka Korpela ja Tangon
taikaa, Anni Vuohijoki, Aulis Saarela,
Arnulf Wahlström, Margetta Salminen,
Raimo Halvorsén, Sanna Apuli,
Heikki Orasmaa, Eugen Parviainen
ja Kaj Mattila

Painopaikka

FORSSA PRINT
Paino oikeilla asioilla.

Tässä lehdessä:

- | | | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|
| 3 | Pääkirjoitus -
Kahvipöytäkeskusteluja | 30 | Kun ruuasta tuli uskonto |
| 5 | Puheenjohtajan palsta -
Liiton talous tiukilla | 32 | Voimanostovuosi 1986 |
| 6 | Voimanoston MM-kisat,
Hamm, Luxemburg | 34 | EPF:ssä voitetaan haasteet
yhdessä |
| 10 | Nuorten voimanoston SM-kisat,
Kankaanpää | 36 | Muistoja voimanosto-
vuosilta |
| 15 | Voimamallja 2015 KaVo:lle | 38 | Haastattelussa -
Risto Joensuu |
| 16 | Voimavuosi 2016 starttasi
Ylitorniolta | 40 | Liitto tiedottaa |
| 24 | Klassisen voimanoston kansain-
väliset kilpailut, Reykjavik, Islanti | 46 | Tangon taikaa pakina -
Matu autta vatu |
| 28 | Suomenennätyksiä Malmilla ja
Lopella | | |

VOIMANOSTAJA

Mediahinnot v. 2016

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

* = sivu 2 / takakansi / takakannen sisäpuoli

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

Liiton talous tiukilla

Liiton hallitus joutui vuoden ensimmäisessä kokouksessaan tiukan paikan eteen. Kahden viimeisen vuoden aikana liiton taloudellinen liikkumavara on kaventunut olennaisesti, minkä vuoksi jouduimme päättämään, että nuorten ja avoimen maajoukkueiden osallistumis- ja antidopingmaksuja ei tänä vuonna makseta liiton toimesta. Ilman tätä päätöstä olisi liittoa uhkaamassa loppuvuodesta likvideettikriisi eli emme selviytyisi laskuistamme.

Keskustelua on herättänyt se, mikä on johtanut tähän kehitykseen. Taustalla on niin itse syyskokouksissa tekemiämme päätöksiä kuin IPF:n tekemiä päätöksiä, jotka ovat johtaneet tilanteeseen, missä olemme.

Liitto uusi SM-kisoissa kiertävät kilpailuvälineensä (painot, vaa'at ja telineet) ajanmukaisiksi vuosina 2014 ja 2015. Tämä satsaus palvelee nimenomaan SM-kilpailuiden järjestäjiä ja oli välttämätön jo lajin julkisivunkin osalta. Välineet eivät kestä ikuisuutta, vaan ne on uusittava noin 10 vuoden välein. Vuoden 2013 syyskokouksessa korotettiin SM-kisojen osallistumismaksuja, mutta korotukset suunnattiin SM-kisojen järjestäjille, mikä sinänsä oli toki perusteltuakin. Huomattava on, että klassisen nostamisen mukaantulo on kasvattanut SM-kisojen määrää ja sitä kautta myös mm. liiton maksamia tuomari- ym. kuluja kisoihin liittyen.

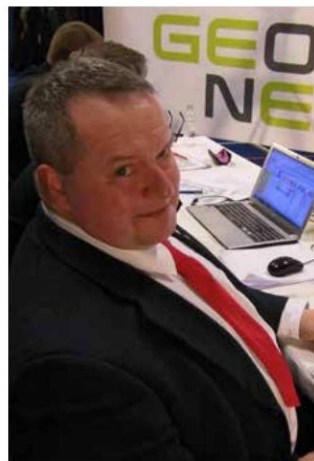
Toinen merkittävä päätös tehtiin viime syyskokouksessa, kun EM- ja MM-kisojen tulosrajoja ei nostettu hallituksen esittämällä tavalla. Tosiasia on kuitenkin, että ne ovat jääneet niin kotimaisesta kuin kansainvälisestä tuloskehityksestä jälkeen. Esim. klassisessa voimanostossa naisten sarjan 63 kg EM-kisarajan tehneitä oli peräti 12 nostajaa. Tulosrajojen alhaisuus tarkoittaa entistä suurempien maajoukkueiden matkaamista maailmalle, missä merkittävää osuutta näyttelevät

em. osallistumis- ja antidopingmaksujen lisäksi mm. paineet lähettää entistä enemmän liiton kustantamia huoltajia kisamatkoille.

Kansainvälisten arvokilpailujen määrä kasvaa mm. klassisen penkkipunnerruksen EM- ja MM-kisoilla. Tämä merkitsee myös, että entistä useampi maajoukkue lähetetään kilpailumatkoille kansainväliin mestaruuskilpailuihin. IPF päätti vuonna 2013, että jo kulumassa olleella kaudella 2012 – 2015 kaksinkertaisestiin kansainvälisten tuomareiden velvollisuus osallistua kansainväliin mestaruuskilpailuihin. Kun meillä on 18 kansainvälistä tuomaria, niin se merkitsee tältä osin maajoukkueisiin liittyvien tuomarikulujen kaksinkertaistumista. Joka vuosi näitä aktiivisuusmerkintöjä pitää saada siis vähintään kahdeksalle kansainväliselle tuomarillemme sen lisäksi, että liitto osallistuu NPF:n, EPF:n ja IPF:n päätöksentekoon kongresseissa.

Edellä mainitun osallistumis- ja antidopingmaksujen maksamatta jättämisen lisäksi hallituksella on keinonaan ainoastaan entistä tarkemmin katsoa mihin kansainväliin mestaruuskilpailuihin lähetetään tuomareita. Periaatepäätös on, että Suomen lähellä oleiviin kisoihin lähetetään, mutta kauas esim. Amerikan mantereelle ulottuville kisamatkoille tuomareita ei välttämättä lähetetä, ellei joku ole valmis matkustamaan sinne IPF:n tuomarisakon 500 €:n hinnalla. Myöskään penkkipunnerruksen ja klassisen penkkipunnerruksen mestaruuskilpailuihin, lukuun ottamatta Suomessa järjestettäviä kisoja, ei tuomareita lähetetä, vaan maksetaan em. tuomarisakko IPF:lle / EPF:lle tai avustetaan sillä matkalle omin kustannuksin lähtevää tuomaria.

Korjaavat toimet liiton talouteen ovat tulevalla syyskokouksella. Hallitus tehnee esityksen maltillisista korotuksista lisenssimaksuun (15 €) sekä seurojen



jäsenmaksuun (50 €) sekä SM-kisojen osallistumismaksuihin liiton osuuteen (5 €). Näiden esitysten talousvaikutus olisi varovaisestikin arvioiden noin 20 000 €. Sillä pääsisikin palaamaan entiseen käytäntöön em. osallistumis- ja antidopingmaksujen osalta. Samalla tulee lusikka ottaa kauniiseen käteen ja yhteisesti tunnustaa se, että EM- ja MM-kisarajoja on tarkistettava ylöspäin, jotta maajoukkuepaikka on arvoisensa. Kansainvälistä tuntumaa voivat nuoret hakea PM-kisoista ja aikuisemmat nostajat mm. Länsi-Euroopan mestaruuskilpailuista.

Edellä kerrottu sillä edellytyksellä, että Opetus- ja kulttuuriministeriö pitää liiton valtionavustuksen vähintään aiemmalla tasolla 50 000 €:ssa.

Tero Hyttinen
puheenjohtaja



Jari Martikaisen jalkakyykky 375 kg

Kenneth saavutti Masters 40-ikäluokan ME-yhteistuloksen 1062,5 kg

VOIMANOSTON MM-KISAT

HAMM LUXEMBURG 8.-15.11.2015

Teksti: Tommi Paavilainen, Kuvat: Tommi Paavilainen, Seppo Sohlman ja Tero Hyttinen

Suomen maajoukkue matkusti Keski -Eurooppaan ja tuttuun kisakaupunkiin Hamm Luxemburgiin. Suuntana oli Voimanoston MM kilpailut 2015. Tulevat kisat olisivat toiset isot kilpailut kaupungissa, sillä vuonna 2005 siellä käytiin EM-kisat. Silloin mm. raskaan sarjan kisoissa Jari Martikainen otti EM-pronssia.

Pieni, mutta iskukykyinen joukkue oli hionut kuntoaan kotimaassa ja nyt oli aika taas näyttää suurelle kansalle suomalaista voimanostoa.

Antti Savolainen oli vuorossa ensimmäisenä sarjassa 66 kg. Antin painonpudotus sujui rutiinilla ja kun mies muutenkin on täyttä rautaa, niin odotukset olivat korkealla. Antin kilpailu meni loistavasti. Kyykyssä mies otti viimeisellään 262,5 kg joka oli SE-tulos. Penkissä Antti oli taas elementtissään ja toisella 195 kg. Tämä toi lajissa sijoituksen 6., mikä on hämmäntävää, ottaen huomioon vuonna 2013 sillä oltiin sijalla 3. Kaikkiaan seitsemän miestä yritti 200 kg rautoja sarjassa 66 kg. Vedossa kaksi onnistunutta vetoa ja viimeisellä otettu PE/SE 290 kg oli hieno nosto. Antti hienosti 4. Yhteistulosta kertyi PE:n ja SE:n verran ja taululla komeili 747,5 kg. Uskomattoman hieno ihminen ja äärimmäisen tekninen nostaja, jonka tekemisestä saa kaikki ottaa mallia. Onnittelut Antti! Pronssi Taiwanin Hsien Tsung-Ting:lle 752,5 kg ja kultamitalitaistelussa Venäläiset Danilov Konstantin ja Sergey Gladkikh kävivät omaa sotaansa. Kultamitali Danilovin kaulaan hurjalla 795 kg tuloksella. Kyykyssä kilon alle nimissään olevan ME:n herran toimesta kun 325 kg sai tuomareiden hyväksynnän. Hopeaa Gladkikhille 782,5 kg.



Antti Savolaiselle vetokultaa tuloksella 290 kg

Uoimaston MM-kisat 2015, naiset 47 kg

PL.	Lifters	BY	Team	Weight	WF	Lot	All Squat			All Bench Press			All Deadlift			TOTAL	W.pts.	Pts.			
-47kg																					
1.	Fukushima Yukako	1970	JPN	46,09	1,3638	1	170,0	180,0	187,5-w1	1	120,0	127,5	131,5-w	1	155,0	165,0	179,0	1	484,0-w	660,08	12
2.	Vasquez Maria Luisa	1983	PUR	46,35	1,3584	5	177,5	182,5	187,5	2	95,0	100,0	100,0	3	152,5	160,0	167,5	2	442,5	601,09	9
3.	Schwengl-Forsthuber Ilka	1965	AUT	46,68	1,3515	2	132,5	140,0	145,0	5	105,0	105,0-w2	2	140,0	145,0	150,0	4	395,0	533,84	8	
4.	Apuli Sanna	1981	FIN	46,67	1,3517	7	142,5	150,0	150,0	3	80,0	85,0	85,0	5	145,0	160,0	165,0	3	390,0	527,16	7
5.	Martin Yvelise	1982	FRA	46,62	1,3528	3	135,0	140,0	145,0	4	82,5	87,5	92,5	4	120,0	125,0	132,5	7	362,5	490,39	5
6.	Peti Barbara	1976	ITA	45,99	1,3659	6	122,5	127,5	127,5	6	70,0	75,0	80,0	6	125,0	132,5	140,0	5	337,5	460,99	5
7.	Elwyn Susan	1947	USA	45,96	1,3665	4	85,0	100,0	105,0	7	45,0	52,5	52,5	7	110,0	122,5	127,5	6	272,5	372,37	4

Seuraavana päivänä Sanna Apuli astui puntarin kautta MM-lavalle. Sannan kisa oli odotuksia täynnä ja mitalia tarjottiin kyllä. Tekemisen meininkiä ja hurjalla tsemppauksella nostot tuli valmiiksi. Kyykystä 150 kg, penkistä 80 kg ja vedosta 160 kg, joka teki yhteistulosta oman ennättyksen verran 390 kg. Pronssi meni Itävaltaan Ilka Schwengl-Forsthuberille tuloksella 395 kg. Ilkan viimeinen kyykky oli rääkää yläkykky, penkissä tulos viimeisellä, mutta totuuden nimissä pitää mainita, että vaikka Sanna kovasti yritti vetää mitalista vikalla, ei tanko noussut yhtään. Itku siitä tuli. Kaikille.



Sanna Apulin jalkakyykky 150 kg

Uoimaston MM-kisat 2015, miehet 66 kg

PL.	Lifters	BY	Team	Weight	WF	Lot	All Squat			All Bench Press			All Deadlift			TOTAL	W.pts.	Pts.			
-66kg																					
1.	Daniilov Konstantin	1986	RUS	65,24	0,7928	18	300,0	315,0	325,0	1	185,0	195,0	200,0	5	270,0	270,0	272,5	4	795,0	630,28	12
2.	Gladikh Sergey	1989	RUS	65,62	0,7889	16	300,0	315,0	315,0	2	190,0	200,0	207,5	3	275,0	290,0	290,0	3	782,5	617,31	9
3.	Hsieh Tsung-Ting	1982	TPE	64,64	0,7989	10	250,0	265,0	270,0	3	195,0	202,5	207,5	2	260,0	275,0	282,5	2	752,5	601,17	8
4.	Savolainen Antti	1978	FIN	65,55	0,7896	19	250,0	257,5	262,5	5	190,0	195,0	200,0	6	275,0	290,0	290,0	1	747,5	590,23	7
5.	Sato Yoshihiro	1982	JPN	65,25	0,7927	17	250,0	260,0	270,0	4	215,0	220,0	220,5	1	240,0	247,5	247,5	7	732,5	580,65	6
6.	Grotkowsk Mariusz	1989	POL	65,55	0,7896	14	250,0	250,0	260,0	6	185,0	192,5	202,5	7	240,0	252,5	257,5	5	695,0	548,77	5
7.	Batgerenl Bayarbaatar	1991	MGL	65,59	0,7892	11	240,0	250,0	X	9	195,0	202,5	202,5	4	240,0	215,0	225,0	9	657,5	518,90	4
8.	Kang Alexander	1984	USA	64,89	0,7963	13	225,0	235,0	242,5	8	135,0	135,0	140,0	8	230,0	250,0	250,0	6	632,5	503,66	3
9.	Ruzo Karel	1965	CZE	65,85	0,7867	12	230,0	250,0	257,5	7	90,0	97,5	100,0	10	210,0	230,0	230,0	8	580,0	456,29	2
10.	Jamwal Rohit	1990	IND	64,50	0,8004	15	90,0	100,0	110,0	10	80,0	105,0	X	9	100,0	130,0	X	10	335,0	268,13	1

Keskiviikkona paikalle saapui Tomi Määttä, MM-kisadebytantti, jonka tavoitteet olivat korkealla. Asetelmana oli tehdä omaa kisa B-ryhmässä ja keskittyä omaan tekemiseen. Kyykyn alkupaino 350 kg vaati kuitenkin kaikki yritykset sillä keskikropasta oli pito pois. Penkki lämmittelyssä huomattiin, että tänään kulkee ja aloitusnosto 235 kg oli suorastaan leikkitelevä, mutta yritykset 240 kg saivat pelkkää punaista. Vedossa Määttä yritti kaikkensa ja halusi taistella, mutta jos jollekin sattui huono päivä, niin se oli Tomi. Vedon aloitus hylkyyn, toisella tulos ja kolmannella taas tanko lattiaan. Insinöörin tarkkuudella ja valmentajan kanssa analyysillä ja paketti kasaan. Potentiaalia on!

Viimeiset suomalaiset kisoissa olivat Kenneth Sandvik ja Jari Martikainen.



Tomi Määttä



Kennethille penkkihopeaa tuloksella 357,5kg

Uoimaston MM-kisat 2015, Miehet 120+ kg

120+kg																					
1.	Konovalov Andrey	1986	RUS	160,95	0,5477	5	457,5	457,5	470,0	1	357,5	365,0	365,0	3	335,0	350,0	367,5	5	1177,5	644,92	12
2.	Sumner Blaine	1987	USA	167,27	0,5445	7	455,0	455,0	477,5	2	355,0	365,0	375,0	1	325,0	345,0	367,5	6	1165,0	634,34	9
3.	Cappellino Joseph	1988	USA	170,52	0,5429	9	425,0	447,5	454,5	3	327,5	337,5	337,5	8	340,0	362,5	362,5	2	1147,5	622,98	8
4.	Baartveldt Hans Magne	1983	NOR	168,70	0,5438	6	410,0	404,0	404,0	4	325,0	332,5	337,5	7	340,0	352,5	362,5	1	1110,0	603,62	7
5.	Roenning Martin	1984	NOR	164,33	0,5460	1	395,0	405,0	405,0	5	345,0	352,5	352,5	5	344,0	310,0	342,5	10	1067,5	582,86	6
6.	Sandvik Kenneth	1978	FIN	143,56	0,5568	10	390,0	402,5	410,0	6	347,5	357,5	357,5-w1	2	285,0	302,5	307,5	11	1062,5-w1	591,60	5
7.	Soukal Jaroslav	1972	CZE	166,25	0,5450	15	365,0	385,0	400,0	7	330,0	345,0	355,0	6	270,0	285,0	X	15	1015,0	553,17	4
8.	Koch Kevin	1979	GER	160,80	0,5478	2	345,0	360,0	370,0	13	325,0	340,0	352,5	4	280,0	290,0	297,5	13	1012,5	556,65	3
9.	Kondrashov Jewgenij	1983	GER	143,30	0,5569	11	355,0	352,5	375,0	14	265,0	277,5	277,5	10	315,0	340,0	344,0	7	980,0	545,76	2
10.	Martikainen Jari	1975	FIN	144,65	0,5561	16	365,0	375,0	375,0	9	240,0	250,0	260,0	12	320,0	340,0	355,0	3	980,0	544,98	1
11.	Ringoot Steve	1989	BEL	133,70	0,5629	13	350,0	360,0	370,0	12	245,0	255,0	260,0	11	305,0	320,0	327,5	9	950,0	534,75	1
12.	Sahota Ranbir	1983	GBR	125,08	0,5698	12	366,0	380,0	380,0	8	222,5	230,0	230,0	14	310,0	327,5	336,0	8	930,0	529,91	1
13.	Souza Eumenes	1972	BRA	152,90	0,5518	17	355,0	367,5	372,5	10	240,0	247,5	247,5	13	250,0	270,0	285,0	14	897,5	495,24	1
14.	Hall Scott	1978	AUS	139,46	0,5591	3	340,0	340,0	350,0	15	205,0	215,0	225,0	15	290,0	300,0	307,5	12	855,0	478,03	1
15.	Nimbalkar Amit	1990	IND	127,88	0,5673	14	250,0	290,0	310,0	16	140,0	X	X	16	220,0	230,0	245,0	16	675,0	382,93	1
16.	Lupac David	1991	CZE	145,73	0,5556	8	435,0	435,0	435,0	9	300,0	307,5	307,5	9	335,0	350,0	360,0	4	DSQ	N	N
17.	Svensson Fredrik	1979	SWE	153,29	0,5516	4	365,0	372,5	377,5	11	367,5	374,5	375,5	N	X	X	X	N	DSQ	N	N

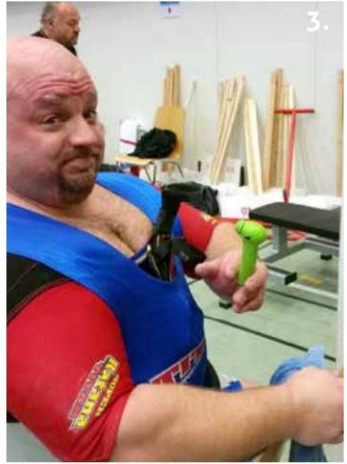
Maailmanmestari vuodelta 2008 Jari Martikainen teki hyvän kisan MM-lavalla ja päätavoite eli tulosraja SM-kisoihin saatiin tehtyä. Kyykyistä Jari otti viimeisellä 375 kg, penkistä toisella 250kg ja vedossa kaikki kolme nostoa onnistui ja viimeisessä suorituksessa oli rautaa 355 kg, jolla lohkesi pronssinen lajimitali. Yhteistulos 980 kg.

Kentan kisa alkoi hienolla kyykyllä 402,5 kg. Penkistä lajihopeaa tuloksella 357,5 kg. Vedossa Kenta innostui vetämään 302,5 kg ja sillä saatiin kasaan uusi yhteistuloksen maailmanennätys 1062,5 kg M40-ikäluokkaan. Wilksin pisteissä 591,6 ja listan ykköseksi Suomessa. Ahvenanmaannäytys myös M40-ikäluokkaan. Hienoa ja onneksi olkoon.

Mitalitaistelua seurasi täysi urheiluhalli. Venäjän Andrey Konovalov kyykkäsi 470 kg. USAn Blaine Sumner otti 455 kg ja Joe Cappellino 447,5 kg. Penkissä Konovalov 357,5 kg, Blaine 365 kg ja Joe 337,5 kg. Vedossa Konovalov piti muut takanaan ja teki yhteistuloksen 1177,5 kg.



Osa maajoukkueen kokoonpanosta; Takana Jari ja Kenneth, edessä huoltajana toimineet Tommi, Simon sekä Seppo



1. Tommi Paavilainen - luottohuoltaja
2. Tommi vetää polvisiteitä Jarille
3. Kenneth Sandvik
4. Sannalle lajipronssia kyykystä ja maastavedosta
5. Kuulutajaa Geno Biancher USA:sta

USA:han himmeämmät mitalit; Sumner toiseksi yhteistuloksella 1165 kg ja Cappellino pronssia tuloksella 1147,5 kg. 4.sija Norjaan 1110 kg. Hieno kisa ja koko viikko sai arvoisensa lopun.

Illan ja koko kisan päätti suomalaisten oma hieno banketti ja juhlien jälkeen oli aika lähteä lyhyelle kotimatkalle. Kisat oli kisattu ja matka kohti uusia kisoja voi jälleen alkaa. Järjestelyt olivat huippuluokkaa ja kaikista pikkua asioistakin oli pidetty huolta. Hommat hoidettiin yhdessä sekä taksikuskit oli tuttuja. Tästä on hyvä jatkaa, kaikki asiat oli hoidettu hyvin eikä mikään mennyt reisille.

Joukkue oli pieni, yhtenäinen sekä samanhenkinen.

Seppo Sohlman hoiti huoltoa. Tero Hyttinen oli edustajana kongressissa sekä tuomarina. Katsomoon eksi myös tuttuja naamoja Suomesta. Kankkonen veti matkalaukkuaan perässä koko viikon ja Määttä sai kolaroidun autonsakin palautettua Saksaan - Simonin toimissa kartturina. Määttä kaverit oli piristämässä kisareissua ja siitä iso kiitos pojille. Joukkueenjohto kiittää siis kaikkia mukana olleita. Hamm hiljenee, mutta nalli palaa edelleen.

KLASSISEN VOIMANOSTON NUORTEN SM-KILPAILUT

Kankaanpäässä 28.–29.11.2015

Teksti: Jenna Välimäki & Jouni Vähäsantanen, Kuvat: Petri Ylikoski



Jere Kirkanen ja SE-raudat

Nuorten SM-kisoihin Kankaanpäähän oli ilmoittautunut reilusti yli sata nostajaa. Järjestävästä seurasta osallistui ylivoimaisesti eniten kilpailijoita; 24 nostajaa, joista osa kilpaili viikonlopun aikana kahdesti. Alkamassa oli vuoden viimeinen kisa, jossa oli jaossa voimamallapisteitä. Tiedossa oli järjestävälle seuralle voimailun täyteinen ja kiireinen viikonloppu.

1. Kilpailupäivä

Tytöt alle 15v

Ensimmäistä kertaa nuorten SM-kisojen historiassa kilpailtiin ikäluokassa alle 15 -vuotiaat. Ikäluokka osoittautui tasoltaan erittäin kovaksi.

Sarjan 47 kg Suomenmestariksi nosti porilainen Fanni Lamminen SE-tuloksella 265 kg. Kyykyyn 100 kg oli myös Pohjoismaiden alle 18-vuotiaiden ennätys.

Sarjan 52 kg voitto meni Kankaanpään Voimailijoiden Anette Kirkaselle SE-tuloksella 293,5 kg. Anette paranteli SE ja PE-lukemia moneen kertaan kisan aikana.

Ennätystehtäily jatkui sarjassa 57 kg, kun Heini Lipponen Kankaanpäästä astui lavalle. Heini voitti sarjan SE-tuloksella 323 kg, parantaen Tuulia Lohivuon vanhaa suomenennätystä 25,5 kg. Heini palkittiin ikäluokkansa parhaana.

Sarjan 63 kg mestaruus meni Laitilan Voimailijoiden Maria Konkolalle tuloksella 313 kg. Maastavedossa nousi uudet SE-raudat 150,5 kg.

Pojat alle 15v

Sarjan 59 kg voitti Kankaanpään Voimailijoiden Jere Kirkanen yhteistuloksella 338 kg. Jalkakyykyssä Jerelle uusi SE 123 kg. Jere palkittiin ikäluokkansa parhaana.



