

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

VOIMANOSTAJA

n° 3/2016

OLYMPIALAISET 2016

KLASSISEN
PENKKIPUNNERRUKSEN
MM-2016

POTCHEFSTROOM, ETELA-AFRIKKA

KLASSISEN
VOIMANOSTON
MM-2016

KILLEN, TEXAS



KLASSISEN VOIMANOSTON UNIVERSITY WORLD CUP
10.-17.7.2016 MINSK, VALKO-UEÄJÄ

www.suomenuoimanoistoliitto.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 Voimnostaja-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 Voimnostaja-lehden).

Voimnostokilpailemiseen 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.

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

SM-kilpailuiden osanottomaksut. Voimnosto 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

Kun raha ratkaisee

Olympialaisten jälkimainingit synnyttivät suuren keskustelun rahankäytöstä, päättäjäien palkoista ja hoveleista hankinnoista. Ratkaisuja etsittiin Kojonkosken potkuilla, huippu-urheilun tukemisen lopettamisella, mutta toisaalta nostettiin esiin ongelma, ettei Suomessa ole ammattivalmennusta eikä amatillista urheilua poikkeuksia lukuun ottamatta. Näiden poikkeusten kärjessä on tietenkin kansallislajimme jääkiekko.

Jääkiekko on meidän jokaisen suomalaisen sydämen asia. Televisiosta voi vuoden ympäri seurata CHL, NHL:ää, SM-liigaa, World Cupia ja joka keväistä juhlaa eli jääkiekon MM-kilpailuja. Jääkiekko saa 1,4 miljoonaa tukea veikkovaroista Voimisteluliiton ja Jalkapalloliiton ollessa kolmen kovimman tuen kopla. Vaikka suurien liittojen valtiontuen suuruus menoista jääkin suhteessa pieniä liittoja pienemmäksi, voidaan Jääkiekko- ja Jalkapalloliiton todeta nauttivan suurimpia sponsorituloja ja muita tulonlähteiden tuomaa rahoitusta. (Lähde Helsingin Sanomat)

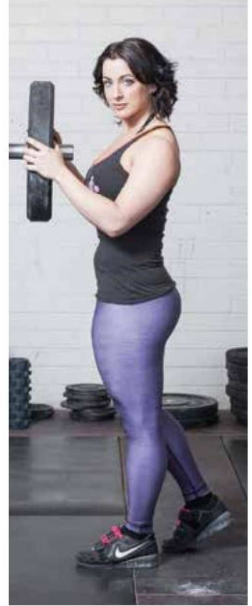
Ymmärrän suuret tuet, sillä taustalla on myös paljon junioreita. Kuitenkin en voinut olla ajattelematta vääryyttä, joka lajiliittojen välillä on suhteessa antidoping-toimintaan. Millaisen tuen saisi Voimanolliitto, jos maajoukkueenostajia ei saisi Suomessa testata? Epäilen Opetus- ja kulttuuriministeriön miettivän kahdesti rahojen jaossa tätä. Toisin on kuitenkin jääkiekon laita. Jääkiekossa maajoukkue täyttyy nimi- ja rahapelaajista, joiden palkat ovat miljoonia. Yle Urheilun kirjoituksessa varatuomari Olli Rauste linjaa suoraan, ettei esimerkiksi yleisurheilija ja jääkiekkoilija ole samalla viivalla. Jos 5 miljoonan euron pelaaja haluaa kuntouttaa nopeammin hormoneilla, näin tapahtuu joukkueen lääkärin päättäessä. Esimerkkinä eroista on Ruotsin maajoukkuepelaaja Nicklas Bäckström Sotšin Olympialaisissa. Bäckström antoi positiivisen näytteen pseudoefedriinissä, mutta Ruotsin maajoukkue, Bäckström mukaan lukien, sai pitää mitalinsa Bäckströmin todetessa aineen olevan sallittu NHL:ssä.

Paine puhtaaseen urheiluun on suuri. Lontoon ja Pekingin suurpuhdistus antoi uskoa sille, että olympialavoilla voi kärkikahinoille nousta puhtaanaikin. Tason laskua ei varsinkaan painonnostossa vielä nähty, mutta kärki on kaventunut. Euroopan tasolla tämä on vielä selkeämpää. Vaikka puheenjohtaja Tero Hyttinen linjaakin pääkirjoituksessaan puhtaan urheilun pitkäjänteisyydestä, on yksi tärkeä asia suomalaisen urheilu nousussa testauksen kehittyminen myös muissa maissa. Varsinkin olympialajeissa, joissa raha sanelee liian paljon moraalilla, on Suomen vaikea nousta mitalitalukossa ylöspäin, ennen kuin järjestelmällinen doping-kulttuuri saadaan kitkettyä pois.

Vihdoin huippu-urheilun rinnalle ovat nousseet terveet arvot, kansanterveyden parantaminen ja trendikäs hyvinvointi. Kun hyvinvointi on nousussa, ei elimistöä sotketa kemialla. Jaamme tällöin urheilun toista ilosanomaa eli elinennusteen kasvattamista. Kaikista meistä ei tule huippu-urheilijoita, mutta jokaisella meistä on aina yksi persoona kenet voittaa ja se katsoo peilistä. Muistakaa siis nauttia urheilusta kaiken kilpailun keskellä, koska aktiivikilpailu-ura on kuitenkin vain pieni osa todellisuutta, meidän arkeamme.

Syysterveisin

Anni



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. 3/2016
va. päätoimittajat
Anni Vuohijoki

Kannessa:

Sami Pullinen, Matias Kulmala ja
Timo Hokkanen

Nro. 4/2016 va. päätoimittaja
Anni Vuohijoki

Juttuaineistot 13.11.2016
mennessä sähköpostilla:
voimanostajalehti@gmail.com

Osoitteenmuutokset ja tilaukset
kirjallisena liiton sihteerille

Ilmoitusmyynti
Liiton sihteeri

Tilauhinta

35 €/vuosi (4 numeroa) kotimaahan,
50 € ulkomaille. Tilaus on kestitilaus,
joka jatkuu ilman eri uudistusta ellei tilaaja
irtisano tilaustaan. Irtonumero 10 €.

Tämän lehden avustajat

Johanna Kankus, Sami Pullinen
Harri Hagfors, Margetta Salminen,
Tommi Paavilainen, Mika Tiainen,
Mervi Sirkkä, Sanna Apuli
Juha Hulmi ja Heikki Virtanen

Painopaikka

FORSSA PRINT
Paino oikeilla asioilla.

Tässä lehdessä:

3	Pääkirjoitus - Kun raha ratkaisee	32	Olympialaiset 2016, Rio de Janeiro
5	Puheenjohtajan palsta - Liikkuuko nuorisomme tarpeeksi	38	Blogikirjoitus - Alkoholi: lihakset, suorituskyky ja kehon koostumus
6	Klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailut, Potchefstroom, Etelä-Afrikka	38	Klassisen voimanoston University World Cup, Minsk, Valko-Venäjää
16	Klassisen Voimanoston MM-kilpailut, Killeen, Texas	44	Liitto tiedottaa
24	Voimanoston mastersien EM-kilpailut, Pilsen, Tšekki	47	Tuomarivastaavan palsta - Kansainväliset säännöt
28	Penkkipunnerruksen EM-kilpailut Keflavik, Islanti		

VOIMANOSTAJA

Mediahinnat v. 2016

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

* = sivu 2 / takakansi / takakannen sisäpuoli

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

Kilpailulupamaksu 50 €

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

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

Liikkuuko nuorisomme tarpeeksi?

puheenjohtajan palsta

Huolta herättää, liikkuvatko tämän päivän lapset riittävästi. Ruutuaika kilpailee liiaksi ulkoilmasta, pihaleikeistä ja urheiluharrastuksista, mitkä kuuluivat erottumattomana osana omaan lapsuuteen. Silloin Whatsappina toimi naapurin ovi, jossa käytiin huikkaamassa "lähetkö pellaahmaan", ja lähtijöitä riitti. Toisinaan isän piti hekea puolelta öin kotiin nukkumaan meidän pelatessa vielä konkkaa. Tänä päivänä lapsia hätistellään nukkumaan tabletin tai älypuhelimien parista.

Edelleenkin meillä on lapsia ja nuoria, jotka harrastavat urheilua tosissaan, kilpailumielessäkin. Heidän määränsä lisääntyy kuitenkin uhkaavasti, jotka eivät harrasta mitään. Tämä kehitys on näkynyt esimerkiksi maan suurimmassa kuntokoulussa – Puolustusvoimissa. Siihen keskikastiin, johon itsekin parikymppisenä kuului, ei enää ole tunkua. On vain hyvässä iskussa olevia sekä rapakuntoisia. Tämän on voinut ymmärtää julkisuudesta. Toki tuo kuva ei ole ehkä aivan niin huono, koska viimeisen parin vuoden aikana on muun muassa Cooperin tuloksissa aallon pohja saavutettu.

Kysymys on myös kulttuurillisesti uusien lajien tulosta harrastuksen piiriin. Erityisesti kuntosaliliikunta kasvattaa suosiotaan, mikä näkyy vastaavasti lihaskunnan paranemisena, vaikka kestävyyskunto tilastollisesti on heikentynyt. Se näkyy myös siinä, että esimerkiksi hihti- ja yleisurheilu eivät ole enää niin suosittuja joka tytön ja pojan lajeja kuin ne omassa nuoruudessa olivat. Seuratyössä on tärkeää ottaa huomioon tämä muutos ja tarjota sitä, mikä kiinnostaa ja turvata kiinnostuksen jatkuminen ohi teini-ään, koska uusien tutkimusten mukaan huiput alkavat erottua vasta 18 - 21 vuoden iässä.

Tässä on tekemisen paikka myös meille voimainostoseuroissa. Nuorten voimailukoulutoiminta tulee tuutteistaa ja saada aikaan uusi buumi sekä lajille että yleensä kansalliselle terveysliikunnalle. Kankaanpäässä on tässä suhteessa tehty hyvää työtä. Samoin tulossa oleva voimainoston harjoitteluopas jakaa valmennuksellista osaamista seuroille ja seuravalmentajille. Nämä kokemukset meidän pitää yhdessä hyödyntää.

Mistä menestys suomalaisen huippu-urheiluun?

Rion olympialaiset ja heikko menestyminen siellä ovat olleet viimeisten vuosikojen kuuma puheaiheita. Syitä on etsitty muun muassa suomalaisesta urheilujohtamisesta, heikoista tuloksista ja holtittomasta rahankäytöstä. Mielestäni kaikki syytökset eivät ole olleet aiheettomia. Suomalaisilla urheilujohtajilla on peiliin katsomisen paikka. Onko tärkeämpää turvata oma asema osin kohtuuttomilla etuisuuksilla, kuin tehdä työtä intohimolla ja pyyteettömästi suomalaisen urheilun ja urheilijoiden eteen?

Lääkkeeksi heikkoon menestykseen on tarjottu monia. Huonoimpia niistä ovat olleet tukemisen keskittäminen vain potentiaalisille menestyslajeille sekä hurjimpana jopa antidopingtyön hölläminen.



Mielestäni molemmat näistä ajatuksista ovat edesvastuuttomia ja jälkimmäisen osalta pelataa jo vaarallisesti kansanterveyden kustannuksella. Keskittäminen menestyslajeille ei ole se tie, jolla tulevaisuuden voittajia tehdään. Välttää että viimeisen 20 vuoden aikana on tullut paljon menestystä lajeista, joita ei välttämättä ole kovin paljon arvostettu. Hyvänä esimerkkinä on Riossa pronssia nyrkkeilyssä napannut Mira Potkonen. Hänen itsensä lisäksi tuskin kovin moni tässä salissa odotti sitä mitalia. Erityisesti haluan tuoda esiin myös meille kaikillekin, tämänkin lehden päätoimittajan Anni Vuohijoen hienon suoriutumisen painonnostossa.

Keskittämisen sijaan näen tärkeäksi, että turvataan myös pienten lajien menestymismahdollisuus-det tulevaisuudessa. Se onnistuu pitämällä huolta yleisseuroista, joissa harrastetaan eri lajeja. Myös vapaaehtoistyö on nostettava sille kuuluvaan arvoonsa, sillä seuratyössä korostuu seurahengen tärkeys. Tämän vuoksi keskittäminen ei automaattisesti tarjoa parempaa tulosta urheilun saralla. 1990-luvulla tarjottiin lääkkeeksi monella paikkakunnalla seurojen määrän karsimista ja kokoamista yhteen. Tämäkään tie ei ole aina tuonut toivottua tulosta.

Antidopingtyön merkitystä ei voi liiaksi korostaa jo junioriurheilussa. Tekemällä asioita oikein, pitkäjänteisesti ja suunnitelmallisesti on mahdollista pärjätä jopa kansainvälisillä areenoilla. Pysyn kannassani, sillä epäilen tuntevani myös tätä nurjaa puolta Suomen Voimainostoliiton puheenjohtajuuden kautta. Tiedän että oman lajini kansainväliset huiput ovat jatkuvan dopingvalvonnan alla ja silti menestystä on tullut. Suomalaisen vaikuttajien on puuttettava kansainvälisesti, että pohjoismainen ja länsi-eurooppalainen antidopingtyö tapoineen ja metodeineen leviää myös itään. Luotettavien ja riippumattomien testaajien tehtävänä on pitää huolta siitä, että huijarit jäävät kiinni tekemällä riittävässä määrin harjoituskaudella veri- ja virtsatestejä, jotka myös analysoidaan oikein.

Tero Hyttinen
puheenjohtaja

KLASSISEN PENKKIPUNNERRUKSEN MAAILMANMESTARUUSKILPAILUT

15.-21.5.2016 Potchefstroom, Etelä-Afrikka

Teksti: Johanna Kankus ja maajoukkue, kuvat: Sami Pullinen ja IPF / Casey Groves



Saavuimme keskiviikkona Johannesburgiin noin 17 tunnin lentomatkustamisen jälkeen, josta jatkoimme matkaa kohti yliopistokaupunkia Potchefstroomia. Kokoontuimme lentokentällä odottamaan kaikkia joukkueen jäseniä, jotka saapuivat eri lentoreittien koneista Johannesburgiin. Ensimmäistä kertaa minun maajoukkueuran aikana, koko Suomen joukkue saapui kisoihin ja lähti kisoista yhtenä joukkueena. Siinä oli sitä kuuluisaa urheiluhengen tunnetta, jota tahtoisin kokea useamminkin.

-Johanna Kankus



Maailmanmestari Markku Väisänen



Avoim

Tämä oli minulle jo kolmas kerta, kun kilpailen Etelä-Afrikan Potchefstroomissa. Tämä oli myös kolmas kerta, kun suomalaiset asutetaan johonkin muuhun hotelliin kuin kisahotelliin. En tiedä syytä, miksi näin on, mutta esimerkiksi vuonna 2014 olimme koko joukkue savimajoja muistuttavassa majoituskylässä. Tällä kertaa meitä taisi kuitenkin onni potkaista, sillä pääsimme paikallisen urheilukeskuksen hotelliin, Sport Villageen, majoittumaan. Hotelli oli todella hieno, siisti ja varmasti alueen paras hotelli.

Perille päästyämme suurin osa joukkueesta suunnisti Matias Kulmalan kisoja katsomaan kisapaikalle. Matias nosti junioreiden alle 83 kg -sarjassa MM- kultaa. Hienosti avattu Suomen mitaliputki komealla nostosarjalla. Avoim maajoukkue onnittelee Matiasta hienosta suorituksesta.

Hanna Rantala sai kunnian olla ensimmäinen Suomen avoimen maajoukkueen

edustaja kisalavalla. Hannan huoltajana täytyy todeta, että minusta ei välttämättä olisi ollut nostamaan heti seuraavana päivänä vuorokauden matkustamisen jälkeen niin upeasti kuin Hanna nostikin. Hanna ei paljoa, tai ei itseasiassa ollenkaan, valita yhtään mistään ikinä. Sellainen luonteenpiirre on aivan mahtava tasapainon tuoja tässä tulenarassa porukassa. Hanna opasti meitä muita nostajia oikeanlaiseen kisatankaamiseen niin edellisenä päivänä kuin kisa-aamunakin. Uskon, että meille jokaiselle jäi jotain parannettavaa ja opittavaa omaan tekemiseen ravinnon ja tankkaamisen suhteen. Itse ainakin kiinnostuin lukemaan paljon ravitsemuskirjallisuutta Hannan kanssa vietetyn ajan jälkeen. Tiedän myös, että takaisin Suomeen päästyään Pekka kunnostautui urheiluravitsemuksen kannalta ja nykyään hän tituleeraakin elävänsä kuin oikea urheilija.

Hanna Rantala -52 kg

Punnituksessa vaaka näytti 51,4 kg, mikä oli lähes tavoitteen mukainen. Pieni takaisu kumminkin se, että kaikki sarjani nostajat painoivat saman verran. Koska minulla oli pienin arpanumero, pääsen nostamaan aina ensin, jolloin samaa rautaa nostaessa ensimmäinen sija jäisi minulle. Tähän taktiikkaan osin tukeutuen lähdeittiin nostamaan varmoja rautoja pois, siispä aloitukseen 87,5 kg. Koska aloitus oli todella helppo, seuraavaksi raudaksi pyysin tankoon 92,5 kg. Tämäkin tuli rutiinilla ja viimeiseen pyysin huoltajia laittamaan mitä vaaditaan.

Koska suurin uhka oli sillä hetkellä Ukrainan nostaja, joka otti toisella tiukasti 90 kg, huoltajat laskivat, että tämä ei saisi ehkä hiilkuukaan lisää, saati sen yli. Niinpä kolmanteen minulle lastattiin 95 kg. Ensiksi Etelä-Afrikan oma nostaja yritti nostaa mun kalkkosrautaa vastaan 92,5 kg, jolla olisi päässyt hopeaan kiinni. Tämä kuitenkin epäonnistui. Seuraavaksi pääsin itse haastamaan tuon 95 kg raudan lavalla. Jostain tuli taas se ylimääräinen vaihde silmään, ja rauta oli päivän helpoin. Pienet tuuletukset siis sille. Sarjani viimeisenä ukrainalainen lastautti vielä epätoivoisen yrityksen mestaruuteen vaadittavasta raudasta 97,5 kg, mutta kuten huoltajat olivat seuranneet tämän nostaja, rauta ei lähtenyt mihinkään.

Urani toinen Maailmanmestaruus penkkipunnerruksessa pitkän kiven tien jälkeen, viitaten kuluneeseen harjoittelukauteen, sekä 24 tunnin matkustamisen jälkeen, tunte oli mahtava. Vielä oman palkinnonjoon aikana ei tuo saavutus kolahtanut, mutta



Suomen kovimmat penkkipunnertajat Hanna Rantala ja Timo Hokkanen keskustelemassa kisataktiikasta



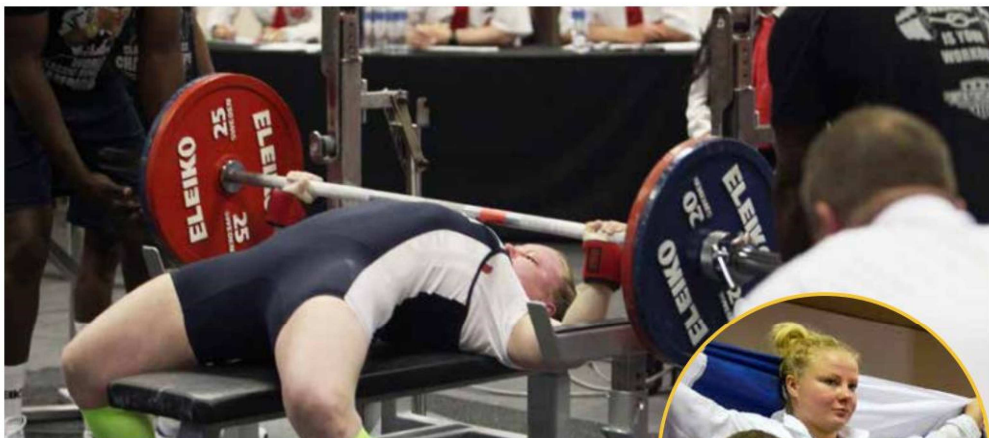
Hanna Rantala nostamassa

seuratessani 57 kg -sarjan seremoniaa, alkoi liikutus nousta sisältäni miettiessäni koko urheilu-uraa, mikä matka on takana siihen hetkeen. Vaikka tulos ei itseäni miellyttänyt, olin lunastanut itselleni antamani lupauksen, ja pystyn tyytyväisenä lopettamaan kilpaurheilun niin halutessani.

Etelä-Afrikassa yksi asia oli varma. Härän sisäfilee oli halvampaa kuin makkara, joten joka ikinen päivä ja ilta kävimme ulko-

na syömässä paikallisessa pihviravintolassa majoituspaikkamme vieressä. Ravintolailloissa oli eroina vain se, että yleensä joukosta puuttui seuraavan päivän nostajat, jotka lähtivät ajoissa hotellille syömään kevyempää ja vaakays-täydällisempää ruokaa.

Niin kuin jokaisena päivänä tapahtuu; aamu kääntyi iltaan ja oma kisa oli edessä seuraavana aamuna.



Johanna Kankus nosti hienosti MM-hopealle

Johanna Kankus -72 kg

Kisapäivänä tunsin heti lämmittelyssä, että tänään ei ole paras päivä. Olo oli jotenkin löysä ja paineeton. Päätimme kuitenkin aloittaa siitä raudasta, jolla pysyn hopean kannassa kiinni. Loistavan taktikoinnin takia jätimme monta vuotta kisoja kiertäneen ukrainalaisen nostajan huoltotiimeineen taktikoinnissa toiseksi. Pääsin siis aloittamaan kisan 102,5 kg:lla, jolla olin toisena noston onnistuessa. Ukrainalainen Tetyana aloitti 100 kg:lla onnistuneesti ja hän korotti toiseen 102,5 kg. Minä olin kehonpainoltani painavampi, joten jouduin aina nostamaan 2,5 kg enemmän kuin ukrainalainen voittaakseni hänet. Tetyana pakotti 102,5 kg korotuksellansa minut korottamaan vain 2,5 kiloa, joten toiseen nostoon lastattiin 105 kg. Ukrainalainen ei saanut toista nostoaan 102,5 kg ylös ja minä taas sain oman 105 kg hyväksytysti ylös, joten jäimme seuraamaan tilannetta.

Hopean kannalta tilanne näytti valoisaalta. Korotimme vain 2,5 kg, jolla pääsimme katsomaan ukrainalaisen noston ja saimme tietää hopean tarvittavan kilomäärän. Tetyana lähti nostamaan 105 kg, jolla hän olisi mennyt minun ohitse kevyempänä nostajana. Hän ei kuitenkaan saanut tankoa ylös, joten varmistin jo toisella nostolla 105 kg MM-hopean. Päätimme huoltotiimin kanssa lähteä viimeisellä nostolla haastamaan ykköspaikalla olevaa yhdysvaltalaista. Lastasimme viimeiseen 10 kg enemmän kuin minun toisessa nostossa oli eli 115 kg. Harjoituksissa olin ottanut ihan hyvän noston pysäytyksellä



Johanna Maailmanmestari Hokkasen rutistuksessa

112,5 kg:lla, joten hyvällä tekniikalla tuo 115 kiloa olisi saattanut nousta. Tänään se ei kuitenkaan nousut, joten Yhdysvaltoihin kulta, Suomeen hopea ja Ukraina pronssi. Kiitos kivenkovaalle huoltotiimille; Timolle ja Samille. Kaksi uunituoretta Maailmanmestaria hoiti homman kotiin. Kovat ovat minunkin huoltajien meriitit. Viimeksi voimannoston EM-kilpailuissa minua huolsi voi-

manoston hallitseva Maailmanmestari Savolaisen Antti ja nyt penkissä penkki-punnerruksen Maailmanmestari. Nöyränä otan nämä huollot vastaan.

Oman kisan jälkeen päivä jatkui Sami Pullisen, Jarno Leppämäen ja Pekka Kuljun kisaurakalla. Tai sanoisinko Tikun, Takun ja Jarnon kisaurakalla. Pojat ovat poikia.

Sami ja Pekka ovat kyllä hulvatto-
mia pojankloppeja, jotka viihdyttivät
jutuillansa koko porukkaa. Pekka teki
maajoukkuedebyyttinsä kyllä meidän
muiden naurulihaksia koetellen.

Hienoa saada hieman pohjoista verta
mukaan. Ihan vain sen takia, jotta
totuus ei pääsisi unohtumaan, kuinka
etelässä kukaan ei osaa yhtään mitään
- ainakaan, jos puhutaan moottorisahan

tai metäkoneen käyttämisestä. Ei kuu-
lema myöskään autolla ajaminen suju
tai no yhtään mikään ei suju. Onneksi
saatiin Pekka sinut tuomaan järkea tähän
etelän touhuun.