Anette Kirkanen

Uoimaston SM-kisat, Pojat 15 ja 17

M15

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	J.pist
1.	53,0	52,89	Niko Kopola	2003	SöSi	45,0	52,5	57,5	57,5	37,5	42,5	47,5	42,5	70,0	80,0	85,0	85,0	185,0	178,36	24
1.	59,0	56,89	Jere Kirkanen	2000	KaVo	115,0	119,0	123,0	123,0	65,0	70,0	75,0	70,0	135,0	145,0	155,0	145,0	338,0	303,02	24
2.	59,0	56,54	Juha Leppiniemi	2000	KaVo	85,0	90,0	95,0	95,0	50,0	55,0	57,5	57,5	125,0	130,0	135,0	135,0	287,5	259,30	18
1.	66,0	60,87	Nimo Nyberg	2000	TiKa	65,0	72,5	80,0	80,0	65,0	75,0	80,0	75,0	102,5	110,0	115,0	115,0	270,0	227,29	24
2.	66,0	65,34	Mikael Salomäki	2003	KaVo	92,5	97,5	100,0	97,5	42,5	47,5	50,0	47,5	112,5	117,5	120,0	120,0	265,0	209,80	18
1.	74,0	68,57	Juhomattias Ylikoski	2000	KaVo	75,0	80,0	85,0	85,0	60,0	65,0	67,5	67,5	110,0	115,0	120,0	120,0	272,5	207,51	24

M17

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	J.pist	
1.	53,0	45,56	Vili Mäkinen	1998	JP2000	65,0	70,0	75,0	75,0	52,5	60,5	61,0	61,0	90,0	100,0	110,0	110,0	246,0	279,55	24	
1.	59,0	58,31	Timo Mäkkönen	1998	KEV	90,0	100,0	105,0	105,0	67,5	72,5	75,0	75,0	120,0	130,0	135,0	135,0	315,0	275,85	24	
1.	66,0	64,80	Eetu Kumpulainen	1998	ViiVi	146,0	170,0	182,5	182,5	110,0	115,0	120,0	115,0	190,0	202,5	---	202,5	590,0	398,65	24	
2.	66,0	65,05	Sanna Kaikkonen	1998	KaVo	115,0	130,0	137,5	137,5	65,0	72,5	75,0	72,5	130,0	140,0	146,0	140,0	350,0	278,15	18	
1.	74,0	70,76	Jooni Rantanen	1999	HartVo	140,0	150,0	150,0	150,0	85,0	90,0	95,0	90,0	150,0	160,0	165,0	165,0	405,0	301,04	24	
2.	74,0	73,42	Christian Sahlola	1998	L.VK-Team	115,0	127,5	135,0	135,0	112,5	117,5	122,5	112,5	145,0	150,0	---	145,0	392,5	283,93	18	
1.	83,0	79,22	Riku Kangasniemi	1998	PV-81	162,5	172,5	183,0	183,0	80,0	90,0	100,0	100,0	165,0	175,0	185,0	185,0	468,0	321,52	24	
1.	93,0	91,05	Jere Karttunen	1998	ViVo	180,0	190,0	195,0	195,0	117,5	122,5	125,0	125,0	190,0	197,5	200,0	197,5	517,5	328,46	24	
2.	93,0	90,82	Jooni Ruuhonen	1999	TVN	165,0	172,5	180,0	180,0	110,0	117,5	120,0	120,0	185,0	195,0	210,0	210,0	510,0	324,11	18	
3.	93,0	90,52	Teemu Pakarinen	1998	VarpVi	140,0	155,0	175,0	175,0	125,0	132,5	140,0	132,5	170,0	185,0	200,0	200,0	507,5	323,02	16	
4.	93,0	92,53	Mikael Hytönen	1998	PP	170,0	175,0	170,0	170,0	120,0	125,0	127,5	120,0	180,0	190,0	200,0	190,0	480,0	302,26	14	
-	105,0	104,67	Roni Peltonen	1998	KaVo	230,0	242,5	255,0	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	out

Uoimaston SM-kisat, Tytöt 15 ja 17

N15

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	J.pist
1.	47,0	46,48	Fanny Lamminen	2002	PV-41	90,0	97,5	100,0	100,0	45,0	50,0	55,0	55,0	100,0	108,0	110,0	110,0	265,0	358,26	24
2.	47,0	44,42	Mika Karesena	2002	KaVo	55,0	60,0	60,0	60,0	27,5	30,0	32,5	30,0	65,0	70,0	72,5	72,5	162,5	227,35	18
1.	52,0	51,74	Anette Kirkanen	2000	KaVo	100,0	108,0	112,5	112,5	65,0	68,0	70,0	68,0	107,5	113,0	117,5	113,0	293,5	367,32	24
2.	52,0	50,71	Mira Kaasberg	2000	KaVo	65,0	70,0	72,5	72,5	47,5	50,0	52,5	52,5	80,0	85,0	90,0	90,0	215,0	273,24	18
1.	57,0	56,95	Heini Lipponen	2000	KaVo	110,5	115,0	123,0	123,0	62,5	62,5	65,0	65,0	130,0	135,0	140,0	135,0	323,0	375,07	24
2.	57,0	52,12	Sanna Väihkoski	2002	KaVo	60,0	65,0	70,0	70,0	40,0	42,5	45,0	45,0	65,0	70,0	75,0	75,0	190,0	236,44	18
1.	63,0	62,26	Maria Konkola	2000	LaVo	100,0	106,0	106,0	100,0	57,5	62,5	62,5	62,5	130,0	145,5	150,5	150,5	313,0	336,17	24

N17

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	J.pist	
1.	47,0	43,95	Emmi Viljunen	2001	TuSa	82,5	87,5	90,0	90,0	42,5	45,0	47,5	47,5	75,0	77,5	80,0	80,0	217,5	297,26	24	
2.	47,0	46,59	Olivija Kyösti	1999	KaVo	70,0	75,0	77,5	75,0	32,5	35,0	37,5	35,0	82,5	87,5	90,0	87,5	197,5	267,30	18	
1.	57,0	56,89	Veera Mikeli	1998	KaVo	75,0	80,0	85,0	85,0	45,0	47,5	50,0	50,0	97,5	102,5	102,5	102,5	237,5	276,02	24	
2.	57,0	52,84	Johanna Kamela	1998	AaKu	80,0	85,0	80,0	80,0	35,0	37,5	37,5	35,0	70,0	80,0	90,0	90,0	185,0	227,79	18	
1.	63,0	62,74	Nana Mäkinen	1999	KaVo	90,0	95,0	100,0	100,0	47,5	50,0	52,5	50,0	112,5	115,0	120,0	120,0	270,0	290,87	24	
1.	72,0	71,93	Susanna Törnönen	1998	SaV	120,0	130,0	135,0	130,0	108,0	110,0	110,0	110,0	110,0	160,0	167,5	170,0	167,5	407,5	398,01	24
1.	84,0	76,96	Henna Kaasalainen	1999	NoVo	137,5	144,0	148,0	148,0	67,5	70,0	72,5	72,5	165,0	170,0	---	165,0	385,5	360,71	24	

Tytöt alle 17v

Ikäluokan parhaaksi nosti Sibbo Vargarnan Susanna Törnönen, voittaen sarjan 72 kg SE- ja PE-tuloksella 407,5 kg.

Pojat alle 17v

Ikäluokan parhaaksi nosti Viitaasaaren Viestin Eetu Kumpulainen. Kumpulainen voitti sarjan 66 kg SE-tuloksella 500 kg.

Miehet alle 20v

Ikäluokan parhaaksi nosti Ylöjärven Ryhdin Teemu Hällfors, voittaen sarjan 83 kg SE-tuloksella 637,5 kg. SE-rautoihin pääsi myös sarjan 93 kg voittaja Ylistaron Kilpaveljiin Sami Lehtonen yhteistuloksella 677,5 kg.

Huomion arvoinen suoritus oli myös Kankaanpään Voimailijoiden Juho Leppiniemen

osallistuminen sekä alle 15-vuotiaiden että 20-vuotiaiden ikäsarjoihin saman päivän aikana. Juho voitti sarjan 59 kg 20-vuotiaissa tuloksella 285 kg ja muutamaa tuntia aikaisemmin alle 15-vuotiaissa hopeaa tuloksella 287,5 kg. Juho joutui käymään penkkipunnerruksen ja maastavedon välillä tauolla 20-vuotiaiden punnituksessa.



Heini Lipponen



Susanna Törrönen ja SE-nosto

Uoimaston SM-kisat, Naiset 20 - 23

N20

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	Jpist
1.	47,0	46,05	Johanna Tammela	1996	KaVo	72,5	77,5	80 0	77,5	47,5	82 5	82 5	47,5	102,5	110,5	112,5	112,5	237,5	324,12	24
1.	52,0	51,96	Amanda Tuomola	1995	KaVo	92,5	97,5	100,0	100,0	42,5	47,5	50 0	47,5	95,0	100,0	105,0	105,0	252,5	314,97	24
2.	52,0	50,58	Mira Kamberg	2000	KaVo	65,0	70,0	75 0	70,0	45,0	50,0	55 0	50,0	80,0	85,0	87,5	87,5	207,5	264,23	18
3.	52,0	51,54	Jenna Pitkanen	1995	SVV	60,0	62,5	67 5	62,5	42,5	45 0	45 0	42,5	80,0	85,0	87,5	87,5	192,5	241,63	16
1.	57,0	55,97	Krista Määttä	1995	So-Vi	107,5	112,5	117,5	117,5	62,5	67,5	70 5	67,5	132,5	142,5	145,0	145,0	330,0	388,44	24
2.	57,0	55,86	Jenna Välimäki	1996	KaVo	90,0	95 0	95,0	95,0	55,0	57,5	60 0	57,5	112,5	117,5	120 0	117,5	270,0	318,30	18
3.	57,0	56,92	Veera Mäkelä	1998	KaVo	75,0	82,5	87,5	87,5	45,0	50,0	52,5	52,5	95,0	100,0	105,0	105,0	245,0	284,62	16
1.	63,0	62,91	Tuuli Lehtivu	1997	KaVo	118,5	120,0	123,5	123,5	75,0	77,5	80 5	77,5	140,0	145,0	151,0	151,0	352,0	378,44	24
1.	72,0	68,93	Julianna Lölö	1995	Kaly	102,5	107,5	112,5	112,5	77,5	80,0	82 5	80,0	127,5	137,5	142,5	142,5	335,0	336,88	24
2.	72,0	71,96	Mirka Valo	1997	RAYVO	100,0	110,0	112 5	110,0	60,0	62,5	65 0	62,5	150,0	157,5	165 0	157,5	330,0	322,21	18
3.	72,0	65,59	Melissa Heimonen	1995	TNT	105,0	112,5	115,0	115,0	60,0	65 0	65,0	65,0	142,5	142 5	142 5	142,5	322,5	336,08	16
4.	72,0	71,01	Taru Turku	1995	KaVo	112,5	115,0	117 5	115,0	62,5	65,0	67 5	65,0	120,0	127,5	130 5	127,5	307,5	302,95	14
1.	84,0	74,10	Susanna Törrönen	1998	S-V	120,0	125,0	130,0	130,0	105,0	110 0	110 0	105,0	160,0	167,5	171,0	171,0	406,0	388,91	24

N23

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Wilks	Jpist
1.	47,0	46,43	Oliwia Kysti	1999	KaVo	67,5	72,5	75,0	75,0	32,5	35,0	37,5	37,5	85,0	90,0	92,5	92,5	205,0	276,12	24
2.	47,0	45,00	Milka Kanerva	2002	KaVo	52,5	60,0	62,5	62,5	25,0	30 0	30,0	30,0	62,5	70,0	75,0	75,0	167,5	232,29	18
1.	52,0	51,25	Hanna Seppi	1993	HoTarmo	92,5	97,5	102,5	102,5	50,0	55,0	57,5	57,5	132,5	140 0	142,5	142,5	302,5	381,36	24
2.	52,0	50,66	Anette Kirkkanen	2000	KaVo	100,0	107,5	115,0	115,0	65,0	68,5	70,0	70,0	107,5	115,0	117,5	117,5	302,5	379,03	18
3.	52,0	51,54	Sanna Vähäkosi	2000	KaVo	60,0	65,0	70,0	70,0	40,0	42,5	45,0	45,0	65,0	70,0	75,0	75,0	190,0	238,49	16
1.	57,0	56,33	Sana Sakkio	1994	Kaly	112,5	115,0	117 5	115,0	70,0	72,5	75,0	75,0	145,0	155,0	157 0	155,0	345,0	404,06	24
2.	57,0	56,42	Mina Ylikoski	1994	HoTarmo	107,5	112,5	115 0	112,5	60,0	65,0	67 5	65,0	125,0	130 5	132 5	132,5	302,5	353,83	18
3.	57,0	54,91	Rebecka Holmanis	1994	JP2000	67,5	72,5	75,0	75,0	40,0	45,0	47 5	45,0	105,0	115,0	120,0	120,0	240,0	286,78	16
1.	63,0	61,77	Heli Juhola	1994	Kaly	125,0	130,0	132,5	132,5	84,0	86 0	86 0	84,0	137,5	145,0	149 0	145,0	351,5	394,11	24
2.	63,0	62,44	Riikka Kempainen	1993	So-Vi	110 0	115,0	119 0	115,0	70,0	75 0	75,0	75,0	140,0	147,5	155 0	147,5	337,5	364,04	18
3.	63,0	62,06	Laura Maki	1993	KCB	100,0	107,5	110,0	110,0	60,0	62,5	65,0	65,0	142,5	152,5	155,0	155,0	326,0	358,48	16
4.	63,0	57,45	Heini Lipponen	2000	KaVo	105,0	115,0	120,0	120,0	62,5	65,0	67,5	67,5	120,0	130,0	140 0	130,0	317,5	366,17	14
5.	63,0	62,88	Elisa Ahonen	1994	VapVi	105,0	110,0	115 0	110,0	55,0	60,0	62 5	60,0	130,0	140,0	147,5	147,5	317,5	341,47	12
6.	63,0	62,60	Julia Ruohonen	1992	TNT	115,0	120,0	122,5	122,5	62,5	65,0	67 5	65,0	120,0	125,0	132 5	125,0	312,5	337,25	10
7.	63,0	62,76	Ursula Arjoki	1993	SKIP	102,5	110,0	115,0	115,0	52,5	57,5	60 0	57,5	125,0	132,5	137,5	137,5	310,0	333,90	8
1.	72,0	70,27	Salla Koskinen	1993	TNT	125,0	130,0	135 0	130,0	65,0	70 0	70,0	70,0	145,0	152,5	160,0	160,0	360,0	357,19	24
2.	72,0	63,88	Nana Mäkinen	1999	KaVo	85,0	90 0	90,0	90,0	42,5	47,5	52 5	47,5	105,0	112,5	117 5	112,5	250,0	265,70	18
1.	84,0	76,75	Sanna-Mari Hakanen	1992	SalVo	97,5	102,5	107,5	107,5	57,5	62,5	65 0	62,5	122,5	127,5	137,5	137,5	307,5	388,25	24
2.	84,0	78,57	Katariina Perkonen	1992	TNT	100,0	107,5	110,0	110,0	60,0	65,0	67,5	67,5	110,0	120,0	130,0	130,0	307,5	284,22	18
1.	84+	89,75	Eveliina Hytönen	1992	Huima	145,0	152,5	157,5	157,5	70,0	72,5	75,0	75,0	150,0	160,5	167,5	167,5	400,0	346,04	24

Uoimaston SM-kisat, Miehet 20

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tal	PP1	PP2	PP3	PP tal	MN1	MN2	MN3	MN tal	YT	Wilks	J.pist
1.	59,0	56,63	Juha Leppänen	2000	KaVo	75,0	90,0	97,5	97,5	50,0	66#	57,5	57,5	120,0	130,0	499#	130,0	285,0	256,64	24
1.	66,0	65,74	Teemu Sippola	1997	YK-V	165,0	190#	190#	165,0	110,0	115,0	122#	115,0	180,0	190,0	200,0	200,0	480,0	378,14	24
1.	74,0	73,81	Jaakko Laitinenmäki	1996	KaVo	185,0	200,0	209#	200,0	85,0	90,0	96#	90,0	210,0	225,0	227,5	227,5	517,5	372,91	24
2.	74,0	73,37	Rasmus Ekland	1997	AKK	190#	170,0	170,0	170,0	125,0	132,5	132,5	183,0	197,5	212,5	212,5	515,0	372,71	18	
3.	74,0	73,21	Alekais Kanerva	1997	TVN	155,0	165,0	190#	165,0	95,0	100,0	105#	100,0	175,0	190,0	202,5	202,5	467,5	338,89	16
4.	74,0	72,11	Eemeli Ojalainen	1996	PP	130,0	140,0	140,0	90,0	97,5	102#	97,5	170,0	199#	177,5	177,5	415,0	304,15	14	
5.	74,0	72,46	Anssi Mikkala	1996	EV	140,0	150,0	157#	150,0	80,0	82,5	86#	82,5	155,0	165,0	172,5	172,5	405,0	295,77	12
-	74,0	73,69	Teemu Tuusinen	1997	JuPa	152#	152#	152#	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----
1.	83,0	80,66	Teemu Halliles	1995	Ylör	210,0	222#	225,0	225,0	160,0	170,0	175#	170,0	220,0	235,0	242,5	242,5	637,5	432,99	24
2.	83,0	81,75	Frans Simola	1996	KK-V	240#	212,5	215,0	215,0	135,0	145,0	150#	145,0	220,0	240,0	250#	240,0	600,0	404,16	18
3.	83,0	82,31	Pedro Björkstén	1995	Suo-Vi	205#	205,0	247#	205,0	125,0	130,0	135#	130,0	220,0	240,0	250,0	230,0	585,0	392,42	16
4.	83,0	81,33	Aksoi Paloosen	1995	RKV-86	185,0	195,0	200,0	200,0	95,0	100,0	102,5	102,5	210,0	222,5	227,5	227,5	530,0	358,12	14
5.	83,0	79,15	Eemeli Ukkonen	1997	KP	170,0	170,0	170,0	105,0	110,0	112,5	112,5	180,0	192,5	202,5	202,5	475,0	333,39	12	
6.	83,0	80,18	Jero Rantala	1995	RKV-86	160,0	162,5	170,0	170,0	100,0	105,0	109#	105,0	170,0	182,5	195,0	195,0	470,0	320,40	10
7.	83,0	79,14	Roni Avila	1995	SaVo	140#	140,0	----	140,0	95,0	100,0	105,0	105,0	190,0	200#	240#	190,0	435,0	290,02	8
1.	93,0	92,20	Sami Lehtonen	1995	YK-V	220,0	230,0	237,5	237,5	150,0	157,5	160,0	160,0	200#	280,0	302#	280,0	677,5	427,37	24
2.	93,0	91,78	Jere Savolainen	1995	KP	225,0	227,5	240,0	240,0	130,0	136#	137#	130,0	240,0	260,0	270#	260,0	630,0	398,29	18
3.	93,0	91,00	Kalle Närhi	1997	VVo	225,0	235,0	240#	235,0	130,0	140,0	145#	140,0	235,0	245,0	252,5	252,5	627,5	398,40	16
4.	93,0	92,35	Janne Marttila	1995	KaVo	220,0	230,0	235#	230,0	140,0	145#	145#	140,0	240,0	250,0	252,5	252,5	622,5	392,36	14
5.	93,0	92,15	Terho Salo	1995	OPT	200,0	----	215,0	215,0	135,0	140,0	142,5	142,5	240,0	252,5	252,5	610,0	384,91	12	
6.	93,0	84,99	Elija Parola	1996	Koly	166#	192,5	200,0	200,0	135,0	142,5	145,0	145,0	210,0	220,0	230,0	230,0	565,0	372,00	10
7.	93,0	91,91	Mikael Huusinen	1997	Team365	165,0	167,5	180,0	180,0	110,0	120#	120#	110,0	175,0	192,0	200,0	200,0	490,0	309,58	8
1.	105,0	98,81	Niko Nurmi	1995	M-Club	205,0	220,0	----	220,0	110,0	125,0	130#	125,0	235,0	250,0	267,5	267,5	612,5	374,61	24
2.	105,0	93,24	Tuomas Puhakka	1995	HYV	205,0	215,0	220,0	220,0	130,0	135,0	140,0	140,0	225,0	240,0	250#	240,0	600,0	376,44	18
3.	105,0	102,02	Satu Kallunki	1995	LaVo	175,0	190,0	195#	190,0	135,0	150,0	155#	150,0	225,0	242,5	242,5	554#	351,77	16	
4.	105,0	103,98	Petu Heikkonen	1997	Kajka	205,0	212,5	217#	212,5	135,0	137,5	140,0	140,0	200,0	235#	----	200,0	552,5	331,28	14
5.	105,0	104,60	Ville Niskanen	1995	Suo-Vi	185,0	200,0	205#	200,0	100,0	107,5	112#	107,5	200,0	215,0	225,0	225,0	532,5	318,65	12
6.	105,0	97,09	Vaino Huusoma	1996	KaVo	150,0	157,5	165,0	165,0	102,5	107,5	112,5	112,5	200,0	207,5	212,5	212,5	490,0	301,89	10

2. Kilpailupäivä

Naiset alle 20v

Myös toinen kilpailupäivä alkoi suomenennätystehtailulla.

Sarjan 47 kg voittaja Johanna Tammela Kankaanpään Voimailijoista teki SE-tuloksen maastavedossa 112,5 kg.

Sarjan 57 kg voittaja Krista Määttä Sotkoman Visasta nosti yhteistuloksen SE:n 330 kg.

Sarjan 63 kg voittaja Tuulia Lohivuo Kankaanpään Voimailijoista otti nimiinsä SE:n ja PE:n tuloksella 352 kg. Myös kyykyssä ja vedossa nousi SE-raudat. Tuulia sai myös kuuluttajan suosikki -palkinnon.

Ikäluokan parhaaksi nosti Sibbo Vargarnan Susanna Törrönen. Törrönen voitti sarjan 84 kg yhteistuloksella 406 kg. Maastavedossa nousi uusi SE ja PE 171 kg.

Naiset alle 23v

Koko SM-kisojen tiukin kampaipailu kullasta nähtiin sarjassa 52 kg, kun Helsingin Tarmon Hanna Seppä ja Kankaanpään Voimailijoiden Anette Kirkanen tekivät kumpikin yhteistuloksen 302,5 kg. Kultamitali meni Hanna Sepälle, joka oli punnituksessa Anetteä kevyempi. Kirkanen ennätysaldo viikonlopun aikana oli 44 SE:tä ja 6 PE:tä 17/20/23-ikäluokkiin.

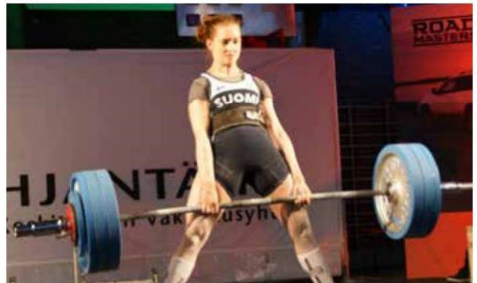
Sarjan 57 kg voittaja Kokkolan Jymyn Satu Sakko nosti penkin SE-tuloksen 75 kg. Satu palkittiin alle 23-vuotiaiden parhaana nostajana.

Sarjassa 63 kg tehtiin roimasti uusia SE-tuloksia Heli Jokelan, Laura Mäen ja Heini Lipponen toimesta.

Sarjan 84 kg voittaja Eveliina Hytönen Äänekosken Huimasta teki yhteistuloksen SE:n 400 kg.