Pekka Kulju -93 kg

*Nämä oli ekat arvokisat mulle, joihin olin
Sami Pullisen kanssa valmistautunut
puolivuoti täysillä. Kiitos Samille.*



Hanna Rantala palkintojen jaossa

Lähdin mitalin kiilto silmissä nostaa. Edellisenä
päivänä aloitettu painonpudotus kanto
hedelmää ja sain 96,7 kg:sta painon 92,3
kg:n. Joukkueen jäsenten avustuksella, var-
sinkin Hannan neuvojen avulla, paino saatiin
alas. Johanna lupautui huoltaa mua, joten
tiesin olevani ammattimaisen huollon alla,
joten pystyin keskittyy omaan suoritukseen.
Aloitusrauta 192,5 kg, jota kertaalleen muutet-
tiin, oli perusnosto, jolla pääsin kisaan mukaan.
Toiseen nostoon määrättiin 200 kg, joka tuli
ylös kuin ilmaa. Tämän jälkeen oli pakko ruveta
mieltii mitalia, johon vietiin 215 kg lappu, joka
sillä hetkellä ois riittänyt pronssiin. Rauta tuntui
käsillä kevyeltä, mutta voimat eivät riittänyt
työntää sitä ylös, joten tuloksena MM neljäs,
joka alkukiekun jälkeen ja upean joukkuehen-
gen ja muiden kannustuksen jälkeen alkoi mais-
tua ihan hyvältä suoritukset. Yllätyksenä tuli
mahtava joukkuehenki. Kaikki tuki ja kannusti
ennen kisoja, kisojen aikana ja lämmittelyssä.

Jarno oli myös uusi tuttavuus maajoukkuees-
sa. Jarnolla oli mukanaan oma huoltaja, joka
istui porukkaan kuin nenä päähän. Onneksi
Jarnolla oli "se kuuluisa oma huoltaja" mu-
kana, sillä kolmen suomalaisen kamppailu
mitaleista samaan aikaan aiheutti ehkä hiukan
ongelmia huollon kanssa, mutta tästäkin ti-
lanteesta selvitettiin ihan kelvollisesti. Jarnosta
täytyy sanoa sen verran, että häneltä puuttui
eräänlainen hifistely omasta tekemisestään,
johon olen tottunut Samin ja Pekan kanssa.
Jarno lämmitteli siitä telinekorkeudesta, joka
sattui penkissä juurikin sillä hetkellä olemaan
ja sillä painolla, mitä muut lastauttavat tan-
koon. Lämmittelytilassa kaikki kolme suoma-
laista lämmittelivät samalla penkillä, jolloin
huollon oli helppoa tehdä yhteistyötä. Yritin
tuoda Jarnolle tiedoksi, että me huoltajat
voimme vaihtaa telinekorkeutta ja painoja, jos
hän niin haluaa, mutta Jarno oli ihan tyyty-
väinen tuohon taktiikkaan. Täytyy sanoa, että
Jarnon lämmittely herätti minussa kunnioitus-
takaan häntä kohtaan. Asia on tasan niin monimut-
kainen ja vaikea kuin siitä itse tekee. Ei paljoa
myöskään ylikorkea ja kova lämmittelypenkki
miehen mieltä vaivannut.

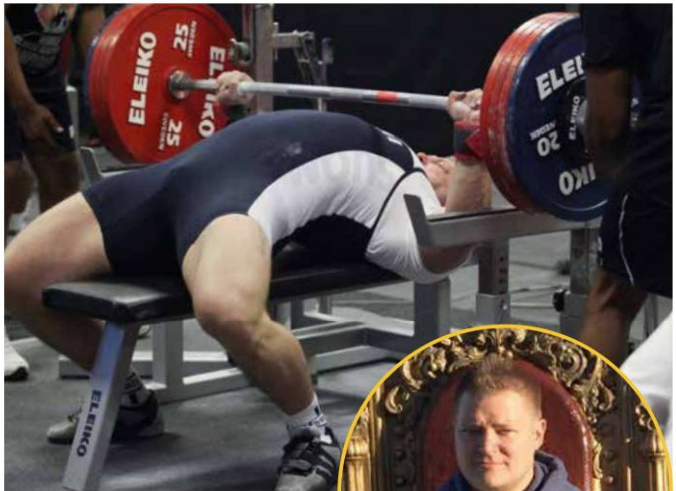


Hieman erilaisissa varusteissa harrastamassa merellä: Hanna Rantala,
Johanna Kankus ja Pekka Kulju

Jarno Leppämäki -105 kg

Jarnon kisassa pienet tekniset ongelmat koituivat hänen kohtaloksi ja mitali lipui suomalaisjätin ulottuvilta. Alkuasetelmat olivat hyvät ja mitalia lähdettiin hakemaan. Jarnon kunto oli kova ja itseluottamusta löytyi. Jarno lastasi ensimmäiseen nostoonsa 210 kg, joka nousi kevyesti ylös. Toiseen nostoon lastattiin 215 kg, joka olisi riittänyt pronssiseen mitaliin. Tämäkin nosto nousi ylös asti, mutta tuomarit rokottivat pään nousemisesta ja nosto meni hylkyy.

Jarno lastautti saman raudan myös kolmanteen nostoonsa ja nosto oli kuin uusinto toisesta nostosta; ylös nousi, mutta pää irtosi penkistä alas laskun aikana. Jarno sijoittui viidenneksi painavampana nostajana, kun yhdysvaltalainen nostaja kiri neljänneksi kevyemmän kehonpainon turvin.



Sami Pullinen ja maailmanmestaruuden varmistanut nosto 220 kg

Sami Pullinen -105 kg

Oma kisapäiväni oli perjantai ja kisa-aamuna vaaka näytti 106 kiloa. Söin kevyen aamupalan, join yhden kahvikupin ja nautin riisikakkuja pitkin päivää. Muuta ei oikeastaan tullut vedettyä ennen punnitusta. Lähdimme kisapaikalle jo kymmenen jälkeen, koska Jossu nosti myös samana päivänä ja hänellä oli punnitus klo 11. Iltapäivä meni Johannaan huoltaessa ja omaa kisaä ehtinyt miettimään. Johannaan kisan jälkeen palattiin hotellille, tunnin lepo

ja vitargot shakeriin, jonka jälkeen takaisin kisapaikalle. Vaaka näytti 104,7 kg ja olin ryhmän kolmanneksi painavin ruotsalaisen ja iranilaisen jälkeen.

Lämmittelyssä nostot tuntuivat pehmeältä ja piti lähteä varovasti liikkeelle. Alun perin oli tarkoitus nostaa ryhmän viimeisenä ja aloittaa 210-220 kg välillä riippuen muiden aloituspainoista. Rauta tuntui kisapäivänä kuitenkin erityisen painavalta ja jouduttiin lähemään takaa liikkeelle. Tässä vaiheessa

hiukan huolestuin, mutta oli vain mentävä päivän kunnon mukaan. Aloitin ryhmän viidenneksi pienimmällä aloitus-painolla, joka oli tässä kisassa 205 kg.

Ensimmäinen nosto tuli hyvin ylös ja toiseen laitettiin kymppi lisää, joka vaikutti sillä hetkellä järkevältä korotukselta. Toisella kierroksella porukkaa alkoi tippua kyydyistä ja onnistuneen 215 kg noston jälkeen olin yht'äkkiä ruorissa. Viimeisellä kierroksella kanadalainen pääsi menemään ohi 217,5 kg nostolla, joten Hokkanen taputti minulle 220 kg tankoon. Nostin heti kanadalaisen jälkeen ja se oli minun nostourani kovin paikka, mutta samalla hienoin hetki jota jokainen nostaja toivoo. Yritin olla ajattelematta mitään, juoksin lavalle ja punnersin raudat ylös. Nosto läpi ja kultamitali kaulaan. Melkein kaksikymmentä vuotta treeniä ja lopulta tavoite täyttyi. Olin maailman paras ja pääsin yhdeksän vuoden tauon jälkeen kuuntelemaan Maamme-laulua. Hienoja hetkiä ja taas muistaa miksi tätä hommaa tehdään. Kaikki on sen työn ja uhrauksien arvoista.

Kaksi päivää intensiivistä nostamista takana. Kaksi Maailmanmestaruutta jo plakkarissa ja vielä yksi kivenkova nostaja jäljellä; Timo Hokkanen.



Sami Pullinen korkeimmalla korokkeella uutena maailmanmestarina

Timo pyöri huoltotiimissä jokaisena päivänä ennen omaa kilpailuaan. Samin kisan jälkeen hän vetäytyi omaan rauhaan valmistautumaan seuraavan päivän urakkaan.



Lupauduttiin Samin kanssa Timolle huoltajaksi ja on aina kunnia huolttaa Timon tasoista nostajaa. Itse tiedän, kuinka tärkeää oikeanlainen huoltaja merkitsee nostajalle ja pyrimmekin aina huoltajina poistamaan mahdollisimman paljon nostajan stressistä, jotta hän voisi keskittyä vain nostamiseen.

Koska liiton hallituksen päätöksellä näihin kilpailuihin ei lähetetty rahapoliittisista syistä huoltajaa eikä joukkueenjohtajaa, Timo hoiti joukkueenjohtajan pestin omasta tahdostaan huolimatta mallikkaasti. Kiitos Timo, että järjestit meidät hienoon hotelliin ja hoidit kaiken kuntoon. Jaoimme hiukan joukkueen sisällä joukkueenjohtajalle ja huoltajalle kuuluvia tehtäviä, jotta saamme homman hoidettua kunnialla kotiin. Sami vastasi auton kuljettamisesta ja vuokraamisesta. Onneksi Sami on hyvin stabiili kuljettaja liikenteessä ja juuri-kaan yhtään ei pelottanut istua kyydissä. Minä lupauduin kirjoittamaan tämän jutun lehteen ja Timo hoiti yhteydenpidon Afrikkaan. Huollosta vastasi koko avoin maajoukkue ja välillä myös juonioripuolen tähti, Matias, osallistui palkkatalkoiisiin.

Erityisesti jäi mieleen Timon kisasta se, kun Timo lämmitteli, niin hänellä oli ihan ikioma japanilainen fanikatsomo vieressä istumassa. Timon lämmittelössä japanilaiset ikuistivat hänen nostoja ja viimeisen lämmittelyraudan noustessa kevyesti ylös hän sai raikuvat aplodit ja vislaukset yleisöltään. Tilanne oli jotenkin niin hieno, että meinasin huollossa tulla tippa linssiin. Se arvostus, jonka Timo sai japanilaisilta penkkipunnertajilta, sitä ei moni ole varmastikaan koskaan elämänsä aikana kohdannut eikä tule kohtaamaan. Suuri kumarrus.



Timo Hokkanen keskittyy nostoonsa



Maailmanmestarit Timo Hokkanen ja Sami Pullinen

SUOMEN AVOIMEN MAAJOUKKUEEN SAALIS OLI AIKAMOINEN:

- 3^o MM-kulta (Hanna Rantala,
Sami Pullinen ja
Timo Hokkanen)
- 1^o MM-hopea (Johanna Kankus)
- 1^o MM 4. sija (Pekka Kulju)
- 1^o MM 5. sija (Jarno Leppämäki)

- Miesten joukkue sijoittui kolmanneksi joukkuekilpailussa
- Naisten joukkue sijoittui kahdella jäsenellään neljänneksi joukkuekilpailussa



Together! Ehdottomasti tämän kisamatkan motto. Kuvassa Sami Pullinen ja Pekka Kulju.

Vaikka olen jo sosiaalisessa mediassa hehkuttanut, niin hehkutan myös täällä. Tämä suoritus oli varmasti Suomen Voimanostoliiton historiassa kovin tulos- tasollisesti ja en usko tällaisen mitali- sateen enää toistuvan kovinkaan usein. Teimme jo historiaa, kun osallistuimme ensimmäisiin klassisen penkkipun- nerruksen maailmanmestaruuskilpailuihin, mutta kuka oikeasti odotti tällaista menestystä Suomen piskuiselta joukkue- elta? Järjettömän vahva porukka on kyllä

kyseessä. Suomen klassisen penkkipun- nerruksen maajoukkuerajat olivat niin korkeita näihin karkeloihin, että tällainen tulostaso syntyy, kun rajat ylitetään. Kyllä Suomi on penkkipunnerruksen mahtimaa, vai kuka voi enää väittää muuta? Kiitos kaikille joukkueen jäsenille ikimuistoi- sesta matkasta. On aika kääntää katseet tulevaisuuteen ja valmistautuminen Texasiin alkakoon! Tähän loppuun ei voi enää mitään muuta todeta kuin rakkaat ystävät; THIS IS AFRICA!

Timo Hokkanen –120 kg

Olin aika jännittynyt ennen kisaa. Ennakoasetelmassa oli tiedossa, että 3-4 muutakin nostajaa olisi lähellä 240 kg rautoja. Huollon kanssa mietittiin järkevää aloitusrautaa. Piikkipaikka olisi vaatinut 235 kg, mutta sitä en halunnut tai uskaltanut laittaa. Päädyimme kuitenkin isoimpaan aloitusrautaani kuin koskaan - 230 kg. Sovimme huollon kanssa, että vasta toisella nostolla hyökätään.

Aloitusrauta 230 kg tuntui helpolta ja oli hyvä valinta aloitukseen. Siitä tiesin, että on hyvä päivä tulossa. Avauskieroksen jälkeen olin kolmantena. Edelläni oli amerikkalainen ja etelä-afrikkalainen.

Laitoimme seuraavaan nostoon 10 kg lisää, eli 240 kg joka oli EE. Tiesin, että nosto on todella tärkeä. Huolto piti minut loistavasti ajan tasalla muiden kilpailijoiden nostoista. Lataus toiseen nostoon oli vähällä mennä jopa yli, mutta itse nosto tuli helpohkosti ylös. Toisen kieroksen jälkeen olin ohjaajan paikalla ja pääsin katsomaan mitä muut tekevät. Amerikkalainen eikä etelä-afrik- kalainen pystyneet vastaamaan enää 240 kg nostoon ja mestaruus varmistui ennen viimeistä nostoani. Olin kuitenkin päättänyt, että suomenennätyksen täytyy kaunistua, kun on näin pitkälle lähdetty. Viimeiseen pyysin 245 kg, joka tuli vaikeasti, mutta varmasti ja oli 3-0 hyväksytty.



Oli mahtava tunne seisoa korkeimmalla pallilla Maamme-laulun soidessa. Erytistä ylpeyttä tunsin myös valmennettavastani Matias Kulmalasta, joka voitti nuorten Maailmanmestaruuden sarjassa 83 kg SE -tuloksella 185 kg. Oli hieno joukkuehenki koko porukalla. Oli kunnia olla mukana. Kiitos kaikille.

Erytinen kiitos Johanna Kankukselle ja Sami Pulliselle huippuluokan huollosta.

Penkin MM-kisat, avoin naiset

-52kg												
1.	Rantala Hanna	1982	FIN	51,40	1,2578	3	87,5	92,5	95,0	95,0	119,49	12
2.	Kadatska Ganna	1977	UKR	51,40	1,2578	5	85,0	90,0	97,5	90,0	113,20	9
3.	Kriel Antoinette	1971	RSA	51,40	1,2578	4	82,5	87,5	92,5	87,5	110,06	8
4.	Malcolm Danielle	1991	GBR	51,40	1,2578	2	70,0	72,5	75,0	75,0	94,33	7
-72kg												
1.	Hind Allison	1981	USA	70,00	0,9948	5	107,5	112,5	117,5	117,5	116,89	12
2.	Kankus Johanna	1984	FIN	71,40	0,9815	4	102,5	105,0	115,0	105,0	103,06	9
3.	Melnyk Tetyana	1985	UKR	66,10	1,0362	3	100,0	102,5	105,0	100,0	103,62	8
4.	Lendraitiene Ruta	1979	GBR	69,30	1,0018	6	85,0	85,0	87,5	85,0	85,15	7
5.	Maritz Ilze-Mari	1988	RSA	67,00	1,0261	2	77,5	82,5	87,5	82,5	84,65	6
6.	Zinchenko Anastasia	1985	GBR	68,70	1,0079	1	67,5	72,5	75,0	72,5	73,07	5



Timo Hokkanen ja MM-kultaa kaulassa



Hanna Rantala

Penkin MM-kisat, avoin miehet

-93kg												
1.	Cieri Dennis	1968	USA	92,40	0,6301	5	220,0	220,0	222,5	222,5	140,20	12
2.	McClain Ls	1978	USA	92,60	0,6295	6	210,0	215,0	222,5	222,5	140,06	9
3.	Gabelaia Davit	1989	GEO	92,50	0,6298	7	210,0	217,5	225,0	217,5	136,98	8
4.	Kulju Pekka	1984	FIN	92,30	0,6305	2	192,5	200,0	215,0	200,0	126,10	7
5.	Succarotte Anthony	1990	SWE	92,20	0,6308	4	180,0	190,0	200,0	190,0	119,85	6
6.	Heimen Edvard	1988	NOR	92,70	0,6292	1	190,0	200,0	200,0	190,0	119,55	5
—	Hasegawa Naoki	1992	JPN	92,10	0,6311	3	200,0	200,0	200,0	DSQ	—	—
-105kg												
1.	Pullinen Sami	1983	FIN	104,70	0,5982	14	205,0	215,0	220,0	220,0	131,60	12
2.	Parenteau Kohiton	1990	CAN	103,20	0,6013	17	212,5	217,5	217,5	217,5	130,78	9
3.	Rybka Denis	1985	KAZ	103,50	0,6006	8	212,5	212,5	212,5	212,5	127,63	8
4.	Janusz Tommy	1986	USA	95,50	0,6206	11	185,0	195,0	210,0	210,0	130,33	7
5.	Leppamaki Jarno	1985	FIN	103,90	0,5998	12	210,0	215,0	215,0	210,0	125,96	6
6.	Succarotte Anthony	1995	USA	103,00	0,6017	16	192,5	202,5	202,5	192,5	115,83	5
7.	Deetlefs Nicholas	1984	RSA	104,20	0,5992	9	190,0	200,0	200,0	190,0	113,85	4
—	Obcowski Tomasz	1979	POL	103,60	0,6004	15	210,0	210,0	210,0	DSQ	—	—
—	Shahnavaz Majid	1981	IRI	104,80	0,5980	13	200,0	200,0	212,5	DSQ	—	—
—	Henning Andreas	1982	SWE	105,00	0,5976	10	207,5	207,5	207,5	DSQ	—	—
-120kg												
1.	Hokkanen Timo	1979	FIN	117,55	0,5778	4	230,0	240,0-c	245,0-c	245,0	141,56	12
2.	Zajcsek III Robert	1990	USA	116,55	0,5790	5	232,5	237,5	240,0	237,5	137,51	9
3.	Bucarizza Benedict	1991	RSA	116,75	0,5788	3	230,0	237,5	240,0	230,0	133,12	8
4.	Karner Markus	1970	AUT	118,70	0,5764	9	225,0-c1	232,5	232,5	225,0	129,69	7
5.	Demcak Pavol	1977	CZE	119,05	0,5760	6	215,0	225,0	232,5	225,0	129,60	6
6.	Kinoshita Shinto	1985	JPN	118,45	0,5767	2	195,0	207,5	212,5	212,5	122,55	5
7.	Correia Gerard	1978	RSA	115,85	0,5799	7	202,5	210,0	210,0	210,0	121,78	4
8.	Melnyk Valeri	1987	UKR	115,80	0,5800	8	200,0	210,0	210,0	200,0	116,00	3



Susanna Törrönen näyttää miten rauta nousee



Matias Kulmala junioreiden MM-kultamitalisti sarjassa 83 kg

Penkin MM-kisat, subjuniorit

-72kg												
1.	Torronen Susanna	1998	FIN	71,20	0,9834	5	110,0-ws	443,5	443,5	110,0	108,17	12
2.	Marshall Bronwyn	1998	RSA	69,60	0,9988	4	47,5	52,5	67,5	52,5	52,44	9
-83kg												
1.	Kulmala Matias	1994	FIN	82,60	0,6694	15	175,0	180,0	185,0	185,0	123,84	12
2.	Daido Yuki	1994	JPN	81,60	0,6744	18	147,5	155,0	160,0	160,0	107,90	9
3.	Rapoo Tshapo	1993	RSA	80,30	0,6811	19	135,0	140,0	140,0	140,0	95,35	8

Penkin MM-kisat, masters 1, naiset

-72kg												
1.	Luoto Satu	1969	FIN	67,30	1,0228	5	80,0	85,0	90,0	90,0	92,05	12
2.	Kobza Kristine	1967	USA	69,90	0,9958	9	72,5	75,0	77,5	77,5	77,17	9
3.	Sakurai Miyuki	1969	JPN	70,70	0,9881	10	67,5	75,0	77,5	75,0	74,11	8
4.	De Wet Laura	1974	RSA	71,00	0,9852	4	70,0	75,0	77,5	75,0	73,89	7
5.	Kirkland Wendie	1972	GBR	69,80	0,9968	6	67,5	72,5	75,0	72,5	72,27	6
6.	Willis Theresa	1970	USA	67,30	1,0228	7	47,5	55,0	60,0	55,0	56,25	5



Satu Luoto MM-kultaa kaulassa

Juniori- ja mastersnostajat

Nuoria nostajia Suomesta Etelä-Afrikkaan lähti kaksi – Matias Kulmala ja Susanna Törrönen. Matias Kulmala nosti hienosti puhtaalla sarjalla 175-180-185 kg junioreiden sarjan 83 kg Maailmanmestariksi ja oli miesjuniorien kolmanneksi paras nostaja pisteissä. Subjuniorien sarjassa 72 kg Susanna Törrönen otti nimiinsä heti aloitusraudalla uuden ME:n – 110 kg. Susanna yritti vielä toisella ja kolmannella nostoa 113,5 kg, mutta nämä olivat tällä kertaa liikaa. Mainittakoon, että Susannan tulos 110 kg olisi riittänyt voittoon myös junioreissa ja MM-hopeaan myös avoimessa luokassa – subjunioereissa voitto tuli yli 50 kg marginaalilla seuraavaan.

Suomen juniorijoukkueen saavutus MM-areenalla oli siis myös erittäin komea – kaksi Maailmanmestaria!

Mastersnostajia Etelä-Afrikkaan matkusti Suomea edustamaan yhdeksän. Mastersjoukkueen panos näissä kisoissa oli myös hyvä, saaliina kisoista neljä kultaa, kolme hopeaa sekä yksi pronssi. Maailmanmestareiksi nostivat Satu Luoto, Seppo Flink, Antero Kauranen sekä Markku Väisänen.



Markku Väisänen korkeimmalla korakkeella



Suomen miesmastersnastajia poseeraamassa

Penkin MM-kisat, masters 1, miehet

-66kg

1. Kametani Mitsuo	1971	JPN	65,00	0,7952	13	150,0	152,5	155,0-w1	155,0	123,26	12
2. Halmesmaki Tomi	1976	FIN	65,20	0,7932	15	140,0	150,0	152,5	140,0	111,05	9

-105kg

1. Henriksson Anders	1975	SWE	103,70	0,6002	10	195,0	200,0	205,0	200,0	120,04	12
2. Makela Sami	1973	FIN	104,30	0,5990	13	180,0	192,5	205,0	192,5	115,31	9
3. Poore Clint	1973	USA	103,80	0,6000	9	190,0	197,5	197,5	190,0	114,00	8
4. Nakamura Toshio	1970	JPN	103,30	0,6011	12	157,5	167,5	177,5	167,5	100,68	7
5. Twycross-Lewis Richard	1976	GBR	103,30	0,6011	11	157,5	165,0	170,0	165,0	99,18	6
6. Doiron Ron	1967	USA	101,00	0,6062	8	140,0	155,0	170,0	155,0	93,96	5

Penkin MM-kisat, masters 2, miehet

-66kg

1. Chernyshov Oleksandr	1966	UKR	65,20	0,7932	12	135,5-w2	141,0-w2	150,5	141,0	111,84	12
2. Ikegami Norio	1963	JPN	65,26	0,7926	11	125,0	130,0	135,0	130,0	103,04	9
3. Jauhojarvi Tahvo	1961	FIN	64,70	0,7983	9	110,0	117,5	117,5	110,0	87,81	8
4. Wunderlich Frank	1964	GER	63,90	0,8067	10	100,0	102,5	110,0	102,5	82,69	7
5. Bruce JC	1963	RSA	64,40	0,8014	8	82,5	87,5	87,5	82,5	66,12	6

-74kg

1. Patty Vincent	1964	AUS	71,40	0,7383	4	145,0	150,0	152,5	152,5	112,59	12
2. Karlsson Lars	1966	SWE	72,70	0,7285	6	140,0-c2	145,0-c2	155,0	145,0	105,63	9
3. Otani Juji	1957	JPN	72,20	0,7322	1	130,0	137,5	140,0	140,0	102,51	8
4. Oksanen Ari	1964	FIN	72,20	0,7322	5	132,5	137,5	142,5	137,5	100,68	7
5. Grizibek Mike	1966	GER	72,30	0,7315	2	125,0	130,0	130,0	125,0	91,44	6
6. de Nysschen Tommie	1963	RSA	73,10	0,7256	3	105,0	112,5	117,5	117,5	85,26	5

-83kg

1. Vaisanen Markku	1965	FIN	81,80	0,6734	6	165,0-c2	170,5-w2	180,0	170,5	114,81	12
2. Kojima Katsunobu	1966	JPN	82,10	0,6719	4	150,0	155,0	165,0	155,0	104,14	9
3. Rubio Jack	1964	USA	78,50	0,6910	3	142,5	145,0	145,0	145,0	100,19	8
4. Hirner Arthur	1957	GER	81,70	0,6739	1	142,5	145,0	145,0	142,5	96,03	7
5. Yamane Jun	1965	JPN	75,90	0,7067	5	135,0	142,5	142,5	135,0	95,41	6
6. Azizibaneh MohammadBa	1959	IRI	81,70	0,6739	2	130,0	140,0	145,0	130,0	87,61	5

Penkin MM-kisat, masters 3, miehet

-66kg

1. Flink Seppo	1953	FIN	65,00	0,7952	7	80,0	85,0	90,0	85,0	67,59	12
----------------	------	-----	-------	--------	---	------	------	-----------------	------	-------	----

-74kg

1. Kauranen Antero	1948	FIN	72,00	0,7337	4	117,5-c3	122,5	122,5-c3	122,5	89,88	12
2. Shimoyama Youji	1951	JPN	71,50	0,7375	3	115,0	120,0	122,5	120,0	88,50	9

-83kg

1. Baumeister Gerhard	1952	GER	81,60	0,6744	10	130,0-c3	135,0-c3	148,5	135,0	91,04	12
2. Ahopelto Voitto	1956	FIN	82,40	0,6704	9	115,0	117,5	117,5	117,5	78,77	9
3. Fujimoto Akio	1949	JPN	78,60	0,6905	8	110,0	112,5	115,0	115,0	79,41	8

KLASSISEN VOIMANOSTON MM-KILPAILUT

19.-26.6.2016 KILLEEN, TEXAS

Teksti: Harri Hagfors, kuvat: Maajoukkue



Killeen oli jälleen kerran saanut järjestettäväksi MM-kilpailut. Tämä oli viides kerta kun kisat ovat Killeenissä, joten kisajärjestelyjen luulisi kyllä toimivan. Suurin huoli oli osanottajien suuri määrä ja päivien vähyys, mikä yllätti kisajärjestäjät ja teki kisoista liian haastavat viedä kunnialla läpi. Tästä syystä todella moni asia ei toiminut niin kuin olisi pitänyt.

Suomi oli lähettänyt minut huoltamaan omien kisojen jälkeen subjunioreita ja junioreita. Avoimen joukkueen huoltoon sitten sain Savolaisen Antin auttamaan omien nostojensa jälkeen.

Suomen joukkue jaettiin neljään eri hotelliin, vaikka kaikkien piti olla samassa hotellissa. Kisakuljetukset eivät toimineet kunnolla ja voi sanoa, että jokaisen suomalaisen kohdalla ei kellään ollut alussa huonetta kun saapuivat kisapaikalle. Raha sai sitten ihmeellisesti löytämään huoneet kaikille. Erään maan nostajilta oli kuulemma peruttu huone kun eivät olleet maksaneet sitä ennak-

koon. Suomalaiset eivät maksaneet huonetta ennakoon, koska sääntö ei sitä vaadi. Ehkä se oli myös syy siihen, että huoneiden kanssa oli ongelmia. Kisavaaka oli sellainen, mikä mittasi 100 gramman tarkkuudella. Kisakuljetusten piti mennä tunnin väleihin; suurin odotusaika meidän nostajilla oli kolme tuntia. 15 hengen nostoryhmä pitäisi sääntöjen mukaan jakaa kahteen ryhmään. Niin ei tehty eikä siitä edes ilmoitettu ajoissa. Palkintoja jaettiin samaan aikaan kun toisella lavalla vielä ratkottiin mitaleja ja kansallislaulujen aikana nostajat joutuivat odottamaan vuoroaan. Kisajärjestäjä otti yli 50 € per yö ylimääräistä meidän hotellista. Jos

lasketaan n. 1200 henkilöä (nostajat, huoltajat, tuomarit ja tukijoukot) ja vaikka neljä yötä keskimäärin ja kaksi henkilöä per huone, se tekee 120 000 €.

Tässä oli osa kisojen epäkohdista tiivistettynä. Olemme tehneet liiton kautta valituksen osasta asioista. Tuoko se mitään rangaistusta kisajärjestäjälle, jää nähtäväksi. Ensi vuonna asiaan tulee muutos, sillä seuraavan kerran kisat kestävät 12 päivää Valko-Venäjällä. Omasta mielestäni siitä tulee kyllä liian pitkä kisa, ja pitäisi jakaa kisat eri ikäryhmien kanssa jollain tavalla erikseen.

Uoimaston MM-kisat, Subjuniorit, naiset

-47kg																					
1.	Danashnya Tatsiana	1998	BLR	46,70	1,3511	9	102,5	497,5	107,5-cs	1	52,5	57,5	60,0	1	115,0	122,5	427,5	1	290,0	391,82	12
2.	Kikuchi Miyabi	1998	JPN	46,62	1,3528	7	80,0	90,0	92,5	3	55,0	57,5	60,0	2	110,0	115,0	422,5	2	265,0	358,49	9
3.	Lamminen Fanny	2002	FIN	46,74	1,3503	10	100,0	405,0	405,0	2	55,0	60,0	60,0	3	110,0	115,0	415,0	3	265,0	357,83	8
-57kg																					
1.	Gardner Emily	2000	USA	55,32	1,1879	20	127,5	133,0-ws	138,0-ws	1	72,5	77,5	80,0	2	120,0	127,5	132,5	1	348,0	413,39	12
2.	Miryukova Anna	1999	RUS	56,68	1,1655	18	110,0	445,0	115,0	2	77,5	82,5	85,0	1	120,0	125,0	130,0	2	330,0	384,62	9
3.	Makela Veera	1998	FIN	56,96	1,1610	19	85,0	90,0	95,0	3	50,0	52,5	55,0	4	102,5	105,0	112,5	3	280,0	301,86	8
4.	Kamberg Mira	2000	FIN	54,90	1,1950	16	82,5	87,5	90,0	4	57,5	62,5	65,0	3	95,0	102,5	105,0	4	257,5	307,71	7
5.	Urano Momo	1998	JPN	54,60	1,2002	17	67,5	72,5	77,5	5	40,0	45,0	47,5	5	80,0	90,0	97,5	5	220,0	264,04	6
-63kg																					
1.	Kruaeger Sorja-Stefanie	1999	GER	61,80	1,0898	6	127,5	435,0	135,0	2	77,5	82,5	86,0	3	140,0	145,0	150,0	2	362,5-cs	395,05	12
2.	Baldridge Jenicka	1998	USA	61,40	1,0952	1	112,5	425,0	125,0	4	62,5	70,0	75,0	4	135,0	150,0	157,5	1	357,5	391,53	9
3.	Thomasson Samantha	1998	AUS	62,50	1,0805	8	120,0	400,0	130,0	3	80,0	85,5	88,0-ws	1	132,5	137,5	137,5	4	355,5	384,12	8
4.	Lipponen Heini	2000	FIN	61,60	1,0925	5	137,5-cs	442,5	442,5	1	77,5	80,0	82,5	2	127,5	132,5	137,5	5	352,5	385,11	7
5.	Nomura Yu	2000	JPN	61,00	1,1007	7	80,0	95,0	100,0	6	52,5	57,5	60,0	5	120,0	135,0	142,5	3	302,5	332,96	6
6.	Home Alison	1998	GBR	62,70	1,0779	2	92,5	97,5	102,5	5	52,5	57,5	62,5	6	132,5	144,5	144,5	6	292,5	315,29	5
7.	Pozon Caitlin	2000	USA	61,80	1,0898	3	80,0	85,0	90,0	7	46,0	40,0	42,5	7	105,0	115,0	117,5	7	250,0	272,45	4
-72kg																					
1.	Torronen Susanna	1998	FIN	71,70	0,9788	11	125,0	130,0	135,0	3	108,0-ws	110,5-ws	112,0-ws	1	170,0	172,5	172,5	4	417,0-ws	408,16	12
2.	Miles Shelby	1998	USA	71,70	0,9788	10	122,5	132,5	137,5	2	80,0	90,0	92,5	2	157,5	170,0	172,5	1	402,5	393,97	9
3.	Tremblay Camille	1998	CAN	70,90	0,9862	12	150,0	160,5-ws	168,0	1	70,0	75,0	75,0	5	145,0	157,5	162,5	4	383,0	377,71	8
4.	Doulin Kloe	1999	USA	67,70	1,0185	13	117,5	127,5	132,5	4	67,5	77,5	82,5	3	137,5	155,0	165,0	3	380,0	387,03	7
5.	Devetak Isabella	1998	AUS	70,70	0,9881	14	117,5	125,0	130,0	5	67,5	70,0	72,5	4	127,5	137,5	142,5	5	345,0	340,89	6
6.	Marshall Bronwyn	1998	RSA	68,70	1,0079	9	95,0	105,0	110,0	6	47,5	52,5	52,5	6	110,0	120,0	120,0	6	272,5	274,65	5

Subjuniorit ja juniorit

Nyt sitten itse kisan kulkuun mikä alkoi tiistaina subjunnujen osalta. Sarjassa 47 kg Lammisen Fannyn kisa ei mennyt parhaalla mahdollisella tavalla tuloksellisesti, sillä Fanny jäi kaikissa lajeissa aloituspainoihin. Kyykyssä 100 kg, jossa lajihopea. Penkissä 55 kg, jolla tuli lajipronssi ja maastavedossa 110 kg, jolla myös lajipronssi. Yhteistulos 265 kg ja sillä kuitenkin hienosti pronssimitali kaulaan.

Sarjassa 57 kg sitten kaksi suomalaista kisaan: Mäkelän Veera ja Kambern Mira. Tilastot näyttivät siltä, että toinen jää ilman mitaleita. Tyttöjen kisan kulku oli molemmilla sama eli kaikki varmat nostot pois ja sitten katsotaan vedossa miten käy. Mira oli pikkuisen heikompi kyykyssä tehden 82,5 - 87,5 - 90 kg kun Veera teki 85 - 90 - 95 kg. Penkissä oli sitten Miran vuoro olla parempi 57,5 - 62,5 - 65 kg kun Veera teki 50 - 52,5 kg, 55 kg oli sitten liikaa. Vetoon lähdettiin siis Miran johdosta. Veera oli parempi vetämään, ja kisa ratkesi vasta viimeisellä vedolla kun Mira teki 95 kg ja 102,5 kg, 105 kg oli sitten liikaa. Veeran piti painavampana tehdä 2,5 kg enemmän ja sen Veera myös teki vetäen 102,5 - 105 - 112,5 kg, jolla pronssi kaulaan. Miran oli tyytyminen 4. sijaan. Veeralle vielä kyykyssä ja vedossa lajipronssi kaulaan, joten mitalisato jatkui subjunnujen osalta.

Sarjassa 63 kg oli Lipponen Heinin vuoro yrittää jatkaa mitalitputkea. Heinin kyykyk ei kulkenut niin kuin odotettiin ja vain aloitus 137,5 kg, joka oli subjuniorien sekä juniorien SE. 142,5 kg oli sitten kahdesti liikaa. Penkissä 77,5 kg, 80 kg ja uusi subjuniorien SE 82,5 kg olivat hyviä nostoja ja sillä vielä lajihopea kaulaan. Maastavedossa sitten aloitus 132,5 kg ja toiseen 137,5 kg.



Susanna Törröselle MM-kultaa



Fanny Lamminen sai lajipronssia maastanostossa

jolla olisi tullut yhteistulospronssi, mutta tänään se oli liikaa, joten 4. sijaan oli tyytyminen uudella subjuniorien SE-yhteistuloksella 352,5 kg.

Sarjassa 72 kg oli vain yksi ennakkosuosikki ja se oli Suomen Susanna Törrönen. Susannan kaikki kolme kyykyä hienosti ylös 125 - 130 - 135 kg, jolla lajipronssi kaulaan. Penkissä sitten aloitus heti SE/ME-tuloksella 108 kg. Toiseen toinen SE/ME 110,5 kg ja kolmanteen jälleen SE/ME 112 kg ja sekini hienosti ylös ja lajikulta siihen vielä päälle. Maastavedossa 170 kg toiseen ja kolmanteen 172,5 kg, mikä oli tänään liikaa. Sillä lajihopea kaulaan ja yhteistuloksen kulta uudella subjuniorien ja juniorien SE/ME-tuloksella 417 kg. Tiistapäivä oli todella haastava huollon kannalta enkä olisi mitenkään pärjännyt ilman nostajien vanhempien ja Vähäsantasten apua, joten siitä iso kiitos kyseisille henkilöille.

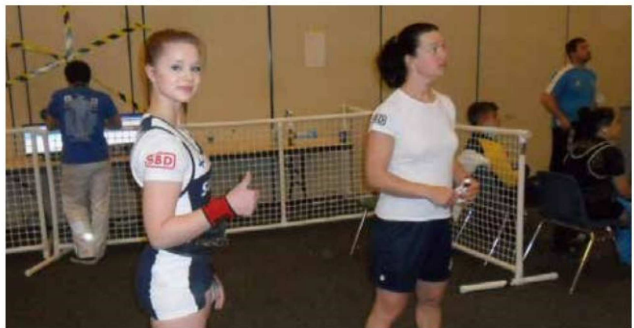
Keskiviikkona sitten heti aamulla juniorit lavalle ja sarjassa 47 kg oli Mätän Kristan vuoro astua lavalle. Krista aloitti hienosti kyykyssä kaikki kolme nostoa läpi 87,5 - 92,5 - 95 kg, josta lajipronssi kaulaan.

Penkissä sama homma jatkui 57,5 kg, toiseen SE 60 kg ja 62,5 kg oli liikaa. 60 kg riitti lajihopeaan. Sama jatkui sitten maastavedossa; 125 - 132,5 - SE 135 kg, jolla lajikululta kaulaan sekä yhteistuloksen hopea uudella SE-tuloksella 290 kg. Toivottavasti Krista saa seuraavalla kerralla pikkuisen paremmin tukea kisamatkoille kun on näyttää hyviä kisatuloksia isoista kisoista.

Sarjassa 72 kg nostivat Koskisen Salla ja Lohivuon Tuulia, jotka ottivat toistensa paremmuudesta selvää. Lohivuon Tuulia aloitti kyykyssä 130 kg, joka myös jäi tulokseksi, sillä 135 kg oli kaksi kertaa liikaa. Penkissä samoin vain aloitus 85 kg tuli ylös. 87,5 kg oli kahdesti liikaa. Maastavedossa oli jälleen jääminen aloitukseen 150 kg ja 155 kg oli liikaa. Ei ollut Tuulian paras päivä. Yhteistulos 365 kg ja sijoitus 9. Sallan kyyky kulki hyvin. Kaikki kolme nostoa hyvin ylös 132,5 - 137,5 - 142,5 kg. Penkissä aloitus 70 kg, toiseen 75 kg, joka vielä ylös ja viimeiseen 77,5 kg, joka oli sitten liikaa. Maastavedossa aloitus 155 kg, toiseen 160 kg, joka ylös ja viimeiseen 170 kg, joka oli liikaa. Sallan sijoitus oli 6. yhteistuloksella 377,5 kg.



Krista Mätälle lajihopeaa penkipunnerruksessa



Kankaanpään voimailijat ovat panostaneet juniorityöhön, ja hyvää tulosta on tullut. Kuvassa Veera Mäkelä yhdessä valmentajansa Marjaana Vähäsantasen kanssa

Uoimaston MM-kisat, juniorit

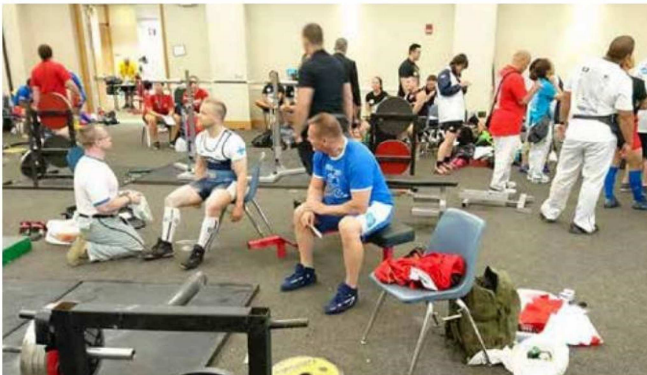
-47kg																					
1.	Chan Wendy	1994	AUS	46,30	1,3594	4	112,5	117,5	120,0	1	62,5	65,0	67,5	1	122,5	127,5	137,5	2	315,0	428,21	12
2.	Maatta Krista	1995	FIN	46,90	1,3470	7	87,5	92,5	95,0	3	57,5	60,0	66,5	2	125,0	132,5	135,0	1	290,0	390,63	9
3.	Sanchez Nathalie	1994	USA	46,50	1,3553	8	90,0	97,5	102,5	2	47,5	52,5	56,0	3	102,5	112,5	136,5	5	267,5	326,84	8
4.	Przedak Emily	1993	GBR	45,90	1,3678	6	77,5	85,0	90,0	5	47,5	50,0	50,0	4	112,5	120,0	125,0	3	257,5	352,21	7
5.	Rouf Delaina	1994	CAN	46,10	1,3636	5	75,0	82,5	87,5	4	35,0	40,0	42,5	5	102,5	112,5	117,5	4	247,5	337,49	6
-59kg																					
1.	Alymbek uluk Alzhol	1994	KGZ	58,80	0,8689	6	165,0	170,0	175,0	5	125,0	130,0	132,5	1	205,0	215,0	220,0	1	517,5	449,66	12
2.	Luo Jason	1995	CAN	58,80	0,8689	14	180,0	190,0	200,5	1	97,5	107,5	112,5	4	197,5	212,5	220,0	2	515,0	447,48	9
3.	Amin Taskin	1993	USA	55,80	0,9135	11	170,0	180,0	185,0	2	100,0	105,0	107,5	6	185,0	192,5	207,5	3	500,0	456,75	8
4.	Nikora Nantel	1996	KIR	58,60	0,8717	5	175,0	182,5	182,5	4	125,0	127,5	130,0	2	195,0	202,5	210,0	5	500,0	435,85	7
5.	Barbuo Michael	1993	AUS	58,00	0,8802	10	165,0	175,0	182,5	3	117,5	120,0	122,5	3	180,0	185,0	185,0	6	475,0	418,10	6
6.	Ala-Luopa Ilkka	1993	FIN	58,90	0,8675	12	162,5	165,0	165,0	6	105,0	110,0	112,5	5	197,5	202,5	210,0	4	470,0	407,73	5
-83kg																					
1.	Mose Brandon	1993	USA	82,62	0,6693	3	230,0	242,5	250,0	4	165,0	170,0	175,0	2	282,5	306,0-wj	311,0-wj	1	736,0	492,61	12
2.	King Jamie	1993	NZL	82,48	0,6700	12	232,5	245,0	252,5	3	135,0	142,5	147,5	9	280,0	300,0	302,5	3	702,5	470,68	9
3.	Gleichenard Trent	1993	CAN	82,18	0,6715	2	250,0	262,5	270,0	1	137,5	145,0	147,5	8	262,5	275,0	282,5	4	700,0	470,05	8
4.	Lee Clinton	0,00	SIN	81,40	0,6754	0	235,0	247,5	260,0	2	145,0	155,0	162,5	4	245,0	262,5	270,0	6	647,71	467,71	7
5.	Bui Kevin	1995	AUS	81,66	0,6741	15	217,5	227,5	230,0	9	140,0	147,5	150,0	7	285,0	306,5-wj	311,5	2	686,5	462,77	6
6.	Hallfors Daniel	1993	GBR	81,66	0,6741	4	235,0	245,0	252,5	5	155,0	160,0	160,0	5	270,0	270,0	290,0	7	675,0	455,02	5
7.	Price Dean	1995	NZL	82,22	0,6713	8	232,5	242,5	250,0	7	165,0	175,0	180,0	1	245,0	256,0	260,0	11	667,5	448,09	4
8.	Furukawa Jun	1996	JPN	81,70	0,6739	6	235,0	245,0	250,0	6	115,0	125,0	130,0	14	260,0	260,0	280,0	5	655,0	441,40	3
9.	Hallfors Teemu	1995	FIN	82,22	0,6713	13	247,5	225,0	230,0	10	167,5	177,5	177,5	3	235,0	250,0	260,0	9	642,5	431,31	2
10.	Horn Christian	1993	GER	82,98	0,6676	16	210,0	220,0	230,0	11	127,5	135,0	140,0	13	245,0	257,5	257,5	8	617,5	412,24	1
11.	Keane Adam	1993	IRL	82,00	0,6724	7	220,0	230,0	235,0	8	110,0	117,5	122,5	15	245,0	245,0	245,0	10	602,5	405,12	1
12.	Normann Dagfinnur Ari	1993	ISL	82,38	0,6705	1	200,0	210,0	210,0	13	155,0	160,0	165,0	6	210,0	225,0	232,5	13	592,5	397,27	1
13.	Vaage Hovland Fredrik	1993	NOR	82,96	0,6677	14	202,5	212,5	220,0	12	132,5	140,0	144,5	12	240,0	260,0	260,0	12	592,5	395,61	1
14.	Hongo Takashi	1996	JPN	79,10	0,6876	11	170,0	180,0	190,0	15	135,0	142,5	147,5	10	205,0	215,0	220,0	14	547,5	376,46	1
15.	Marin Irving	1997	MEX	81,46	0,6751	9	185,0	192,5	197,5	14	130,0	140,0	145,0	11	192,5	200,0	205,0	15	537,5	362,87	1
-93kg																					
1.	Novopimennyi Anatoli	1996	UKR	92,00	0,6315	11	270,0	290,5-wj	302,5	5	170,0	180,0	185,0	2	305,0	326,0	325,0	1	812,5-wj	513,09	12
2.	Sullivan Dan	1994	USA	92,40	0,6301	14	260,0	265,0	270,0	4	167,5	177,5	182,5	3	267,5	285,0	295,0	3	747,5	471,00	9
3.	Lehtonen Sami	1994	FIN	92,03	0,6292	9	222,5	240,0	245,0	7	160,0	165,0	165,0	6	280,0	292,5	305,0	2	715,0	449,88	8
4.	Hughes Sion	1994	GBR	90,80	0,6356	2	275,0-wj	294,0	294,0	2	150,0	160,0	162,5	7	265,0	277,5	282,5	7	712,5	452,87	7
5.	Feidi Djallel	1993	ALG	88,00	0,6459	7	250,0	260,0	270,0	3	150,0	157,5	157,5	9	270,0	270,0	285,0	4	692,5	455,36	6
6.	Hunter Arief	1993	AUS	92,20	0,6308	8	235,0	242,5	250,0	6	152,5	160,0	165,0	8	270,0	282,5	282,5	6	692,5	436,83	5
7.	Schutan Maxim	1994	GER	92,80	0,6288	12	240,0	255,0	262,5	5	165,0	172,5	180,0	5	240,0	252,5	257,5	9	687,5	430,20	4
8.	Cachyru Mateusz	1993	POL	92,90	0,6285	13	240,0	245,0	245,0	8	162,5	170,0	175,0	4	270,0	282,5	282,5	8	685,0	430,52	3
9.	Minheere Vito	1993	NED	91,70	0,6325	4	225,0	230,0	235,0	9	127,5	135,0	140,0	10	285,0	302,5	302,5	5	650,0	411,13	2
10.	Salto Keita	1993	JPN	85,60	0,6557	1	175,0	185,0	192,5	11	120,0	125,0	127,5	11	205,0	217,5	220,0	10	530,0	347,52	1

Torstaina oli poika juniorit lavalla. Sarjassa 59 kg Ilkka Ala-Luopa lavalle kokeilemaan päivän kuntoa. Ilkan kyykyyn aloitus 162,5 kg oli hyvä, sitten 165 kg oli kaksi kertaa liikaa. Penkissä aloitus 105 kg ok, toiseen

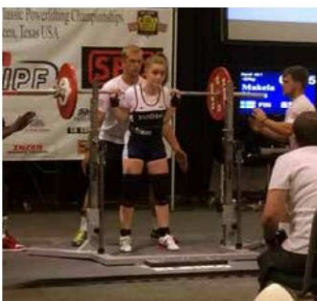
110 kg ja ylös, viimeiseen 112,5 kg, joka oli liikaa. Maastavedossa aloitus 197,5 kg ylös, sitten toinen veto oli taktikointia ja viimeiseen 210 kg, mikä oli tänään liikaa. Ilkan yhteistulos 470 kg ja sijoitus 6.