Markus Kuomela



Satu Sakko

Uoimaston SM-kisat, Miehet 23

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Suora	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	Pist.	Japist	
1.	59,0	57,48	Jere Kirkanen	2000	KaVo	115,0	125,0	127,5	127,5	60,0	65,0	70,0	70,0	125,0	132,5	140,0	140,0	337,5	299,60	24	
1.	66,0	65,48	Ilkka Ala-Luopa	1993	MaVo	9999	175,0	9999	175,0	105,0	110,0	9999	110,0	200,0	205,0	9999	205,0	400,0	387,25	24	
2.	66,0	65,90	Niko Pajunen	1992	VVo	140,0	150,0	155,0	155,0	115,0	120,0	9999	120,0	185,0	190,0	9999	190,0	465,0	365,58	18	
3.	66,0	64,79	Simon Sela	1992	JP 2000	142,5	145,0	147,5	147,5	9999	9999	127,5	127,5	170,0	9999	9999	170,0	445,0	354,84	16	
-	66,0	65,78	Henni Kakkonen	1993	KaVo	9999	9999	9999	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	
1.	74,0	71,03	Akseli Lintolaako	1994	TNT	2440	210,0	215,0	215,0	130,0	135,0	4494	135,0	200,0	210,0	3494	210,0	560,0	415,02	24	
2.	74,0	71,37	Jakko Ruusilakso	1994	NVo	170,0	180,0	190,0	190,0	120,0	9999	9999	120,0	215,0	230,0	232,5	232,5	542,5	392,61	18	
3.	74,0	71,96	Hannu Sorakka	1994	Tuom365	170,0	177,5	182,5	182,5	130,0	135,0	9999	135,0	200,0	215,0	222,5	222,5	540,0	391,99	16	
4.	74,0	71,99	Joonas Lenonen	1993	TNT	172,5	180,0	9999	180,0	130,0	135,0	9999	135,0	205,0	210,0	9999	210,0	625,0	380,99	14	
5.	74,0	73,89	Jakko Lahtemäki	1996	KaVo	180,0	190,0	9999	190,0	80,0	87,5	92,5	92,5	205,0	225,0	242,5	242,5	525,0	378,05	12	
6.	74,0	73,40	Janne Mujuri	1993	TuVo	175,0	185,0	192,5	192,5	97,5	102,5	107,5	107,5	210,0	220,0	9999	220,0	450,0	376,22	10	
7.	74,0	72,65	Henni Tuomikosa	1993	TNT	140,0	150,0	9999	150,0	105,0	112,5	115,0	115,0	190,0	9999	9999	190,0	455,0	331,65	8	
8.	74,0	72,66	Toomas Siitola	1993	VVo	132,5	9999	140,0	140,0	82,5	87,5	90,0	90,0	180,0	190,0	9999	190,0	420,0	306,10	6	
1.	83,0	82,65	Lauri Järvinen	1992	KarSKI	210,0	9999	217,5	217,5	145,0	152,5	9999	152,5	235,0	250,0	9999	250,0	620,0	414,90	24	
2.	83,0	82,30	Roope Vajola	1992	TamRy	205,0	9999	9999	205,0	105,0	9999	9999	105,0	9999	255,0	270,0	270,0	580,0	389,12	18	
3.	83,0	80,50	Andreas Holtnäs	1992	JP 2000	190,0	9999	9999	190,0	135,0	9999	---	---	135,0	220,0	9999	9999	220,0	545,0	370,60	16
4.	83,0	78,51	Aleksii Kabanov	1994	Tuom365	150,0	160,0	165,0	165,0	110,0	115,0	9999	115,0	200,0	215,0	220,0	220,0	500,0	345,50	14	
1.	93,0	92,04	Olli Lehti	1994	Py-Pu	2440	240,0	9999	240,0	140,0	147,5	130,0	130,0	255,0	265,0	270,0	270,0	660,0	416,66	24	
2.	93,0	90,46	Matus Mäkinen	1992	KarSKI	9999	195,0	210,0	210,0	125,0	130,0	135,0	135,0	260,0	277,5	280,0	280,0	625,0	397,94	18	
3.	93,0	92,27	Ville Vikman	1993	S-V	210,0	217,5	9999	217,5	155,0	9999	160,0	160,0	230,0	240,0	247,5	247,5	625,0	393,13	16	
4.	93,0	91,95	Hannes Immonen	1993	AkV	190,0	200,0	9999	200,0	150,0	155,0	9999	155,0	220,0	235,0	240,0	240,0	595,0	378,80	14	
5.	93,0	92,64	Janne Martila	1995	KaVo	210,0	215,0	9999	215,0	125,0	130,0	9999	130,0	220,0	230,0	9999	230,0	575,0	361,91	12	
6.	93,0	92,47	Lauri Luola	1993	TVN	170,0	190,0	195,0	195,0	130,0	9999	140,0	140,0	220,0	232,5	9999	232,5	567,5	357,47	10	
7.	93,0	92,16	Lauri Kaarela	1993	Ma-Cub	180,0	195,0	9999	195,0	130,0	137,5	9999	137,5	220,0	9999	9999	220,0	552,5	348,57	8	
8.	93,0	90,88	Janne Puusila	1993	KuBy	155,0	165,0	170,0	170,0	125,0	130,0	4494	130,0	180,0	190,0	200,0	200,0	500,0	317,65	6	
-	93,0	92,23	Samu Salonen	1992	Sis	190,0	9999	9999	190,0	9999	9999	9999	---	---	---	---	---	---	---	---	
-	93,0	92,20	Jarkko Pertala	1993	Py-Pu	9999	9999	9999	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	
1.	105,0	104,45	Markus Saarela	1992	HaVo	250,0	260,0	9999	260,0	170,0	9999	9999	170,0	300,0	325,5	340,5	340,5	770,5	461,30	24	
2.	105,0	104,42	Taru Tuomisen	1992	Ma-Cub	230,0	250,0	9999	250,0	155,0	9999	167,5	167,5	280,0	9999	9999	280,0	697,5	417,59	18	
3.	105,0	104,15	Intu Tuomisen	1992	TNT	230,0	9999	245,0	245,0	150,0	155,0	177,5	177,5	250,0	9999	255,0	255,0	657,5	394,04	16	
4.	105,0	101,46	Antti Kempainen	1994	RAYVO	9999	237,5	250,0	237,5	152,5	9999	182,5	240,0	260,0	9999	260,0	650,0	393,32	14		
5.	105,0	103,37	Johannes Kuusisto	1993	RAYVO	190,0	200,0	9999	200,0	130,0	140,0	4494	140,0	210,0	230,0	9999	230,0	570,0	342,51	12	
1.	120,0	119,84	Toomas Hautala	1992	LaPo	290,0	9999	307,5	307,5	190,0	205,0	213,0	213,0	340,0	370,5	380,0	380,0	900,5	517,88	24	
1.	120+	153,16	Thomas Tuomisen	1994	JP	150,0	170,0	180,0	180,0	150,0	155,0	---	---	155,0	160,0	---	---	160,0	495,0	271,09	24

Miehet alle 23v

Jere Kirkanen nousi toistamiseen lavalle sunnuntaina. Jere kykkäsi uuden 17-vuotiaiden SE-tuloksen 127,5 kg ja voitti sarjan 59 kg.

Sarjan 105 kg voittanut Huittisten Voimailijoiden Markus Suomela teki yhteistuloksen SE ja PE -lukumena 770,5 kg. Maastavedossa Suomela nappasi avoimen luokan suomenennätyksen 340,5 kg.

Sarjan 120 kg voittaja Tuomas Hautala Lapuan Ponnesta teki yhteistuloksen SE:n 900,5 kg avoimeen luokkaan. Hurjan kannustuksen saattelemana Hautala veti maasta 380 kg. Tulos oli SE ja PE. Tuomas palkittiin ikäluokkansa parhaana. Hautala aloitti voimasto-uransa nuorissa, Kankaanpäässä vuonna 2011 järjestetyissä epävirallisissa RAW SM-kisoissa. Nyt käyty kilpailu oli hänen viimeinen kisansa nuorten sarjoissa.

Kilpailujen lopuksi jaettiin palkinnot myös kisojen kolmelle parhaalle seuralle. Ykköspalkinnon nappasi ylivoimaisesti Kankaanpään Voimailijat. Toiseksi sijoittui TNT ja kolmanneksi Kokkolan Jymy.

Kisat onnistuivat kaikin puolin hyvin. Kiitokset talokorukalle, kuuluttaja Heikki Orasmaalle, tuomareille, kisailijoille ja kaikille kilpailun tukijoille!



Tuomas Hautala



Ilkka Ala-Luopa



Joukkue SM Pronssia

Kankaanpään Voimailijat ry (KaVo) voitti ylivoimaisesti Suomen Voimanostoliiton jäsenseurojen välisen Voimamalja – kilpailun vuonna 2015.

VOIMAMALJA KANKAANPÄÄHÄN VUONNA 2015

KaVo kokosi 1371 pistettä, toiseksi tullut Team Nordic Thunder (TNT) keräsi 1173 pistettä. Kolmanneksi tullut Kokkolan Jymy keräsi 574 pistettä. KaVolle eniten, 146 pistettä, keräsi 15-vuotias Anette Kirkanen. Voimamalja-kilpailussa seurat saavat pisteitä seuran edustajien SM-kilpailumenestyksen ja kansainvälisen mestaruuskilpailumenestyksen perusteella kunkin kalenterivuoden aikana.

Voimamalja-pytty on kiertopalkinto, jonka lopullisesti saa haltuunsa seura, joka saavuttaa voiton kolmena vuotena peräkkäin, tai seura, jolla on eniten kiinnityksiä pyttyyn silloin kun siihen kaiverruksille varattu tila tulee täyteen. Täydelliset tulokset löytyvät liiton verkkosivuilta. Kaikkiaan 103 jäsenseuraa sai pisteitä.



KaVon nostajien mitalisaalista



Anette Kirkanen



Jouni ja Marjaana Vähäsantanen vastaanottivat voimamalja-palkinnon.



Löytyy KaVosta poikiakin

SM-KISAKIERROS ALKOI YLITORNIOILTA VARUSTENOSTOILLA

Teksti & kuvat: Tero Hyttinen



Ove Lehto



SVNL:n puheenjohtaja Tero Hyttinen luovutti Fredrik Smulterille vuoden 2015 parhaan mies penkkipunnertajan diplomin. Freddi oli myös näiden kisojen paras mies penkkipunnertaja.

Vuoden 2016 ensimmäiset SM-kilpailut aloitettiin helmikuun 10.päivä 70-vuotta täyttäneen Aavasaksan Kisan järjestäminä. Kisa järjesti jo 10. SM-kilpailut Ylitorniolla.

Samalla Heikki "Hessu" Orasmaalla tuli 10. SM-kisakuuluttaja keikka Ylitorniolle. Toisena kuuluttajana oli äänessä Mervi "Mepä" Sirkkiä, joka tulee olemaan äänessä myös ensi vuoden elokuussa järjestettävissä klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailuissa Ylitornion kuntotalolla. Perjantaina ja lauantaina lavalla olivat varustevoimantajat ja sunnuntaina paitapenkkipunnertajat. Kisoihin ilmoittautui 74 voimantajaa ja 98 penkkipunnertajaa. Kun kilpailut käytiin kaikissa ikäluokissa oli mitalien jaossa jo hieman inflaation makua. Harvassa olivat ne sarjat, missä tuloksen tehnyt saattoi jäädä ilman mitalia.



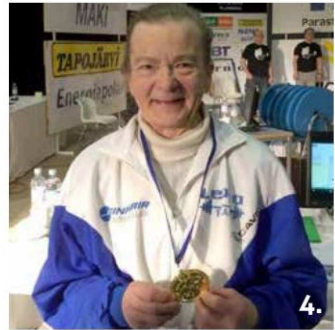
1.



2.



3.



4.

Tämä kehitys on sitten jo eri pohdinnan paikka onko SM-kisan arvon mukaista, että kultapallille nouseaan yksinään pelkän muodollisen tuloksen tekemällä. Monissa lajeissa SM-arvo edellyttää tiettyä urheilijamäärää ennen kuin voittajasta käytetään nimitystä Suomenmestari. Tämä arvokeskustelu kuuluu lajivälle ja päätökset tehdään liiton syyskokouksessa. Kirjoittajalla itsellään ei asiassa ole selkiintynyttä kantaa, mutta mietintää ja pohdintaa tästä olen joutunut käymään useamman eri henkilön kanssa. Yksi vaihtoehto voisi olla ainakin voimanostossa jakaa varustostenajat World Gamesien tapaan muutamaa yhdistelmäpainoluokkaan ja laittaa nostajat järjestystekseen niissä kiloilla tai Wilksin pisteillä. Tätä on syytä pohtia.

Selvää on jatkossakin, että kisat järjestetään näillä osallistujamäärillä pakattuna yhteen viikonloppuun. Tämä soi nostajia etenkin penkkipunnerspuolelta, kun tiedossa oli, että penkkipunnersuksen maajoukkueisiin voi tasavertaisesti nousta myös voimanoston penkkipunnerskilpailulla. Joka tapauksessa kilpailujen yhteisnostajamäärä 172 ilmoittautunutta on suurin nostajamäärä Ylitorniolla järjestetyissä lajin Suomen mestaruuskilpailuissa.

Muutoinkin järjestelyihin voidaan olla hyvin tyytyväisiä. Lähes tuhat kilpailunostoa sujui lavamiesten varmistamina rivakasti ja turvallisesti. Myös Kenneth "Kenta" Sandvikin takareisivammaan tyssännyt voimanostokisan ensimmäiset jalkakyykykkaudet 380 kg saatiin takaisin telineisiin turvallisesti. Suuri kiitos kuuluu Kentalle itselleen, joka loukkaantumisestaan huolimatta oli myös itse saattamassa rautoja takaisin telineisiin.

Kilpailuissa nähtiin myös tukku suomenennätyksiä, joita syntyi voimanostossa 13 kappaletta, joista voidaan mainita mm. Ahvenanmaan Ove Lehdon M40/120+ kg -sarjaan tekemä yhteistulos 1 065 kg. Samaa sarjaan ja ikäluokkaan Jari "Simson" Martikainen kesytti SE-raudan maastanostossa 360 kg. Kisojen toiseksi tasokkain miesnostaja TNT:n Antti Savolainen teki miesten sarjaan 66 kg SE:t jalkakyykyssä 263 kg ja maastanostossa 290,5 kg, mikä oli samalla myös pohjoismaidenennätys. Keuruun Sami-Antti Nieminen teki sarjaan 74 kg SE:n ja PE:n maastanostossa sekä miehiin että M40 -ikäluokkaan 303 kg. Pyhäjoen Pauhun Jarkko Perttula paransi M23/93 kg -sarjan SE-lukemat yhteistulokseen 820 kg.

1. Harri Hagfors
2. Sami Nieminen
3. Antti Savolainen
4. Eila Kumpuniemi
5. Mats Finne, vuoden valmentaja 2015, Kokkolan Jymy



5.



Uoimaston SM-kisat 2015, Naiset

N20, N23, N40, N50, N60, N70

Nj.	Narja	Paavo	Nimi	Seura	Jk1	Jk2	Jk3	Jk nel	PP1	PP2	PP3	PP nel	MN1	MN2	MN3	MN nel	YV	Pist.	J.pist
1.	84+520	86,16	Sanna Pasanen / 97	ÄV	100,0	170,0	180,5	180,5	75,0	85,0	98,0	—	85,0	125,0	130,0	145,5	411,0	362,0	24
1.	87823	54,93	Krista Manninen / 95	So-Vi	120,0	135,0	140,5	140,5	70,0	80,0	88,0	80,0	80,0	130,0	140,0	160,0	360,5	430,0	24
1.	87940	55,19	Tarja Tikkainen / 69	TNT	77,5	85,0	90,0	90,0	50,0	55,0	66,0	55,0	95,0	110,0	120,0	120,0	265,0	315,38	24
1.	63840	62,58	Martjana Vuohimäen / 76	KaVo	130,0	135,0	140,5	135,0	72,5	75,0	77,5	77,5	140,0	145,0	160,0	140,0	352,5	380,50	24
1.	72940	71,37	Virva Iivola / 70	KaVoPo	115,0	140,0	125,0	125,0	95,0	72,5	95,0	72,5	145,0	152,0	160,0	160,0	375,5	350,99	24
2.	72940	70,99	Piia Palonen / 71	RC	117,5	122,5	127,5	127,5	57,5	60,0	62,5	62,5	120,0	130,0	140,0	130,0	320,0	315,31	18
3.	72940	69,59	Raika Kakkola / 72	ÄV	110,0	112,5	120,0	120,0	70,0	95,0	77,5	77,5	115,0	120,0	140,0	130,0	317,5	317,15	16
1.	84+640	84,91	Suusanen Niku / 68	Tami	75,0	85,0	90,0	85,0	49,0	57,5	62,5	62,5	105,0	112,5	117,5	117,5	205,0	230,06	24
1.	72950	67,58	Tarja Uppala / 65	SuVoVo	99,0	100,0	—	100,0	100,0	—	—	—	105,0	110,0	120,0	135,0	340,0	346,72	24
2.	72950	69,76	Seija Skogman / 65	Tami	40,0	50,0	55,0	55,0	62,5	67,5	70,0	70,0	95,0	102,5	107,5	107,5	232,5	231,85	18
1.	47960	46,55	Piia Kempainen / 51	HcTarmo	47,5	52,5	62,5	62,5	30,0	35,0	35,0	30,0	80,0	87,5	95,0	95,0	187,5	231,92	24
1.	52970	49,58	Eika Kemppainen / 42	KaPe	75,0	85,0	87,5	87,5	45,0	50,0	55,5	55,5	100,0	112,5	120,0	112,5	255,5	330,62	24

Nj.	Narja	Paavo	Nimi	Seura	Jk1	Jk2	Jk3	Jk nel	PP1	PP2	PP3	PP nel	MN1	MN2	MN3	MN nel	YV	Pist.	J.pist
1.	47,0	46,88	Sanna Apala / 81	Py-Pa	180,0	140,0	145,0	140,0	75,0	80,0	85,0	80,0	80,0	140,0	150,0	160,0	—	490,53	24
1.	47,0	46,36	Andreas Vuokola / 91	HAK	180,0	140,0	145,0	140,0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
1.	52,0	51,69	Marcela Sandvik / 74	AKK	127,5	135,0	140,0	140,0	110,0	110,0	115,0	115,0	140,0	145,0	160,0	145,0	480,0	508,96	24
1.	57,0	56,52	Kaari Cloven-Toukoniemi / 88	TYN	95,0	102,5	109,0	102,5	50,0	55,0	60,0	55,0	130,0	140,0	160,0	130,0	287,5	335,83	24
1.	63,0	62,12	Riina Lahti / 80	Kody	180,0	185,0	190,0	185,0	95,0	100,0	100,0	100,0	150,0	165,0	175,0	175,0	460,0	499,33	24
1.	72,0	67,02	Amelkari Nina / 82	TYN	120,0	130,0	140,0	140,0	75,0	80,0	85,0	75,0	135,0	140,0	160,0	150,0	365,0	351,44	24
1.	84,0	82,11	Hanna-Mari Mäenmäen / 80	BEV-06	175,0	187,5	192,5	187,5	135,0	145,0	150,0	145,0	160,0	160,0	160,0	160,0	492,5	443,34	24
1.	84+	108,18	Katariina Nokua / 73	HSU	180,0	140,0	145,0	140,0	80,0	90,0	—	90,0	170,0	180,0	190,0	170,0	440,0	360,59	24

Uoimaston SM-kisat 2015, Miehet

Nj.	Narja	Paavo	Nimi	Seura	Jk1	Jk2	Jk3	Jk nel	PP1	PP2	PP3	PP nel	MN1	MN2	MN3	MN nel	YV	Pist.	J.pist	
1.	59	58,01	Ari-Pekka Tuittikko / 70	TNT	110,0	120,0	142,5	142,5	100,0	112,5	115,0	115,0	112,5	160,0	182,5	187,5	437,5	385,01	24	
1.	74	73,96	Timo Laitinen / 68	K-VU	110,0	130,0	200,0	200,0	150,0	160,0	—	—	150,0	200,0	220,0	200,0	570,0	416,17	24	
1.	83	82,31	Antti Laitanen / 76	PaPu	250,0	260,0	260,0	260,0	200,0	210,0	215,0	210,0	250,0	260,0	260,0	260,0	730,0	489,71	24	
2.	83	82,63	Yrjö Hautamäki / 69	ÄV	210,0	210,0	210,0	210,0	190,0	195,0	200,0	200,0	210,0	210,0	240,0	240,0	650,0	433,66	18	
3.	83	82,79	Timo Vähälä / 70	KaVoPo	210,0	210,0	210,0	210,0	220,0	220,0	220,0	220,0	220,0	220,0	220,0	220,0	650,0	433,63	16	
4.	83	80,71	Veli-Matti Reijonen / 71	KaVoPo	190,0	210,0	200,0	210,0	155,0	160,0	160,0	155,0	190,0	190,0	210,0	230,0	595,0	403,97	14	
5.	83	82,78	Mika Ruusonen / 67	So-Vi	210,0	210,0	210,0	210,0	132,5	137,5	140,0	137,5	210,0	225,0	225,0	225,0	572,5	382,20	12	
6.	83	80,03	Tuomo Anttonen / 74	TYN	152,5	162,5	165,0	165,0	62,5	—	—	—	62,5	182,5	192,5	200,0	492,5	286,67	10	
1.	93	92,88	Pertti Heikkinen / 73	KaVoPo	275,0	290,0	290,0	290,0	187,5	195,0	200,0	200,0	260,0	260,0	285,0	290,0	775,0	489,35	24	
2.	93	92,42	Kari Huusari / 75	ÄV	240,0	250,0	260,0	250,0	175,0	180,0	180,0	180,0	175,0	235,0	270,0	280,0	710,0	457,90	18	
1.	105	104,83	Jarmo Ruusonen / 75	SuVoVo	290,0	310,0	300,0	310,0	200,0	200,0	200,0	200,0	230,0	270,0	280,0	280,0	820,0	490,27	24	
2.	105	104,12	Mika Paanonen / 72	MV-Power	260,0	272,5	280,0	280,0	200,0	215,0	220,0	220,0	260,0	272,5	280,0	272,5	772,5	462,99	18	
3.	105	102,92	Timo Liittaka / 75	HAK	225,0	230,0	235,0	235,0	145,0	145,0	145,0	145,0	180,0	200,0	200,0	200,0	580,0	349,09	16	
1.	120	116,02	Kaj Mankia / 74	Tami	260,0	270,0	275,0	270,0	190,0	190,0	200,0	190,0	210,0	230,0	240,0	245,0	245,0	725,0	419,45	24
2.	120	115,70	Matti Reijonen / 75	TYN	225,0	235,0	240,0	235,0	160,0	160,0	170,0	160,0	215,0	225,0	230,0	230,0	665,0	359,67	18	



Marcela Sandvik oli SM-kilpailuiden paras naisnostaja



Jarmo Ruuhonen



Antti Savolaisen maastaveto 280 kg



Kyösti Salonen

M50

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tml	PP1	PP2	PP3	PP tml	MS1	MS2	MS3	MS tml	VT	Pist.	J.pist	
1.	74	71,16	Kari Raaba / 65	HeTarmo	185,0	195,0	209,0	205,0	110,0	115,0	120,0	120,0	230,0	245,0	255,0	255,0	580,0	420,62	24	
2.	74	72,79	Jarno Hietanen / 63	HeTarmo	165,0	165,0	180,0	180,0	100,0	110,0	115,0	100,0	190,0	210,0	220,0	210,0	490,0	356,66	18	
1.	83	82,88	Rami Haavinen / 64	SalVo	170,0	170,0	210,0	210,0	130,0	135,0	140,0	140,0	230,0	245,0	250,0	250,0	600,0	406,19	24	
2.	83	82,54	Aarre Laurila / 63	OV-06	170,0	170,0	180,0	180,0	120,0	125,0	130,0	130,0	195,0	205,0	210,0	205,0	515,0	344,90	18	
1.	93	91,58	Hari Hegfors / 61	Hama	210,0	225,0	235,0	235,0	112,5	125,0	130,0	130,0	220,0	245,0	257,5	257,5	622,5	393,96	24	
2.	93	92,47	Seppe Niemela / 63	k-LVO	190,0	190,0	200,0	200,0	100,0	102,5	105,0	105,0	185,0	200,0	210,0	210,0	610,0	384,24	18	
1.	105	104,66	Jari Nokanen / 63	So-Vi	280,0	290,0	290,5	290,5	200,0	207,5	---	200,0	270,0	280,0	290,0	280,0	770,5	460,94	24	
2.	105	104,34	Juha Juntinen / 66	TNT	260,0	275,0	---	260,0	260,0	260,0	190,0	190,0	220,0	230,0	240,0	240,0	690,0	413,23	18	
3.	105	102,91	Veijo Raanen / 57	lHV	235,0	240,0	---	235,0	145,0	160,0	---	---	160,0	260,0	280,0	---	280,0	675,0	406,28	16
1.	120	114,43	Tapani Laitala / 63	HeTarmo	260,0	280,0	300,0	300,0	105,0	107,5	107,5	105,0	250,0	270,0	280,0	270,0	675,0	392,73	24	
1.	120*	146,50	Kyösti Salonen / 64	TNT	280,0	280,0	310,0	310,0	225,0	240,5	240,5	225,0	270,0	280,5	280,5	270,0	805,0	446,89	24	
2.	120*	140,50	Perni Lehtinen / 59	OG:n	210,0	240,0	250,0	240,0	165,0	180,0	---	165,0	210,0	230,0	240,0	230,0	635,0	354,65	18	

M60

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tml	PP1	PP2	PP3	PP tml	MS1	MS2	MS3	MS tml	VT	Pist.	J.pist
1.	66	64,90	Matti Kipellinen / 55	SalVo	150,0	165,0	175,0	175,0	120,0	125,0	130,0	130,0	190,0	210,0	220,0	210,0	515,0	410,06	24
2.	66	65,72	Markku Kumpainen / 49	HeTarmo	140,0	145,0	---	145,0	115,0	120,0	122,5	120,0	165,0	172,5	177,5	177,5	442,5	348,67	18
1.	93	87,48	Antero Juntunen / 54	KajKa	190,0	200,0	210,0	210,0	80,0	100,0	105,0	105,0	220,0	235,0	250,0	250,0	565,0	366,09	24
2.	93	90,66	Voimo Ahopalo / 56	Ylörk	160,0	160,0	170,0	170,0	130,0	140,0	140,0	140,0	180,0	190,0	200,0	190,0	500,0	318,02	18