Teemu Hällforsille lajipronssia penkkipunnerruksessa



Antti Savolainen valmistautumassa nostoonsa Sami Niemisen ja Harri Hagforsin huoltaessa



Veera Mäkelä



Fanny Lamminen

Sarjaan 83 kg ja Teemu Hällfors lavalle. Teemun eka kyyky 217,5 kg oli korkea, toiseen 225 kg, mikä oli hyvä ja kolmas nosto 235 kg oli liikaa. Penkissä Teemu lähti hakemaan lajikuntoa ja lämmitely näytti hyvältä. Ikävä kyllä lavalle asti se ei sitten riittänyt. Aloitus 167,5 kg tuli, mutta kaksi kertaa 177,5 kg oli turhan painava. Lajipronssi kumminkin lohduttamaan Teemua pienestä epäonnistumisesta. Maastavedossa aloitus 235 kg oli hyvä, samoin 250 kg. Sitten viimeinen 260 kg oli liian painavaa tällä kertaa. Yhteistuloksella 642,5 kg oli Teemu sijalla 9.

Torstai-illan viimeiseen suomalaiseen sarjassa 93 kg. Oli Lehtosen Samin vuoro kokeilla maailman tasoa. Samin kyykyyn aloitus 232,5 kg oli hyvä, samoin 240 kg ja kun vielä 245 kg tuli ylös, näytti kaikki hyvältä. Penkissä 160 kg aloitus ok, toiseen 165 kg, joka ei tullut ja kolmannen sama 165 kg, joka tuli hyvin ylös. Maastavedossa aloitus 280 kg, toiseen 292,5 kg ja viimeiseen tarvittava SE 305 kg, jolla hienosti lajihopeaa ja vielä hienommin yhteistuloksen pronssia tuloksella 715 kg.

Avoimen nostajat

Perjantaina oli avoimen luokan vuoro mitellä tasoaan. Sarjaan 47 kg ja Hanna Rantala lavalle. Hanna oli tullut vasta edellisenä päivänä paikalle ja kaikkien hotellihuoneongelmien jälkeen oli Hanna saanut painon pudotettua ja oli valmiina koitokseen. Hannan taktiikka oli kaikki varmat kilot pois ja sitten katsotaan mitä muut tekee. Kyykyssä 102,5 - 107,5 - 110 kg kaikki läpi ja hyvä alku kisaan. Penkissä oli tarkoitus hakea ME ja siinä onnistuttiin. Aloitus 87,5 kg, toiseen SE/ME 93 kg, jolla saatiin otettua etu takaisin kun Hanna oli painavin puntarissa ja kolmannella vielä todella hyvä yritys 95,5 kg, joka jäi pienestä kiinni. Maastavedossa 130 - 137,5 - 140 kg - kaikki olivat hyviä nostoja. Sitten vaan jännitettiin, miten muut nostaa ja niinhän siinä kävi, että Hannan penkin ME:n lisäksi hienosti yhteistuloksen pronssia SE-tuloksella 343 kg. Hannaa näkee harvoin hymyilevän, mutta nyt kyllä se hymy osoitti, kuinka onnellinen Hanna oli pronssin varmistuttua.

Sarjassa 66 kg viime vuoden Maailmanmestari Antti Savolainen oli vuorossa. Kyykyssä Antti aloitti 205 kg hyväksytysti, toiseen 212,5 kg, joka myös oli hyvä nosto. Sitten kolmannen 217,5 kg, joka oli tällä kertaa liikaa.

Uoimaston MM-kisat, auoimet sarjat

-47kg

1. Vasquez Maria Luisa	1983	PUR	46,16	1,3624	8	120,0	127,5	132,5	1	72,5	77,5	80,0	2	145,0	150,0	152,5	3	362,5	493,87	12
2. Connor Heather	1991	USA	46,56	1,3540	1	110,0	117,5	122,5	2	62,5	67,5	67,5	10	155,0	165,0	170,0	1	350,0	473,30	9
3. Rantala Hanna	1982	FIN	46,95	1,3459	7	102,5	107,5	110,0	8	87,5	93,0	95,5	1	130,0	137,5	140,0	6	343,0	461,64	8
4. Evangelista Leslie	1981	PHI	47,00	1,3449	3	107,5	115,0	117,5	6	62,5	67,5	70,0	5	145,0	147,5	150,0	2	340,0	457,27	7
5. Kari Rie	1979	JPN	46,60	1,3532	5	107,5	112,5	115,0	7	72,5	72,5	75,0	3	137,5	145,0	145,5	4	332,5	449,94	6
6. Rothman Lisa	1975	USA	46,66	1,3519	10	110,0	115,0	120,0	3	62,5	65,0	67,5	6	135,0	142,5	145,0	5	327,5	442,75	5
7. Wong Rhonda	1992	CAN	46,94	1,3462	2	107,5	115,0	120,0	5	60,0	65,0	70,0	4	122,5	132,5	140,0	8	322,5	434,80	4
8. Legard Stephanie	1981	FRA	46,72	1,3507	11	112,5	117,5	120,0	4	60,0	65,0	70,0	7	120,0	130,0	135,0	9	315,0	425,47	3
9. Heath Rebecca	1977	GBR	45,84	1,3691	4	97,5	102,5	105,0	9	62,5	67,5	67,5	9	110,0	117,5	125,0	10	290,0	397,04	2
10. Smoot Priscilla	1979	USA	45,26	1,3813	9	92,5	95,0	100,0	10	55,0	60,0	62,5	8	107,5	112,5	117,5	11	275,0	379,86	1
11. Casey Mariska	1978	RSA	46,24	1,3607	6	85,0	90,0	95,0	11	47,5	52,5	55,0	11	120,0	132,5	137,5	7	270,0	367,39	1

-66kg

1. Gladkikh Sergey	1989	RUS	65,50	0,7901	17	225,0	235,0	245,0-w	2	145,0	155,0	160,0	1	250,0	260,0	265,0	4	670,0-w	529,37	12
2. McHoney Keith	1985	USA	64,88	0,7964	19	220,0	235,0	242,5	3	137,5	145,0	150,0	5	250,0	262,5	272,5	2	657,5	523,63	9
3. Hsieh Tsung-Ting	1982	TPE	64,88	0,7964	18	215,0	225,0	230,0	4	145,0	155,0	157,5	2	250,0	262,5	267,5	3	655,0	521,64	8
4. Cascioli Stephen	1991	CAN	65,68	0,7883	15	227,5	237,5	245,5-w	1	145,0	152,5	155,0	3	244,0	240,0	246,0	8	640,5	504,91	7
5. Savolainen Antti	1978	FIN	65,84	0,7868	12	205,0	212,5	217,5	7	150,0	155,0	157,5	4	265,0	270,0	275,0	5	632,5	497,65	6
6. Cauchi John Paul	1992	AUS	65,84	0,7868	11	205,0	217,5	222,5	6	115,0	122,5	122,5	11	262,5	270,5-w	282,5-w	1	627,5	493,72	5
7. Jurtek Tomas	1992	CZE	65,88	0,7864	16	197,5	210,0	210,0	9	140,0	147,5	155,0	6	225,0	242,5	255,0	7	587,5	462,01	4
8. Loke Randy	1991	SIN	65,16	0,7936	21	170,0	177,5	182,5	10	120,0	125,0	127,5	10	230,0	245,0	255,0	6	562,5	446,40	3
9. Daves Andrew	1991	GBR	65,14	0,7938	14	190,0	200,0	202,5	8	112,5	117,5	125,0	9	200,0	210,0	217,5	10	542,5	430,64	2
10. Margvelashvili Givi	1989	GEO	65,38	0,7913	10	160,0	180,0	190,0	11	130,0	145,0	145,0	8	200,0	220,0	225,5	9	530,0	419,39	1
11. Barrera Jaime	1991	MEX	62,68	0,8203	13	125,0	135,0	142,5	12	105,0	110,0	115,0	12	190,0	200,0	205,0	11	442,5	362,98	1
12. Villagra Sebastian	1986	ARG	65,58	0,7893	20	220,0	222,5	227,5	5	135,0	140,0	145,0	7	225,0	225,0	225,0	12	DSQ	DSQ	12

-74kg

1. Hrynkewich-Sudnik Aleksa	1976	BLR	73,76	0,7210	4	242,5-w1	252,5-w1	257,5-w1	1	160,0	165,0-cb1	170,0	4	285,0	297,5	302,5	1	730,0-w	526,33	12
2. Alwood Taylor	1988	USA	73,74	0,7211	17	230,0	245,0	255,0	4	172,5	182,5	190,0	1	262,5	277,5	290,0	5	722,5	521,00	9
3. Marda Pawel	1990	KAZ	73,98	0,7195	14	240,0	250,0	257,5	3	180,0	185,0	187,5	3	275,0	282,5	285,0	6	717,5	516,24	8
4. Prokopenko Andrey	1988	KAZ	73,12	0,7255	5	242,5	247,5	247,5	5	162,5	162,5	165,5	5	280,0	292,5	300,5	4	697,5	506,97	7
5. Lutz Connor	1990	CAN	73,38	0,7236	7	225,0	237,5	242,5	6	170,0	180,0	187,5	2	235,0	250,0	260,0	10	690,0	499,28	6
6. Nieminen Sami	1975	FIN	73,86	0,7203	1	217,5	225,0	230,0	10	147,5	152,5	155,0	10	285,0	300,0	314,0	3	682,5	491,61	5
7. El Belgith Hassan	1975	FRA	72,30	0,7315	2	227,5	235,0	240,0	9	135,0	140,0	145,0	12	285,0	300,0	305,0	2	675,0	493,76	4
8. Salhuana Moscoso Hugo	1990	PER	72,18	0,7324	16	225,0	230,0	235,0	8	145,0	152,5	157,5	8	252,5	262,5	270,0	7	662,5	485,21	3
9. Ndombou Isaac	1981	CMR	72,95	0,7267	13	230,0	240,0	247,5	7	160,0	160,0	160,0	6	260,0	270,0	270,0	9	660,0	479,62	2
10. Strachan John	1988	NZL	72,88	0,7272	15	205,0	217,5	222,5	11	145,0	150,0	155,0	11	245,0	265,0	265,0	8	637,5	463,59	1

120+kg

1. Williams Ray	1986	USA	184,60	0,5361	10	392,5	415,0	438,0-w	1	225,0	235,0	245,0	6	340,0	360,0	375,5	1	1043,0-w	559,15	12
2. Uepa Jezza	1980	NRU	180,40	0,5380	14	410,0	426,5-w	430,0	2	250,0	250,0	260,0	2	305,0	315,0	320,0	10	1006,5	541,50	9
3. Branton Kelly	1986	CAN	159,18	0,5486	9	385,0	410,0	415,0	3	235,0	245,0	252,5	3	300,0	315,0	322,5	7	985,0	540,37	8
4. Krusz Martins	1988	LAT	159,42	0,5485	13	375,0	400,0-c	X	4	217,5	227,5	230,0	7	320,0	335,0	357,5	5	965,0-c	529,30	7
5. Heely James	1982	USA	158,56	0,5489	19	307,5	330,0	347,5	7	225,0	240,0	250,0	4	320,0	342,5	355,0	2	952,5	522,83	6
6. Kinsome Oliva	1985	SAU	178,40	0,5389	11	350,0	376,0	380,0	5	220,0	230,0	230,0	9	325,0	325,0	340,0	6	925,0	498,48	5
7. Boughalem Jijes	1987	ALG	150,10	0,5532	15	300,0	325,0	340,0	10	265,0	275,0-w	285,0	1	270,0	290,0	300,0	13	900,0	497,88	4
8. Roennning Martin	1984	NOR	166,60	0,5449	12	315,0	327,5	335,0	8	245,0	250,0	250,0	5	295,0	302,5	X	12	882,5	480,87	3
9. Reinmuth Tony	1989	AUS	151,30	0,5526	2	322,5	340,0	347,5	6	200,0	207,5	207,5	13	307,5	320,0	330,0	9	867,5	479,38	2
10. Tommila Antti	1989	FIN	146,04	0,5554	4	300,0	315,0	320,0	11	215,0	222,5	225,0	8	300,0	320,0	327,5	8	862,5	479,03	1
11. Kleefeld Isaac	1978	CAN	148,54	0,5541	5	310,0	330,0	340,0	9	200,0	207,5	215,0	11	290,0	310,0	315,0	11	847,5	469,60	1
12. Saario Jari	1985	FIN	129,56	0,5659	6	290,0	302,5	307,5	13	182,5	185,0	190,0	15	320,0	345,0	350,0	3	842,5	476,77	1



Jari Saario



Ray Williams



Antti Tommila ja Jari Saario

Penkissä hyvä aloitus 147,5 kg ja toiseen 155 kg, joka myös ylös. Kolmanteen 157,5 kg, joka oli liikaa. Maastavedossa sitten mitalia hakemaan. Varma aloitus 265 kg, toiseen 270 kg, jota ei vedetty vaan odotettiin, mitä pitää laittaa yhteistuloksen mitaliin. Viimeiseen vetoon ME 279 kg, mutta se oli tällä kertaa liikaa. Yhteistulos Antilla oli 632,5 kg ja sijoitus 5.

Lauantaina Niemisen Sami sarjassa 74 kg. Samin aloitus 217,5 kg oli hyvä. Toiseen 225 kg ja sama tahti jatkui. Kolmanteen 230 kg ja tämä myös ylös, joten hyvä aloitus Samilta. Penkissä 147,5 kg, toiseen 152,5 kg ja kolmas 155 kg oli sitten liikaa. Maastavedossa helppo aloitus 280 kg, toiseen SE 300 kg, joka myös hyvin ylös ja viimeiseen uusi ME 311 kg, joka oli viittä vaille valmis veto. Samin yhteistulos 682,5 kg oikeutti sijaan 6. Samille vedon lajipronssi.

Sunnuntai oli sitten viimeinen kisapäivä, jolloin isot pojat sarjassa 120+ kg ottivat yhteen kumpi olisi parempi. Jari Saario aloitti kyykyyn 290 kg, toiseen 302,5 kg ja kolmanteen 307,5 kg. Antti Tommilan aloitus oli 300 kg, toiseen 315 kg ja 320 kg viimeiseen ja ylös sekini, joten molemmilla puhtaat aloitukset. Penkissä Jarilla 182,5 kg, toiseen 185 kg ja kolmanteen 190 kg, joka sekini hyvin ylös. Antti aloitti 215 kg, toiseen 222,5 kg ja kolmanteen 225 kg, joka oli liikaa. Maastavedossa Antti aloitti 300 kg, toiseen 320 kg ja kolmanteen 327,5 kg, joka oli liian painava. Jari aloitti 320 kg, toiseen SE 345 kg ja viimeiseen 350 kg, joka oli niin lähellä kuin vaan voi olla ja hylättiin 2-1. Jarin olkapää taisi mennä hetkeksi pois paikalta, joten kyllä kaikki voima jätettiin lavalle. Antin yhteistulos oli SE 862,5 kg, jolla 10. sija. Jarin yhteistulos 842,5 kg ja sijoitus 12. Jarilla oli jännitystä viimeisiin vetoihin asti kun odotettiin, saako Jari lajipronssia vai ei ja se ilon purkaus kun lajipronssi varmistui. Oli hienoa katsoa kun iso mies herkistyy.

Olen kiertänyt kisoja vuodesta 2001 yli 50 kertaa enkä muista milloin olisi ollut näin paljon vaikeuksia kisojen aikana. Iso kiitos kaikille huoltajille ja perheenjäsenille, jotka auttoivat minua selviämään huolosta ja järjestäjien aiheuttamista ongelmista, sillä ilman heidän apua en olisi onnistunut.



Sami Nieminen valmistautuu



Harri Hagfors, Hanna Rantala ja Antti Savolainen



Jari Saariolle lajipronssia maastanostossa

Uoimaston MM-kisat, masters 1 & 2, naiset

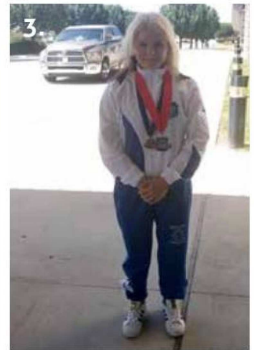
-63kg																					
1.	Kyriacou Kris	1967	GBR	61,62	1,0922	23	130,0	435,0	135,0	2	75,0	80,0	85,0	1	135,0	445,0	145,0	1	365,0	398,65	12
2.	Vahasantanen Marjaana	1976	FIN	62,36	1,0823	21	132,5	437,5	137,5	1	72,5	75,0	77,5	4	140,0	145,0	147,5	2	357,5	386,92	9
3.	Iliev Isabelle	1967	FRA	62,36	1,0823	25	120,0	125,0	130,0	4	77,5	80,0	80,0	3	135,0	140,0	142,5	4	342,5	370,69	8
4.	Luoto Satu	1969	FIN	62,76	1,0771	22	122,5	127,5	132,5	3	82,5	85,0	87,5	2	125,0	130,0	132,5	7	342,5	368,91	7
5.	Manias Frances	1973	CAN	61,92	1,0882	27	120,0	425,0	425,0	5	65,0	70,0	75,0	6	137,5	145,0	145,0	5	327,5	356,39	6
6.	Descours Veronique	1971	FRA	59,66	1,1198	24	82,5	92,5	100,0	7	65,0	70,0	75,0	5	125,0	135,0	140,0	3	310,0	347,14	5
7.	Ackerman Maureen	1975	RSA	62,22	1,0842	20	107,5	110,0	112,5	6	60,0	65,0	65,0	8	132,5	137,5	142,5	6	310,0	336,10	4
8.	Reyneke Ronel	1969	RSA	61,58	1,0928	26	95,0	100,0	107,5	8	55,0	57,5	60,0	7	110,0	120,0	125,0	8	280,0	305,98	3
-72kg																					
1.	Ribic Priscilla	1972	USA	70,04	0,9945	7	147,5	165,0	175,0	1	97,5	107,5	112,5	1	185,0	205,0-w1	212,5	1	487,5-w1	484,82	12
2.	De Wet Laura	1974	RSA	70,04	0,9877	4	145,0	450,0	450,0	3	70,0	75,0	77,5	5	162,5	170,0	177,5	2	390,0	385,20	9
3.	Lutz Leah	1975	USA	70,38	0,9911	2	135,0	145,0	150,0	2	72,5	77,5	82,5	4	147,5	155,0	155,0	6	387,5	384,05	8
4.	Katene Tai	1973	NZL	70,12	0,9937	11	120,0	430,0	130,0	5	80,0	85,0	87,5	3	140,0	150,0	155,0	5	370,0	367,67	7
5.	Desjarlais Angela	1976	CAN	71,36	0,9819	8	125,0	132,5	140,0	4	85,0	90,0	92,5	2	125,0	135,0	137,5	9	370,0	363,30	6
6.	Aulman Jennifer	1976	GBR	69,12	1,0036	10	110,0	117,5	120,0	7	65,0	70,0	72,5	6	150,0	157,5	160,0	3	347,5	339,07	4
7.	Torres Luika	1972	MEX	71,26	0,9828	3	105,0	112,5	120,0	6	60,0	65,0	70,0	8	150,0	155,0	160,0	4	345,0	339,07	5
8.	Lijestrom Vuokko	1969	FIN	71,78	0,9780	9	105,0	110,0	115,0	9	60,0	62,5	62,5	9	140,0	147,5	150,0	7	322,5	315,40	3
9.	Romani Livy Laure	1967	FRA	68,50	1,0100	1	110,0	115,0	122,5	8	50,0	52,5	55,0	11	140,0	140,0	140,0	8	310,0	313,10	2
10.	Firmani Candice	1967	RSA	64,42	1,0561	6	85,0	95,0	100,0	10	50,0	57,5	57,5	10	95,0	107,5	107,5	11	247,5	261,38	1
Ñ	Rohr Pernilla	1972	SWE	71,72	0,9786	5	110,0	110,0	110,0	Ñ	67,5	70,0	72,5	7	110,0	117,5	X	10	DSQ	Ñ	Ñ
84+ kg																					
1.	Nokua Katarina	1973	FIN	108,02	0,8163	25	185,0	200,5	204,5	2	97,5	102,5	102,5	3	175,0	185,0	200,0	2	482,5	393,87	12
2.	Reitmann Judith	1967	URU	92,84	0,8535	20	182,5	192,5	194,5	1	100,0	105,0	105,0	2	175,0	182,5	187,5	3	480,0	409,68	9
3.	LaPlante Kim	1975	CAN	92,48	0,8548	24	155,0	160,0	162,5	5	82,5	85,0	87,5	7	195,0	205,0	210,0	1	455,0	388,93	8
4.	Snead Allison	1975	USA	94,76	0,8472	23	162,5	172,5	180,0	3	82,5	87,5	90,0	6	172,5	182,5	187,5	4	422,5	374,89	7
5.	Rempel Bonney	1967	CAN	104,22	0,8233	21	165,0	172,5	175,0	4	97,5	105,0	107,5	1	150,0	160,0	160,0	7	420,0	345,79	6
6.	Phasey Kelly	1978	GBR	123,28	0,7958	26	150,0	160,0	167,5	7	90,0	95,0	100,0	4	142,5	150,0	155,0	5	410,0	326,28	5
7.	Marsden Sarah	1972	GBR	102,32	0,8272	18	150,0	157,5	160,0	6	77,5	85,0	87,5	8	140,0	150,0	155,0	6	395,0	326,74	4
8.	Evans Katrina	1973	AUS	104,50	0,8227	27	140,0	150,0	150,0	8	82,5	87,5	90,0	5	130,0	142,5	147,5	9	382,5	314,68	3
9.	Duggan Rachel	1972	NZL	94,44	0,8482	19	120,0	130,0	137,5	9	65,0	70,0	75,0	9	125,0	135,0	145,0	8	357,5	303,23	2
10.	Aucaird Veronique	1968	FRA	94,82	0,8470	22	105,0	105,0	110,0	10	72,5	72,5	75,0	10	125,0	127,5	132,5	10	310,0	262,57	1

Uoimaston MM-kisat, masters 1-3, miehet

-105kg																					
1.	Manders Sean	1976	RSA	103,60	0,6004	19	290,0	300,5	300,5	2	170,0	175,0	177,5	4	295,0	305,0	307,5	2	775,0	465,31	12
2.	Brunner Rene	1976	AUT	103,60	0,6004	9	280,0	292,5	297,5	5	185,0	195,0	202,5	2	260,0	272,5	280,0	5	772,5	463,81	9
3.	Brown Adrian	1975	TRI	104,10	0,5994	10	265,0	275,0	X	3	165,0	170,0	175,0	5	300,0	305,0	310,0	3	755,0	452,55	8
4.	Johansen Bjorn Gunnar	1971	NOR	103,20	0,6013	16	240,0	257,5	X	7	190,0	200,0	202,5	1	260,0	272,5	277,5	6	737,5	423,66	7
5.	Salmela Jarmo	1971	SWE	102,80	0,6021	13	255,0	265,0	270,0	5	160,0	165,0	165,0	7	310,0	325,0	330,0	1	735,0	442,54	6
6.	Ruohonen Jarmo	1975	FIN	104,90	0,5978	18	250,0	262,5	272,5	4	180,0	190,0	195,0	3	260,0	275,0	275,0	10	727,5	434,90	5
-105kg																					
1.	Brown Leon	1966	CAN	101,80	0,6044	11	270,0	275,5-w2	285,0	1	215,0-w2	223,0-w	227,0	1	265,0	272,5	277,5	1	780,5-w2	471,73	12
2.	Titus Greg	1966	USA	100,30	0,6079	8	195,0	205,0	210,0	4	170,0	175,0	180,0	2	235,0	247,5	252,5	2	642,5	390,58	9
3.	Elbarassi Farag A Farag	1966	LIBA	102,70	0,6024	7	220,0	240,0	250,0	2	140,0	152,5	160,0	5	220,0	227,5	235,0	6	630,0	379,51	8
4.	Cooper Chris	1962	GBR	102,50	0,6028	10	192,5	202,5	210,0	5	135,0	160,0	168,0	4	220,0	232,5	240,0	5	610,0	367,71	7
5.	Sjodin Gord	1966	CAN	104,10	0,5994	9	190,0	190,0	200,0	6	150,0	157,5	165,0	3	210,0	230,0	245,0	4	610,0	365,63	6
6.	Hagfors Harri	1961	FIN	98,10	0,6134	12	200,0	212,5	217,5	3	132,5	140,0	145,0	6	250,0	265,0	272,5	3	607,5	372,64	5
-120kg																					
1.	Harris Anthony	1964	USA	115,40	0,5805	17	300,0-w2	325,0-w1	337,5	1	165,0	168,0	192,5	2	300,0	322,5-w2	335,0-w2	1	865,0-w1	502,13	12
2.	Strong Roni	1978	CAN	118,80	0,5763	13	225,0	235,0	242,5	3	135,0	165,0	168,5	4	275,0	290,0	292,5	3	692,5	399,09	9
3.	Aitken Kelvin	1957	AUS	117,40	0,5780	16	190,0	210,0	217,5	4	145,0	152,5	157,5	5	285,0	305,0-w2	312,5	2	680,0	393,04	8
4.	Kurjonen Mika	1965	FIN	116,40	0,5792	15	230,0	240,0	245,0	2	155,0	160,0	167,5	3	250,0	265,0	267,5	4	662,5	383,72	7
5.	Minelle Jean Yves	1966	FRA	118,20	0,5770	14	170,0	180,0	180,0	5	195,0-cb2	202,5	202,5	1	180,0	210,0	230,0	5	605,0	349,08	6
6.	Rantala Timo	1963	FIN	118,60	0,5765	18	155,0	165,0	175,0	6	140,0	cb2	150,0	6	190,0	205,0	200,0	6	530,0	305,55	5
-105kg																					
1.	Helmrich William	1942	USA	104,00	0,5996	13	105,0	112,5	125,0	3	95,0	102,5	107,5	1	175,0	187,5	195,0	1	427,5	256,33	12
2.	Contino Anthony	1946	USA	101,98	0,6040	12	130,0	135,0	140,0	2	102,5	105,0	112,5	2	177,5	187,5	190,0	2	422,5	255,19	9
3.	Kahari Tapio	1946	FIN	104,10	0,6240	14	145,0	145,0	157,5	1	95,5	97,5	97,5	3	145,0	155,0	162,5	3	400,0	249,60	8
-120kg																					
1.	Kristensen Truls	1939	NOR	110,52	0,5876	16	177,5	187,5	192,5	1	120,0	125,0	127,5	1	180,0	187,5	192,5	2	505,0	296,74	12
2.	Taylor Crayton	1946	USA	110,40	0,5878	15	155,0	165,0	165,0	2	100,0	105,0	110,0	2	215,0-w4	222,5-w4	230,0-w4	1	490,0	288,02	9



- 1. Susanna Törrönen
- 2. Jari Saario ja Harri Hagfors
- 3. Krista Määttä
- 4. Mikko Seikkula
- 5. Antti Savolainen, Jari Saario ja Harri Hagfors



Voimanoston mastersien EM-kilpailut 12.–16.7.2016, Pilsen, Tsekki

Teksti & kuvat: Margetta Salminen



Pentti Rimpi ja Ari-Pekka Töllikkö

Masters miesten 29. ja naisten 22. Euroopanmestaruuskisat järjestettiin Pilsenissä, Tsekissä, joka on jo monelle nostajalle aiemmista kisareissuista tuttu ja turvallinen kisapaikka. 128 miestä, 38 naista ja 19 maata kilpailivat Euroopanmestaruuksista.

Kisan ikähaarukka oli 39 – 83 vuotta ja tulokset olivat kovaa luokkaa ottaen huomioon tämän lajin vaativuus. Suomen masteirseista lähti kisaan 12 nostajaa tuoden Suomelle 5 kultaa, 2 hopeaa ja 2 pronssia. Kaikki järjestelyt toimi kisoissa moitteettomasti alusta loppuun asti. Kisaorganisaatio myös arvosti saadessaan kiitokset koko Suomen masters maajoukkueelta.

Kilpailua edeltävässä teknisessä kokouksessa korostettiin kovasti kaikkien maiden läsnäoloa, koska kaikki kilpailuun liittyvät asiat ja varsinkin mahdolliset viime hetken muutokset käsitellään tässä tilaisuudessa. Jos maan edustaja, jolla on kilpailijoita mukana, ei ole teknisessä kokouksessa läsnä, maalle lähetetään 250 euron sakko. Samoin jos tuomari, joka on ilmoittautunut tuomari tehtäviin eikä hoida niitä, voidaan sulkea kisoista 6 kuukaudeksi ja toistuvasta rikkeestä voidaan antaa jopa vuoden kielto ja maksimissaan 250 euron sakko.

Kilpailuiden avauspäivänä ilman lämpötila nousi sekä sisällä että ulkona +32 asteeseen ja hiki virtasi kisailijoilla että toimitsijoilla. Pirjo Kempainen aloitti kisat helteestä huolimatta hyvin ja otti kultaa M3/52 kg-sarjassa tuloksella 212,5 kg (72,5 – 35 – 105). Iloinen Pirjo ilmoitti heti kisan jälkeen, että seuraavaksi treenataan MM-kisoihin oikein tosissaan. Eila Kumpuniemi oli myös hyvässä vireessä ja nosti M4/52 kg-sarjassa ottaen kultaa yhteistuloksella 258,5 kg (98,5 – 50 – 110), jalkakykyky oli uusi maailmanennätys. Hurja kykyennätys huomioitiin heti myös Suomessa



Pohjolan Sanomissa ja Ilta-Sanomissa; ”Pystyisitkö samaan? Eila, 73, kyykkäsi hurjan maailmanennätysten.” Eila yritti myös ME:tä maastanostossa 121 kg, mutta tuomarit hylkäsivät noston 2-1. Eila palkittiin naisten masters 4 -luokassa parhaana nostajana. Valitettavasti Eila joutuu jättämään syksyn Tallinnan MM-kisat väliin muiden harrastustensa takia. Miesten M3/66 kg- sarjassa Markku Kempainen jäi kyykyssä ilman tulosta, mutta penkiltä lajikululta 120 kg ja vedossa lajihopea 175 kg. Markun kyykykrikoot eivät nyt toimiineet ja vaativat vielä lisää treeniä ennen seuraavaa koitosta Tallinnassa.

Toisen kisapäivän aloittivat naiset masters 1. Tarja Tähkänen sarjassa 57 kg otti pronssia tuloksella 260 kg (92,5 – 55 – 112,5). Rauhallisella tyylilläään Tarja suuntasi kisan jälkeen katseensa jo syksyn MM-kisaan Tallinnaan. Maailmanmestari Katarina Nokua nosti 84+ kg-sarjassa kultaa tuloksella 530 kg (200 – 150 – 180). Nokua toi naisten M1 -luokassa Suomelle pisteissä kolmannen



1. Pirjo Kempainen
2. Eila Kumpuniemi
3. Jari Niskanen
4. Antero Juntunen
5. Katarina Nokua

sijan, josta annettiin hänelle joukkuepalkinto. EM-kisa oli Nokualle "väli-pala" matkalla Tallinnan MM-kisaan ja kisansa jälkeen hän jatkoikin hyvin ansaittua lomaa yhdessä perheensä kanssa Tsekin vieraanvaraisuudesta nauttien.



Uoimaston EM Masters 1-3, naiset

-57kg																				
1.	Buxbom Eva	1969	DEN	56,36	1,1707	6	157,5	466-0	466-0	1	87,5	92-6	92,5	1	167,5	177,5	483-6	1	427,5	500,47
2.	Izndre Annelie	1972	SWE	56,41	1,1699	5	127,5	132,5	137-5	2	87,5	90,0	92-5	2	120,0	130,0	440-6	2	352,5	412,39
3.	Tahkanen Tarja	1969	FIN	56,18	1,1736	7	80,0	87,5	92,5	3	50,0	55,0	60-0	3	100,0	112,5	422-5	3	260,0	305,14
84+kg																				
1.	Nokua Katarina	1973	FIN	106,67	0,8186	18	200-0	200,0	X	1	130,0	150,0	462-5	1	180,0	200-0	222-5	1	530,0	433,86
-52kg																				
1.	Kempainen Pirjo	1951	FIN	49,69	1,2907	3	62,5	67-6	72,5	1	32,5	35,0	37-6	1	95,0	100,0	105,0	1	212,5	274,27
-52kg																				
1.	Kumpuniemi Eila	1942	FIN	48,68	1,3107	2	77,5	87,5	98,5-w4	1	40,0	45,0	50,0	1	100,0	110,0	424-0	1	258,5	338,82

Ilta-ryhmässä miesten M3/105 kg -sarjassa Antero Juntunen otti hopeaa tuloksella 577,5 kg (215 – 117,5 – 245). Antero epäonnistui viimeisessä vedossaan yrittäessään yhteistuloksen kultaa, mutta lajikulta vedossa ja hopeat yhteistuloksessa, kyykyssä ja vedossa ripustettiin lopuksi Anteron kaulaan. Antero nähdään myös Tallinnan MM-lavalla.

Timo Heiskanen suoritti tässä ryhmässä käytännön kansainvälisen II luokan tuomarikokeen hyväksytysti. Timo sai paljon kiitosta tuomioistaan jurysissä toimineelta arvostelijalta Myriam Busselotilta. Heiskanen on nyt Suomen 17. kansainvälinen tuomari.





Seppo Norpila

Kolmantena kisapäivänä ilma alkoi jo viiletä kun miehet masters 2 -ryhmässä Rami Huovinen sarjassa 83 kg ja Seppo Norpila sarjassa 93 kg jatkoivat taistelua mitaleista. Valitettavasti Rami ei tällä kertaa ollut kunnossa ja joutui siirtymään kyykyyn jälkeen toisen rakkaan harrastuksensa pariin laulukuoron. Seppo sijoittui viidenneksi tuloksella 620 kg (210 - 190 - 220) ottaen penkissä lajihopeaa. Iltaryhmässä Jari Niskanen sarjassa 105 kg nosti kovassa seurassa sijoittuen lopulta hienosti kolmanneksi tuloksella 750 kg (282,5 - 197,5 - 270). Kyykyssä lajikultaa ja vedossa lajipronssi. Nämä herrasmiehet nähdään myös syksyllä Tallinnan MM-lavalla.



Timo Orava



Myriam Busselot ja Timo Heiskanen

Neljäntenä ja suomalaisten osalta viimeisenä kisapäivänä aamuryhmässä nostivat miehet M1/59 kg -sarjassa

Pentti Rimpä ja Ari-Pekka Töllikkö sekä sarjassa 66 kg Timo Orava. Töllikkö voitti sarjansa tuloksella 425 kg (142,5 - 112,5 - 170) ja tästä Ari-Pekan on hyvä jatkaa koti Tallinnan MM-kisaa. Rimpä otti hieman selkävaivaisena varman päälle hopean tuloksella 390 kg (140 - 105 - 145). Oravan Timo voitti sarjansa, vaikka ensimmäisen kyykyyn jälkeen paidan kanssa sähelttiin. Varustetarkastuksessa paita meni läpi, mutta jury sanoi että se oli vahinko ja jatkossa hihatonta Erectorin paitaa ei saa käyttää kyykyssä, vaikka se hyväksytyjen listalta löytyykin. Sääntökirjan mukaan

paidassa pitää olla hihat ja tätä sääntökirjan sääntöä pitää noudattaa ensijaisesti. Juron yhteistulos toi kultaa tuloksella 560 kg (200 - 135 - 225). Suomen miesten M1 -joukkue oli kolmas ja joukkuepalkinto annettiin pisteiden mukaan Timolle. Maamme-laulua laulettiin kuorossa hyvin kuuluvasti.

Itse istuin kisoissa kaksi ryhmää tuomarina ja neljä ryhmää jurussa. Jury oli hyvin keskusteleva ja tuomareiden tuomioiden muutokset olivat koko kisan aikana vain yhden käden laskettavissa. Säännöistä keskusteltiin paljon, mutta kuitenkin aina hyvässä yhteishengessä ja nostajan edun mukaisesti. Yksi ikävä tapaus jäi kuitenkin mieleeni kun jouduttiin antamaan varoitus nostajalle, joka huitaisi rajusti teknistä

tarkastajaa lavalle mennessään. Toisesta varoituksesta kilpailija olisi suljettu kisoista pois kokonaan, jota ei nyt kuitenkaan tapahtunut.

Suuret kiitokset koko Suomen masters -joukkueelle huoltajineen: Ville Niskanen, Jaana Kilpeläinen + Iita, Cristel Gustafsson, Jarmo Virtanen, Janne Vaksila, Markus Väliviita + Sara-Sofia, Ville-Valtteri ja Heikki, Harri Saarela ja Timo Heiskanen sekä tiedotuksen Suomessa hoitanut mastersien maajoukkuekoordinaattori Risto Mäki. Masters -joukkueessa myös kilpailijat ottivat kiittävästi osaa huoltohommiin omien nostojensa ohella ja kaikesta näki että yhteistyö on tässä ryhmässä se suurin ja kantavin voimavara. Tässä ryhmässä oli ilo olla joukkueenjohtajana!

Uoimaston EM Masters 1, miehet

-59kg

1. Tolliko Ari-Pekka	1970	FIN	58,71	0,8702	142,5	1	112,5	1	170,0	1	425,0	369,83	12
2. Rimpi Pentti	1967	FIN	58,75	0,8696	140,0	2	105,0	2	145,0	2	390,0	339,14	9

-66kg

1. Orava Timo	1974	FIN	65,88	0,7864	200,0	1	135,0	1	225,0	1	560,0	440,38	12*
2. Stadlhofer Ewald	1970	AUT	64,34	0,8021	150,0	2	90,0	2	180,0	2	420,0	336,88	9

Uoimaston EM Masters 2, miehet

-93kg

1. Schnurr Mario	1966	GER	92,89	0,6285	307,5	1	187,5	3	301,0	1	796,0	500,29	12*
2. Hering Uwe	1963	GER	92,27	0,6306	235,0	4	225,0	1	252,5	2	712,5	449,30	9
3. Hoglander Lars	1964	SWE	92,62	0,6294	270,0	2	182,5	4	250,0	3	702,5	442,15	8
4. Ivars Gerard	1966	FRA	89,63	0,6397	250,0	3	160,0	5	230,0	4	640,0	409,41	7
5. Norpila Seppo	1963	FIN	92,96	0,6283	210,0	6	190,0	2	220,0	6	620,0	389,55	6
6. Delepaut Bruno	1964	FRA	87,36	0,6484	225,0	5	140,0	6	212,5	7	577,5	374,45	5
— Hodik Jaroslav	1958	CZE	85,18	0,6576	180,0	7	—	—	220,0	5	DSQ	—	—

-105kg

1. Dilbat Rolf	1963	GER	102,60	0,6026	270,0	4	260,0	1	270,0	2	800,0	482,08	12
2. Dabrowski Jaroslaw	1965	POL	103,58	0,6005	275,0	2	185,0	6	302,5	1	762,5	457,88	9
3. Niskanen Jari	1963	FIN	104,62	0,5983	282,5	1	197,5	4	270,0	3	750,0	448,73	8
4. Logli Michel	1966	FRA	102,83	0,6021	272,5	3	220,0	2	240,0	5	732,5	441,04	7
5. Eriksen Roger	1960	NOR	104,75	0,5981	247,5	5	192,5	5	260,0	4	700,0	418,67	6
6. Cejnek Rostislav	1962	CZE	103,20	0,6013	230,0	7	220,0	3	235,0	8	685,0	411,89	5
7. Joergensen Claus	1964	DEN	104,11	0,5994	240,0	6	180,0	7	240,0	6	660,0	395,60	4
8. Piret Serge	1958	BEL	100,91	0,6064	200,0	9	100,0	8	235,0	7	535,0	324,42	3

Uoimaston EM Masters 3, miehet

-105kg

1. Hopp Rudiger	1955	SWE	101,89	0,6042	250,0	1	107,5	3	235,0	2	592,5	357,99	12
2. Juntunen Antero	1954	FIN	93,27	0,6273	215,0	2	117,5	2	245,0	1	577,5	362,27	9
3. Mattera Jean Michel	1956	FRA	93,63	0,6262	195,0	3	130,0	1	225,0	3	550,0	344,41	8
4. Hromas Frantisek	1947	CZE	102,58	0,6026	115,0	4	100,0	4	150,0	4	365,0	219,95	7

LEOKO



Sarjan 93 kg palkintojenjako, hopealla Simon Kankkonen

PENKKIPUNNERRUKSEN EM-KILPAILUT

18.-20.8.2016 Keflavik, Islanti

Teksti & kuvat: Tommi Paavilainen

Penkkipunnerruksen EM-kilpailut käytiin tällä kertaa kauniissa ja karussa Islannissa. Käsittääkseni kilpailut piti alun perin järjestää Tanskan Rödbyssä, mutta erinäisten syiden takia Islanti otti kilpailut järjestääkseen. Islannissa oli samana viikonloppuna monta isoa tapahtumaa ja hotellit olivatkin täyteen ahdettuja. Haluttuja hotelleja ei kaikki saaneetkaan, mutta korvaava hotelli löytyi heti. Palvelu oli ystävällistä ja kuljetukset mihin tahansa hoitui kisajärjestäjien toimesta heti. Mainittakoon vielä sekini, etteivät Islannin maajoukkueenostajat majoittuneet kisa-hotelleissa vaan saapuivat puntarille kotoaan, omasta söngystä.

Suomen joukkue oli karsitunut eri systä pieneksi ja lavalle astelivat joukkueenjohto Tommi Paavilainen, Simon Kankkonen, Lasse Leinonen ja Sandvikin perhe.

Perjantaina kisat käyntiin suomalaisten osalta

Päiväryhmässä oli Marcela Sandvikin vuoro taistella mitalista ja omaa kisaa lähdeittiin tekemään. Alkupaino tiputettiin nahkean lämmittelyn jälkeen 110 kg, joka onnistui erinomaisesti.



Simon Kankkosen tyylinäyte penkkipunnerruksessa, painoa tangossa 290 kg

PL.	Name	BY	Team	Weight	WF	Lot	1 Att.	2 Att.	3 Att.	RESULT	W.pts.	Pts.
Open												
-47kg												
1.	Simonyants Karina	1977	RUS	46,65	1,3521	1	90,0	97,5	102,5	97,5	131,83	12
-52kg												
1.	Sandvik Marcela	1974	FIN	51,60	1,2541	2	110,0	127,5	127,5	110,0	137,95	12
-57kg												
1.	Petrova Anastasia	1985	RUS	56,10	1,1750	5	140,0	145,0	150,0	145,0	170,38	12*
2.	Birgeimaiya Anna	1992	RUS	56,25	1,1725	6	132,5	140,0	140,0	140,0	164,15	9
3.	Arvidson Karolina	1985	SWE	56,65	1,1660	4	97,5	102,5	115,0	115,0	134,09	8
4.	Jansone Jana	1990	LAT	55,95	1,1774	3	85,0	92,5	95,0	92,5	108,91	7
-63kg												
1.	Hauksdottir Fanney	1992	ISL	62,55	1,0798	8	150,0	150,0	155,0	155,0	167,37	12
2.	Tuczyskont Agnieszka	1985	POL	62,55	1,0798	7	127,5	127,5	152,5	127,5	137,68	9
3.	Nikolaeva Ekaterina	1984	RUS	61,50	1,0939	9	125,0	125,0	135,0	125,0	136,74	8
-72kg												
1.	Chistiakova Yulia	1989	RUS	71,70	0,9788	7	155,0	155,0	165,0	165,0	161,50	12*
2.	Hammarstrom Andrea	1977	SWE	70,70	0,9881	4	162,5	162,5	167,5	162,5	160,57	9
3.	Krokeide Ruth Kari	1989	NOR	70,95	0,9857	9	135,0	135,0	137,5	137,5	135,53	8
4.	Gudmundsdottir Helga	1974	ISL	65,90	1,0385	2	120,0	127,5	135,0	135,0	140,20	7*
5.	Wienroither Bianca	1984	AUT	69,65	0,9983	8	135,0	140,0	140,0	135,0	134,77	6

Kahdella seuraavalla kerralla hyvät yritykset M1 -luokan SE-, EM-, ME -raudasta 127,5 kg, jotka epäonnistuvat hiuksen hienosti 2-1. Marcela otti kultaa 110 kg punnerruksella. Hienoa! Samalla oli Suomen naiset suorittanut oman osuutensa näissä kisoissa.

Kankkosen isku

Suomen Simon Kankkonen sarjassa 93 kg. Alkaa olemaan saman toisintoa, mutta voi että mikä kisaaja! Kyllä on vahvaa osaamista niin fyysisesti kuin henkisesti. Oli treenin mukaan kunnossa ja sen näki silmistä. Kisan motto oli PP eli papalle pataan. Kyseinen pappo on siis Puolan M2 -luokan huippunostaja Jan Wegiera. Simon oli pitänyt aiemmista kisoista poiketen painon 93 kg tietämillä ja ennen kisaä saattoi siten syödä ja pitää lihaketset isku valmiina. Lämmittelyraudat tehtiin niillä, mitä tangossa oli, sillä kuten Simon sanoi "se on se ja sama, turhaa säättää, jos lämmittely tehdään paperilapun mukaan". Alkupaino saatiin helposti sopivaksi 285 kg ja ensimmäisellä kierroksella onnistuneesti ylös. Toisella otettiin samoin 290 kg varmasti ylös. Tässä vaiheessa siis oltiin toisena. Ja sitten hypättiin kultamitaliastoon. Käsky tuli, että kulta otetaan, hopeaa on tarpeeksi. Kaameaa taktikointia puolalaisten kanssa ja laput loppuivat valmentajilta. Simonille



Lasse Leinonen ja aloituspaino 300 kg

tankoon 297,5 kg ja mies ensiksi lavalla huutojen saattelema. Nosto kuitenkin ei koskaan tullut valmiiksi, sillä tekniikka virhe hyppäsi mukaan. Wegiera nosti 302,5 kg ja vei kullan kotiin. Kannattaa Janin olla varuillaan, sillä ensi kerralla Simppa tulee ja pöyhii ohi, että humina käy. Hyvä kisa Simon! Kulta 302,5 kg siis Wegieralle M2 ME -tuloksella. Simonille hopea 290 kg. Norjan Tommy Navarseten huolto taktikoi niin hyvin, että yritti ohitja ja hopealle helpolla raudalla 290 kg. Nosto onnistui ja huutomyrsky hiljeni kun Simonin nimi pysyi edelleen toisena. Tommy siis kolmanneksi

Simonia painavampana. Palkinnonjona jälkeen paikallinen ADT tuli kisapaikalle ja katseltuaan tuloslistoja, ottivat he Simonin ja Wegieran dopingtestiin. Aikamoista. 60 minuutin testihuoneessa vietetyn ajan jälkeen tultiin sitten kysymään, josko olisi hiljaisessa ja tyhjässä kisapaikassa puola-englantitulkkiä? Wegiera on kuitenkin todella monta kertaa ollut testeissä, niin olisi ottanut tulkin heti mukaan, etteivät muut kärsi. Eikä sen vertaa englantia ole päähän tarttunut, että pystyisi hoitamaan testimuodollisuuden itse. Tästä sisuuntuneena Suomen joukkue siirtyi ravintolaan syömään suoraa päätä.