M70

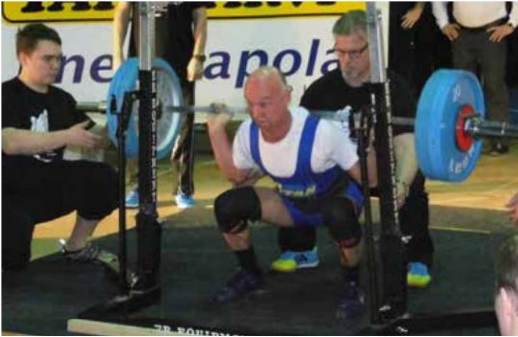
Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tml	PP1	PP2	PP3	PP tml	MS1	MS2	MS3	MS tml	VT	Pist.	J.pist	
1.	83	82,57	Taisto Hämäläinen / 39	OG:n	140,0	152,5	160,0	152,5	80,0	80,0	85,0	85,0	160,0	170,0	175,0	175,0	412,5	276,20	24	
2.	83	80,91	Leevi Pehkonen / 37	lHV	120,0	120,0	130,0	130,0	45,0	50,0	50,0	50,0	150,0	170,0	180,0	180,0	360,0	244,04	18	
1.	105	104,54	Kari Kangas / 45	K-UV	160,0	160,0	170,0	170,0	90,0	100,0	---	90,0	190,0	200,0	---	200,0	460,0	275,50	24	
1.	120	117,07	Raimo Sandelin / 40	PTVAK	100,0	---	---	100,0	95,0	---	---	---	95,0	130,0	---	---	130,0	325,0	187,97	24

M23

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tml	PP1	PP2	PP3	PP tml	MS1	MS2	MS3	MS tml	VT	Pist.	J.pist
1.	83	81,70	Matias Viiperi / 94	NPower	245,0	260,0	270,0	260,0	160,0	160,0	170,0	170,0	240,0	270,0	280,0	270,0	740,0	494,27	24
2.	83	80,86	Ville Levanen / 93	Koly	170,0	170,0	170,0	170,0	135,0	145,0	150,0	145,0	180,0	195,0	205,0	205,0	520,0	352,64	18
1.	105	104,91	Ville Nokanen / 95	So-Vi	232,5	245,0	260,0	245,0	120,0	140,0	147,5	147,5	240,0	252,5	260,0	252,5	645,0	385,54	24

Miehet avoin

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tml	PP1	PP2	PP3	PP tml	MS1	MS2	MS3	MS tml	VT	Pist.	J.pist	
1.	66,0	65,82	Antti Savolainen / 78	TNT	240,0	250,0	263,0	263,0	180,0	185,0	190,0	185,0	270,0	280,0	290,5	290,5	738,5	581,17	24	
1.	74,0	73,80	Sami-Antti Nieminen / 75	KPU	225,0	230,0	230,0	225,0	140,0	145,0	145,0	145,0	275,0	290,0	303,0	303,0	673,0	485,03	24	
1.	83,0	82,91	Antti Karamola / 82	BorFit	245,0	252,5	260,0	252,5	200,0	200,0	210,0	210,0	255,0	265,0	277,5	277,5	740,0	494,27	24	
2.	83,0	82,95	Jari Martikainen / 77	RAYVO	250,0	262,5	270,0	262,5	175,0	182,5	190,0	182,5	270,0	280,0	277,5	277,5	720,0	480,77	18	
3.	83,0	82,49	Sami Kakkarinen / 77	KajKa	250,0	260,0	270,0	260,0	160,0	160,0	180,0	180,0	270,0	277,5	280,0	277,5	717,5	480,69	16	
1.	93,0	93,00	Jarkko Perttala / 93	Pys-Pa	280,0	300,0	320,0	320,0	180,0	190,0	200,0	200,0	270,0	290,0	300,0	300,0	820,0	515,12	24	
1.	105,0	104,82	Jussi Kangasvirta / 87	NPower	322,5	330,0	337,5	337,5	207,5	215,0	222,5	222,5	290,0	317,5	320,0	317,5	877,5	524,67	24	
1.	120*	149,12	Ove Lehto / 72	ÄKK	365,0	380,0	380,0	380,0	345,0	360,0	370,0	360,0	325,0	340,0	---	325,0	1065,0	589,75	24	
2.	120*	143,23	Jari Martikainen / 75	JuPu	350,0	365,0	375,0	375,0	240,0	250,0	250,0	250,0	330,0	340,0	340,0	360,0	985,0	548,58	18	
-	120*	141,45	Kenneth Sandvik / 75	ÄKK	360,0	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



Martti Kilpeläisen kykyyn syvyyksissä ei ollut epäilyksiä



SE-mies Jari Niskasen työllinätöstä

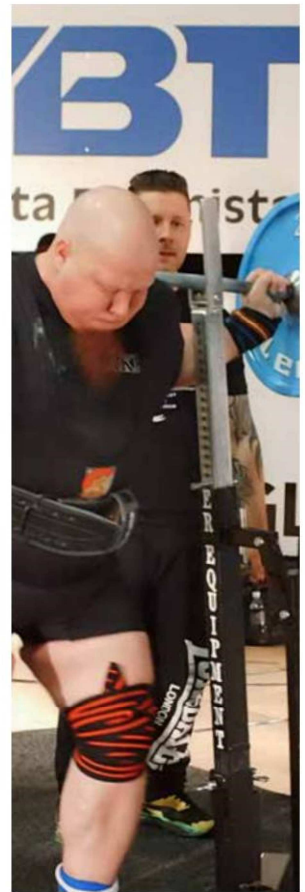
Penkin SM-kisat 2015, Naiset

N17, N20, N23, N40, N50, N60, N70

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PPL	PP2	PP3	Tulos	Wpist.	J.pist.
1.	63N17	61,07	Elli Rautainen	1999	ÄV	73,0	75,0	77,5	77,5	85,23	12
1.	63 N20	60,88	Juulia Yliheikkilä	1998	AavKi	57,5	60,0	60,0	60,0	66,14	12
1.	57 N23	55,12	Krista Maanta	1995	Se-Vi	67,5	77,5	-----	77,5	92,33	12
1.	72N23	67,08	Julianna Lollo	1995	Koly	100,0	100,0	105,0	105,0	107,65	12
1.	72N40	71,60	Pirjo Palosaari	1970	RK	55,0	60,0	65,0	60,0	58,78	12
1.	84+N40	91,61	Piia Valkonen	1973	KJ	115,0	125,0	130,0	125,0	107,24	12
2.	84+N40	84,92	Susanne Nakari	1968	Taimi	55,0	60,0	65,0	60,0	53,22	9
1.	57N50	54,86	Eira Pajuharju	1964	HPV	65,0	70,0	72,5	72,5	86,69	12
1.	72N50	70,00	Seija Skogman	1965	Taimi	60,0	67,5	75,0	67,5	67,15	12
1.	84N50	80,48	Merja Myntinen	1958	LVK-Team	117,5	123,0	123,0	117,5	107,16	12
1.	47N60	46,80	Pirjo Kemppainen	1951	HeTarmo	30,0	32,5	35,0	32,5	43,84	12
1.	52N60	51,53	Aira Knutars	1954	Se-Vi	75,0	81,0	82,5	81,0	101,69	12
2.	52N60	49,81	Vuokko Vitasaari	1954	YlöR	62,5	67,5	72,5	67,5	86,96	9
1.	52N70	49,15	Eila Kumpuniemi	1942	RaPe	45,0	52,5	56,0	56,0	72,87	12

Naiset avoin

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PPL	PP2	PP3	Tulos	Wpist.	J.pist.
1.	47	46,79	Andreea Vasilescu	1991	HAK	55,0	70,0	70,0	55,0	74,21	12
1.	52	51,67	Marcela Sandvik	1974	ÄKK	90,0	100,0	105,0	100,0	125,28	12
1.	57	54,97	Mervi Sirkiä	1972	TNT	90,0	92,5	95,0	95,0	113,41	12
2.	57	54,53	Heidi Heikkinen	1985	KajKu	77,5	82,5	85,0	85,0	102,12	9
3.	57	56,23	Erika Gadžova	1990	ÄKK	77,5	77,5	87,5	77,5	90,89	8
1.	63	61,90	Annaстиina Hagfors	1985	MY-Power	95,0	100,0	107,5	100,0	108,84	12
2.	63	60,80	Maria Hakulinen	1990	JoPuPo	80,0	85,0	90,0	85,0	93,80	9
3.	63	62,00	Johanna Pärssinen	1982	RAYVO	82,5	82,5	87,5	82,5	89,69	8
1.	72	67,13	Tarja Uppala	1965	SalVo	105,0	110,0	117,5	105,0	107,59	12
2.	72	70,75	Essi Wahlqvist	1983	TNT	100,0	100,0	102,5	100,0	98,76	9
3.	72	67,04	Annakaisa Niasi	1982	TVN	75,0	80,0	82,5	82,5	84,62	8
1.	84+	105,94	Katarina Nokua	1973	HSU	90,0	100,0	155,0	90,0	73,80	12



Ove Lehto



Jari Martikainen

Muita masters sarjojen SE-tuloksia tehtäivä Oulun Kari Rähä M50/74 kg maastanostossa 255 kg, Salon Rami Huovinen M50/83 kg maastanosto 258 kg, Sotkamon Jari Niskanen M50/105 kg SE jalkakyykysä 290,5 kg ja yhteistuloksessa 770,5 kg, Keski-Uudenmaan Kari Köngäs M70/105 kg SE jalkakyykysä 170 kg, maastanostossa 200 kg ja yhteistuloksessa 460 kg sekä Joensuun Petri Heikkinen M40/93 kg SE:t jalkakyykysä 290 kg, maastanostossa 288,5 kg ja yhteistuloksessa 778,5 kg. Naisissa ikinuori Ranuan Eila Kumpuniemi teki N70/52 kg SE:n penkkipunnerruksessa 55,5 kg, Krista Määttä N23/57 kg SE:t jalkakyykysä 140,5 kg ja yhteistuloksessa 360 kg sekä Äänekosken Saara Puusaari N20 ja N23/84+ kg SE:t jalkakyykysä 180,5 kg ja maastanostossa N20 SE 145,5 kg.

Penkkipunnerruksen SM-kilpailussa syntyi kolme uutta SE-tulosta: Äänekosken Elli Rautiainen N17/63 kg SE 77,5 kg, Sotkamon Aira Knutars N60/52 kg SE ja PE 81 kg sekä Ranuan Eila Kumpuniemi N70/52 kg SE 56 kg. Maininnan arvoinen teko oli myös Iltalehteen päässyt Maalahden Fredrik "Freddi" Smulterin kaksi hurjaa SE-yritystä miesten sarjaan 120+ kg huikaa 409 kg, joista varsinkin jälkimmäinen yritys oli hyvin lähellä onnistumista. Lievä varaslähtö rinnalta ja oikean käden ojentumattomuus aiheuttivat hylkäyksen tuomariäänin 2-1.

Ensi vuoden EM-kisoihin sekä tulevien vuosien SM-kisoihin on tavoitteena parantaa kolmea osa-aluetta – äänentoistoa, valaistusta sekä tulostaalratkaisuja, joista järjestävän seuran puuhämiehet ryhtyvät neuvottelemaan Ylitornion kunnan edustajien kanssa. Kilpailun tekninen johtaja Eugen Parviainen lupasi vaatimattomaan tyyliinsä, että muutoinkin klassiseen penkkipunnerruksen EM-kisoista tehdään spehtaakkeleilla vailla vertaa.

Penkin SM-kisat 2015, Miehet

M40

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1.	59	58,58	Petri Niemi	1971	TVN	120,0	130,0	155,0	130,0	113,36	12
1.	74	73,91	Timo Leminen	1968	K-UV	145,0	152,5	155,0	152,5	109,78	12
1.	83	82,66	Vesa Hartikainen	1969	EV	200,0	220,0	230,0	200,0	133,82	12
2.	83	80,40	Teemu Ahtiainen	1974	TVN	65,0	-----	-----	65,0	44,24	9
1.	93	91,51	Petteri Laurikainen	1969	E-IT	235,0	240,0	240,0	235,0	148,78	12
2.	93	91,57	Juha Vehkaperä	1975	HauVo	225,0	230,0	242,5	230,0	145,57	9
3.	93	90,19	Jani Sundholm	1974	Koly	217,5	222,5	230,0	222,5	141,89	8
4.	93	92,39	Jari Kyyntjä	1971	AavKi	220,0	227,5	232,5	220,0	138,64	7
5.	93	88,94	Mikko Fasse	1973	OPT	162,5	170,0	175,0	170,0	109,19	6
1.	105	103,93	Timo Lillbacka	1975	HAK	100,0	-----	-----	100,0	59,97	12
-	105	103,86	Timo Rakkila	1972	E-IT	100,0	100,0	100,0	out		
1.	120	111,09	Jarmo Myller	1968	JoPuPo	245,0	-----	-----	245,0	143,74	12
2.	120	117,90	Kaj Mattila	1970	Taimi	190,0	200,0	-----	200,0	115,48	9
3.	120	116,73	Matti Rajaniemi	1975	TVN	150,0	160,0	170,0	160,0	92,61	8

M50

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1.	66	64,92	Tahvo Jaubojärvi	1961	NaVo	135,0	140,0	140,0	140,0	111,44	12
1.	74	73,47	Ismo Hietanen	1963	HeTarmo	100,0	130,0	135,0	135,0	97,61	12
1.	83	81,80	Stig Björkqvist	1960	NyKK	187,5	195,0	201,0	195,0	131,31	12
2.	83	80,85	Hannu Savola	1962	NaVo	140,0	147,5	152,5	147,5	100,03	9
3.	83	82,00	Risto Hirvonen	1961	E-IT	110,0	120,0	130,0	130,0	87,41	8
1.	93	92,80	Seppo Norpila	1963	K-UV	105,0	185,0	195,0	185,0	116,33	12
2.	93	88,91	Juha Lehto	1964	WW	140,0	140,0	200,0	140,0	89,94	9
-	93	92,62	Tarmo Vanhamäki	1960	YlöR	192,5	192,5	192,5	out		
1.	105	104,98	Jari Niskanen	1963	So-Vi	185,0	192,5	202,5	202,5	121,01	12
2.	105	104,70	Juha Makkonen	1962	KiurU	180,0	190,0	200,0	200,0	119,64	9
1.	120	113,74	Tapani Laitala	1963	HeTarmo	222,5	225,0	225,0	222,5	129,67	12
2.	120	117,23	Timo Raanti	1961	Hektor	210,0	217,5	225,0	217,5	125,76	9
3.	120	105,02	Veijo Räsänen	1957	I-HV	215,0	222,5	225,0	215,0	128,46	8
4.	120	117,24	Markku Sotisaari	1966	KaKa	190,0	190,0	217,5	190,0	109,86	7
5.	120	114,75	Jukka Sahström	1966	KiurU	180,0	192,5	195,0	180,0	104,65	6
-	120	118,00	Timo Rantala	1963	Team365	180,0	192,5	195,0	out		
1.	120+	133,09	Risto Korhonen	1958	TerVo	190,0	200,0	205,0	205,0	115,48	12
2.	120+	140,47	Pertti Lahteenmäki	1959	OrGn	160,0	192,5	192,5	160,0	89,36	9



Fredrik Smulter oli todella lähellä uutta SE-tulosta 409 kg, joka olisi ollut myös yli hänen voimassa olevan MEn

Penkin SM-kisat 2015, Miehet

M60

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1.	66	65,86	Markku Kemppäinen	1949	HeTarmo	110,0	115,0	115,0	115,0	90,46	12
1.	74	73,78	Antero Kauranen	1948	NoVo	110,0	150,0	150,0	110,0	79,29	12
1.	83	81,58	Olli Rantanen	1956	I-HV	125,0	150,0	155,0	150,0	101,18	12
2.	83	81,63	Jouni Knutars	1953	So-Vi	125,0	130,0	135,0	135,0	91,02	9
3.	83	79,60	Heikki Rautio	1950	OV-86	85,0	95,0	100,0	100,0	68,49	8
1.	93	89,33	Pasi Drushinin	1953	KarKa	175,0	180,0	185,0	185,0	118,55	12
2.	93	91,82	Voitto Ahopelto	1956	YloR	130,0	140,0	145,0	145,0	91,65	9
-	93	92,14	Ilkka Launonen	1954	SVV	185,0	185,0	185,0	out		
1.	105	103,62	Harri Tirronen	1953	JoPuPo	165,0	175,0	180,0	180,0	108,07	12
2.	105	94,76	Suke Huovinen	1950	liY	110,0	150,0	155,0	155,0	96,52	9

M70

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1.	74	73,30	Markku Lehtinen	1945	Team365	90,0	110,0	115,0	115,0	83,28	12
1.	83	82,83	Taisto Hämmäläinen	1939	OrGn	80,0	80,0	87,5	87,5	58,48	12
1.	105	104,99	Kari Kõngas	1945	K-UV	85,0	90,0	92,5	92,5	55,28	12
1.	120	108,07	Christer Nylund	1944	Team365	165,0	175,0	-----	165,0	97,65	12
2.	120	117,15	Raimo Sandelin	1940	PTVAK	95,0	105,0	-----	105,0	60,72	9

M20, M23

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1.	74M20	70,43	Mikka Hoyotyla	1997	NaVo	135,0	140,0	150,0	150,0	111,89	12
1.	105M20	104,74	Petu Heikkinen	1997	KajKu	130,0	140,0	145,0	140,0	83,73	12
1.	83M23	82,11	Teemu Hallfors	1995	YloR	162,5	197,5	213,0	162,5	109,17	12
2.	83M23	80,94	Ville Levaniemi	1993	Koly	135,0	145,0	145,0	135,0	91,49	9
1.	105M23	104,97	Ville Niskanen	1995	So-Vi	130,0	142,5	150,0	142,5	85,16	12

Penkin SM-kisat 2015, Miehet avoin

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	PP1.	PP2.	PP3.	Tulos	Wpist.	J.pist.
1.	59	55,99	Juha-Matti Englund	1981	RAYVO	110,0	135,0	140,0	135,0	122,92	12
1.	66	65,44	Tahvo Jauhojärvi	1961	NaVo	95,0	105,0	115,0	105,0	83,02	12
1.	83	81,47	Niklas Silander	1986	Hektor	195,0	202,5	207,5	202,5	136,69	12
-	83	81,05	Pietu Lippo	1992	KP	200,0	200,0	200,0	out		
1.	93	92,93	Simon Kankkonen	1982	NPower	270,0	300,5	300,5	270,0	169,67	12
2.	93	92,88	Hannu Hyrkäs	1981	AavKi	190,0	190,0	195,0	195,0	122,58	9
3.	93	92,35	Mika Lehtikoinen	1980	Taimi	185,0	190,0	192,5	192,5	121,33	8
4.	93	86,87	Tapio Pärssinen	1977	RAYVO	177,5	185,0	185,0	177,5	115,45	7
1.	105	103,98	Mikko Tiensuu	1978	TamRy	225,0	245,0	260,0	260,0	155,90	12
1.	120	119,12	Lasse Leinonen	1973	JoPuPo	292,5	309,0	309,0	292,5	168,45	12
2.	120	119,18	Niko Kuorikoski	1989	KoJy	225,0	245,0	265,0	245,0	141,07	9
1.	120+	154,97	Fredrik Smulter	1983	MIF	382,5	409,0	409,0	382,5	210,68	12
2.	120+	141,68	Kenneth Sandvik	1975	ÄKK	340,0	360,0	360,0	340,0	189,65	9
3.	120+	151,73	André Sjöholm	1989	NyKK	270,0	270,0	275,0	270,0	149,15	8

MIETTEITÄ YLITORNIOILTA

Teksti: Heikki Orasmaa, Kuva: Eugen Parviainen

Helmikuun alussa Ylitorniolta pidetyt varustevoimaston ja penkkipunnerruksen SM-kisat olivat 14. kerta, kun olin siellä kuuluttajana. Kisoja on vuodesta 1996 alkaen ollut 10 kertaa SM-kisat, kerran voimaston EM-kisat, kerran voimaston naisten MM-kisat ja kahdesti PM-kisat. Sinne kun menen, niin kaikki on mukavan tuttua. Sama tuttu majoitushotelli Helenan Kievari, jossa olen ollut aina samassa huoneessa. Myös Aavasaksan Kisan avulias ja ystävällinen toimitsijajoukko on tullut tosi tutuksi. Heidän tavamerkinä on myös leppoisan huumorin ylläpito.

Tämän kertaisen käynnin halusin aloittaa mahdollisimman pian tuloni jälkeen käynnillä viime vuoden maaliskuun lopulla taivaallisille nostolavoille siirtyneen hyvän ystäväni Arto Heikan haudalla. Olin varannut matkaani kynttilän, jonka kävin Arton muistoksi sytyttämässä hänen haudallaan, Eugen Parviaisen toimiessa oppaana. Artoon tutustuin ensikerran täällä etelässä, hänen ollessaan opettajan toimessa ja samalla nostellen silloin Tikkurilan Kajastuksen riveissä, jossa mm. joukkuevoimaston SM-pronssia.

Voimastaja-lehdessä 3/2015 sivulla 51 on liittomme puheenjohtajan Tero Hyttisen



Ylitorniolta kävin ystäväni, viime maaliskuussa taivaallisille nostolavoille siirtyneen, Arto Heikan haudalla. Kynttilän sytytin hyvän ystäväni muistoksi. Arto lähti aivan liian varhain täältä.

muistokirjoitus Artoasta. Sen loppulauseeseen minäkin täysin yhdyin "Hyvää ystävää kaipauksella muistaen".

Kisojen alussa vielä muistettiin Arto Heikkaa hiljaisella hetkellä, jonka aikana

samalla heljastettiin salin Arton maastanostokuva. Hieno ja vaikuttava ele Arton seuralta Aavasaksan Kisalta. Nostot alkoivat perjantaina loppuiltapäivästä, jolloin jo havaittiin, että kisakoneisto toimii erinomaisesti. Jarmo "Jallu" Virtanen otti heti lavamiehen komentoonsa ja osoitti, että hänellä tämä lavasimiehen taito on hallussa. Ripeät lavamiehet ja Jarmo osoittautui koko kisan ajan olevan hyvät kombinaatio.

Kisasta on mainittava superin voittajan Ove Lehdon saldo 1065 kg, joka oli ainoa tonnin ylitys näissä kisoissa. Ove teki myös omaa historiaansa. Hän nosti ensimmäisen kerran miesten avoimissa SM-kisoissa 1996 Ylitorniolta. Kisa oli samalla kirjoittajan ensimmäinen kuulutuskeikka Ylitorniolta. Ove on sen jälkeen osallistunut kaikkiin avomiin SM-kisoihin. Näissä ensikisoissa tuli pronssia ja ainoa SM-hopea on vuodelta 2014. Voimaston avoimen luokan SM-kultamitaleja Ovella on siis 20! Ovesta, tästä eräästä Suomen voimaston elävästä ikonista, voisi tehdä paksun kirjan, niin paljon menestystä mahtuu tämän herran meriittein – kunnioitettavaa.

ISLANTI

UULAANRASUAN, SKYRRIN JA MAASTAVUETÄJIEN LUUATTU MAA

Teksti & Kuvat: Jari Rantapelkonen

Islannin Voimannostoliitto järjesti klassisen voima- noston kansainvälisen kilpailun Reykjavikissa 30.1.2016.

Kisan virallinen nimi on RIG – Reykjavik International Games ja Suomen Voimannostoliitto oli ensi kertaa mukana kyseisissä tapahtumassa. Kutsukisassa oli mukana 9 naista ja 10 miestä. Suomes-
ta pääsivät mukaan nostamaan Katja Lariola (HAK), Melisa Heinonen (TNT) ja penkin ME-mies Timo Hokkanen (HuiVo). Sijoitukset menivät Wilks-
pisteiden mukaan. Voimannosto mukaan lukien tapahtumassa oli mukana 21 lajia ja osallistujia 40 maasta.

Kisat nostettiin kahdessa ryhmässä, ensin naiset ja sitten miehet. Katja onnistui kaikissa yhdeksässä nostossa tehden viimeisillä nostoilla omat ennätöksensä. Tulokseksi 117,5-65-142,5. Wilksejä Katjalle kertyi 381,3 ollen näin kokonaiskisan neljäs, mahtavaa! Katja kertoo myös itse olevansa erittäin tyytyväinen: "Mulla on tullut tuloksia salilla, mutta jotenkin ne ei oo kantanut kisoihin useiin, nyt kanto! Penkissä ja mavessa sivusin salienkkää, kykyssä jäi vielä alle salienkan, mutta kaikki oli tosiaan kisaenkköja. Tästä on hyvä lähteä rakentamaan lisää."

Vielä junioreissa nostava Melisa ei ollut kovin tyytyväinen kisaansa.