PL.	Name	BY	Team	Weight	WF	Lot	1 Att.	2 Att.	3 Att.	RESULT	W.pts.	Pts.
Open												
-59kg												
1.	Wszola Dariusz	1978	POL	58,90	0,8675	2	175,0	180,0	180,0	180,0	156,15	12
2.	Myrvang Fredrik Eskil	1990	NOR	56,95	0,8956	1	165,0	167,5	175,0	167,5	150,01	9
-66kg												
1.	Urusov Yan	1989	RUS	65,95	0,7857	3	225,0	232,5	241,5	232,5	182,68	12
-74kg												
1.	Dronga Renars	1988	LAT	73,40	0,7235	8	235,0	235,0	240,0	240,0	173,64	12*
2.	Mashinskiy Arthur	1987	RUS	73,50	0,7228	4	240,0	247,5	247,5	240,0	173,47	9*
3.	Hedman Christian	1982	SWE	73,65	0,7217	5	210,0	225,0	237,5	225,0	162,38	8
4.	Einarsson Jon	1986	ISL	73,50	0,7228	7	162,5	162,5	180,0	162,5	117,45	7
Ñ	Selberg Amit	1976	SWE	73,35	0,7239	6	245,0	245,0	247,5	DSQ	Ñ	Ñ
-83kg												
1.	Miller Daniel	1988	POL	81,75	0,6736	9	280,0	287,5	287,5	287,5	193,66	12*
2.	Gromov Alexander	1981	RUS	81,90	0,6729	11	270,0	270,0	270,0	270,0	181,68	9
3.	Beck-Gundersen Kim	1985	NOR	81,45	0,6751	12	245,0	250,0	265,0	250,0	168,78	8
4.	Friche Mads	1982	DEN	82,15	0,6716	10	230,0	237,5	252,5	237,5	159,50	7
5.	Sotolar Jozef	1980	SVK	82,65	0,6692	13	225,0	235,0	245,0	235,0	157,26	6
-93kg												
1.	Wegiera Jan	1965	POL	92,85	0,6287	6	290,0	297,5	302,5-w2	302,5	190,18	12*
2.	Kankkonen Simon	1982	FIN	92,40	0,6301	4	285,0	290,0	297,5	290,0	182,73	9*
3.	Navarsete Roger	1990	NOR	92,65	0,6293	2	280,0	285,0	290,0	290,0	182,50	8
4.	Navarsete Tommy	1978	NOR	92,35	0,6303	1	270,0	270,0	275,0	270,0	170,18	7
5.	Wetzstein Thomas	1974	AUT	92,05	0,6313	3	255,0	265,0	270,0	265,0	167,29	6
6.	Hildebrandt Michael	1984	GER	92,45	0,6300	5	265,0	280,0	290,0	265,0	166,95	5
7.	Tuhacek Zdenek	1986	CZE	91,45	0,6333	7	215,0	215,0	215,0	215,0	136,16	4
-105kg												
1.	Jamroz Stefan	1980	SWE	104,75	0,5981	12	312,5	317,5	336,5	317,5	189,90	12
2.	Van der Putten Patrick	1980	NED	103,45	0,6007	9	275,0	280,0	292,5	280,0	168,20	9*
3.	Selinger Milan	1984	CZE	104,25	0,5991	11	262,5	270,0	282,5	270,0	161,76	8
4.	Gudnason Einar Orn	1991	ISL	104,50	0,5986	10	230,0	240,0	240,0	240,0	143,66	7
5.	Caluseriu Adrian	1984	ROU	104,55	0,5985	8	180,0	190,0	200,0	200,0	119,70	6
-120kg												
1.	Jaeger Kevin	1995	GER	119,95	0,5750	10	340,0	350,5	355,5-w	355,5	204,41	12*
2.	Selezen Sergey	1980	RUS	119,80	0,5751	4	320,0	330,0	340,0	330,0	189,78	9
3.	Pavlikov Ruslan	1978	RUS	117,60	0,5777	2	310,0	315,0	340,0	315,0	181,98	8
4.	Matejik Fridrich	1983	SVK	119,05	0,5760	8	300,0	305,0	310,0	310,0	178,56	7
5.	Krejca Zbynek	1974	CZE	119,10	0,5759	7	300,0	310,0	310,0	300,0	172,77	6
6.	Leinonen Lasse	1973	FIN	119,35	0,5757	1	300,0	310,0	317,5	300,0	172,71	5
7.	Larsson Markus	1974	SWE	117,95	0,5773	5	285,0	300,0	312,5	285,0	164,53	4
8.	Cazacu Sorin	1973	ROU	119,50	0,5755	9	260,0	272,5	280,0	280,0	161,14	3
9.	Mae Hjalmar	1980	EST	106,45	0,5947	6	267,5	267,5	277,5	267,5	159,08	2
120+kg												
1.	Sandvik Kenneth	1975	FIN	142,60	0,5573	11	345,0	345,0	357,5	357,5	199,24	12
2.	McColl Alastair	1981	NOR	141,25	0,5581	12	355,0	355,0	355,0	355,0	198,13	9
3.	Wackernell Christian	1980	AUT	150,10	0,5532	16	320,0	375,0	402,0	320,0	177,02	8
4.	Leesmann Kaido	1969	EST	133,55	0,5630	15	300,0	315,0	320,0	300,0	168,90	7
Ñ	Pettersson Niklas	1991	SWE	149,45	0,5536	14	320,0	320,0	350,0	DSQ	Ñ	Ñ
Ñ	Soukal Jaroslav	1972	CZE	156,20	0,5501	13	345,0	345,0	347,5	DSQ	Ñ	Ñ



Hallgrímurinn kirkko (74,5 m) on Islannin korkein

Viimeinen kilpailupäivä

Lauantaiamu ja vuorossa oli viimeinen päivä. Ryhmässä oli Lasse Leinonen ja Kenneth Sandvik. Karjalan mies oli valmistautunut räjäyttämään potin ja paita antoi armoa. Lasse tunsii olevansa kunnossa ja aloitus 300 kg suorastaan lensi kattoon. 3-0 valkoista. Muut yritykset lavalla olivat hyviä, mutta tanko ei koskaan tullut hyväksytyksi ylös asti. Yritys pronssiraudasta 317,5 kg oli hyvä. Lassen sijoitus oli kuudes. Saksan juniori Kevin Jaeger nosti kultaa juniiori- ja avoimen -luokan ME -tuloksella 355,5 kg hienosti. Siinä nostossa Titanin Super Katana kokoa 44 vinkui ja potki hyvin. Hopeaa Sergei Selezzen Venäjä 330 kg ja pronssi matkasi samaan maahan Ruslan Pavlikovin onnistuttua 315 kg nostossa.

Alkuasetelmat superin kisaan olivat hienot. Huhut Itävallan Wackernell Christianin hurjasta yli 400 kunnosta olivat kiirneet kisaajien korviin. Suomen Kenta valmistautui perheen parissa kisaan ja puntarin jälkeen taas mentiin. Aloituspainoja muutettiin määrääjän umpeutuksessa Kentalle 345 kg. Hall of Fame -mestari Kenneth Sandvik alkupainojen jälkeen oli kuitenkin ilman tulosta kaksiosaisen noston takia. Taktikointia hetken ja laskettiin, että sama rauta valmistaa hyvän sijan toisen kierröksen jälkeen.

Toisella kierroksella vain Sandvik 345 kg onnistui hyväksytysti.



Kenneth Sandvik kultakorokkeella sarjan +120 kg palkintojenjaossa, mukana menossa myös Lillan Sandvik

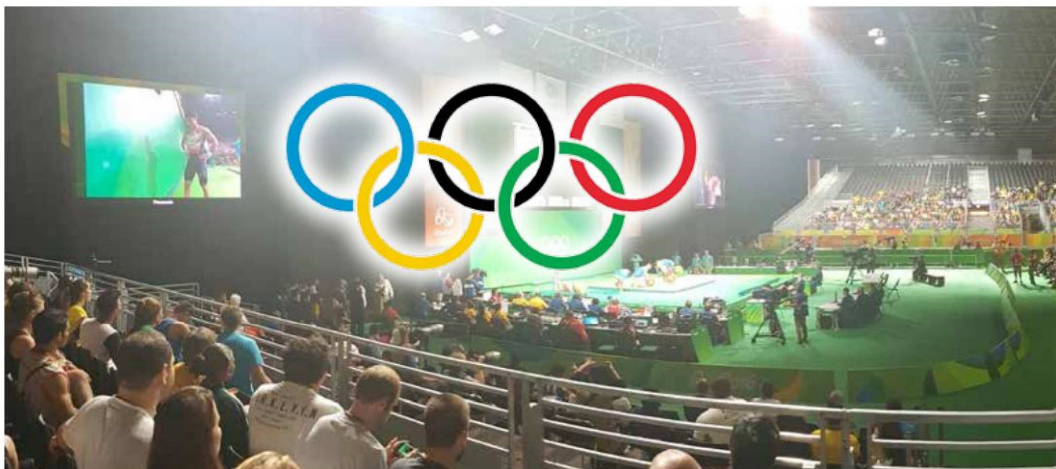
Norjan Alastair McColl kokeili samaa rautaa 355 kg kolmesti ja onnistui hienosti viimeisellä. Kenta tippui toiseksi, joten Kenta määräsi tankoon 357,5 kg. Nosto oli äärimmäisen helppo ja hyvä. Grattis Kenta! Sitten vuoroon Itävallan Wackernell. Tankoon 402 kg. Tarjolla ME ja kiinnitys kultaan. Huudon ja kannustuksen saattelemana tanko ei koskaan päässyt edes rintaan kun paketti hajosi totaalisesti. Kenneth ansaitusti mestariksi ja oli aika päästää mies kuuntelemaan Maamme-laulua sekä perheensä pariin.

Siitä sitten iltaa kohti ja bankettiin, joka oli tavanomainen ruokineen ja juomineen sekä pitkine puheineen. Kisat olivat kaikin puolin onnistuneet ja hyvin järjestetty.

Hyvin nukutun yön jälkeen huolto taitteli Suomen lipun kassiin, sillä oli aika lähteä kotimatalle. Erittäin mukava reissu oli päättynyt. Joukkueenjohto kiittää kaikkia loistavasta reissusta. Kavereita ei vielä jätetä, mutta nyt Islanti hiljenee, huuto jatkuu ja treenit kovenee. Nalli palaa taas kohti seuraavia kisoja!



Simon opastaa hollantilaisnostajaa



Suurempaa lavaa ei painonnostaja urallaan tule kohtaamaan

OLYMPIALAISET 2016 Rio de Janeiro

Teksti: Mika Tiainen, kuvat: Anni Vuohijoki

Vuonna 2012 Suomi sai villillä kortilla paikan Lontoon Olympialaisiin sarjaan 94 kg ja paikan täytti odotetusti maamme silloinen ykkösnostajamme Miika Antti-Roiko. Valitettavasti tieto tuli pikakomennuksella alle kaksi viikkoa ennen kisoja, jolloin Miika oli suorittamassa varusmiespalvelusta. Mies lähetettiin kisoihin, missä hän suoriutui kiitettävästi huomioiden armeijan alokasajan. Miikan sijoitus oli 19. tuloksella 320 kg (140+180).

Vuoden 2012 lopulla valmennusvaliokunta ja SPNL:n johtokunta asetti seuraavalle Olympiadille selkeän ja yksiselitteisen tavoitteen; Rioon yksi nais- ja miesnostaja. Tämä tarkoitti käytännössä sitä, että paikat piti hankkia 2016 vuoden EM-kilpailuista. Tällöin paikat tuntuivat olevan kiven alla varsinkin miesten osalta. Miesten puolella tarvittiin kuusi nostajaa, jotka kilpailivat joukkueena maapaikasta Rioon. Tämä näytti tuolloin haastavalta.

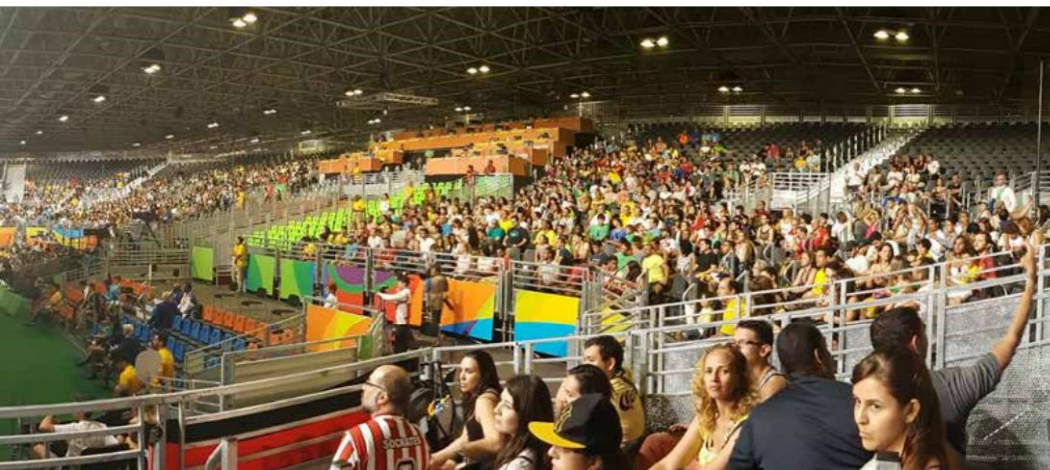
Naisten puolella tilanne oli jo silloin parempi, koska meillä oli kehityskäyrässä nousevia nostajia useita.

Vuoden 2016 EM-leirillä (valmentajat Mika Tiainen ja Petri Tanninen) kävivät kaikkien maiden nostajat ja sijoitusennusteet läpi. Nostajien kanssa käydyn palaverin lopputulema näytti kuitenkin siltä, että miesten paikka näytti todennäköiseltä ja naisilta vaadittiin venymistä tavoitteen saavuttamiseksi.

Itse kilpailuissa naiset sijoituivat toiselle varasijalle miesten saavuttaessa suoran maapaikan! Tällöin oli jo tiedossa tuleva käyräsumma tiettyjen maiden osalta ja naisten maapaikkakin sinetöityi juhannuksen tietämillä. Miesnostaja valittiin jo hyvissä ajoin ja Milko Tokola oli itsestäänselvyyttä valittaessa miesnostajaa Rioon.



Anni Vuohijoki ja Milko Tokola



Naisnostajien tilanne oli haasteellinen kaikille nostajille. Koska virallinen vahvistus venyi KOK:n päätöksellä juhannukseen asti, lopulta päätöksenteko venyi vielä esteellisyyskiesien takia parilla viikolla ja lopulta neljän tasavahvan (Anna Everi, Meri Ilmarinen, Jenni Puputti ja Anni Vuohijoki) valinta päättyi Anni Vuohijokeen.

Valintojen jälkeen käytiin OK:n kanssa neuvotteluja, saammeko lähettää kisoihin yhden vai kahden valmentajan miehityksen, sillä Olympialaisissa on tarkkaan määrätty akkreditoitujen henkilöiden lukumäärä. Lopulta saimme molemmat (päävalmentajan ja vastuuvälmentajan) mukaan.

Matkustus meni hieman hankalaksi myöhään menneen valinnan takia. Näin ollen Mika matkusti Rioon 30.7., Anni 31.7. ja Petri ja Milko 6.8. Päävalmentaja pääsi siis tutustumaan paikkoihin ennen Annin saapumista kisakylään.

Kisakylä koostui noin kolmestakymmenestä 18-kerroksisista taloista, jotka olivat rakennettu kisoja varten. Painonnoston osalta harjoitusali ja kisapaikka olivat kävelymatkan etäisyydellä (noin 10 minuuttia) turvatarkastuksineen. Tämä matka tosin taitettiin aina Suomen joukkueen polkupyörillä. Samoin ruokala oli parin minuutin kävelymatkan päässä. Itse ruokalassa riittikin sitten tarpomista, ruokala oli 362 metriä pitkä ja 65 metriä leveä, joka oli auki 24 tuntia vuorokaudessa.

Vapaa aikaa vietettiin pääosin Suomen joukkueen "olohuoneessa", joka sijaitsi majoitustilojen alakerrassa. Kilpailupäivät olivat Annilla 9.8. ja Milkolla 12.8. Kilpailuajat olivat meille suomalaisille hyvät 12.30 ja 10.30 (+aikaero +6 tuntia), joten kotimaassa kilpailut tui hyvään katselu aikaan Suomessa (18.30 ja 16.30).

Viimeistelyharjoitukset paikan päällä sujuivat molemmilta suunnitellusti. Milkon polvi oli tosin vaivannut lajinostojen tekemistä maksimiraudoilla muutaman viikon ennen kisoja.



Turvallisuuteen oltiin panostettu olympiakylässä paljon. Suomalaiseen silmään raskaasti aseistetut vartijat tuntuivat liioiteltulta ja jopa pelottavalta

Annin kilpailupäivänä kävimme ennen puntaria tekemässä kevyen jumpan kisakylän kuntosalilla, jossa oli myös neljä nostolavaa.

Vuohijoen taktiikka meni uusiksi

Punnitus suoritettiin samalla kaavalla kuin muissakin arvokilpailuissa eli kaksi tuntia ennen kilpailua kilpailupaikalla. Annilla vaaka näytti lukemia 62,26 kg. Kilpailutaktiikka laadittiin heti kuin aloituspainot saatiin nähtäväksi, sehän muuttuikin valmennuksen alkuperäissuunnitelmasta. Ryhmä oli selkeästi jakautunut kahteen, yli 200 kg nostajat ja tämän alle nostavat. Yllätys oli näissä kilpailuissa turkkilaisten naisnostajien vaatimatonta tulostusta, 63 kg -sarjassa nostonut Kurnaz Mehtap oli tehnyt tänä vuonna tuloksen 197 kg, ja jäi nyt Annin taakse 11 kg erolla.

Annin aloituspainoa tiputettiin suunnitellusta ja päädyttiin 85 kg, joka onnistui. Nostaja itse tosin oli erittäin hermostunut ennen ensimmäistä nostoa. Toiseen nostoon laitettiin 3 kg korotus, mutta tämä nosto oli ponneton ja veto jäi vajaaksi. Kolmanteen nostoon kilo lisää ja kierroksia koneeseen ja lavalle, nyt oli vetoa liikaakin ja painot pyörähtivät yli. Tulokseksi siis 85 kg, mikä tietysti hieman harmitti nostajataria.



Suomen maajoukkue koostui Rovaniemen Reippaan Petri Tannisesta, Anni Vuohijosta ja Milko Tokolasta. Päävalmentaja Mika Tiainen matkasi mukaan Helsingistä

Työnnössä varmisteltiin sijoitusta ja näin alkupainoksi muodostui 104 kg. Toiseen työntöön Annin ennätyspainot 107 kg, jolla varmistui hieno Olympiasijoitus 10. 107 kg työntö oli varsin helppo ylöstyönnönkin osuessa täysin kohdalleen. Viimeiseen nostoon laitettiin yhteistuloksen ja työnnön SE-raudat 113 kg, mikä jäi harmittavan lähelle onnistumista, mutta sijoitusta tämä nosto ei olisi enää parantanut.

- Haastava kilpailu. Hämmennyin vähän itsekkin, kun olympia-areena oli noin suuri. En ole koskaan ollut näin hermostunut, joten siihen nähden tulos oli ok.

- Työnnössä kuuden kilon korotus on tietysti iso, mutta pakko oli pelata noin. Tiesin, että pystyn yrittämään Suomen ennätystä. Työntö kulki tänään paremmin, Vuohijoki totesi heti kisan jälkeen Ylen haastattelussa.

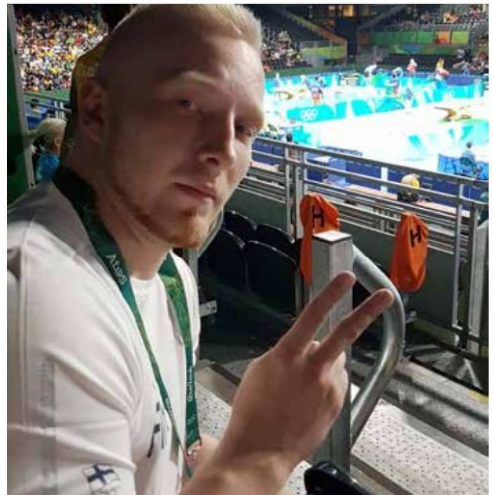
Vuohijoki olisi halunnut aloittaa suoraan ennätyspainoista 89 kg.

- Pakko oli kuitenkin varmistaa tulos. Kunto oli tänään tuollaista 200-204 kg luokkaa. Olo tuntuu tyhjältä, kun iso rutistus on takana. Nyt ladataan akkuja ja yritetään neljän vuoden päästä Tokiossa uudestaan. Silloin tuloksen pitäisi olla luokkaa 100 + 120 kg, Vuohijoki jatkoi.

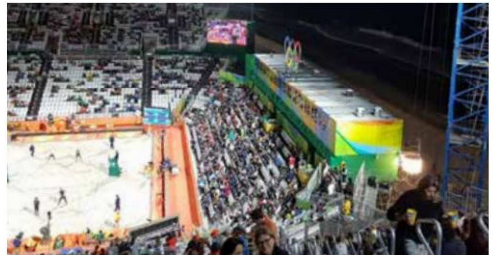
Tokola taisteli polvikipujen kanssa

Milkon kisapäivänä heräsimme jo totutusti hyvissä ajoin aamupalalle kello 5.00 käytyämme, tosin kontrollivaa'alla ennen syömistä. Milkolle vaaka pysähtyi lukemiin 84,79 kg. Jo lämmittelyssä polvi antoi tuntemuksia ja aloituspainoksi sovittiin 140 kg painot. Nosto oli Milkomaisen varma niin kuin myös seuraava 145 kg. Viimeiseen tempausnostoon laitettiin varovainen 3 kg korotus ja polven kipuilusta johtuen nosto jäi vedoksi.

Työntönostojen lämmittely ei mennytkaan suunnitelmien mukaan, kyykynostoja vältettiin polven ongelmien takia. Vain viimeinen lämmittely otettiin kyykyn kautta. Jo silloin näki, että tänään tekee kipeää.



Omien harjoitusten välissä ehti viereisessä hallissa ihailua myös pöytätennistä. Kuvassa Milko Tokola



Yksi tyylikkäämpiä kilpailualueita oli Cobacabanann rannalla ollut Beach Volley kenttä

Urheasti mies lavalle 170 kg aloitusrautojen kimppuun, ja helppo nosto! Tässä kohtaa valmennusportaassa mietittiin jo pyyhkeen heittämistä kehään. Kuitenkin nostajan kanssa ei tarvinnut käydä keskustelua, sillä ilmeestä näki, että lavalle vaan takaisin antamaan kaikkensa. Toiseen nostoon 175 kg painot, rinnalleveto onnistui, mutta kipu polvessa alkoi olla sietämätön ylöstyönnön vauhtia hakissa ja painot tippuivat jo rinnaalta lavalle.

Noston jälkeen oli selvä, että RoRe:n nostaja ei kilpailua kesken jätä. Mies uudestaan lavalle samojen rautojen kimppuun, nyt nosto onnistui vanhempien villisti kannustaessa katsomossa, pienen loppuasennon hakemisen jälkeen. Milkon tulokseksi Olympialavalla tulos 145 – 175 = 320 kg ja sijoitus 19.

- Polvi on aivan tuusana. Mikään ei ole ikinä tehnyt yhtä kipeää, mutta ei ole ikinä ollut yhtä hyvää fiilistäkään, Milko totesi Almedian haastattelussa tuoreeltaan urakkansa jälkeen.

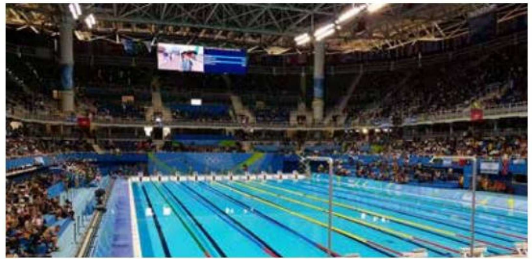
Fiiliksiin päässyt nostaja tuuletti railakaasti suoritustensa jälkeen.

- Nämä ovat olympialaiset. En tullut tänne vain olympiarenkaita katsomaan, mutta tiesin että kärki on kaukana. Siinä mielessä nämä olivat kokemusreissu.

- Olympialaiset ovat olleet minulle enemmän kuin unelma. Nyt olen olympiurheilija, tiukasti katseensa jo neljän vuoden päähän Tokioon suuntaava Milko myhäili tyytyväisenä.



Belgian maajoukkueenostaja Tom Goegebuer oli kilpailuiden vanhin nostaja. Tomille olympialaiset olivat jo kolmannet. Kuvassa myös Tomin vaimo, joka on voimanostaja ja punnertanut yli 90 kiloa 63-kiloisiin



Vielä tässä vaiheessa uimareiden vedet olivat sinisiä



Annin mietteitä olympialaisista:

Panostaminen painonnostoon on ollut minulta jo kauan sitten tietoinen riski. Kilpailu ja taso maailmalla on kova ja rahansyöttämässä urheilussa myös dopingkulttuuri itäblokin maissa on erilaista verrattuna voimanostoon. Olympialaiset olivat vain hassu unelma lähtiessäni tähän projektiin vuonna 2012.

Takana on uskomaton polku kohti ammattiurheilijan elämää ja olen päässyt kokemaan maailman suurimman urheilutapahtuman. Se on emotionaalisesti yksi elämäni suurimmista hetkistä, ja edelleen katsoessani taaksepäin elokuulle tunnen

suurta onnea siitä, että olen nostanut olympialaisten kymmenenneksi. Se on paras suomalaissaavutus painonnostossa vuoden 1992 jälkeen.

Vaikka ammattiurheilijan elämä on yksinäistä, onnistuakseen on taustalla suuri joukko. Yhteistyökumppaneiden lisäksi taustallani on Mikan lisäksi erillinen fysiikkavalmentaja Antti Akonniemi, ravintovalmentaja Hanna Rantala, fysioterapeutti Mikko Virtala, hieroja Essi Viitiko ja henkilövalmentaja Pasi Koivunen. Suurin osa minun onnistumisestani ja kehityksestäni ovat heidän ansiotaan. Minä vain toteutan.

Matka jatkuu tästä kohti Tokion olympialaisia ja siitä syystä joudun elämässäni priorisoimaan jälleen asioita uudelleen. Se tarkoittaa väheneviä valmennuksia ja ajanhallinnan tuestamista.

Kiitos kaikille mukana olleille, tsempanneille ja mahtavista viesteistä, joita kesän mittaan on tullut. Ihmisten positiivisuus on antanut uskomattoman paljon voimaa pyrkiä harjoittamaan vielä paremmin ja laadukkaammin.

Anni

Alkoholi: lihakset, suorituskyky ja kehon koostumus

Blogi

Teksti: Juha Hulmi, julkaistu Lihastohtori-blogissa 17.9.2016

Alkoholi on ollut pitkään osana suomalaista kulttuuria. Tämä kirjoitus ei kuitenkaan käsittele juomakulttuuriamme, vaan alkoholin ja alkoholipitoisten juomien vaikutuksia lihaksiin, suorituskykyä, palautumiseen ja kehon koostumukseen. Jos haluat urheilla kovaa ja tähtäää sporttiseen kehoon, onko alkoholista tai alkoholijuomista haittaa?