Suomen joukkue: Jukka Lariola, Timo Hokkanen, Jari Rantapelkonen, Katja Lariola, Melisa Heinonen, Mattias Kulmala ja Mervi Sirkkiä



Timo ja Bonica Lough



Suomalaisia katsomossa: Melisa Heinonen, Mervi Sirkkiä ja Timo Hokkanen



Uoimaston kansainväliset kisat, naiset auoin

#	Name	Born	Weight	1	2	3	1	2	3	1	2	3	Total	Wilks
57 kg														
0	Katja Lariola	1982 S	56,15	110,0	115,0	117,5	57,5	62,5	65,0	130,0	137,5	142,5	325,0	381,3
1	Ragnheiður Kr. Sigurðardóttir	1981 S	55,95	105,0	110,0	110,0	65,0	70,0	72,5	135,0	140,0	142,5	325,0	382,4
-	Tinna Rút Traustadóttir	1987 S	56,55	97,5	100,0	102,5	75,0	75,0	-	135,0	140,0	145,0	-	-
63 kg														
-	Helga Guðmundsdóttir	1974 M1	63,00	117,5	122,5	125,0	92,5	92,5	92,5	145,0	152,5	160,0	-	-
72 kg														
0	Melisa Heinonen	1995 J	64,95	105,0	112,5	112,5	60,0	65,0	65,0	140,0	147,5	152,5	322,5	338,3
0	Kimberly Walford	1978 S	69,45	175,0	180,0	187,5	105,0	110,0	110,0	225,0	235,0	235,0	510,0	510,4
1	Birgit R-s Becker	1989 S	71,70	152,5	157,5	157,5	72,5	80,0	80,0	145,0	152,5	157,5	377,5	369,5
2	Hulda B. Waage	1985 S	71,15	125,0	125,0	132,5	65,0	72,5	-	125,0	135,0	145,0	325,0	319,6

Muodollisen kevyen 105 kg aloituskykyyn jälkeen seuraavat nostot painosta 112,5 kg eivät onnistuneet. Toinen ja kolmas kyyky jäivät krapan pehmyden vuoksi matkalle ja aiemmin treeneissä kipeytynyt vatsa lapakin alkoi vihoitella. Oppikirjan mukaan menneet treenit alkoivat myös luonnollisesti kääntämään veistä haavassa kahden epäonnistuneen kyykyyn jälkeen. Penkissä hän sivusi omaa ennätystään 65 kg. Neiti Sirkkiän äidillisen, luihin ja ytimiin menneen avokämmen jälkeen ei ollut mitään mahdollisuutta jättää yhtäkään romua lattiaan. Koukut kiinni ja lähes K-18 levelille pääsevä tiukka 152,5 kg veto hilautui ylös ja Melisan uusi ennätys oli nähnyt päivänvalon! Melisa sijoittui kuudenneksi 338,3 Wilks-pisteillä.



IPF:n presidentti Gaston Parage yhdessä Jari Rantapeloksen ja Anni Vuohijoen kanssa



Uoimanoston kansainväliset kisat, Miehet 120kg

120 kg

0	Stephen Manuel	1988 S	109,10	290,0	300,0	310,0	185,0	192,5	192,5	310,0	317,5	325,0	820,0	483,8
0	Timo Hokkanen	1979 S	115,80	227,5	237,5	250,0	227,5	237,5	240,0	227,5	250,0	-	737,5	427,8
1	Viktor Samuëlsson	1993 J	119,35	265,0	285,0	290,0	190,0	202,5	202,5	270,0	290,0	290,0	765,0	440,3
-	Aron Friðrik Georgsson	1989 S	118,05	250,0	270,0	270,0	150,0	150,0	150,0	245,0	255,0	260,0	-	-

Huittisten Voimailijoiden "penkkihauisbodaaja" Timo Hokkanen lähti reissun päälle treenivideoidensa kuninkaallisen takapirun Matias Kulmalan kanssa.

Kyykystä 250 kg hyppäsi kuin vieteri ja saman raudan hän noukki maasta kuin markan munkin. Penkin toisessa nostossa Timo tykitti ME-malmit 237,5 kg suorille käsille saraan -120 kg. Viimeiseen nostoon lastattiin 240 kg, mutta ilmeisesti Islannin luonnon jacuzzi oli vienyt miehestä sen titaanisimman terän. Timo sijoittui neljänneksi tehden 427,8 pistettä. Tältä "penkkirohulta" on varmasti odotettavissa vieläkin kovempia rautoja, sillä klassisen penkkipunnerruksen MM-kisat järjestetään Etelä-Afrikassa jo toukokuussa. Myös junioreiden penkkipunnerruksen kulta-poika Matias Kulmalalla on tähtäimessä raakapenkin MM-kilpailut.



Islannin Júlían J. K. Jóhannsson ja Timo Hokkanen



Päävalmentajan tilannekatsaus

Teksti: Kaj Mattila, Kuva: Jari Rantapelkonen



Valmennusasioita pohtimassa Arto Hannolin, Samuel Lappalainen, Kaj Mattila ja Antti Avanne

Kuten kansainvälisen liittomme puheenjohtaja Gaston Parage usein kertoo tavoitteeksemme kansainvälisen Olympiakomitean tunnustuksen saamisen, olisi se suuri askel lajimme eteen. Työtä tuon eteen teemme muun muassa luodessamme yhtenäistä valmennuskulttuuria ja kehittämällä toimintaamme.

Suomessa olemme saaneet valmennus-toiminnan ja koulutuksen Arto Hannolinin toimesta hyvään alkuun. Olemme koulut-taneet taso 1 valmennettavia lähes 40 ja taso 2 lähemmäs 20 henkilöä. Valmennus-koulutuksen sisältöä muokataan edelleen ja myöhemmin kuluvana vuonna ilmestyvä Voimanoston ABC tulee olemaan osa valmennuskoulutuksen runkoa.

Olemme tehneet ansiokasta yhteistyötä Suomen Painonnostoliiton kanssa valmen-nuskoulutuksissa. Karoliina Lundahl on tullut tutuksi suurimmalle osalle voima-noston puolella tasokoulutuksia käynneille.

Karoliinan ollessa opintovapaalla on hänen sijalleen tullut Saija Määttä, joka toimii Suomen Painonnostoliiton nuoriso- ja koulutuspäällikkönä. Kimmo Kuukasjärvi on myös toiminut SPNL:n puolesta kouluttajana taso-koulutuksissa.

Koulutuksen sisällön vakiinnuttaminen on siis vielä työn alla, henkilövaihdokset ja muut muutokset ovat asettaneet haasteita koulutuksen kehittämiseksi. Työ koulutuk-sen kehittämiseksi onkin jatkuvaa. Taso 1 -kursilla paneudumme aloittelevan urheilijan ensimmäisiin askeliin, käymme läpi perustekniikat ja lyhyen harjoitusjak-son laadinnan. Tärkeänä asiana kursilla paneudumme nuoren herkkyyksiausiin, jotta saamme oikeanlaisia ärsykeitä nuorten eri kasvuvaiheisiin.

Taso2 -kurssi sitten käsitteleeikin kansainväliselle tasolle nousseen urheilijan tarpeita. Voimanoston puolella ei vielä löydy taso-3 koulutusta, mutta sen eteen on pieniä kehityssaskelia jo nähtävissä. Tällä hetkellä voimanostajille on tarjolla IPF 2 -valmennuskoulutusta Espanjan La Mangassa, jossa Ralph Farquarsson ja Dietmar Wolf ovat opastamassa kansainvälisen tason valmennusta. Vuoden 2017 aikana IPF 1 -kurssi tulee valikoimaan valmennuksesta kiinnostuneille. IPF 2 -kurssin käyneitä on tällä hetkellä reilu kymmenen, Suomesta kaksi.

Omalta osaltamme olemme Suomes-sa suunnittelemassa ohjaajakoulutusta, jolla voisimme vastata kysyntään jota on voimanoston perusasioiden opastuksessa. Ohjaajakoulutuksella saisimme lisätyä lajimme harrastajamääriä. Tällä hetkellä

suuren yleisön parissa on voimaharjoittelun melkoisen suositua - voimanosto lajina on siinä hyvä vaihtoehto. Saleilla naisetkin ovat kiinnostuneita kyykystä, penkistä ja maastanostosta. Edellä mainitut harjoitteet ovat todellisen voimantuoton mittareita.

Myös nuorten 12–14 vuotiaiden ikäluokan lisääminen kilpailutoimintaan tuo toivot-tavasti lajimme pariin uusia harrastajia. Tässä valmennuskoulutuksen käyneet valmentajat mielestäni ovat avainasemas-sa lajimme kehittämässä. Koulutuksissa saadun tietotaidon avulla saamme luotua hyvän pohjan nuorista lajimme tulevai-suuteen. Ammattitaitoiset valmentajat pääsevät kehittämään tulevaisuuden lupauksia.

Helmikuussa alkaneella taso-1 kurssilla on mukana 10 innokasta valmentajaa. Osalla on jo lukuisia valmennettavia ja toisilla valmennusura vasta alussa. Osal-listujat ovat innokkaasti heittäytyneet keskusteluun ja harjoitteluun. Harjoittelun tiimelyksessä vertaamme kokemuksia ja malleja, joilla valmennamme urheilijoita. Keskustelut ovat avoimia ja kukin pyrkii auttamaan toisiaan ongelmatilanteissa. Kukaan ei panttaa tietoja vaan jaamme opittuja asioita, koettuja onnistumisia ja epäonnistumisia. Halu kehittää lajia pursuaa näistä henkilöistä.



SUOMENENNÄTYKSIÄ MURSKATTIIN MALMILLA JA LOPELLA

Teksti: Heikki Virtanen, Kuvat: Jari Rantapelkonen

Team365 järjesti joulukuun 12. päivän klassiset voimanosto ja penkkipunnerrus kisat Malmilla.

Päivä aloitettiin voimanostolla ja heti kyykyssä nähtiin uusia SE-tuloksia. Naisten sarjaan 84 kg Johanna Kankus (KP) kyykkäsi uudet SE-lukemat 180,5 kg. Johanna oli hyvässä vireessä ja hän teki samalla myös yhteistuloksen uuden SE:n 463 kg. Harmittavasti maastanoston SE-yritys jäi tällä kertaa vain yritykseksi 183 kilosta.

Samassa sarjassa 84 kg naisjuniorien SE-tuloksia pisti uusiksi 17-vuotias Susanna Törrönen (S-V). Susanna merkautti nimiinsä yhteensä 10 uutta SE:tä. Susannan maastanoston tulos 175 kg oli SE niin voimanostoon kuin klassiseen voimanostoon ja kaikkiin ikäluokkiin N17/N20/N23. Myös yhteistulos 422,5 kg oli SE N17 -ikäluokan voimanostoon sekä klassisella puolella kaikkiin kolmeen ikäluokkaan.

Iltapäivällä siirryttiin penkkipunnerruksen pariin. Ennätysten määrässä hieman hävittiin voimanostokisalle,

mutta tulostaso jatkui huikeana. Susanna Virkkunen (S-V) teki sarjan 72 kg uusiksi SE-lukemiksi 118,5 kg, tämä merkattiin aivoimeen sekä N40 -ikäluokkaan. Miesten M50 -ikäluokassa Markku Väisänen (SVV) laitto sarjan 83 kg SE:n uusiksi 185 kg punnerruksella ja Pentti Pitkänen (SVV) sarjaa ylempänä kohensi SE:n lukemiin 187,5 kg.

Avoimen luokan sarjan 93 kg lukemat laitto uusiksi Pekka Kulju (So-Vi), joka toisella nostollaan pukkasi uusiksi SE-lukemiksi 196,5 kg. Pekka yritti vielä 200 kg, mutta se oli valitettavasti tällä kertaa liikaa. Sarjassa 105 kg isäntäseuran Sami Pullinen oli hurjassa iskussa. Samin aloitus oli 205 kg, josta korotettiin 217,5 kg. Molemmat nostot tulivat helposti ylös. Kolmannella nostolla Pullinen otti haltuun sarjan SE:n huimilla lukemilla 229 kg.

Maalahldelta Malmille saapunut Fredrik Smulter (MIF) nosti sarjassa 120+ kg. Freddie ei antanut Yleisradion kameroiden häiritä suoritustaan, vaan otti helposti aloitusnoston 265 kg. Toiseen nostoon "superhurri" määräsi 282 kg, joka tulikin hienosti ylös ja uusi



Mikko Seikkula täyttää tänä vuonna jo 70 vuotta – se ei kuitenkaan estänyt häntä tekemästä uutta SE-tulosta 202,5 kg punnerruksella!



Fredrik Smulter ei antanut edes Ylen kameroiden häiritä nostojaan – uusi epävirallinen ME 282 kg syntyi Malmilla



Naisten voimanoston pistekärki; vas. Johanna Forsström, Johanna Kankus ja Susanna Törrönen

superin SE oli nähnyt päivänvalon. Kolmannella hän yritti vielä 286 kg, joka ei kuitenkaan tällä kertaa tullut.

Penkkiä Lopella varusteilla ja ilman

Lopella järjestettiin Lopen Voima ja Kunto Teamin toimesta Jussin Muistopenkkarit tammikuun 1.päivä. Kilpailut käytiin niin varusteilla kuin myös ilman varusteita. Varustekisassa Tarja Uppala (SalVo) teki N50/72 kg -sarjaan uuden SE:n 115 kg. Klassisessa kisassa järjestävän seuran Merja Mynttinen paukutti N50 /84 kg -sarjan uuden SE:n 95,5 kg.

Jo joulukuussa Malmilla ennätyksiä rikkoneet Markku Väisänen ja Pentti Pitkänen olivat samoissa puuhissa myös Lopella. Kisojen välillä ei ehtinyt vanheta kuukautta, kun miehet jo kumpainkin kirjauttivat itselleen uudet SE:t.

Väisänen sarjaan M50/83 kg lukemat 192,5 kg ja Pitkänen tällä kertaa sarjassa M50/105 kg lukemat 191,5 kg.

Kuluvana vuonna 70 vuotta täyttävä Mikko Seikkula (KoJy) näytti, ettei ikä ole este kovia tuloksia tehdessä. Seikkula aloitti kisan 190 kg punnerruksella. Toisella hän otti tasalukemat 200 kg ja kolmannella nostolla neljä uutta SE:tä tuloksella 202,5 kg! Seikkulan tulos on uusi SE M60/M70 -ikäluokkien sarjaan 120+ kg penkki-punnerrukseen niin varusteilla kuin ilman.

Lopen ainoa avoimen luokan SE nähtiin kun Risto Joensuu (HPV) sarjassa 83 kg nosti viimeisellään pitkään himoitsemansa 200 kg.



Pisteissä kolme parasta mies penkkipunnertajaa – kaikki uusilla SE-tuloksilla! Sami Pullinen, Fredrik Smulter ja Markku Väisänen.

KUN RUUASTA TULI USKONTO

Julkaisu Anni Vuohijoen Internet-sivuilla 10.2.2016 www.anni.vuohijoki.com,
Kuva julkaisu Suomen Diabetesliitto ry:n luvalla.

“JOS SYÖT HYVIN JA OIKEIN, TEET KOVEMPAA TULOSTA. JOS KEHOSI ON SÄÄSTÖLIEKILLÄ, SE KERÄÄ RASVAA JA STRESSAANTUU, ETKÄ PYSTY PARHAIMPAAN.”

“Sori, mutta mä en voi syödä gluteenia”, totesi ystäväni käydessään kylässä. Ihmettelin sillä en ollut tiennyt, että hänellä on keliakia. “Ei mulla oikeestaan olekaan, mutta mun suolisto ei tykkää gluteenista.” Hän ei myöskään nauttinut maitotuotteita, koska nekään eivät sopineet hänen vatsalleen. Paistoin siis banaaniletut kookosvoissa ja pesin pannun välissä, ettei hänen ruokansa sotkeentuisi meidän, normaaliavoissa paistettuun. Kävimme seuraavana sunnuntaina brunssilla. Vastaleivotut croissantit eivät olleet ruuansulatuksellisesti ongelma, mutta kahvi piti saada soijamaidolla.

Monien mielestä painoluokkaurheilu tyrkyyttää ihmisille syömishäiriöitä, mutta olen asiasta toista mieltä. Kävin pitkän keskustelun entisen tanssijan ja voimistelijan kanssa ruokakulttuurista, ja tuntuu kuinka heidän molempien ruokakatavat ja tottumukset olivat tasoituneet voimailun myötä.

Ravinnon tarve lajissa, jossa mitataan suorituskehoa on suoraan suhteessa menestykseen.

Jos syöt hyvin ja oikein, teet kovempaa tulosta. Jos kehosi on säästöliekillä, se kerää rasvaa ja stressaantuu, etkä pysty parhaimpaan. Pohdimme pitkään myös sitä, että naisena painonvaihtelut ja nesteturvotukset ovat yleisempiä, mutta lajiharjoittelussa turvotus yleensä takaa hyvät kyykkytreenit. Mitä se terveellinen painoluokkaurheilu vaatii, on tukijoukko, joka osaa auttaa ruokailussa. Se voi olla salikaveri, valmentaja, seurattu tai vanhempi nostaja, joka oikeasti ymmärtää lajista. Painonnostossa ja voimannostossa vaikeuden tuo vielä se, että on aivan eri asia pudottaa painoa, jos olet nainen.

Olen ohjannut omat valmennettavani suoraan muualle ravintovalmennuksen piiriin, vaikka väitän tietäväni itsekin hyvin paljon painonpudottamisesta, mitä tulee painoluokkaurheiluun. Syy on siinä, että suurimmalla osalla ihmisistä on uskomuksia ruuasta, jotka eivät ole enää millään tavalla biologisesti ja fysiologisesti perusteltavissa, mutta joihin vastaus on aina: “Minun suolistonin nyt vain toimii niin” tai “Me ollaan kaikki yksilöitä”.

Missä vaiheessa ravinnosta ja ruokailusta tuli näin hienoa? Miten voi olla, että ruisleivästä ja perunasta tuli maailman suurin paha heti ydinaseiden jälkeen ja viljaa ei saisi syödä ollenkaan? Ihminen on sekasyöjä, jonka proteiinien käyttö on aikaansaanut aivojen kasvun sillä yhdessä proteiinin ja rasvan kanssa aivoimme ovat kehittyneet niin suuriksi, että voimme surutta kuluttaa ne miettiessä, tuleeko banaanista sellulsiittia vai ei.

En jaksa edes puuttua ulkomaailman (minun ulkomaailmani on ei-urheiluihmiset) ravintoon, sillä se on niin pitkä suo käveltävänä, että mieluiten kulutan aikani syöden kaurapuuroa.

Muistan ensimmäisen painonpudotukseni hyvin. Olin 17 vuotta, kävin salilla ja pelasin jalkapalloa Pallo-liroissa.



Diabetesliitto
Diabetesförbundet

Suomen Sydänliitto ry
Finslands Hjärtförbund rf

Kehtyihin muutenkin aikaisin, joten aineenvaihduntani hidastui enkä kyennyt syömään joka treenin jälkeen 20 vanukasta. (Kyllä, PiikNPay oli mukavasti matkalla, ja sieltä sai lavallisen vanukkaita). Googleletelin hetken ja hypähdin sairaaladieettiin, jossa syötiin kaloreiltaan todella niukkaa ruokaa. Samalla treenasin voimaa, kävin viisi kertaa viikossa lenkillä ja pelasin jalkapalloa. Laihduin. Jälkeenpäin kuvia katsoessa poltin siis lihakseni ja painoin putosi.

Tämän jälkeen alkoi aktiivinen voimannoista-aika ja oli aika hypätä kunnolla lihastyön pariin. Ensimmäinen shokki oli siinä, että painoin nousi huomasti, koska lihas otti painetta ja söin hyvin. Onneksi silloinen painoluokkani oli 67,5 kiloa, joka sopi minulle hyvin. Painoin aina 66-70 kilon välissä. Söin hyvin ja lihassmassani sai rauhassa kehittyä. Sitten alkoivat ongelmat, kun siirryin 63-kiloisiin.

Se oli ensimmäinen oikea painonpudotus, joka tyssäsi 65 kiloon, sillä keräsin stressihormonia, jätin kaikki hiilarit pois (olin lukenut kasapäin Atkinsin ketoosi-dieeteistä) enkä siltikään laihnut. Nukkuminen jäi minimaaliseksi. Onneksi silloin pyysin apua muualta, ja onnistuin pudottamaan painoini ajallaan ja sain hyvin rasvaa itsestäni pois. Ongelmaksi muodostui elämä painonpudotuksen jälkeen. Koska olin syönyt niin vähän, elimistö kävi säästöliikkeillä, mikään ei toiminut normaalisti enää.

Minulla ei ollut mitään tietoa siitä, miten laihtua terveellisesti. Koska olin ensin keiillutt jättää hiilarit pois ja se ei toiminut, päätin jättää kaiken rasvan pois ruokavaliostani, sillä rasva oli silloin paha. Niinä aikoina lehdissä kirjoitettiin rasvojen syöpää aiheuttavista tekijöistä, kolesterolistista ja muusta pahasta, mihin rasvat pystyivät. Elin rasvattomasti, hiukseni katkeilivat ja sain paniikkikohtauksen, jos leivässäni oli voita. Hiilariakaan en liioin syönyt.

Selästäni napsahti nikama tällöin ensimmäisen kerran. Ensimmäinen loukkaantumisen, joka toki meni ohhi muutamaa viikkoa levolla, oli edessä. Sitä hoitaessa osallistuin lentopalloturnaukseen, jonka aikana en syönyt mitään, sillä tarjolla olleen kouluruuan sisällöstä ei voinut

olla varma. Ystäväni Tuomas pakotti minut syömään leivän. Itkin koko sen ajan, sillä rasva maistui niin pahalta. Siihen loppui dieetti ja jatkossa söimme salipurukalla yhdessä. En lihonut, mutta hiusteni laatu parani ja vuoden kadoksissa olleet kuukautiset palasivat.

Tämän jälkeen elin enemmän ja vähemmän ajatuksella, että hiilari ei sovi minulle. Söin puuroni aamulla, mutta riisin ja pastan tilalle nautin salaattia ja hedelmiä. Painoluokassani eli 63 kiloissa käydessä rasvaprosentti oli siellä 15 hujakoilla, ja olo oli aina kamala ennen kisoja. Sitten tein jotain erikoista.

“ Missä vaiheessa ravinnosta ja ruokailusta tuli näin hieno? Miten voi olla, että ruisleivästä ja perunasta tuli maailman suurin paha heti ydinaseiden jälkeen ja uiljaa ei saisi syödä ollenkaan? ”

Päätin alkaa syödä yleisten suosituksien mukaan ja otin avukseni Hanna Rantalán. Turha proteiini poistettiin, rasvaa läätettiin mutta mitä tärkeintä, hiilareiden määrä kasvoi silmittömästi.

Ja totta kai painoin nousi. En ollut tottunut syömään hiilareita, joten kehoni keräsi nestettä ensimmäiset kaksi viikkoa, koska sille ei ollut annettu armoa. Jokainen herkutteluhetki oli tuona viitenä vuonna tuonut minulle useita kiloja, koska se oli kiellettyä ja vierasta. Nyt laajentaessa ruokailua elimistöni kykeni pilkkomaan kaiken, kaikkea oli tarjolla ja mikä ihmeellisintä, voin paremmin. Tiesittekö, että ei se meidän aineenvaihduntamme kuuluisi murentua siitä, että syntäreillä söimme kakkua. Kun peruspilariit ovat paikallaan, pienet horjumiset eivät haittaa.

Mitä sitten minulle kävi? Ni ongelmani vähenivät eli tarinat gluteiineista ja huonosta unesta oli kaadettu.

Selluliitin määrä väheni. Ihoni voi paremmin. Ja mikä ihmeellisintä, vuoden jatkuneen plussakalorienlämän jälkeen painoin 69,5 kiloa ja rasvaprosenttini oli 15,3. Pudotus 63 kiloisiin tulisi olemaan vaikea, mutta ensimmäistä kertaa terveempi kuin ennen, sillä pystyn sulattamaan kaikkea. Syön puuroa, ruisleipää, banaania, makaronia, riisiä, perunaa ja kasviksia. Rahkaa käytän kananmunien tilalla välillä ja raejuusto säästää aamupalaa. Pystyn harjoittelemaan kovempaa kuin koskaan, sillä unen laatu on parempaa ja jaksan tehdä töitä aivan eri tavalla. Selitykset sille, että palautusjuoma turvottaa, ovat kadonneet.

Vihaan paleota, vihaan atkinsia, vihaan kaikkea sitä, jolla rajoitetaan perusterveellisen ruuan syöntiä. Ymmärrän rajoitukset silloin, kun niille on tarvetta ja näyttöä. Mutta perusterveen ihmisen tulisi syödä perusterveellisesti. Syön luomua mahdollisimman paljon, teen itse ruokani ja vältän myös käsiteltyjä ainesosia, sillä niiden sisällössä on aina lisäaineita. Pidän itse leipomastani leivästä. Mutta en jätä kahvia juomatta vain siksi, että ravintoguru kertoo sen vaikuttavan auraani heikentävästi. En myöskään koe huonoa omanuntoa leivästä vain siksi, että nykytrendien mukaan ruis on pahalaisen keksintö.

“Mun elimistö ei tarvitse aamulla hiilareita, ainoastaan iltaisin” totesi eräs valmennettavani. Sain primitiivisen reaktion. Iltalla syödyistä hiilareista käytetään yöllä kyllä osa verensokerin ylläpitöön, mutta unen ollessa kahdeksan tuntia, ei olemassa oleva verensokeri enää riitä vaan mukaan otetaan maksan ja lihaksen glykogeenivarastoja. Kun aamulla urheili ja singahtaa tekemään voimaharjoitusta, tulee nämä varastot olla täytettyinä, jotta lihas ei palaisi. Poikkeuksena voidaan sanoa rasvanpolto aamuisin eli kevyt tehoinen aerobinen yhdistettynä aminohappojuomaan, jolla voidaan tietoisesti polttaa rasvaa. Näin ei harjoiteta voimaa. Näin saadaan aikaiseksi pehmeitä painonnostajan ja voimanostajan alkuja, joiden lihaksisto huutaa nälkäkuolemaa, rasva kerääntyy elimistöön eikä vararavinnosta luovuta, sillä ravintoa ei kuitenkaan ole tiedossa.

30 VUOTTA SITTEEN – VOIMANOSTOUVOSI 1986

Teksti: Aulis Saarela
Kuvat: Heikki Orasmaan arkisto

Moninkertainen arvokisa- ja SM-mitalisti Viljo Karvinen täytti tammikuun lopussa 50 vuotta. Hän järjesti seuransa Helsingin Puhelinyhdistyksen Urheilukerhon (TIK) kanssa juhlakilpailut, joihin hän oli kutsunut ystäviään kilpailemaan. Villen piti itsekin korjailia kisoissa 50-vuotiaiden ME-painoja, mutta juuri ennen kisoja nousut kuume pakotti hänet seuraamaan kisoja katsomosta. Ville oli hankkinut palkintopöydän täyteen mitaliteita ja upeita kunnia-palkintoja. Lopuksi tietenkin kahviteltiin punttikoristeisen kakun kera.

Schwartzin taulukkopisteiden mukaan paras nostaja oli Kari Ojalahto tuloksella 495 kg (190-110-195). Kakkoseksi nosti Yrjö Haatanen 532,5 kg.

Lokakuussa Norjan Sandessa Karvinen oli ikämiesten yli 50-vuotiaiden sarjassa 67,5 kg ylivoimainen uudella ikäluokan ME-tuloksella 602,5 kg. Myös kyykyssä syntyi uusi ME 210 kg.

Pirkan hiihto

Painonnoston entinen ME-mies Jaakko Kailajärvi suuttui hieman Reijo Kivirinnan kommentista Urheiluruudun haastattelussa, jossa käsiteltiin voimannoston ja painonnoston monipuolisuutta. Monien vaiheiden jälkeen miehet päättivät, että kisa ratkaistaan 90 km Pirkan hiihdossa Niinissalossa. Reijo vaati, että kun ollaan voimailijoita, niin kaikki tarpeelliset varusteet kannetaan itse mukana repussa, johon Jaska suostui. Lähtö oli maaliskuun 1. päivänä klo 07.00, mutta Jaska ei paikalle ilmaantunut kun vatsatauti oli kaatanut miehen sänkyyn. Reijo kuitenkin täivalsi matkan kunniakaasti loppuun. Aika oli 9,5 tuntia. Ei huono saavutus mieheltä, joka ei hiihtämisestä pahemmin välittänyt.

SM-kisat Ylöjärvellä maaliskuun alussa

Nostajia saapui paikalle peräti 90. Kisoissa käytettiin round-tyytemiä, mutta silti kisapäivät venyivät pitkiäsi kun käytössä oli vain yksi lava. Liiton suhtautuminen dopingiin oli tuentunut niin, että lähes joka toinen joutui lorauttamaan näytteensä muovimukiin. Myös muissa kevään SM-kisoissa otettiin näytteitä ja peräti viisi nostajaa kärsi ja saivat kolmen vuoden kilpailu- ja toimitsijakiellon.

Sarjassa 52 kg Kari Ojalahto rikkoi ensimmäisen kerran 500 kg rajan sarjalla 192,5-110-197,5. 53-vuotias MM-kakkonen Yrjö Haatanen petytti 505 kg tulokseensa kun hän oli tullut tekemään ikämiesten maailmanennätystä, mutta nyt se ei onnistunut.

Toinen MM-kakkonen Kullervo Lampela vei mestaruuden rutiinituloksella 550 kg (197,5-115-237,5). 67,5 kg -sarjassa Raimo Välineen kiskoma ikämiesten ME-tulos 292,5 kg ei riittänyt nostamaan häntä mestariksi,



Tuomo Kesälähti



Jari Tähtinen

kun M-Clubin Tuomo Kesälähti voitti häntä penkillä peräti 47,5 kg. Kesälähden tulos oli 642,5 kg, josta Välineva jäi 10 kg.

Tiukka tuomarilinja koitui sarjan 75 kg vahvojen suosikkien Hannu Malisen ja Helmo Hopeavuoren kohtaloksi, joten Ari-Jukka Mäkitalo sai helpon mestaruuden 715 kg tuloksella. Maailmanmestari Jarmo Virtanen jäi 82,5 kg -sarjassa kaikissa nostomuodoissa alkupainoon, mutta vei silti mestaruuden lähes sadan kilon erolla Markku Vierikkoon. Virtasen tulos oli 807,5 kg (305-187,5-315).

Toisen päivän tähti oli Kotkan nuori Riku Kiri, joka +125 kg -sarjassa aloitti kyykyyn nuorten EE:llä 357,5 kg. Kiri jatkoi penkin ME:llä 245 kg ja päätti maastanonoston nuorten ME-tulokseen 335 kg. Yhteensä kertyi aivan huikeaa nuorten ME 937,5 kg.

Kovia tuloksia olivat myös Jari Tähtisen sarjaan 100 kg kasaama 832,5 kg (310-220-302,5), ja Kyösti Vilmin 110 kg -sarjassa kasaama 847,5 kg (342,5-215-290).

Nuorten SM-kisat Porissa 12.–13.4.1986

Kisojen kruununna oli peräti kaksi uutta nuorten maailmanennätystä ja yhden EE:n tehnyt Jarmo Virtanen, joka nosti 83 kg painoisena 90 kg -sarjassa ja pöytäkirja täyttyi ennätystuloksista. Jalkakyykyssä ME-tulokseksi tuli 320 kg, kun hän ei enempää halunnut yrittää, penkillä hän päätyi 190 kg. Kun hän kiskoi vielä lattiasa ylös nuorten EE-painot 327,5 kg, olikin uusi nuorten yhteistuloksen maailmanennätys 837,5 kg. Pisteisäkin hän oli tietenkin paras Schwartzin taulukon mukaan 516,486 pisteellä.

Kisoin kolmas ME-tulos oli Kuusamon Jarmo Ronkaisen käsialaa, kun penkissä erittäin tiukka 160 kg sai kolme valkoista valoa.

Yhteensä hänelle kertyi uudet yhteistuloksen SE-raudat 620 kg. Kun vielä Oulaisten Aarre Käpylä kiskoi sarjaan 100 kg maastanostossa uuden EE:n 330 kg, niin tulevissa nuorten arvokisoissa oli lupa odottaa mitalaisadetta.

Nuorten EM-nostot Manchesterissa 25.–27.7.1986

Maailmanmestari Jarmo Virtanen sarjassa 82,5 kg oli näidenkin kisojen tähti. Jalkakyykyssä hän otti vain kevyen alkupainon 300 kg ja penkiltä 180 kg. Maastanostoon hän satsasi ja ensin 300 kg, sitten kevyesti 320 kg ja viimeisellä nappisuoritus 330 kg. Yhteensä kertyi 810 kg, josta Itävallan hopeaa ottanut Brown jäi peräti 180 kg.

60 kg -sarjan Ari Hokinan kävi todella tiukan taiston mestaruudesta Norjan Bredalenin kanssa, kun vasta viimeinen upea maastanosto 230 kg ratkaisi mestaruuden suomalaiselle 2,5 kg erolla. Tulos 535 kg (190-115-230).

Sarjan 100 kg mestaruuden rutisti Juha Hyttinen, joka viimeisellä 300 kg maastanostolla pakotti Italian Mario Landfredin yrittämään 327,5 kg, mutta se oli liimattu tiukasti lattiaan ja siellä pysyi. Juhana tulos tasan 800 kg (310-190-300).

Jarmo Ronkainen taisteli mestaruudesta 67,5 kg -sarjassa Belgian Mezzanotten kanssa viimeiseen asti niin, että belgialainen joutui laittamaan viimeiseen maastanostoon uuden ME-painon 270 kg, jonka hän komeasti kiskoi puhtaasti ylös ja voitti. Jarmun tulos oli 622,5 kg (222,5-160-240).

110 kg -sarjassa onneton kuuluttaja (olisipa Hessu ollut paikalla) sotki kisaan antamalla levynvaihtajille jatkuvasti väärää telinekorkeuksia niin kyykyyn kuin penkkiinkin valitettaan mm. Aarre Käpylän kisa, mutta onneksi jury kuunteli vihaisten suomalaisten äräpäitä

(onneksi mitään ymmärtämättä) ja asiat saatiin vihdoin kuntoon. Englannin Hubble teki ensin nuorten EE-tulokset jalkakyykyssä ja penkillä 312,5 kg ja 202,5 kg, mutta maasta nousi vain 275 kg ja niin Aarre sai mahdollisuuden. Hän en piti vetää viimeisellään peräti 340 kg, joka ei tällä kerralla noussut, joten hopean tuli 765 kg. Hubble kasasi 25 kg enemmän.

PM-kisat Tampereella 13.–14.9.1986

Kisat olivat suomalaisten suurta juhlaa viidellä mestaruudella. Ylivoimaisin mestari oli taas tietenkin Jarmo Virtanen sarjassa 82,5 kg kisojen kovimmalla tuloksella 820 kg, josta kertyi Schwarzin pisteitä 508,650. Muut mitalitit jäivät yli 100 kg.

Kovin taistelu mestaruudesta käytiin 100 kg -sarjassa, jossa Johan Westerberg ja Juha Hyttinen lähtivät haastamaan ennakkosuosikkia Ruotsin Conny Nilssonia. Nilsson ja Hyttinen kyykkäsivät 325 kg, josta Johan jäi vain 5 kg. Penkillä lajin erikoismies Westerberg oli ylivoimainen 220 kg. Nilsson jäi 20 kg ja Hyttinen 22,5 kg. Etukäteen tiedettiin että pippuripihvistä ja pirtelöstä tykkäävä Westerberg ei pärjää maastanostossa ja niin kävi nytkin, kun hän jäi 280 kg. Nilsson kiskoi väkisin 302,5 kg. Juha sai ylös samat raudat, mutta 10 kg enemmän hylättiin suomalaisten mielestä aivan käsitämättömästi. Tosin pienempikin korotus olisi riittänyt voittoon. Nyt Nilsson sai 827,5 kg, Hyttinen 825 kg ja Westerberg 820 kg.

67,5 kg -sarjassa Tuomo Kesälähti yllätti ylivoimaisen ennakkosuosikki Islannin Kari Elisonin. Hänen kaikki aloitusnostonsakin olivat tuskaisten vaikeita, mutta niin ne vain mukavasti ylös tulivat. Kokonaistulokseksi kirjattiin 642,5 kg (230-157,5-255). Muut mestarit olivat Kari Ojalehto sarjassa 52 kg ennätyskellään 505 kg, kokenut Yrjö Haatanen ja tyhjänpuhuvia inhoava Jari Tähtinen 795 kg.

MM-kisat Haagissa Hollannissa

Mukaan kisoihin tuli ennätysmäärä maita eli 26 ja nostajia 131. Suomen tähtihetket olivat 82,5 kg ja 90 kg -sarjojen Maailmanmestaruudet. Jarmo Virtanen oli ylivoimainen vaikka pehmeä lava tuotti hieman ongelmia kyykyssä. Tulokset jäi 317,5 kg, penkillä perustulos 195 kg, mutta maastanosto onnistui täydellisesti eli peräti 337,5 kg eli yhteensä 850 kg, josta USA:n Anderson jäi 55 kg ja Englannin Mike Duffy peräti 107,5 kg.

Sitten 90 kg -sarjan hurjaan taistoon, jossa Jari Tähtiseltä toivottiin mitalia, mutta että hän räjäyttäisi koko potin, ei moni uskonut. Jalkakyykyssä Japanin Maeda 335 kg ja Englannin Dave Caldwell 327,5 kg olivat omaa luokkaansa. Jari sai tyydyttävästi 295 kg, mutta penkillä hän jätti Caldwellia 20 kg ja Maedaa peräti 45 kg, joten odotukset nousivat. Toisella vedolla Caldwell kiskoi väkisin maksiminsa 292,5 kg, 70-luvun heavy rockista nauttiva Tähtinen veti komeasti 307,5 kg. Maeda jäi 302 kg, joten hän putosi pelistä. Vielä piti jännittää Ruotsin Radjojkiva, jonka piti mestaruutta ajatellen vetää 327 kg, mutta eihän se ylös tullut. Näin Jari Tähtisestä leivottiin, ei enempää eikä vähempää, kuin Maailmanmestari.



Viljo Karvinen ja Karvinen – maskotti



Reijo Kiviranta



Aarre Käpylä

Sarjan 52kg Kari Ojalehto otti sen minkä maksimissaan voi eli hopean ylivoimaisen Hideaki Inaban jälkeen. Inaban voittotulos oli mahtava 572,5 kg (235-107,5-235). Kari teki myös hyvän tuloksen 490 kg. Inaba oli myös kisojen ylivoimaisesti paras nostaja Schwarzin pisteillä 550,710. Toiseksi paras oli 60 kg -sarjan voittaja USA:n Lamar Gant, jonka 647,5 kg antoi 533,660 pistettä. Kolmantena olikin sitten meidän Jarmo Virtanen 528,190 pisteellä. Jari Tähtisen pisteet 482,060 riittivät 14. sijaan.

Muista suomalaisista Tuomo Kesälähti taisteli sarjassa 67,5 kg pronssista, mutta Englannin kokenut Eddie Pengelly oli 15 kg parempi 657,5 kg, USA:n Dave Austin oli selvä voittaja, tulos 712,5 kg.

100 kg -sarjassa meillä oli kaksi edustajaa Juha Hyttinen ja Johan Westerberg. Mestari oli selvä 82,5 kg. PM-mestari Ruotsin Conny Nilsson piti taas Hyttisen takanaan, vaikka tämä paransi PM-kisoista 15 kg, tulos 840 kg. Mitali jäi kuitenkin saamatta kun Belgian de Graven kiskoi maastanostossa ohi 322,5 kg. Eroa pronssiin jäi harmittavat 2,5 kg. Westerberg oli hyvin mukana kahden lajin jälkeen, mutta se maastanosto oli taas kompastuskivi kun tulokset tuli vain 272,5 kg. Sijoitus kuudes.

Sarjassa 125 kg Kyösti Vilmi oli yksi suosikeista ja hyvin aloikin. Kyykyssä 350 kg ja penkillä 225 kg, mutta sitten tökkäsi. Maastanoston alkupaino 300 kg helähti kolme kertaa ylös kuin olivat marjan poiminut, mutta joka kerta paloi-ivat punaiset valot vajaan loppuasennon takia. Siinä meni mitali saman tien. Mestaruuden vei Ruotsin Lars Noren 942,5 kg (360-232,5-350). Yli 125 kg sarjaa hallitsi suvereenisti USA:n 173,4 kg painanut Mike Hall. Tulos 980 kg, joka oli kuitenkin lähes 50 kg huonompi kuin maan mestaruuskisoissa.

Mutta oli ennenkin voimamiehiä. Arvatkaas kuka kaikkien nykylasten tuntema voimamies yli 100 vuotta sitten kohotti 16,4 kg rautapunnusta päänsä päälle oikealla kädellä 114 ja vasemmalta 85 kertaa peräkkäin ja voitti Pletarissa suuren painonnostokilpailun. No, tietenkin lasten ja muiden makeuksista pitävien tuntema karamellikulungas - Karl Fazer.

Kirjoittaja Aulis Saarela on eläkkeellä oleva poliisi ja hän on ollut viisikertainen voimanoston joukkue Suomenmestari seuroissa KeBo, TVV ja SV. Kirjoittajalla on myös hallussaan kaikki ilmestyneet Voimanostaja-lehdet ja sitä edeltäneet Voima- ja Kunto-lehdet.



EPF:n hallitus, vasemmalta Jari Rantapelkonen (FIN), Sandro Rossi (ITA), Myriam Busselot (BEL), Arnulf Wahström (NOR), Linda Høiland (NOR) ja Ralph Farquharsson (GBR).

EUROOPAN VOIMANOSTOLIITOSSA VOITETAAN HAASTEET YHDESSÄ

Teksti: Arnulf Wahström ja Jari Rantapelkonen

Euroopan Voimanoistoliiton (EPF) hallitus tunnistaa lukuisia suuria haasteita. Samalla EPF:ssä uskotaan valoisaan tulevaisuuteen. Hallituksen katse on tulevaisuudessa ja kädet töitä täynnä. Innokkaille ja osaaville ihmisille on tilausta.

EPF 40 vuotta 2017

Siitä hetkestä, kun EPF (European Powerlifting Federation) perustettiin 1977, on voimanoisto Euroopassa kulkenut pian 40-vuotisen matkan. Vuonna 2017 EPF täyttää 40 vuotta. On juhlan aika ja paikka.

EPF:n ensimmäinen presidentti oli suomalainen Jaakko Parviainen. EPF perustettiin Suomessa. Tarkoituksena oli alkaa järjestää voimanoiston EM-kilpailuita. Neljä maata lähti tähän urakkaan mukaan. Tänä päivänä EPF:ssä on 33 jäsenmaata. EPF:ssä uskotaan, että se on eittämättä maailman paras alueellinen voimanoistojärjestö.

EPF:ää on kehitetty demokraattisten prosessien avulla. Euroopan Voimanoistoliitto on sitä, mitä jäsenmaat haluavat sen olevan. Lukemattomat vapaaehtoiset, virkailijat ja nostajat ovat kehittäneet liittoa ja laajia pian 40 vuoden ajan.

Tavoitteena korkeatasoiset EM-kisat

EPF on kaikki nämä vuodet, askel askeleelta, parantanut toimintaansa. Johtotähtenä

on pidetty IPF:n, Kansainvälisen Olympiakomitean (IOC) ja WADA:n standardeja. Ne on voimanoistoa kehitettäessä otettu aina huomioon.

Tavoitteena on, että voimanoistoa kehitetään suosituimmaksi lajiksi ja ammattimaisemmaksi urheiluksi, joka täyttää olympialajille asetetut vaatimukset. "Sport for all" perusajatuksena ohjaa EPF:n toimintaa. Sport for all viedään käytäntöön tavalla, jossa urheilueliikka on keskeisellä sijalla.

Haasteita riittää, ratkaisuja löydetään

EPF:llä on useita haasteita, jotka on tulevaisuudessa kyettävä ratkaisemaan.

Talous on yksi haaste. EPF haluaa kasvattaa budjettiaan. Se on myös jäsenmaille haaste. Rahaa on kuitenkin hankittava, jotta kykenemme parantamaan nostajien, valmentajien ja virkailijoiden olosuhteita kilpailuissa ja harjoituspaikoilla.

Osaavien ihmisten rekrytoiminen on toinen haaste. EPF:n tärkein voimavara on sen

eteen työtä tekevät ihmiset. Vain ihmisten kautta kyetään kehittämään EPF:ää ja sitä kautta eurooppalaista voimanoistoa. Ihmisten osaaminen on tärkein resurssi. Pyrimme hankkimaan riveihimme innokkaita ja päteviä henkilöitä. Vapaaehtoisissa on vielä voimaa.

Ammattimainen tekeminen on kolmas haaste. Joudumme luonnollisesti myös turvautumaan EPF:n ulkopuolisiin tahoihin, jotta EPF:ssä kyetään modernisoimaan viestintää kuten kilpailulähetystiä, verkkosivuja ja sosiaalista mediaa. Haluamme tehdä ammattimaisempaa yhteistyötä sponsoreiden ja median kanssa. Monet näistä tehtävistä eivät onnistu ilman, että maksamme työstä. Olemme tunnistanee, että vapaaehtoisuudella ei päästä tänä päivänä niin pitkälle kuin haluaisimme.

EPF:ssä on päästy hyvään alkuun esimerkiksi ammattimaisten voimanoistokilpailuista tehtävien lähetysten kanssa. Tämä on välttämätön suunta, kun haluamme nostaa EPF:n standardeja, jotta ne kohtaisivat IOC:n standardit. Lopputulos tulee

maksamaan kaiken takaisin pitkällä aikavälillä niin jäsenmaille kuin EPF:lle kattoorganisaationa.

EM-kilpailujen järjestämisen standardin nostaminen on neljäs haaste. EPF haluaa, että arvokilpailut olisivat yhä paremmin järjestettyjä ja ammattimaisempia tapahtumia. Standardi on noussut viime vuosina, kiitos jäsenmaidemme kisajärjestäjien. Samalla EPF:ssä on pyritty luomaan kilpailuiden järjestämiseen useita apuvälineitä, jotta kisajärjestäjällä olisi "selvät sävelet" hoitaa kisat kotiin. Arvokilpailuiden järjestämisen rima on nostettava vieläkin korkeammalle, jotta saavuttaisimme ensimmäisen suuren tavoitteen; voimanostolle tunnustus olympialajina. Se auttaa taas voittamaan näitä kaikkia haasteita, joiden kanssa työskentelemme jokainen päivä.

La Mangassa tehtiin töitä

EPF:n hallitus kokousti La Mangassa. Teimme pitkiä päiviä strategian, sponsoreiden, median, sääntöjen, kilpailujen, tuomari-toiminnan ja myös valmennustoiminnan parissa.

La Mangassa hiottiin helmikuussa erityisesti uutta strategista suunnitelmaa (Strategic Plan). Se on pitkän ajan suunnitelma, joka ohjaa EPF:n ja sen jäsenmaiden toimintaa. EPF keskustelee suunnitelmasta jäsenmaiden kanssa ja julkaisee suunnitelman toukokuussa EM-kilpailujen alla pidettävässä vuosikokouksessa eli kongressissa.

EPF saavuttaa tavoitteen vain kun kaikki jäsenmaat ovat sitoutuneet kehittämään voimanostourheilua.

Poimimme lopuksi kaksi suomalaista koskevaa yksityiskohtaa. Länsi-Euroopan mestaruuskisat tullaan jatkossa nostamaan klassisella tavalla. Se on kuitenkin vain ehdotus, josta vuosikokous tekee päätöksen.

Toiseksi EPF toivoo, että vuonna 2017 järjestetyissä arvokilpailuissa otetaan huomioon tavalla tai toisella EPF:n 40-vuotinen taival eurooppalaisen voimanoston eteen. Suomalaiset kunnioittavat tätä järjestämällä klassisen penkkipunnerruksen EM-kisat Ylitornioilla 2017.

Tavoitteisiin päästään vain yhdessä. Nähdään eurooppalaisissa arvokilpailuissa, mikseipä muuallakin.

Kirjoittajista Arnulf Wahlström on EPF:n presidentti ja Jari Rantapelkonen EPF:n hallituksen jäsen.



EUROPEAN CLASSIC BENCH PRESS

Ylitornio, Finland 9.-13.8.2017

Open/Masters/Junior

Muistoja voimannostovuosilta

KUMMEMPI OVI JA MUITA MUISTOJA

Teksti ja kuvat: Raimo Halvorsén



Ei se Kotkan Työväentalon voimailusalin ovi ole ulkoapäin juuri ovea kummempi. Puinen, lakattu laakaovi, metallikahvakin hieman repsottaa. Vaan on siitä käynyt toista kymmentä Olympiavoittajaa, useita kymmeniä MM-mitalisteja ja lukematon määrä pienempiä kihojä.

Lusun vierailu

On sunnuntai puolipäivä 70-luvun lopulla. Olen yksin salilla ja kävelen voimannostolavaa ympäri, hakien ajatuksissani riittävää puhtia saadakseni romut lentämään, vaikka onkin palauttavan viikon helpoin treeni.

Ovi avautuu ja sisään astuu sopusuhtaisen oloinen, vaalea nuori mies. Seuranaan hänellä on pieni lapsi. Mies tervehtii nyökäten ja kysyy lupaa harjoitella.

”Totta kai, totean, onhan sali meidän kaikkien käytössä.”

Treenini ohessa ajattelen että, onpa hyvin käyttäytyvä ja kohtelias mies. Punttipiireissä ei se ole kovinkaan tavallista. Hän huolellisesti seuraa lapsen edesottamuksia, ettei pääse tapahtumaan vahinkoa. Tunti kuluu, mies nyökkää kiitokseksi ja lasta kädestä taluttaen tekee lähtöä. Heilautan kättäni ja nyökkään poistuville.

Kuluu muutama hetki, ja ovi avautuu varovasti. Sieltä kurkistaa kolme seuramme junioria huolestuneen näköisinä. Kuiskaavat:

”Kävik se?”
”Kuka?”
”No Lusu!”
”Kuka Lusu?”

Kuin yhdestä suusta saan selvityksen Osmo ”Lusu” Ahlqvistista. Täytyy hieman toppuutella poikia, ettei kaikkea pidä uskoa, mitä kerrotaan.

Lususta kiinnostuneet voivat googlata nimellä ja syvällisempää tietoa janoavat voivat hakea tyydytystä SVNL:n SM-kiipailujen tuloluetteloista. Yleensä perusteellinen työ palkitaan.