Taustaa

Monet urheilijat ja fyysisestä kunnostaa huolettavat ihmiset nauttivat alkoholia. Liikunta tai fyysinen aktiivisuus ei siis varsinaisesti suojaa alkoholin liikaasaannilta, joskus jopa päinvastoin. Eri lähteiden mukaan urheilijoilla raportoitu alkoholinsaanti on keskimäärin jopa viiteen prosenttia päivittäisestä energiansaannista. Koska keskiarvokin on näin korkea, osalla alkoholinsaanti on hälyttävän korkea ja ilman muuta heillä vähentäminen olisi järkevää. Usein juoma muuten terveellisesti elävät ihmiset tai esimerkiksi sporttista kroppaa tavoittelevat sortuvat heidän tavoitteita selvästi heikentävään alkoholin tai sokeripitoisten alkoholijuomien runsaaseen nauttimiseen. Kerron seuraavaksi syytä miksi liiallinen alkoholinsaanti ei ole hyväksi urheilijalle.

Alkoholi ja suorituskyky

Vaikutukset taitoon. Tietyissä tarkkuutta, hienomotoriikkaa ja rentoutumiskykyä vaativissa lajeissa alkoholista voi olla pientä hyötyä ja se kuuluuakin kiellettyjen aineiden listalle muutamissa lajeissa. Voimailulajit kuten voimanoisto ja painonnosto eivät kuitenkaan kuulu tähän joukkoon lajeja. Tarkkuuslajeisakin isomman määrän nauttimisen jälkeen huipussilla taito jo heikenee motoristen ja psyykkisten kykyjen heikentyessä. Tästä syystä myös riski mm. vammoille ja muille typeryyksille lisääntyy merkittävästi. Tämä näkyy väistämättä suorituskyvyssä, jos ei voi harjoitella optimaalisesti. Taidon ja vammojen sijaan käyn nyt kuitenkin läpi enemmänkin alkoholin suoran vaikutuksia fyysisen suorituskykyyn.

Vaikutukset fyysisen suorituskykyyn.

Barnes (2014) veti yhteen systemaattisessa katsauksessa tutkimukset, joissa on katsottu

liikuntasuoritusta edeltävän alkoholiannoksen vaikutusta suorituskykyyn. Yhteenvetona voidaan todeta, että muutaman tunnin sisällä suorituksesta otettu maksimissaan 0,5 g per painokilo eli esim. 80 kiloosella miehellä 40 g alkoholiannos (vähän reilu 3 alkoholiannosta) ei vielä merkittävästi heikentänyt suorituskykyä. Sen sijaan isommat määrät (>1 g/kg) haittasivat suorituskykyä erityisesti kestävyystyypisissä lajeissa.

Kovan juomisen vaikutus voi olla melko pitkäkestoista. Kova illan/yön ryypiskely (6-20 annosta) heikensi rugby-pelaajien nopeusvoimaa vielä 2 vuorokautta myöhemmin. Todennäköisesti myös voimanostajille tilanne olisi ollut sama. Eli kaatokännien ottaminen voi pahimmillaan syödä suorituskykyä 1-2 päivän ajan. Osa vaikutuksesta saattoi tosin tulla tässä tutkimuksessa raportoituista heikentyneistä yönistä. Aina alkoholin saanti niinkin isoissa määrin kuin 1,2-1,4 g/kg treenin jälkeen ei itsessään ole haitannut suorituskykyä, kun nauttiminen on tehty kontrolloidusti ilman yöllistä valvomista. Ihmiset ovatkin yksilöllisiä ja joillekin iso määrä alkoholia haittaa enemmän kuin toisia. Jotkut ihmiset ovatkin päässeet urheilussa huipulle alkoholista huolimatta, ei niinkään sen ansiosta.

Eräältä entisajan mäkihypyäjäältä kysyttiin: mitä juominen vaikuttaa hänen hypäämiseen? Hän vastasi: En tiedä, koska en ole kokeillut hypätä selvinpäin.

Etanoli kuivattaa (dehydraatio) kehoa, osittain lisääntyneen virtsan kautta tapahtuvan nestemäärän menetyksen kautta. Osa juopotte-lun haitoista suorituskyvyssä tuleeikin suorien hermostollisten vaikutusten lisäksi ilmeisesti nestevajeen kautta. Runsaan alkoholin juomisen aiheuttamaa heikentyneitä suorituskykyä voikin mahdollisesti korjata hieman juomalla enemmän ei-alkoholipitoisia nesteitä. Liikunta saattaa myös korjata joiain alkoholin haittavaikutuksia ainakin aivoissa. Alkoholi kuitenkin lisää esim. sydän- ja verisairauksien riskiä fyysisestä aktiivisuudesta/liikunnasta huolimatta. Eli vaikka kestävyysjuoksulegenda Juha Väättäinen otikin siis osittain oikeassa lehtokautuksessaan: "Parempi kun juoksee ja tuo kun vain juo", tähän ei kannata liiikuntaa harrastavien tuudittautua, vaan pysyä koh-tuudessa myös alkoholin suhteen.

Alkoholi ja lihakset

Krooninen alkoholin liikaasaanti heikentää lihasten toimintaa monella tavalla. Arvioiden mukaan jopa noin kolmasosa alkoholin suurkulttajista saa vuosien käytön seurauksena lihasmyopatian, jossa lihasten toimintakyky ja myös koko on merkittävästi heikentynyt. Efektii selittää todennäköisesti osittain se, että alkoholijuomien runsas saanti heikentää laadukkaan liikunnan ja ravinnon määrää. Tämä ei kuitenkaan ole ainut seltittäjä alkoholin haitallisille vaikutuksille. Alkoholin suurkuluttajilla päivittäisen alkoholiannoksen pienentäminen maksimissaan viiteen annokseen päivässä palauttaa heikentyneitä voimantuotokykyä ilman raportoituja muutoksia liikunnassa ja ravinnossa. Tämä on vahva näyttö siitä, että alkoholin runsas saanti on suoraan yhteydessä heikentyneeseen lihasten toimintakykyyn. Onneksi kuitenkin tila on siis korjattavissa ainakin osittain vähentämällä alkoholinsaantia.

Lihaspoteiinisynteesi laskee. Yhtenä mekanismina alkoholin vaikutuksille on vähentynyt lihaspoteiinin rakentuminen eli lihaspoteiinisynteesi levossa ja myös voimaharjoituksen jälkeen. Alkoholi blokkaa myös proteiinin tai aminohappojen nauttimisen lihaspoteiinin kasvua tehostavaa vaikutusta.

Haitallinen vaikutus lihasten supistuvien proteiinin synteisiin normaaliin lisääntymiseen kovan harjoituksen jälkeen havaittiin tuoreessa tutkimuksessa 10-14 annoksen alkoholin nauttimisella. Käytännössä tällaisen määrän alkoholia nauttiminen blokkaa ison osan treenin ja siihen yhdistetyn proteiinin osan hyödyistä. Efektii oli niin selvä, että todennäköisesti jo paljon pienemminkin annokset haittaavat lihaspoteiinin rakentumista treenin jälkeen ainakin muutamia prosenteja. Riittävän usein toistettuna pienikin efekti summautuu merkittäväksi pidemmän ajanjaksoilla.

Muita vaikutuksia lihaksiin. Aiemmin mainittua lihasmyopatiaa seltittäjä mahdollisesti myös monet mikroskooppisen muutokset lihaksien rakenteessa, jotka haittaavat voiman vällytymistä ja energiantuottoa. Nämä efektit voivat ilmentyä lievempiä jo pienemmälläkin alkoholin liikaasaannilla. Tämä näkyisi sitten voimanostajallakin heikentyneenä voiman-

tuottona. Alkoholin vaikutus lihasproteiinin hajotukseen eli kansankielellä kataboliaan näyttää olevan melko vähäistä. Alkoholi onkin siis lihaksille pikemminkin anti-anabolinen kuin varsinaisesti katabolinen aine.

Alkoholi/alkoholijuomat ja kehon koostumus

Suuri määrä alkoholia eli siis tee hyvää lihaksille ja lihaksia voimantuottoon käskyttävälle hermostolle, mutta muutamasta annoksesta viikossa ei yleensä ole siis merkittävää haittaa. Alkoholi ei varsinaisesti ole myöskään mikään tehokas rasvanpolttaja, vaan alkoholijuomien runsas saanti lisää lihavuuden riskiä. Alkoholi käyttäytyykin itsekkäästi kehossa ja syrjäyttää muiden makroravinteiden hapetuksen eli polton energiaksi. Käytännössä siis tällöin myös rasvojen käyttö energiaksi vähentyy. Alkoholi tarjoaa myös teoriassa 7 kcal grammaa kohti energiaa, mutta aivan näin paljon keho ei siitä saa moninaisten syiden vuoksi irti.

Moni voimailija haluaa pitää kehonsa tiiminä vähintäänkin kilpailujen lähestyessä ja yksi hyvä keino vähentää kehon rasvan määrää onkin minimoida alkoholinsaanti ja panostaa sen sijaan runsaaseen proteiiniin ja vähäenergisteen kasvisten saantiin.

Alkoholi ja palautuminen kovasta harjoituksesta

Alkoholijuomat ja palautuminen kovasta harjoituksesta. Jotkut perustelevat, että vaikkapa oluen juonti nesteyttää kivasti treenin jälkeen ja tarjoaa hiilihidraatteja palautumista edistämään. On totta, että muutama olut voi nesteyttää paremmin kuin ei mitään. Kuitenkaan palautusjuomaksi oluen tai moken muun juoman koostumus ei ole kummoinen. Se ei esimerkiksi sisällä proteiinia, joka on toistuvasti havaittu olennaisimmaksi treenin vaikutuksia edistäväksi komponentiksi. Voimailijalle nestetasapainon palauttaminen ei ole suomalaisissa viileissä oloissa mitenkään erityisen olennainen asia. Joka tapauksessa tutkimuksista yhteenvetona n. 4 %:n alkoholijuomien vaikutus kehon nesteytykseen treenin jälkeen ainakin kun annoksia on alle 5 ei ole suurtakaan haitallista vaikutusta. Tällainen määrä mietoja alkoholeja nesteyttävät yhtä hyvin tai jopa hieman paremmin kuin vesi. Sen sijaan väkevämpien alkoholijuomien ja mietojenkin alkoholijuomien runsas juominen haittaa todennäköisesti nestetasapainoa 1-2 vuorokauden aikana.

Hormonibalanssi järkkyy. Alkoholi saattaa jopa hieman hetkelisesti kohottaa testosteronin veressä. Tästä on tutkimuksia suuntaan ja toiseen, mutta muutama tutkimus viittaa tähän suuntaan (ks. Examine.com alkoholi-

katsaus). Mutta kun katsotaan kokonaisnäyttöä, niin alkoholi ainakin viiveellä (n. 10 tunnin päästä) usein hieman laskee testosteronia kun annoskoko on ainakin 4 annosta. Alkoholi mahdollisesti myös kohottaa hieman stressihormoni kortisolin määrää tai laskee testosteroni/kortisoli -suhdetta. Myös kroonisesti alkoholisteilla on usein testot alhaalla. Efekti hormonipitoisuuksiin on pieni, yleensä 10-20 % tai alle, mutta kuka miehistä haluaa itselleen alemman mieshormonipitoisuuden nostaa käden ylös nyt? Kohtuukäyttö on siis tämänkin mittarin perusteella suositeltavampaa kuin suurkulutus.

Vammoista tai lihasvaurioista palautuminen. Kun kova kuormitus on aiheuttanut vamman, alkoholin nauttiminen voi olla ainakin teoriasa haitallista mm. lisäämällä verenvirtausta vamma-alueella. Vaikka vain osassa tutkimuksista alkoholi on hidastanut pienestä lihasvaurioista palautumista, on varmuuden vuoksi turvallista suosittelua alkoholin runsaan saannin (>2 annosta) välttämistä akuutin vamman tai erityisen kovan liikunnan jälkeen, koska siitä tuskin hyötyäkään on. Mahdollisimman huono yhdistelmä lieneekin erittäin kova lihaksia murjova harjoitus yhdistettynä alkoholin liikaasaantiin treenin jälkeen. Tällainen yhdistelmä on yhdistetty jopa lihashuon aiheuttaman rhabdomyolysin riskiä.

Puolustuskyky patogeeneja vastaan usein heikkenee. Alkoholi tappaa pöpöjä, mutta ainakin isomilla saannoilla se heikentää monin tavoin kehon puolustuskykyä tai muulla tavoin lisää riskiä monenlaisille infektioille ja muille vastaaville haittatekijöille.

Alkoholi ja uni. Alkoholi nopeuttaa usein hieman nukahtamista, mutta isompi rypyskely heikentää unen laatua. Tämä johtuu osittain suorista vaikutuksista unen laatuun, mutta tämän lisäksi alkoholin saanti tapahtuu usein öisin eli osa efektiä tulee lisääntyneen valvomisen ja epäsäännöllisen päivärhythmin kautta. Koska ihminen on kokonaisuus ja riittävällä säännöllisellä ja laadukkaalla unella on tärkeä rooli myös fyysisessä suorituskyvyssä, tätä negatiivista alkoholin vaikutusta ei kannata väheksyä.

Hyvä olo. Mutta alkoholistahan tulee hyvä ja miellyttävä kokemus? Kyllä osalle tulee, varsinkin nousuhumala on monien mielestä kivaa ja tällöin "ei olla köyhiä eikä kipeitä" kuten sanonta kuuluu. Introverttikin tulee puheliakiksi ja saattaa tavata ulmiensa puolison pienessä huppelissa. No, se mikä tuntuu hyvälle ei välttämättä ole sinulle hyväksi. Omat kokemukset ja filikset ovat arvokkaita itsessään, mutta ne eivät ole hyviä todisteita terveydestä. Nousun jälkeen tulee lasku. Ajattele kokonaisuutta.

Älä stressaa pienestä. Joillekin ehkä tulee jo 1-2 alkoholiannoksesta stressi, eli koko treeni meni pilalle. Stressi itsessään voi heikentää palautumista ja pahimmillaan jopa hidastaa kehittymistä. Jos siis nautit esimerkiksi parista saunalouesta hyvien ystävien seurassa, se tuskin kehittymistäsi haittaa. Elämästä saa nauttia.

Yhteenveto

Vielä jokin aika sitten sex, drugs and rock 'n' roll oli coolia. Nykynuorisot vaikuttaa olevan tässä suhteessa viisastunut, kun nykyään monet pitävät humalahaikusta juomista hölmönä.

Alkoholin kohtuukäyttö (muutama annos viikossa) kuitenkin tuskin haittaa paljoakaan suurella osalla ihmisistä. Siis kunhan se ei tapahdu liian usein yöaikaan tai muulla tavoin häiritse yöunia, syömistä sekä tärkeimpiä treenejä. Annos ja ajoitus siis ratkaisevat, jälleen kerran.

Jos olet taipuvainen rasvavarastojen kertymiseen ja haluaisit päästä niistä eroon, vältä hyvin energiaintoisia (alkoholijuomia). Jos olet tavoitteellinen treenaaja, älä ajoita kovimpia juominkejä tärkeimpien treeneisi jälkeen tai niitä edeltäville 1-2 päivälle.

Monelle alkoholi rentouttaa ja alkoholijuomat saattavat maistua hyvälle ja toimivat seurustelujuomina. Eli jos tekee mieli ottaa 1-2 alkoholiannot silloin tällöin jopa treenin jälkeen, niin voin lohduttaa, että ei siitä treeni pilallekaan mene. Varsinkin jos muistat nauttia myös olennaisimpia treeninjälkeisiä "adaptogeenejä" eli proteiinia, energiaa ja lepoa eikä vain alkoholijuomia. Eikä yksittäiset kaatoikeikatkaan yleensä vielä aiheuta katastrofia, jos ne ovat harvinaisia ja kokonaisuus on kunnossa. Tämä on toki myös melko yksilöllistä ja joillekin pienehkötkin määrät ovat haitallisia tai haittaavat maksimaalista kehittymistä. Suomessa kokonaisuutena alkoholin saannin vähentäminen pelastaisi yhteiskuntamme suurilta haitoilta, mutta alkoholia ei tarvitse kokonaan rajoittaa pois elämästä, ei edes tavoitteellisten urheilijoiden.

*Juha Hulmi
Akatemiatutkija, liikuntafysiologian dosentti.
Liikuntabiologian laitos, Jyväskylän yliopisto.*

Kirjoituksen lähteet löytyvät sivulta:
www.lihastahtori.wordpress.com/2016/09/17/alkoholi-lihakset-ja-suorituskyky

Kirjoittaja on kirjoittanut laajemmin voimaharjoittelusta ja voimaharjoittelun ravinnosta kirjan: Lihastohtori



Suomen joukkue, vain kultamitalisti Seppä puuttuu kuvasta: Julia Ruohonen, Lauri Tamminen, Toni Väisänen, Ville Vikman, Tuomas Puhakka, Akseli Lintulaako ja Mervi Sirkiä

KLASSISEN VOIMANOSTON UNIVERSITY WORLD CUP 10.-17.7.2016 Minsk Valko-Venäjä

Teksti & kuvat: Mervi Sirkiä & maajoukkue

Opiskelijoiden ensimmäiset MM-kilpailut käytiin Minskissä, jossa allekirjoittaneella oli kunnia toimia joukkueenjohtajana, tuomarina ja myös huoltajana. Paikkana Minsk oli todella upea; siisti ja nykyaikainen ja hintataso huokea, vaikka oltiinkin Valko-Venäjän pääkaupungissa. Kisajärjestelyt toimivat myös hienosti, eikä pahempia kömmähdyksiä sattunut.

Iso kiitos Toni Väisäselle, joka loukkaannuttuaan jaksoi kuitenkin huoltaa muita nostajia. Ilman Tonia olisi kolme pitkää päivää huoltohommissa ja tuomarin tehtäviä hoitaessa sekä muut kisapäivät olleet tuplasti raskaampia.

Tässä on upean joukkueeni mietteitä kisoista. Omasta puolestani haluan kiittää kaikkia, olitte aivan mahtava tiimi ja joukkuehenki oli loistava. Oli ihanaa olla huoltamassa teitä, nostajan alkuja uranne ensitaipaleilla. Kova panostus treeneihin ja rakkaus lajia kohtaan ei todellakaan jäänyt epäselväksi ja taisipa siinä kyynelkin vanhalta kehäketulta tirahtaa silmäkulmaan

Maamme-laulua kuunnellessa kun Hanna sai kunnian seistä palkintopallin korkeimmalla korokkeella. Jatkakaa samaan malliin niin vain taivas on rajana. Toivottavasti saan kunnian olla samassa pestissä kanssanne myös ensi vuonna. Sama paikka, mutta enemmän rautaa tangoissa. Joukkueen johtaja kiittää ja kumartaa.

Hanna Seppä -52 kg

Aloin valmistautua kisoihin heti junioreiden EM-kilpailujen jälkeen. Kisamatka meni hyvin ja paino tippui pienestä kuuimesta huolimatta hyvin. Kisa-aamuna pääsin puntarille vikana ja aikaa tankkaukseen



ja lämmittelyyn oli 1,5 tuntia. Puntarilla painoin 51,75 kg.

Lämmittelyjen jälkeen alkoivat kisat. Minua huolsivat joukkueenjohtajamme Mervi sekä Tampereen porukasta Toni Väisänen. Ensimmäisen perusvarman 100 kg kyykyn jälkeen 107,5 kg ennätyskyky meni myös läpi tuomariäänin 3-0. Viimeisessä 112,5 kg kyykyssä tekniikka vähän hajosi, mutta

rauta nousi kovan taistelun jälkeen ylös. Kaikista kyykyistä 3-0 hyväksytyt, jota ei ole tapahtunut koskaan ennen.

Tällä hetkellä olen pistetilanteessa hopealla, mutta penkki-punnerruksen jälkeen tipuin aivan häntäpäähän. Penkillä 50 kg ja 55 kg raudat nousivat kiltisti ylös, mutta 60 kg jäi rintaan.

Maastanosto alkoi 140 kg nostolla ja toinen nosto 142,5 kg nousi myös helposti ylös. Tällä hetkellä olen pistetilanteessa kolmantena samalla yhteistuloksella kuin ykkönen, mutta olen puntarilla porukan painavin. Viimeiseen vetoon laitettiin 147,5 kg, jolla voitaisiin koko kisan. Se nousi helposti ja oli tekniikaltaan paras kaikista maastanostoista, ja samalla uusi suomenennätys junnujen 52 kg -sarjaan. Oma ennätys parani 10 kg ja yhteistulos oli 315 kg.

Julia Ruohonen -63 kg

Kisapäivä alkoi mukavasti, sillä aamupaino oli todella hyvä. Vaaka näytti heti aamulla 62,70 kg, joten sai vielä syödäkin jotain. Virallisella kisapuntarilla paino oli kuitenkin vielä alhaisempi 62,59 kg. Koska tällä kertaa ei tarvinnut huolehtia painosta, ehti jännittää itse kisatilannetta enemmän. Ensimmäinen kyykky jännittikin todella paljon. Lämmittely kyykyyn sujuivat ripeään tahtiin, eikä rauta nyt niin hirveästi painanut. Viimeinen lämmittelyrauta 110 kg oli kuitenkin suhteellisen nihkeä. Lisäksi aloitusrauta oli 117,5 kg, joten hieman pelkäsini, miten ensimmäinen kyykky menisi, sillä yleensä lämmittelyissä olen noussut lähemmäs aloitusrauta. Menin kuitenkin itsevarmana lavalle, mutta en saanut kyykykomentoa. Odotin ja odotin, kunnes tajusin, että polvet olivat varmaan hieman koukussa. Heti asian tajuttuani sain komennon laittaa tanko telineisiin takaisin ja uuden aloituksen. Yllättävän vähällä hätäännyksellä otin raudan uudelleen selkään ja kyykyänsi raudan ylös. Toiseen nostoon lastattiin 120 kg. Se oli jo paljon parempi kyykky, joka tuntui hyvältä nostaa. Kolmanteen nostoon laitettiin omaa ennätystä sivuava 122,5 kg, sillä 125 kg tiesin olevan jo aivan liikaa. Selkä tuntui todella väsyneeltä johtuen varmaankin ensimmäisestä kyykystä. Viimeisessä kyykyssä jänkin sitten puoleen väliin, kun keskikroppa ei enää jaksanut pitää pakkaa kasassa.

Kyykyyn jälkeen olin tyytymätön itseeni. Asiaa ei ehtinyt jäädä murehtimaan, sillä piti aika pian aloittaa lämmittelyt penkkiin. Lämmittelyt menivät todella hyvin ilman mitään ongelmia. Aloituspainon 65 kg tiesin olevan varma rauta ja sainkin sen kevyesti

ylös. Toiseen lastattiin 67,5 kg ja tiesin, että jos se tulee ylös, pääsen viimeisellä yrittämään omaa kisaennätystä 70 kg. Parissa edellisessä kilpailussa olin päässyt yrittämään kyseistä rautaa, joten tiesin sen olevan tiukkaa. Kaiken piti mennä kohdilleen, että rauta nousisi. Asennon sainkin todella hyvin ja tanko annettiin käsille erinomaisesti. Tanko kuitenkin saattoi laskeutua hieman liian alas, joten rauta ei noussut ylös asti. Olin kuitenkin tyytyväinen, että kaksi ensimmäistä yritystä olivat todella varmoja ja hyviä. Penkistä jäi siis silti ihan hyvä fiilis.



Viimeisenä oli sitten maastanosto. Lajina maastanosto on ollut jo pitkään minulle mysteeri, lähinnä tekniikan hakemisen kanssa sekä lonkan kipuilun takia. Edellisissä kilpailuissa vedin perinteisellä, tällä kertaa sumotyylillä. Ensimmäiseen lastattiin todella varmat 125 kg, vaikka viimeinen lämmittelyrauta tuntui taas raskaalta. Meninkin lavalle tiedostaen, että rauta kyllä nousee. Ylös se tulikin, mutta loppuasennossa tapahtui yllättäen jokin horjahdus, joten tanko laski pari senttiä ja tuli kolme punaista. Toiseen lastattiin ehkä hieman ajatuksessa hosenen 127,5 kg, joka tuli ylös. Olin kuitenkin huolissani selästäni, sillä siinä ei ollut mitään kontrollia. En saanut mielestäni pidettyä sitä yhtään tiukkana ja tuntui, kuin nostaisin aivan pyöreällä selällä. Viimeiseen laitettiin ennätysrauta 130 kg ja myös vyö kiristettiin ennätyskireälle, jolloin rauta nousi paremmin kuin aiemmat.

Paransin yhteistulostani 2,5 kg ja maastanostoennätystäni myös. Olen sijoitukseen (6.) tyytyväinen, sillä viidenteen sijaan olisi ollut matkaa vielä 15 kg. Oli mahtavaa kilpailulla todella kovia tyttöjä vastaan ja tämä kilpailu antoi paljon motivaatiota omaan treenaamiseen yhä paremmaksi nostajaksi. Takana on siis jälleen yksi kilpailu ja opin paljon pieniä, mutta merkityksellisiä juttuja, joilla viedä eteenpäin omaa kokemusta nostamisesta ja kilpailemisesta.