Persoona Vilenius

Arkipäivä ja treenit menossa Työskillä. Muutama aloitteleva junioriikin oli mukana. Ykköslavalla 60 kg tangossa.

Ovesta syöksyy lavalle tuttu mies. Tuttu kyllä, mutta ei salilla käyvä. Vilenius, ahtaaja naapuritalosta. Ikä noin 50 vuotta. Ahtaajien tummansininen pusero yllään.

Asetuin tangon eteen kiihdyksissään kasvat takaseinään päin. Riuhtaisee saman tien romut vyötärölle, ja kova on halu saada ne ylemmäksi. Mutta ei onnistu, ei sitten millään. Ähinää... mutta sitten romut lavalle.

Uusi yritys saman tien, ilman pienintäkään taukoa. Tätä jatkui 7-8 kertaa ja lopputulos oli sama. Kuin salama, Vilenius syöksyy ovelelle ja häipyypöis.

Mitä tämä oli? Kaikki ovat ihmeissään. Oliko synyn oma poika, joka oli aloittelevien juniorien joukossa? Oliko kotona noussut nostoista keskustelu ja isä halusi näyttää, että kyllä hänkin...?

Seuraavana päivänä kävelin firmastamme kotiinpäin ja sattumalta näin unohtumattoman näyn. Toisella puolella Kotkankatua käveli Vilenius kovaa vauhtia. Kulki kumarassa, asenonssa johon monikaan meistä ei edes pääse. Pää vain hivenen polvien yläpuolelle. Kuin Charles Laughton, Notre Damen kelsonsoittajana. Kyttyrää ei Vileniuksella ollut, mutta takuulla selkään koski ja kovasti.

Minne Vilenius oli matkalla? Lääkäriinkö? E-hei. Ahtaaja Vilenius oli matkalla töihin satamaan. Ittavuoroon. Vileniusko olisi jäänyt sängynpohjalle uikuttamaan! Ei tullut kuuloonkaan. Eihän nyt tuki lääkäriin pikkuvaivan takia.

Ahtaaja Vileniuksen arkiset ympyrät saattoivat olla suppeat, mutta niiden sisällä hän hallitsi kaiken omalla persoonallisella tavalla.

Keihäskolossi Hovisen perässä

Viikonlopun tavallinen treenipäivä Työskillä. 15-20 äheltäjää mielipuuhiissaan. Ovi avautuu ja sisään suorastaan syöksyy seuramme Kotkan Hektorin voimannostaja Pekka Sallansalo.

Mutta miksi Pekalla on niin muikea ilme kasvoillaan? Jaaha, perässä tulee mediasta tuttu keihäskolossi Seppo Hovinen - siinä syy. Sukulaisia kuulemma, kertoo Pekka.

Sepolla oli 70-luvun puolenvälin korvilla kaksi SM-kultaa ja muitakin mitaleja. Ennätys silloisella ”kepillä” vajaan 94 metriä. Seppo tekee ylläpitävän harjoituksen. Sepon harjoitteet ja liikeradat olivat varsin puhtaita.

Usein muiden kuin voimannostajien esim. kyykyt olivat vajaita, varteja, puolikkaita jne. Penkillä valtavalla pompulla rytkäytetään raudat ylöspäin, ahterilla vipataan ja jalat melkein saksaa. Näin tehtyjä vippaskonstivipuamisia sitten kehuskellaan. Tietämättömät jopa arvostavat. 1,5 tunnin kuluttua Seppo ja Pekka poistuvat. Sukulaisuus-suhde vaatii veronsa...

Eräs Sepon harjoite herätti kiinnostukseni. Otin keltaiseksi maalatun 15 kg lätkän ja ajattelin tehdä sillä samaa liikettä kuin Seppo hetkeä aikaisemmin. Käsi suoraksi taakse, sinne mistä veto alkaa, lätkä kourassa. Sieltä sitten veto eteen ja taas taakse jne.

Ei siitä omasta touhustani tullut yhtään mitään. Jo pelkän käden saamiseen oikeaan alkuasentoon oli minulle mahdotonta. Nauratti koko hapuileva yritykseni. Löytyi heikko kohta ja se teki ”eetvarttia” omalle erinomaisuudelleni. Ei siis ihme, etten pikkupoikana oikein pärjännyt kavereilleni esim. kiven/lumipallonheitossa.

Nimi: Voimamiesurheilu III. Jättiläisen kaataja.**Kirjoittaja: Kirmo Varvikko****Julkaisija: Team Voimalaitos ry****ISBN 978-952-93-6668-2****Arvioitsija: Jari Rantapelkonen**

Suomalaisista voimailijoista on vähemmän kirjoitettu rautaisia kirjoja. Vielä vähemmän suomalaiset voimailijat ovat kirjoittaneet, mutta sitä enemmän väentäneet rautaa. En muista, että yhdestäkään voimanostajasta tai penkkipunnertajasta olisi kirjoitettu kirjaa, vaikka syitä olisi enemmän kuin tankoon mahtuu kiekkoja.

Kirmo Varvikko lyö yhdellä iskulla kaksi karpästä. Voimailun moniottelija Varvikko kirjoitti kirjan voimailijasta.

Vaatimaton Varvikko yllättää sillä kirja kertoo hänestä itsestään. Suomalaiseen vaatimattomuuteen tämä istuu huonosti, mutta Varvikko on tässäkin poikkeus. Hän on osannut kirjoittaa itsestään tavalla, josta ei tule mieleen itsekehu vaikka Varvikko itse poseeraakin kannessa hauksensa kanssa.

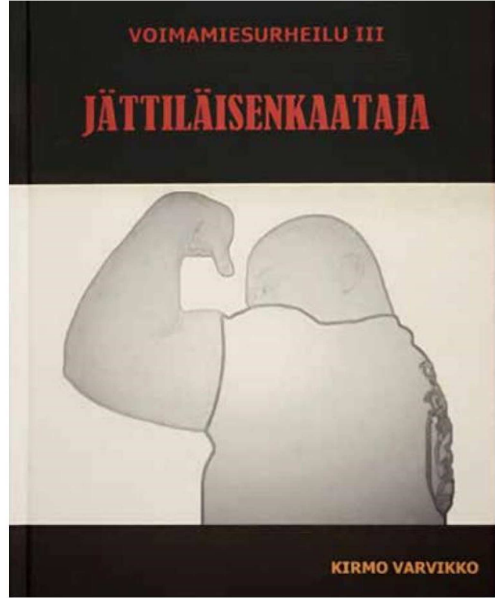
Kirja on kovin arkinen. Varvikko on arjen jättiläinen, sitä kai jättiläisenkaataja tarkoittaa. Arkisuus on kirjan voima. Sen sijaan kirjoittajaa ei voi pitää kovin arkisena, sillä hän osoittaa kirjassa monipuolisuutensa, ei vain penkkipunnertajana vaan laajemmin monipuolisena voimailijana, urheilijana ja myös ajattelijana.

Kirjoittaja muistelee oman voimailu-uransa tähtihetkiä, myös vähemmän loistokkaita tapahtumia. Voimailuinnostus sai alkunsa televisiosta. Sitä vasta viisivuotias poika Saarijärven Tarvaalta seurasi silmät tapillaan, sillä ruudussa patsastelivat maailman vahvimmat miehet. Erityisesti Jon Pall Sigmarsson, joka ohjelmassa voitti maailman vahvimman miehen tittelin, sai Varvikon tempautumaan voimailijan kovalle uralle.

Kirja on mukavaa luettavaa ja siinä on useita mielenkiintoisia muisteluja. Varvikon mieleen on erityisesti jäänyt se milloin hän nosti penkiltä ensimmäisen kerran 100 kiloa. Ennätys vaati ”pientä” tankkausta. Kyseessä ei ollut ravinto-oppikirjamainen tankkaus ennen ennätysyritystä, kyseinen tapa tankata on tuttu kuitenkin monelle voimanostajalle, ainakin superin miehille tyyppinen. Varvikko tosin painoi tuohon aikaan noin 70 kiloa ja oli vasta 13 vuotias. Kannattaa lukea, niin tämäkin arvoitus selviää. Kirjasta selviää myös se, kun osaa yhdistellä, mikä yhdistää voimailijoita Kirmo Varvikkoa ja Fredrik Smulteria.

Toisena nostan esille esimerkin, josta Varvikko kirjoittaa. Nuorena miehenä Varvikko olisi halunnut jo 17-vuotiaiden SM-kisoihin. Ikää ei kuitenkaan ollut vielä vaadittavaa 14 vuotta. Kaksi seuraavaakin SM-kisaa meni ohi. Seura- ja ilmoitussekaannukset estivät nuorukaisen nostamisen.

Vastoinkäymiset eivät lannistaneet Varvikkoa. Hän osoittaa kirjassa olevansa intohimoinen urheilija. Varvikko on hyvä esimerkki, kuinka hänellä oli suuri innostus voimailua kohtaan. Vastoinkäymiset vain kasvattivat motivaatiota ja näyttämisen halua. Varvikko on osoitus upeasta, todellisesta urheilijasta. Monella olisi jäänyt harrastus siihen ja laji olisi vaihtunut.



Varvikon kieli on selkeää. Lukijalle ei jää epäselväksi ei niin sanokarilliset jekut koulussakaan tai se miten on mahdollista päästä maailman parhaaksi. Tästä on hyvä kuvaus, siis siitä kuinka Varvikko onnistui Ylitorniolla nostamaan nuorten ME:n penkiltä. Penkin ME piti tuohon aikaan nostaa voimanostokisassa. Myös dopingtesti tuli tehdä. Varvikko painoi 100 kiloa ja hän kuvaa ME-noston jälkeistä fiilistä: ”Nostin 186,5 kg, nousin penkille ja tuuletin maailmanennätystä. Se on todella hieno tunne, kun on jossain asiassa maailman paras.” Kisareissun jälkeen äidin tekemät lihapullat ja perunamuusi maistuivat paremmalta kuin mikään muu ennen ME:tä.

Kirja on avointa puhetta. Tekstistä ei paista brassailu. Kirja on omalla tavallaan vaatimaton mutta rehellinen kertomus omasta ja hyvin monipuolisesta voimailu-urasta. Kirja edustaa voimailukirjallisuuden alaluktuuria. Tekstistä tulee väistämättä mieleen kellarit, joissa 80-luvulla väännettiin rautaa. Samalla tapaa voi myös kirjoittaa, kun siihen on palava halu. Varvikko on kirjoittanut rehellisen palasen arvokasta voimailun suomalaista henkilöhistoriaa.

Kirjassa Varvikko kertoo voimailuharrastuksestaan, ajattelee urheilumaailman puolia, myös elämän filosofiaa. Kirja on outo yhdistelmä voimailija Varvikkoa, josta hän ei pidä meteliä.

Kirja on omakustanne. Sitä voinee kysyä suoraan Varvikolta sähköpostilla osoitteesta mail@voimalaitos.ws

Haastattelussa RISTO JOENSUU

Kysymykset: Heikki Virtanen, Kuvat: Jari Rantapelkonen

Kuka olet ja mistä tulet?

Risto Joensuu, 28 vuotta ja asun Vantaalla Martinlaaksossa. Olen kilpaillut penkkipunnerruksessa kymmenen vuotta. Edustan tällä hetkellä Helsingin Poliisi-Voimailijoita, aiemmin edustin Tapanilan Erää.

Kerro vähän urheilutaustastasi? Miten päädyit penkkipunnerruksen pariin?

Harrastin jääkiekkoa 15 ikävuoteen asti ja kaikenlaisia muita pallopelejä sähköä yms. Yhden vuoden harrastin myös hiihtoa enemmän ja vähemmän tosissani. Jääkiekon jälkeen ajattelin jotain alkaa tekemään, niin menimme kavereiden kanssa salille ja siinä pikkuhiljaa alkoi penkkipunnerrus kiinnostaa. Aluksi teimme kaikenlaista, mutta lopulta aloimme keskenämme kilpailla penkkipunnerruksessa. Myös isäni penkkitaustalla oli merkitystä.

Olitko heti hyvä penkkipunnerruksessa vai onko tuloksesi pitkän työn hedelmää?

Tämä on mielenkiintoinen kysymys. Olin varmaan lahjakas jo ihan aloittaessani, mutta en silti muista, että olisin koskaan edes koulussa ollut paras penkkaaja. Junioreissakaan en mielestäni ollut lähelläkään aivan huippulahjakkuuksia. Vuosien saatossa aloin päästä pikkuhiljaa kärjen tuntumaan, joka on vaatinut kyllä kovaa työtä, pitkäjänteisyyttä ja uhrauksia.

Miten harjoittelet, millainen on normaali harjoitusviikkosi?

Tällä hetkellä harjoittelen neljä kertaa viikossa. Normaali harjoitusviikkona treenaan maanantaina, tiistaina, perjantaina ja lauantaina. Maanantai ja perjantai ovat penkkipäiviä, muina päivinä treenaan kyykkyä, maastavetoa ja selkää.

Onko sinulla jotain erityisiä harjoitusmetodeja?

Yritän harjoitella Westside Barbellin ohjeilla. Niihin kuuluvat maksimivomapäivä ja nopeuspäivä. Kumpaakin päivää olen hieman muokkailut vuosien saatossa omien tunteuksieni mukaan.

Klassinen penkkipunnerrus vs. penkkipunnerrus varusteilla?

Itselläni tällä hetkellä klassinen, mutta voisin ihan hyvin varusteillakin nostella. Tietotaito on vain tällä hetkellä niin pientä itselläni varustepuolella ja varmistajia sen verran vaikeaa saada harjoituksiin mukaan, mitä niihin painoihin tarvittaisiin. Myönnän, että myös motivaatio paidan opettelun on tällä hetkellä liian pientä.

Onko sinulla ollut loukkaantumisia? Miten pyrit ennaltaehkäisemään niitä harjoittelussasi?

Ensimmäinen isompi loukkaantuminen tapahtui 2012 klassisen penkkipunnerruksen SM-kisojen jälkeen. Vasempaan kyynärpäähän tuli rasitusvamma, joka kesti puolitoistavuotta. Silloin oli oiva




Tangossa maagiset 200 kg

työ kuntouttaa ja saada tulokset pysymään suunnilleen samoissa. Muut loukkaantumiseni ovat olleet pienempiä. Nykyään lämmitellen 20 minuuttia ennen kuin kosken edes tankoon.



Riston riehakas tuuletus Lopella tammikuussa 2016. Ristolle vihdoin onnistuminen 200 kg.



Soudan 10 minuuttia, jonka päälle kiertäjä ja muita kevyitä liikkeitä hieman vaihtelevasti. Pidän myös venyttelypäiviä kahdesti viikossa. Kovan viikon jälkeen käyn uimassa yleensä lauantaisin.

Mitkä ovat tulevaisuuden suunnitelmasi penkkipunnerruksen parissa?

Yritän nostaa painoluokkaa sarjaan 93 kg. Uskon, että se on minulle sarja, jossa tulen pysymään pitkään. Siellä tähtään klassisen penkin puolelle ja olisi kiva päästä nostamaan arvokisoissa.

Olet tuttu näky myös voimapunnerruskisoissa. Eroako harjoittelusi riippuen kumpaan kisaan tähtäät?

Pakko heti alkuun sanoa, että voimapunnerrus on todella hieno laji. Mielestäni se on paras raa'an voiman mittari yläkehölle. Monet sanovat, että jos pärjää normaalipenkissä niin voimapunnerruskin on helppoa, mutta itselleni asia ei ole niin. Vasta kun aloin harjoittelemaan voimapunnerrustyylillä, niin lähtivät tulokseni kovaan nousuun. Uskon, että jos voimapunnerrus olisi pääalajini, niin tulokseni voisivat olla vielä kovempia kuin ne nyt ovat. En oikeastaan muuta voimapunnerruskisaan treenatessani muuta kuin nostotyylillä, eli nostan voimapunnerrus säännöllä harjoituksissa ja käyttämäni apuliikkeet ovat suunnilleen samat. Tänä vuonna aion kuitenkin pitää väli vuoden ja keskityn vain IPF puolen kisoihin ja painon nostamiseen sarjaan 93 kg.

Nähdäänkö sinut jossain vaiheessa voimanostossa kilpalavoilla?

Uskon, että käyn joskus voimanostokisoissa, mutta se on enemmän hauskanpitoa kuin kovaa tekemistä.

Mitkä olisi viisi vinkkiäsi juuri penkkipunnerruksen aloittavalle harrastajalle?

1. Opettele perusliikkeet ja hyvä tekniikka.
2. Jos salillasi käy kokeneempia nostajia, niin älä epäröi kysyä neuvoja.
3. Harjoittele säännöllisesti.
4. Muista ravinto ja lepo.
5. Nauti harjoittelusta.

Terveisesi Voimanostaja -lehden lukijoille?

Hyvää alkanutta vuotta ja kovia treenejä!



Liitto tiedottaa

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

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

Muutos maajoukkueenostajien osallistumis- ja antidopingmaksuihin

Suomen Voimannostoliitto ei maksa vuonna 2016 Suomen maajoukkueiden osallistumismaksuja ja antidopingmaksuja, koska liiton taloustilanne on niin huono. Poikkeuksen muodostaa nuorten PM-kisajoukkue, jonka korvauksista päätettiin joulukuussa 2015. Päätös kattaa kaikki kilpailut klassisen voimannoston EM-kilpailuista alkaen vuoden 2016 viimeiseen arvokilpailuun. Taloustilanteesta tiedotetaan perusteellisemmin kevät- ja syyskokouksissa.

Eräpäivä osallistumismaksujen ja antidopingmaksujen maksamiseksi liiton yleistilille on kaksi viikkoa ennen kilpailujen lopullisen ilmoittautumisajan (final nominations) päättymistä. Esimerkiksi klassisen voimannoston EM-kisojen osalta maksun deadline on perjantaina 29.1.2016. Jos nostaja ei maksa maksuja eräpäivään mennessä, hänet poistetaan joukkueesta ja varannostaja nostetaan tilalle.

Maajoukkueet arvokilpailuihin

Liiton tiedote seuroille ja nostajille 2016 arvokilpailuiden määrärajoista kannattaa lukea. Luettelo yhteyshenkilöistä ja määrärajoista ilmoittaa halukkuus nostaa eri arvokilpailussa löytyy liiton verkkosivuilta.

Klassisen penkkipunnerruksen MM-kisat 2016

Klassisen penkkipunnerruksen MM-rajat löytyy liiton verkkosivuilta. Klassisen penkkipunnerruksen MM-joukkueen

valinnassa otetaan huomioon urheilijat, jotka ovat nostaneet klassisen penkkipunnerruksen MM-tulosrajan aikavälillä 1.6.2015–29.2.2016 kyseiset päivät mukaan lukien. Tulos tulee olla tehtynä joko SM- tai MM-kilpailuissa tai kansallisissa kilpailuissa, joissa on ollut vähintään I-luokan tuomarit ja yksi kansainvälinen tuomari. Hallitus päättää joukkueen kokoonpanon.

SM2017- kilpailut haettavauna

Julistetaan vuoden 2017 SM-kilpailut haettavaksi seuraavilla päivämäärillä:

Voimannosto ja penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 10.2-12.2.2017
Klassinen voimannosto, masters, 11.-12.3.2017
Klassinen voimannosto, nuoret, 18.-19.11.2017
Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 2.-3.12.2017
Klassinen voimannosto, avoin 9.-10.12.2017

Haku aika päättyy 2.5.2016. Liiton hallitus varaa oikeuden muuttaa ajankohtia, mikäli kansainvälinen kalenteri muuttuu.

Masters termi käyttöön veteraanin tilalle

Voimannostoliitto luopuu voimannostourheilussa veteraanin-termin käytöstä. 23.1.2016 alkaen otetaan käyttöön termi masters.

Haluatko lisätuloja?

Voimannostajalehden ja liiton verkkosivujen ilmoitustuloista tilitetään ilmoitusten hankkijalle 50 % palkkion. Halukkaita lisätulojen hankkijia, ottaa yhteyttä liiton sihteerin.

Uusia tuomareita

Kiteellä järjestettiin 13.2. kansallisen II-luokan tuomarikoe. Kokeen piti SVNL:n Janne Toivanen. Kokeen läpäisi 11 henkilöä.

Sami Sallinen, Pajarin Punnti
Mari Liimatainen, Pajarin Punnti
Joni Tiainen, Pajarin Punnti
Antti Liimatainen, Pajarin Punnti
Aki Halttunen, Pajarin Punnti
Kaitsu Mikkonen, Savonlinnan Jyry
Eetu Liuukkonen, Savonlinnan Jyry
Matti Piirainen, Tampereen Voimannostajat
Nina Tolvanen, Savonlinnan Jyry
Anna-Kaisa Kostiainen, Savonlinnan Jyry
Teemu Mutikainen, Savonlinna Jyry



Vuoden 2015 parhaat urheilijat

Vuoden parhaat on valittu, ks. linkki:

www.suomenurheilugaala.fi/Vuoden_Urheilija

Voimamallja 2015

Voimamallja-kilpailun tulokset löytyvät liiton verkkosivuilta:

www.suomenvoimanostoliitto.fi/voimamallja

Valiokunnat 2016

Nuorisovaliokunta: Samuel Lappalainen (pj), Seppo Sohlman, Jan Lipponen ja Jari Rantapelkonen.

Tuomarivaliokunta: Margetta Salminen (pj), Harri Hagfors, Arto Hannolin, Mika Honkaniemi, Tero Hyttinen, Jari Rantapelkonen ja Kalevi Sorsa

Valmennusvaliokunta: Arto Hannolin (pj), Joanna Linna, Kaj Mattila, Samuel Lappalainen ja Jari Rantapelkonen.

Mastersvaliokunta: Risto Mäki (pj), Voitto Ahopelto, Seppo Flink, Harri Hagfors, Rami Huovinen, Joanna Linna, Katariina Nokua ja Mervi Sirkkiä.

Viestintävaliokunta: Anni Vuohijoki (pj), Sanna Apuli, Jussi Jokinen, Ville Niskanen, Antti Savolainen, Jari Rantapelkonen ja Heikki Virtanen.

Varoitus

Liitto on selvittänyt Helsingin Aluemestaruuskilpailuissa käytetyn vaa'an sääntöjen mukaisuuden. Liiton hallitus on antanut varoituksen Åke Kuposelle, Helsingin Tarmolle ja Tikkurilan Kajastukselle sääntöjen rikkomisesta.

Seurasiirot

Vuoden 2015->2016 seurasiirot löytyy liiton verkkosivuilta. Jatkossa 1.1.2016 alkaen kaikki seurasiirot tulee tehdä kirjallisesti ja kaikissa seurasiiroissa on yhden kuukauden karenssi.

Maajoukkueiden koordinaattorit

Maajoukkuekoordinaattorit vastaavat joukkueiden esittelystä hallitukselle sekä joukkueiden johtamisesta arvokilpailuissa: nuoret Samuel Lappalainen, avoin (varuste) Tommi Paavilainen, avoin (klassinen) Seppo Sohlman ja masters Risto Mäki.

Matkalaskukäytäntöihin tarkennuksia

Liiton matkalaskukäytäntöä on tarkennettu siten, että päivärahoja ei makseta etukäteen. Matkaennakkoa maksetaan vain toteutuneita kuluja (esim. lentoliput, hotellit) ja kuitteja vastaan.

Kilpailujen järjestämisohteja tarkennettu

Kansallisten kilpailujen järjestämisohje löytyy liiton verkkosivuilta.

Vähimmäisvaatimuksista järjestettäessä SM-kilpailut -ohje löytyy myös liiton verkkosivuilta.

SM-kilpailuista poisjääminen ennalta ilmoittamatta

Vuodesta 2016 alkaen ennalta ilmoittamattomiin poisjäänteihin SM-kilpailuista sovelletaan kurinpitösääntöjen kohtaa 2.13.

Kakkosen tuomarit SM-kilpailuissa

SM-kilpailuissa voi kansallisen II-luokan tuomari toimia teknisenä valvojana.

Pukeutuminen SM-kilpailuissa

SM-kilpailuissa tulee pukeutua kansainvälisten voimantosääntöjen mukaisesti. Seurat voivat tehdä omia trikoita kilpailuihin. Se olisi hyväää urheilu- ja voimannostokulttuuria. Palkintojenjaossa tulee käyttää urheiluasuja. Suositeltavaa on, että urheiluseuran jäsenet käyttävät seurojensa urheiluasuja kilpailtaessa ja palkintojenjaossa. SM-kilpailuissa tulee välttää Suomen maajoukkueatrikoiden ja maajoukkueasujen käyttämistä.

Nuorten PM-joukkue 2016

Nuorten PM-joukkueiden kokoonpanot löytyvät liiton verkkosivuilta.

Varustepenkin MM-joukkue 2016

MM-joukkueen kokoonpano löytyy liiton verkkosivuilta.



Varustevoimanoston EM-joukkue 2016

Varustevoimanoston EM-joukkueen kokoonpano löytyy liiton verkkosivuilta.

Voimanostaja-lehden aikataulu 2016

Ks. liiton verkkosivut.

Uusi jäsenseura

Lappeenrannan Voimanostajat ry. on hyväksytty Suomen Voimanostoliitto ry:n jäseneksi 1.1.2016 lähtien. Seuran yhteyshenkilö on Kimmo Pakarinen.

Hallituksen päätös kumottiin UOTL:ssä

Jarkko Perttula valitti liiton hallituksen nuorten klassisen voimanoston EM-maajoukkueen valinnoista. Perttulan valitus meni Urheilun oikeusturvalautakunnassa läpi ja liiton hallituksen päätös kumottiin.

Liiton varapuheenjohtaja 2016

Liiton varapuheenjohtaja vuonna 2016 toimii Risto Mäki.

Vapautus elinikäisestä urheilun toimintakiellosta

Suomen Voimanostoliiton hallitus on päättänyt, että Sakari Selkänaho vapautetaan elinikäisestä urheilutoimintakiellosta 23.1.2016 alkaen.

Voimanoston dopingtestit 2015

	Virtsa	Veri	Yhteensä
Kilpailun ulkopuoliset	71	24	95
Kilpailu	37	7	44
Yhteensä	108	31	139

Kaikki SVNL:n testitulokset 2015 olivat negatiivisia.

Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry perustettiin

Tänään perustettu Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry vastaa urheilun eettisyyden vahvistamisesta Suomessa: esimerkiksi antidopingtoiminnasta sekä urheilukilpailujen tulosten

manipuloinnin ja katsomoväkivallan ehkäisystä. Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry:n jäsenet hyväksyivät tänään ylimääräisessä kokouksessaan sääntömuutokset, joiden seurauksena ADT:n toimintaa laajennettiin ja organisaation nimi muuttui. Suomen Antidopingtoimikunta ADT jatkaa uudessa organisaatiossa aputoimijana.

SUEK vastaa Suomessa Euroopan neuvoston dopingin vastaisen yleissopimuksen, Unescon kansainvälisen dopingin vastaisen yleissopimuksen, Euroopan neuvoston katsomoväkivaltayleissopimuksen sekä Euroopan neuvoston urheilukilpailujen tulosten manipuloinnin vastaisen yleissopimuksen käytännön toimeenpanoista urheilun osalta. SUEK:n perustaminen on jatkoa opetus- ja kulttuuriministeri Sanni Grahn-Laasosen 18.11.2015 asettaman Urheilun eettisten asioiden neuvottelukunnan toiminnalle.

SUEK:n puheenjohtaja Pekka Ilmivallan mukaan ADT ottaa uudet tehtävät ja organisaatiomuutoksen vastaan suurin odotuksin. Eettisten asioiden keskittäminen osaksi uuden organisaation toimintaa tehostaa entisestään myös antidopingtoimintaa esimerkiksi tutkinnallisten menetelmien osalta, koska viranomaisyhteistyötä kehitetään. SUEK:n perustaminen vahvistaa eettisten asioiden käsittelyä urheilussa ja korostaa kaikkien suomalaisten urheilutoimijoiden omaa vastuuta reilusta pelistä.

- Keskitymme uusien toimintojen nopeaan käynnistämiseen ja strategian luomiseen. Ensimmäisenä vahvistamme osaamista ja etsimme pääsihteeriä uudelle organisaatiolle. ADT:n pitkäaikainen pääsihteeri Pirjo Ruutu on tehnyt hienon kansallisen ja kansainvälisen uran antidopingtoiminnassa ja saanut myös kansainvälistä tunnustusta aktiivisuudestaan. Nyt on luonnollinen aika antaa eettisen urheilun viestikapula eteenpäin. Ruutu perehdyttää uuden pääsihteerin, jonka jälkeen hän jatkaa erityistehtävissä hoitaen esimerkiksi kansainväliset luottamustehtävät ja siirtyä eläkkeelle vuonna 2017, Ilmivalta sanoo.

SUEK on yleishyödyllinen yhteisö, jonka toimintaan kuuluvat urheilun eettiset asiat Suomessa sekä kansainvälinen yhteistyö. Antidopingtoiminnan sekä urheilukilpailujen tulosten manipuloinnin ja katsomoväkivallan ehkäisyn rinnalle saattaa tulevaisuudessa nousta muitakin eettisen urheilun teemoja. Yhdistys saa rahoitusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä sekä muilta yhteistyötahoilta. SUEKilla on viisi jäsentä: Suomen Olympiakomitea ry, Suomen Paralympiakomitea ry, Suomen Urheilulääkäriyhdistys – Finlands Idrottsläkareförening ry, Valo, Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry sekä Suomen valtio, jota edustaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

Lisätietoja:
Pekka Ilmivalla
SUEK – puheenjohtaja
puh. 050 596 7906

Tuomarivastaavan terveiset

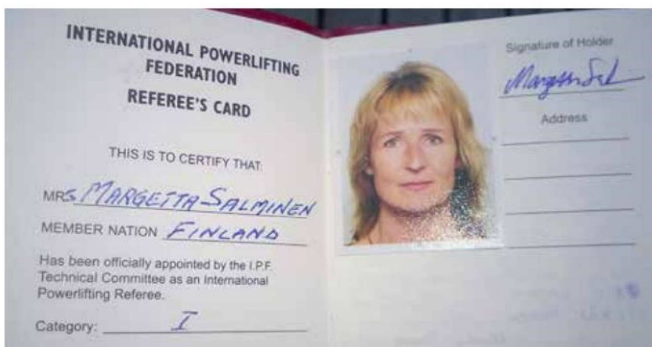
Teksti: Margetta Salminen

1.1.2016 alkaen jatkan nyt tuomarivastaavana Mika Honkaniemen viiden vuoden urakoinnin jälkeen. Jatkan Mikan hyvin viitoittamaa tietä samalla kuitenkin uusia tuulia haistellen. Kiitos Mikalle hyvin tehdystä työstä ja yhteistyöhän meillä jatkuu mm. tuomarivaliokunnassa. Kokonaisuudessaan liiton tuomarivaliokunta 2016 koostuu: Margetta Salminen pj, Harri Hagfors, Arto Hannolin, Mika Honkaniemi, Tero Hyttinen ja Kalevi Sorsa sekä lisäksi Jari Rantapelkonen.

Tuomarivastaavan tehtävänä on mm. ilmoittaa liitolle käytettävissä olevat tuomarit SM-kisoihin sekä halukkuudet kansainvälisiin kisoihin, järjestää tarvittaessa tuomarikoulutusta ja -kokeita, seurata tuomareiden aktiivisuutta sekä tiedottaa sääntömuutoksista.

Suunnitteilla on järjestää myös ns. tuomaripäivät, jossa jokainen halukas voisi päivittää sääntötuntemuksensa sekä muutenkin keskustella itseään askarruttavista säännöistä. Keskustelua varten on myös Facebookiin perustettu ryhmä voimanoston tuomaritoiminnasta kiinnostuneille.

Uusin sääntömuutos IPF:ltä tänä vuonna on tullut selvästi yhdenvertaisuuslakiin nojautuen: musliminaiset saavat nyt



käyttää ihonmyötäisiä, tukea antamattomia kokopituista trikoota, joka peittää säaret ja käsivarret sekä noston aikana myös huivia. Yhdenvertaisuus on tärkeä velvoite myös voimailulajeille. Suomen Painonnostoliiton ja Suomen Voimannostoliiton tekemä yhdenvertaisuussuunnitelman pohja löytyy netistä liiton sivulta Liitto tiedottaa, joulukuuta 2015. Luonnokseen kannattaa jokaisen tutustua.

Klassisen voimanoston suosio on yllättänyt monet ja nyt tätä suosiota yritetään

hyödyntää väärin keinoin tuottamalla markkinoille väärennöksiä sekä kehittämällä pukuja tukea antavaksi. Näihin seikkoihin on myös puututtu ja esitetty huolenaihe IPF:lle. Olkaahan siis tarkkana hankkiessanne varusteita, että varmasti ovat aitoja ja IPF:n hyväksymän valmistajan tuotteita. Luettelo IPF:n hyväksymistä varusteista löytyy netistä IPF:n sivulta, approved list

Margetta Salminen
tuomarivastaava

ADT:N VUODEN 2016 LUETTELO KIELLETYISTÄ AINEISTA JA MENETELMISTÄ ON NYT SAATAVILLA

Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry:n Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -luettelot perustuvat Maailman Antidopingtoimiston (WADA) julkaisemaan luetteloon urheilussa kielletyistä aineista ja menetelmistä.

Julkaisun tarkoituksena on helpottaa urheilijoiden lääkeaineiden käyttöä ja antaa tähän liittyviä ohjeita.

Lehteä voi tilata adt.n www- sivuilta:
www.antidoping.fi/materiaalit

Tai liiton sihteeriltä:
svn1@hotmail.fi



VOIMAILIJOITA URHEILUGAALASSA

Kuva: Sanna Apuli

Tammikuun 12.päivänä järjestetyssä Urheilugaalassa oli mukana nelinkertainen penkkipunnerruksen Maailmanmestari ME-mies Fredrik Smulter sekä klassisen voimanoston Maailmanmestari Antti Savolainen. Smulter oli lopullisissa tuloksissa Vuoden Urheilija -äänestyksessä sijalla 19., Savolainen sijalla 34.

Urheilutoimittajain Liiton Vuoden Urheilija -äänestyksen voitti vuonna 2015 keihäänheiton MM-pronssia saavuttanut ja Timanttiliigan kokonaiskilpailun voittanut Tero Pitkämäki saaden 3 488 pistettä. Urheilutoimittajain Liitto on nimennyt Vuoden Urheilijan vuodesta 1947 alkaen, joten Vuoden Urheilija valittiin nyt 69. kerran.

1. Tero Pitkämäki, yleisurheilu, 3488
2. Kaisa Mäkäräinen, ampumahiihto, 3207
3. Jenna Laukkanen, uinti, 2851
4. Petra Olli, paini, 2517
5. Roope Tonteri, lumilautailu, 2418
6. Roman Eremenko, jalkapallo, 1578
7. Amanda Kotaja, yleisurheilu, 1034
8. Teuvo Teräväinen, jääkiekko, 999
9. Kaisa Lehtonen, triathlon, 915
10. Petteri Koponen, koripallo, 906

19. Fredrik Smulter, voimanosto, 355
34. Antti Savolainen, voimanosto, 104

Maailmanmestarit Antti Savolainen (vas.) ja Fredrik Smulter Urheilugaalassa. Tällä kertaa kirkkain palkinto, Uuno-pokaali, matkasi toisaalle.



"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



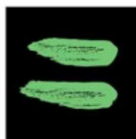
@ukantidoping #cleansport



facebook.com/100percentme.uk

UKAD
protecting sport

WADA JULKISTI VUODEN 2016 DOPINGAINELUETTELOON



WORLD ANTI-DOPING AGENCY

Maailman Antidopingtoimisto WADAn vuoden 2016 kiellettyjen aineiden ja menetelmien luettelon muutokset verrattuna vuoden 2015 luetteloon ovat vähäisiä ja lähinnä teknisiä.

Ainoana uutena kiellettyinä aineryhmänä luetteloon on lisätty insuliinimeetit. Ne ovat lääkeaineita, joita kehitellään diabeteksen hoitoon. Insuliinin tavoin ne ovat lievästi anabolisia.

WADA siirsi seurannan kohteena olevien aineiden listaltaan mildronaatti-nimisen lääkeaineen kiellettyjen aineiden listalle. WADA seurasi mildronaatin käyttöä vuonna 2015 ja tuli siihen käsitykseen, että mildronaattia käytetään urheilussa suoritus-

kykyä parantavana aineena. Mildronaatti, toiselta nimeltään meldonium, on Latviasa kehitetty lääkeaine, joka suojaa sydäntä hapenpuutteelta. Eräissä muun muassa villisiolla suoritetuissa eläinkokeissa se on myös lisännyt testosteronipitoisuuksia eläinten veressä. Mildronaattia on useissa Itä-Euroopan maissa perinteisesti käytetty lääkkeenä lähinnä sydäninfarktin yhteydessä. Suomessa se ei ole hoidollisessa käytössä. Mildronaatti tuli tunnetuksi 2000-luvun alkupuolella, kun sen todettiin kuuluvan italialaisen jalkapallojoukkue Juventuksen lääkevalikoimaan.

Kansainvälisen moottoripyöräliiton (FIM) toiveesta ei alkoholi ole enää moottoripyöräilyssä dopingaine, vaan liitto itse

suorittaa alkoholimitaukset kilpailijoilta ja määrittelee alkoholin käytöstä annettavat seuraamukset.

Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa 2016 -luettelo julkaistaan suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi sähköisessä muodossa Suomen Antidopingtoimikunta ADT:n internetsivuilla (www.antidoping.fi) heti vuoden alussa.

Lisätietoja:
Timo Seppälä
ADT – lääketieteellinen johtaja
Puh. 0400 685 337

MATU MUTTA VATU

Syky saattui talveksi, talvi auvoiseksi kevääksi, eikä kesäkään yleensä tuo suomalaiselle pettymystä, sillä ellet ilma ole saateen kylästä, lämpötila ainakin jää kolkkoihin lukemiin. Huonoista keleistä huolimatta voimailuväki silti vain porskuttaa uhonsa kukkeutta – ja onneksi on ärhentelylle purkautumiskeino, jokaviikkoiset valitettavat asiat, joista on nykyisellään aiheutunut huomattavan vakava vatu, valitustulva.

Mutta ei voimanostoyhteisö ole ainoa, jolla ongelmia piisaa aina loputtomuuksiin asti. Vaikuttaa siltä, että kotimaamme Suomi ja maanosamme Eurooppakin – pakko tähentää, kun lukijakunta koostuu voimailijoista – ovat kaulaa myöden ureassa. Loppu liene väistämätön, eikä suinkaan Auerin auvoien, sillä maahantuliijat – matut – raijaavat maassaan tai luovat ongelmia kohteekseen sattuessa maassa.

Toisaalta, jos asiaa tarkastelee out of the box -tyyppisesti tai edes tajuttoman kriittisesti sisäpuolelta, on nähtävissä keinoja monille ratkaisuillekin. Rajoilta punkee populaatiota lintukotoomme ovista ja ikkunoista ja savupiipuista ja vaikka mistä. Kaikkeksi ikäväksi osa hädänalaisista kallistuu rikoksen teille, minkä seurauksena Uudinin soltut joutuvat ns. omien tointen ohessa valvomaan katujemme turvallisuutta. Kaikki tämä on turhaa ja tarpeetonta.

Mutta varsinaisiin ongelmiin. Nostajilla on jälleen voimakausi käynnissä ja siksi myös Urheilun oikeusturvvalautakunta on liirissä. Suomen voimanostoliiton armaalta ja vain hyvää tarkoittavalta jäsenistöltä sataa valitusta sisään enemmän

kuin nykyisen lennätinlaitoksen määrältään niukat ja heiveröiset posteljooniparat sekä Soneran huonolaatuinen verkko kykenevät toimittamaan. Resurssipula näyttää estävän oikeuden toteutumisen ja se on oikeusvalitussa tykkäänään väärin.

Boksin ulkosisäsjrjältä kun asiaa tarkastelee, niin eiköhän johdateta matut ns. konsultaation tai siistin sisätyön pariin, koska oikeaa työtä eivät nuoret ja vanterat aikuismiehet rankkojen pakolaismatkojen jäljiltä kestä. Samalla matujen kotouttamisen ohella ratkeaa vatu-ongelma.

Suomalaisella voimanostolla on tarjota hyvyttä kaiken matu-vatu-kurjuuden keskelle. Tehtäviä on suorastaan useita. Ensinnäkin tämä valitusten käsittely. Postilaatikkojen kupeessa voisi aina seisoskella pari ulkomaan-eläjä ja Uudinin solttua sulassa sovussa tärkeellisten voimanostovalitusten toimittamista odottelemassa. Joutokun partioisi, tekisi takuulla enemmän havaintoja potentiaalisista raportiojista: On epäluotettavaa vaakaa siellä ja tuolla, toimitsijat täyttävät nostajan paino-sarakkeeseen nostajan ilmoittamia lukemia eikä vaa'an virallisesti näyttämiä numeroita, joku pukeutuu protokollan vastaisesti yms. Viestiä lautakuntaan, penetele, ja oikeiden vihollisten päät vädille!

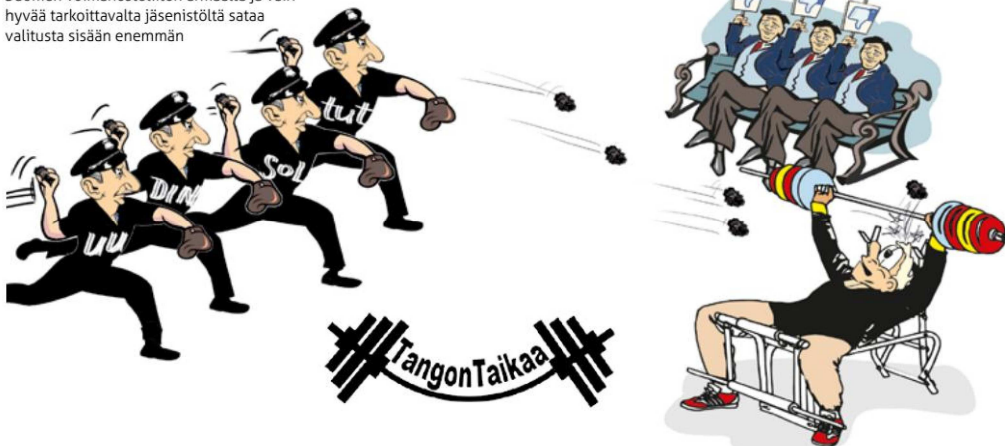
Tuomioitkin tuntuvat olevan nykyisellään kovin laimeita. Varoitus, mikä rangaistus se on. Muun muassa rauhaa rakastavilla Uudinin soltuilla olisi tässäkin asiassa opittavaa. Kun kerran katupartio on jo kasassa, mikseivät

kunnon miehet ota oppia aivan perusprinssiippejä edustavista islamistisista käytäntö-malleista? Miksei pistetä vääryyttä tehnyt ukko kyyryyn ja kivisadetta niskaan? Jo loppuisi voimanostosaantöjen kiertely. Samalla saattaisi valittajien kaarti vähetä, jolloin myös käsiteltävien asioiden pahin ruuhka alenisi järjestelmän kannalta kestävämmälle tasolle.

Kivistystä voisivat myös voimanostotuomarit käyttää tuomion välineenä. Luultavasti loppuisivat vajaat kyykyt varsin nopeasti. Ja Uudineista olisi suorastaan oleellista muodostaa jury väärintekijä tuomareita kivittämään.

Entäpä yhteiskunnassamme havaittu uusi matujen muassaan tuoma ongelma, taharrush gamea? Kotimaassaan nuoret kolllit ovat aivan tekemättömän paikan edessä, kun luvallisesti ei naisen lähelle pääse ja sitten joudutaan joukolla alistamaan nuoret neidit henkisesti ja fyysiselle väkivallalle. Voimanosto tarjoaa tähänkin avun, jos teemme poikain ja neitoin kanssakäymisestä arkipäivää siten, että palkkaamme näitä ujoja ja kokemattomia miehenalkuja voimanostokisoihin naiskilpailujen varmistajiksi. Avustaja pääsee luvan kanssa miltei iholle ja nostaja saa tarvitessaan apua. Vahingossa liian innokas varmistaja voi tuki tulkitta kyykyntoston jääneen monttuun ja kopata lyylin syliin ja avittaa ylös. Toimitsijan virhe, uusi nosto – molempien voitto!

Voimanostoväen nykyiseen kurjaan tilaan voi vaikuttaa monin tavoin – niistä kaikista luojille kiitos.



Nimike Satu-sedän kauheimmat sadut
Tekijä Petteri Hakkarainen
Kustantamo Reuna
Sivut 112
Kuvitus Heidi Huovinen
ISBN 9789527028360
Hinta 11.90 €

Voimanostaja Petteri Hakkarainen jaksaa yllättää, kirjailijana. Eikä pelkästään omaperäisellä kirjoitustyyliillä vaan aihevalinnallaan. Aiemmin hänen kynästään on runoiltu kirjoiksi Kalevalan tarut ja psykiatri Kääpän tempaukset. Nyt Satu-setä Hakkarainen on tuottanut eittämättä K Sub-juniori eli K18 kamaa.

Hakkarainen ei lupaa kirjoittaa virallisia versioita kuuluisista saduista. Kirjailija Hakkarainen on salilta hurjastellut rohkeasti erotiikan teille. Punahilkka, Tuhkimoj ja Prinsessa Ruusunen saavat kirjailijan kynästä kyytiä tavalla, jolla luvataan vapauttaa ja korjata lastensatuja epäjohtomukaisuudet. Alkuperäiset tekstit kun kuulostavat Hakkaraisen korvaan suorastaan hölmöiltä.

Miehen sanaan voi luottaa. Kirja on täyttä tavaraa, ja satuja on moneksi.

Kirjan kohdalla tulee todeksi Junnu Vainion sanat elämä on erotiikkaa. Erotiikka näytetty kirjan sivuilla kaiken karvaisina kielikuvina. Lukijalle ei jää epäselväksi tuntemattomampienkaan sanojen merkitykset kuten mikä on väkisinnyppyttäjät, römpsä tai loora.

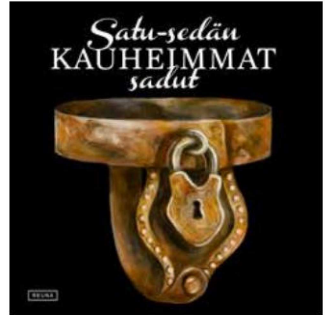
Toisaalta kirjassa ei kainostella. Suorat puheet siitä panevat kysymään, onko kyse enää erotiikasta vaan jostain rankemmasta. Nimittäin tässä kirjassa myös jotkin seksuaalisuuteen liittyvät tabut saavat kyytiä.

Olipa tämä kirjallisuuden laji lähellä sydäntä tai kauempana, niin tarinointi soljuu johdonmukaisesti. Epäilemättä kirjan tarinat on kirjoitettu tavalla, joka ei välttämättä kaikkia hartaimpia voimanostoharrastajia lämmitä. Yhtä varma olen, että alan harrastajia nämä kirjailijan mukaan lämminhenkiset irtiotot koukuttavat. Hakkaraisista, tavallisen viattoman kuvittelu riettaaksi, ei jätä kylmäksi.

Kirjan mielikuvituksellisia tarinoita höystetään Heidi Huovisen selkeillä piirroksilla. Pelkästään piirroksia silmäilemällä ymmärtää mistä kirjassa on kyse. Myös kuvituksissa on päästetty ”likainen mielikuvitus” valloilleen.

Satu-sedän kauheimmissa saduissa mielikuvitus lentää paikoitellen hävyttömän reippaasti.

Jos voimanostajaa tekee mieli hypätä helppolukuisiin, tunnetun voimanostokilpailijan mielikuvituksesta syntyneisiin eroottisiin satuihin, on kirja tutustumisen arvoinen. Alkuperäissatuja ei tarvitse lukea, jotta ymmärtää mistä kauheimmissa saduissa on kyse.



Vaavaautisia

Kuopion Painonnostajat ovat saaneet uuden jäsenen maajoukkuehuoltaja Tommi Paavilaisen perheenisäyksen johdosta.

Onnittelut Tommille ja Nooralle tyttöuuvasta!





Tapahtumakalenteri – Aruokilpailut 2016



SM-kilpailut 2016

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

19. - 20.11.	Klassinen voimannosto, juniorit	Vivo	Lohja
3. - 4.12.	Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	PV	Pietarsaari
Joulukuu	Klassinen voimannosto, avoin	SO-Vi	Sotkamo

Kansainvälinen kisakalenteri 2016

Pvm	Kilpailu	Järj.	Kaupunki	Maa
13. - 17.4.	Voimannoston EM-kilpailut, juniorit	EPF	Malaga	Espanja
19. - 23.4.	Penkkipunnerruksen MM-kilpailut, kaikki ikäluokat	IPF	Rödby	Tanska
10. - 14.5.	Voimannoston EM-kilpailut, avoin	EPF	Pilsen	Tseki
13. - 15.5.	SELL Games	IPF	Tampere	Suomi
18. - 21.5.	Penkkipunnerruksen MM-kilpailut, kaikki ikäluokat	IPF	Potchefstroom	Etelä-Afrikka
19. - 26.6.	Klassisen voimannoston MM-kilpailut, kaikki ikäluokat	IPF	Kilteen	USA
11. - 17.7.	Klassisen voimannoston Yliopisto-opiskelijoiden World cup	IPF	Minsk	Valko-Venäjä
12. - 16.7.	Voimannoston EM-kilpailut, masters	EPF	Pilsen	Tseki
18. - 20.8.	Penkin EM-kilpailut, avoin ja juniorit	EPF	Keflavik	Islanti
29.8. - 3.9.	Voimannoston MM-kilpailut, juniorit	IPF	Szczyrk	Puola
2. - 8.10.	Voimannoston MM-kilpailut, masters	IPF	Tallinna	Viro
13. - 15.10.	Penkkipunnerruksen EM-kilpailut, masters	EPF	Hamm	Luxemburg
13. - 19.11.	Voimannoston MM-kilpailut, avoin	IPF	Orlando	USA

LEOKO