Akseli Lintulaakso -74 kg

Nostin Valko-Venäjällä opiskelijoiden MM-kisoissa painoluokassa 74 kg. Kisoihin valmistautumisesta ei oikein tullut mitään, koska eri valvojen takia en ollut tehnyt voimanostoliikkeitä "isoilla" painoilla koko vuonna. Lisäksi viikko ennen kisa-aikaa iskenneen kovan kuumeen takia jäivät viimeistelytreenit oikeastaan tekemättä. Ylemmässä painoluokassa kisaamisen ansiosta viimeisen viikon sain kuitenkin syödä jäätelöä painonpudotuksen sijaan.

Kovan jännityksen takia nukuin huonosti ja ruoka ei punnitukseen jälkeen maistunut, mutta tästä huolimatta kisan alkaessa oli olo vähemmän heikko kuin yleensä. Kyyky aloituspaino tulikin hyvin ylös ja myös toisella nostolla omaa ennätystä sivuava 217,5 kg onnistui. Viimeiseen kyykyyn laitettiin 5 kg lisää, mutta nosto epäonnistui huonon rytmin ja heikkojen jalkojen takia.

Penkissä aloituspainona oli 132,5 kg. Nosto ei ollut kovin varma, koska en saanut asentoa tulkevalsi. Toisessa nostossa sain asennon kohdilleen ja omaa kisaennätystä sivuava 135 kg liikkui mukavasti ylös. Kolmannessa nostossa oli taas asennon kanssa vaikeuksia ja 137,5 kg jäi nousematta.

Maastavetoa lämmitellessä huono syöminen alkoi tuntua ja sulin kuin jäätelö Minskin helteessä. Tulokseksi jäi aloituspaino 210 kg. Yhteistulosta kertyi 562,5 kg. Oma ennätys parani 2,5 kg, mutta lavalle jätettyjen kilojen määrä jäi harmittamaan. Kilpailun aikana keskityin lattian tuijotteluun, enkä seurannut kisatilannetta, joten kaulaan pujotettu pronssimitali oli aika kova yllätys. Tällä kertaa muiden epäonni oli minun onni, mutta sijoitukseen ei voinut olla muuta kuin tyytyväinen.



VIRKKALAN VOIMA JA SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO JÄRJESTÄVÄT

NUORTEN KLASSISEN VOIMANOSTON SM-KILPAILU



18.-20.11.2016
JÄRNEFELTIN LIKUNTAHALLI
LOHJA (VIRKKALA)





Lauri Tamminen -83 kg

Kisaan valmistautuminen tuli hoidettua työkiireiden ja huonon keskittymisen takia hieman vasemmalla kädellä. Kyykyä vain noin kerran viikkoon, vetoa noin 10 päivän välein ja penkkiä 2-3 kertaa viikkoon. Odotukset kisakunnon suhteen eivät olleet mitenkään erityisen korkealla. Tällä kertaa painokin oli tippunut 83 kg aamupainoon ihan itseltään, eikä erityisiä dieettejä tai painonvetoa tarvittu.

Kisapaikalle saavuttiin sunnuntaina ja omat kisat olivat vuorossa keskiviikkona. Näin ollen paikan päällä jäi kaksi pitkää päivää aikaa kulutettavaksi. Päivät kuluivat pääasiassa kisoja katsellen.

Kisapäivänä olo tuntui hyvältä. Painonvetoa ei tarvinnut tällä kertaa tehdä ja viimeiset päivät sai jopa tankkailla hiilareita ja kaloreita kroppaan. Tämän johdosta itselleni tyypilliseltä lihaskrampeilta vältyttiin tällä kertaa ja olo oli paineinen ja energinen läpi kilpailun.

Kyyky aloitettiin varmalla 210 kg raudalla. Noston rytmi ei ollut aivan paras mahdollinen, mutta rauta oli kevyttä. Samalla saatiin kisajännitys laukeamaan ja peli auki. Toiseen korotettiin 220 kg. Nosto meni teknisesti nappiin ja tähän nostoon jäi varoja reilusti. Viimeiseen nostoon ei uskallettu korottaa enempää kuin kisaennätystä sivuava 230 kg. Kyyky horjahti hieman pohjalla, mutta saatiin kuitenkin väkisin tuotua ylös ja näin ollen kyykystä tulos 230 kg, joka oikeutti kisassa tällä hetkellä neljanteen sijaan.

Penkkikunto oli etukäteen hieman arvoitus. Aloitukseen laitettiin perusvarma 145 kg, joka ei tuottanut ongelmia. Toiseen nostoon lastautettiin 150 kg. Lasku rinnalle oli hieman liian varovainen, minkä johdosta rauta jäi elämään rinnalla ja merkin kanssa kesti aikaa. Tästä syystä rauta painoikin yllättävän paljon ja nosto jäi loppuajonnuista vaille. Viimeiseen pyydyttiin uudestaan sama rauta

150 kg. Tällä kertaa tekeminen oli parempaa, merkki tuli nopeasti ja rauta tärähti helposti ylös. Penkin jälkeen sijoitus oli 5.

Jos penkkikunto oli arvoitus, niin vetokunnon heikkous oli jo lähtökohtaisesti tiedossa. Lähdettiin kuitenkin tavoittelemaan päivän parasta kuntoa esiin. Lämmössä kävi ilmi, että veto ei ollut tänään herkinä mahdollista. Aloitusrauta 240 kg oli onneksi varma, mutta jo melko lähellä päivän maksimia. Kokonaistilanteen suhteen kilpailua sijoituksista ei juuri ollut, joten toiseen vetoon laitettiin 247,5 kg, jolla tavoiteltiin henkilökohtaista yhteistulosennätystä. Samalla kun nosto oli lähellä loppuasentoa, aukesi toinen

käsi ja tanko lipesi otteesta. Nosto meni hylkyyän 3-0. Tässä vaiheessa oli jo varmaa, että sijoitus tulee olemaan 8. Viimeisellä yritettiin vielä samaa rautaa yhteistulosennätysten toivossa, mutta paukut oli käytetty, eikä rauta enää liikahtanutkaan lattialta.

Yhteistulos 620 kg jäi omasta ennätyksestä 5 kg ja oikeutti kovatasoisessa miesten 83 kg -sarjassa tällä kertaa 8.sijaan.

”Suomen suurimman tiimin muodostivat Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijat, joka sijoittui koko kisan lopputuloksissa upeasti kahdeksanneksi, jota kisoissa maan lisäksi edustettiin. Voimmekin pitää kouluamme Suomen voimakkaimpana!”



Uille Uikman -93 kg

Ensimmäistä kertaa järjestetyt University World Cup kilpailut Minskissä heinäkuussa 2016 olivat hieno kokemus ja toivat allekirjoittaneelle neljännen sijan. Sarjaan miehet 93 kg tehti yhteistulos (222,5 - 175 PR - 252,5) 650 kg oli oma ennätys. Kyyky- ja vetokunto jäi kumpikin tavoitteesta, mutta penkin 10 kg parannus ennätykseen paikkasi kyykyä ja vetoa, josta molemmista

otettiin juuri niin paljon kuin kisapäivän kunto antoi myöten.

Ensimmäistä kertaa järjestetyt opiskelijoiden MM-kisat loivat alkuun kysymyksiä muun muassa järjestelyistä ja ”kansainvälisyydestä”. Kilpailijoita taustatukineen Minskiin tuli kaukaisista maista saakka, kuten Yhdysvalloista ja Japanista. Itse vierailin Minskissä ensimmäistä kertaa ja kokemus oli ehdottomasti positiivinen. Kaupunki ihmisineen (ne pienet hetket kun siihen pystyi kisojen tiimellyksellä keskittymään) oli todella siisti ja miellyttävä. Kisareissu toikin itselle halun palata Minskiin joskus uudestaan.

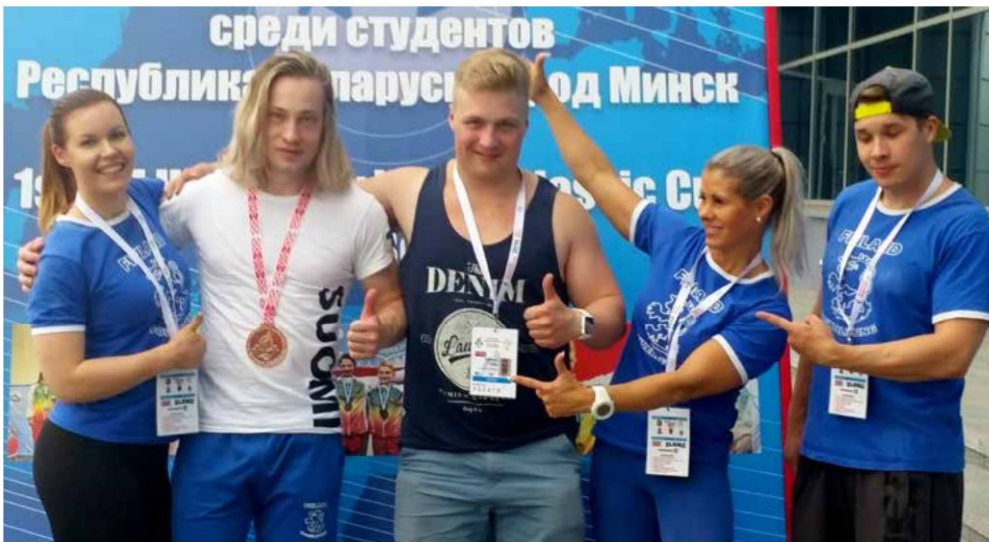
Suomen suurimman tiimin muodostivat Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijat, joka sijoittui koko kisan lopputuloksissa upeasti kahdeksanneksi, jota kisoissa maan lisäksi edustettiin. Voimmekin pitää kouluamme Suomen voimakkaimpana! Mainittakoon tietysti myös Tampereen Hervannan opiskelijavoimailukerho - Hervannan haiskääntö, jota edusti 4/6 Suomen kilpailijoista, huoltoa myöten. Myös muiden suomalaisten kohdalla kisat olivat maajoukkueellemme menestys ja mielenkiinto ensi vuoden World Cup kisoja on varmasti kova!



Tuomas Puhakka -93 kg

Kisaan valmistautuminen alkoi poikkeuksellisesti vasta kuukautta aiemmin. Syynä edelliset kisat Tallinnassa, joiden jälkeen oli myös pakko levätä. Valmistautuessa tuli käytettyä myös Unisportin kuntosalia pääasiassa Meilahden liikuntakeskusta, mutta myös Otahallia ja Kaupparkeakoulun kuntosalia. Otahallissa on erityisen hyvä varustus voimastajan tarpeisiin. Oma kerros vapaille painoille sopii erityisen hyvin voimastaharjoitteluun. Toivottavasti keskustaan saataisiin vastaava ratkaisu remontin jälkeen.

Minskiin kisat olivat ensimmäiset yliopisto-opiskelijoiden MM-kisat,



Suomen nostajia: Julia Ruohonen, Akseli Lintulaaka, Ville Vikman, joukkueenjohtaja Mervi Sirkkiä ja Toni Väisänen

mutta myös allekirjoittaneen ensimmäiset arvokisat. Kisamatka vaatiikin tällä kertaa ensimmäistä kertaa lentojen ja hotellin varaamista, viisumin hankkimista ja sponsorituen hakemista. Loppujen lopuksi kaikki meni erittäin hyvin ja kisamatka saatiin järjestettyä.

Saavuini Minskiin edellisenä päivänä ja ensimmäisenä tuli hoitaa akkreditointi kisahotellissa sekä kisa vaa'alla kävin tarkistamassa oliko paino kuinka paljon yli sallitun 93 kg. Paino olikin alle sata grammaa yli, joten pystyin lähemään kaupungille syömään ennen nukkumaanmenoa. Kisa-aamuna painoin jo herättyä alle 93 kg ja kisaavaaka näytti lopulta kaksi tuntia ennen kisan alkua 92,29 kg ja olin varustetarkastuksen jälkeen valmis aloittamaan lämmittely kyykyä varten.

Lämmittelyt sujuivat hyvin ja aloitin suunnitellusta aloituspainosta 220 kg, jonka kyykäsin varmuuden vuoksi tosi syvään ja sain 3-0 hyväksytyin aloituksen. Toiseen lastattiin kisaennätys 227,5 kg, joka oli jo aika raskas, mutta liikkui hyvin ja kyykky hyväksyttiin 3-0. Kolmanteen laitettiin 232,5 kg, joka oli mennyt hylsyyn Tallinnassa, mutta se oli tänä päivänä liika. Varmistajat olivat hyvin mukana ja jatkoin ehjänä kisan neljäntenä penkipunnerrukseen.

Penkissä oli sama aloitusrauta kuin edellisessä kisassa eli 137,5 kg ja se tuntui uskomattoman kevyeltä, joten toiseen lastattiin kisa-

ennätys 142,5 kg. Keskeytyminen herpaantui, kun aloin kuuntelemaan kuuluttajan puheita ja nosto epäonnistui. Kolmannella yritti uudestaan samaa rautaa, mutta paukut olivat jo loppuneet siihen mennessä. Maksoin penkissä viisi kiloa oppirahoja ja harmitti kovasti jäädä aloitukseen, kun viimeisissä treeneissä oli nostettu ennätyskiloja ennen kisoja.

Vedossa laskin suunniteltua aloitusta kymmenellä kilolla 235 kg. Syytä tähän taktikointi jenkkinnostajaa vastaan, joka yritti tulla takaa ohi. Aloituksen nappasin varmasti ylös. Toisella nostin suunnitellun aloituksen 245 kg, ja jenkki vastasi 260 kg vedolla, jolla hän meni ohitseni viidenneksi. Katsoimme joukkueenjohtajan kanssa hänen toisen nostonsa ja päätimme, että otan kolmannella varman 252,5 kg ja pakotetaan jenkki taistelemaan vitossijasta. Lopulta molempien kolmannet yritykset onnistuivat ja jenkki voitti minulta viidennen sijan ollen kevyempi nostaja. Yhteistuloksessa sivusin kisaennätystäni, joten penkkiä lukuun ottamatta voin olla erittäin tyytyväinen suoritukseeni ensimmäisissä arvokisoissani.

Lopuksi haluaisin kiittää Unispporttia tuesta ja kisamatkan mahdollistamisesta. Ja tietenkin haluan kiittää kaikki mukana olleita huikeasta arvokisakokemuksesta. Seuraavan kerran todennäköisesti kisaan opiskelijoiden SM-kilpailuissa syyskuussa, toivottavasti näen siellä mahdollisimman paljon tuttuja Minskin matkalta!



Toni Väisänen -74 kg

Kisaan valmistuminen meni hienosti, ennätykset paukkuivat treeneissä ja kunta oli kovempi kuin koskaan. Minskiin oltiin lähdössä hakemaan mitaleita. Viikko ennen lähtöä kuitenkin kaikki meni pieleen. Viimeisiä kovia penkkitreenejä tehdessäni rintalihaksen revähti ja tilanne näytti pahalta. Jäljellä oleva viikko täytyi täysleivosta ja rintalihaksen kuntoutuksesta. Kuitenkin päivä ennen lähtöä tilanne oli synkkä, edes tankoa ei saanut rintaan laskettua kivun takia. Matka oli kuitenkin jo suurimmaksi osaksi maksettu, joten päätin lähteä elämäni ensimmäiselle kisareissulle huoltajan roolissa.

Minskiin saavuttiin sunnuntaina ja ensivaikutelma maasta oli hieno. Kaikki oli hyvin järjestettyä ja siistiä. Saavimme hotellille, joka oli varsin hieno ja hyvin varustettu. Hotelli oli lähellä kisapaikkaa, jonne pääsi helposti kävelemällä noin 700 m matkan. Läheltä kisapaikkaa ja hotellia löytyi myös ostoskeskus, mistä sai ostettua eväitä kisapäiviä varten.

Kilpailut starttasivat maanantaina ja niin myös huoltajaurani maajoukkuehuoltajana. Kisapaikka oli hyvin järjestetty, punnitus ja varustetarkastus toimivat jouhevasti kuten MM-tason kilpailuissa kuuluukin. Lämmittelytilasta löytyi viisi lämmittelytelinettä, joissa maailman vahvimmat opiskelijat valmistautuivat kilpailuihin. Lämpötila nousi paikoin kisan aikana lähes 30 asteeseen, mikä hie-man antoi haasteensa nostamiseen. Suomen joukkue oli kuitenkin hyvässä kunnossa ja mitaleitakin saavutettiin Hanna Sepän ja Akseli Lintulaakson toimesta. Joukkueen nostajat olivat aivan huikeita ja saivat kaikki tuotua hienosti lavalle parhaan kuntonsa.

Vasta nyt kun on itse ollut huoltamassa, huomaa miten kovan työn joukkueiden huoltajat voimanostossa tekevät. Varustenostamisesta puhumattakaan. Itse olin ainakin kilpailun jälkeen yhtä puhki henkisesti kuin olisin ollut itse lavalla nostamassa. Polvia ja selkää vain ei kolottanut niin kuin normaalisti kilpailun jälkeen. Olen iloinen, että sain mahdollisuuden päästä näkemään voimanostoa myös tästä huoltajan näkökulmasta, ja voin sanoa, että voimanosto tarjoaa la-jin parissa toimivalle niin paljon myös itse nostamisen lisäksi. Olen valinnut itselleni täysin oikean lajin.



Hanna Seppä nappasi kultaa opiskelijoiden MM-kisoista



Pietarsaaren Voimailijat järjestää yhteistyössä Suomen Voimanolitoon kanssa

Klassisen penkkipunnerruksen SM-kisat

3.-4.12.2016, Kuntosali Jeppis Gym, koulukatu 25, 68600 Pietarsaari

Lauantai 3.12.2016

N15, N17, N20, N23, N40, N50, N60 N70
punnitus klo 08:00-09:30, kilpailu klo 10:00

Naiset, avoin
punnitus klo 11:00-12:30, kilpailu klo 13:00

M15, M17, M20, M23
punnitus klo 13:00-14:30, kilpailu klo 15:00

M60, M70
punnitus klo 16:00-17:30, kilpailu klo 18:00

Sunnuntai 4.12.2016

M50
punnitus klo 08:00-09:30, kilpailu klo 10:00

M40
punnitus klo 09:30-11:00, kilpailu klo 11:30

Miehet, avoin
punnitus klo 12:30-14:00, kilpailu klo 14:30

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

Ilmoittautuminen ja majoitus

Ilmoittautumiset: Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat liiton sihteerille virallisella ilmoittautumislomakkeella sähköpostiin 9.11.2016 klo 24.00 mennessä sp:svnl@hotmail.fi. Ilmoittautumislomakkeessa tulee näkyä selkeästi: Sarja, Etunimi, Sukunimi, Syntymävuosi kahdella numerolla, Seura, Tehty tulos ja päivämäärä.

Tuloksentekoaika: 5.12.2015 – 9.11.2016

Osallistumismaksu: Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittamisen yhteydessä 50 € / kilpailija viimeistään 9.11.2016 mennessä SVNL:n yleistilille: OP FI18 5680 0020 2315 32

Pietarsaaren kaupunginhotelli. Varaus: reception@hotel.fi (Merkki SM PENKKIPUNNERRUS) Puh: +358 (0)6 788 8111. 1 hengen huone 75€, 2 hengen huone 98€, 1 hengen huone + 1henk. lisävuode 90€ = hiljainen huone, Vaakahuone Malm B. Osoite: Kanavapuistikko 13

Lisätietoja: Tapio Hepokangas, 050 3490506 ja liiton sihteeri svnl@hotmail.fi



Liitto tiedottaa

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

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

Musiikin esittäminen

Teosto ja Gramex sopimukset 2017 - 2018

Liitto on solminut Teosto ja Gramex sopimukset vuosiksi 2017 - 2018. Liiton jäsenseurat voivat hyödyntää sopimusta kilpailuissaan ja tapahtumissaan soittamalla musiikkia ilman erillisiä maksuja, koska SVNL vastaa sopimuksen mukaisista kuluista.

Uusia tuomareita

Timo Heiskanen on suorittanut hyväksytysti kansainvälisen II luokan (INT CAT II) tuomarikokeen. Kansainvälinen tuomarikoe koostuu kirjallisesta englanninkielisestä osuudesta, missä 85% vastauksista tulee olla oikein. Lisäksi kokeessa on myös käytännön näyttökoe.

Arto Hannolin on pitänyt kansallisen II luokan tuomarikokeet 27.8.2016 Helsingissä. Liitto sai viisi uutta kansallisen tason tuomaria, jotka kaikki ovat Helsingin Tarmon jäseniä: Samppa Valkama, Laura Kakkola, Kari Ojala, Mika Tantarimäki ja Tatu Karpinen.

Maajoukkueen johtajan tehtävät asiakirja päivitetty-

Liiton hallitus on päivittänyt maajoukkueenjohtajan tehtävät. Tehtäviin kannattaa jokaisen joukkueen johdon perehtyä ja toimia niiden mukaan. Asiakirja löytyy verkkosivuilta kohdasta SVNL/Säännöt sivulta.

Valmentajakoulutuksesta

SVNL toimeenpanee valmentajakoulutuksia. Esimerkiksi Suomen Urheiluoipistolla Vierumäellä toimeenpannaan kurssi 4.-6.11 ja 20.-22.1.2017 järjestettävillä lähijaksolla. Kurssin hinta on 550€, johon sisältyy täysihoito Urheiluoipistolla.

Kaikista valmennuskoulutukseen liittyvistä asioista antaa lisätietoja liiton päävalmentaja Kaj Mattila puh: 0405497462 ja sp: kaj.mattila(at)pp.inet.fi.

Subjuniorit Ylitornion klassisen penkin EM-kisoihin 2017

Euroopan voimanolioitto (EPF) hallitus päätti, että myös subjuniorit kilpailevat 9. - 13.8.2017 Ylitorniolla järjestettävissä klassisen penkipunnerruksen EM-kilpailuissa. Aloitteen asiasta EPF:lle teki Suomen Voimanolioitto.

Masterseilta vaaditaan tulos klassisiin SM-kisoihin

Liiton jäsenseurat päättivät syyskokouksessa 2015, että masterseurastajilta vaaditaan tulos vuonna 2016 pidettäviin klassisiin SM-kisoihin. Liiton hallitus muistuttaa jäseniä, että:

- Masterseilla tulee olla vuoden 2016 klassisiin SM-kisoihin ilmoittautuessaan tehtynä hyväksytty tulos SM-kisakutsun mukaisen ajan puitteissa. Klassisiin SM-kisoihin käy tulokseksi vain klassisissa kilpailuissa tehty tulos. Masterseilla ei ole kuitenkaan tulosrajoja.

- Vuoden 2017 toimintasuunnitelma on vielä päättämättä ja sen vahvistaa syyskokous. Lähtökohdiana on, että myös varuste SM-kisoissa noudatetaan samaa käytäntöä kuin klassisissa kisoissa.

Voimanolioiton harjoittelusta julkaistaan perusopas -uikuta sisältöön!

SVNL julkaisee vuoden lopulla tai heti vuoden 2017 alussa valmennusoppaan voimanolioiton. Opas tulee sisältämään perustietoja kuinka harjoitella ja kuinka valmentaa aloittelevia voimanolioittajia. Mikäli haluat vaikuttaa oppaan sisältöön, on se nyt mahdollista.

- Kannattaa vaikuttaa etukäteen ja kertoa mitä haluaisi oppaasta lukea. Jälkeenpäin esitetyt mielipiteet on tietenkin vaikeampi ottaa huomioon, mutta ei sekään ihan mahdotonta ole, tuumivat oppaan käsikirjoittajat Samuel Lappalainen ja Jari Rantapelkonen.



Halukkaita pyydetään lähettämään sähköpostia perjantaihin 4. marraskuuta mennessä liiton sihteerille [svn\(at\)hotmail.fi](mailto:svn(at)hotmail.fi). Voit myös sopia puheluajan illaksi ko. sähköpostista jos haluat keskustella harjoitteluoppaan sisällöistä.

Kokeilu kansallisissa kilpailuissa

Liiton hallitus on päättänyt, että jäsenseurat voivat kokeilla kahta asiaa kansallisissa kilpailuissa.

- Korotuslaput. Mikäli kisajärjestäjä näkee sopivaksi, niin kansallisissa kilpailuissa ei tarvitse käyttää korotuslappuja.

- Aika antaa korotus tai korotuslappu. Korotuksen tai korotuslappu voi antaa niin kauan kun seuraavan nostajan tuomio tulee. Näin kansallisissa kilpailuissa voidaan kokeilla käytäntöä, jossa kahta korotuslappukelloa ei tarvitsisi käyttää.

Korotuslaput SM-kisoihin

Liitto tukee SM-kisajärjestäjiä monella tapaa. Yksi on valmiit korotuslaput. SM-kisan järjestäjä saa laput liiton sihteeriltä pyytämällä.

Uusia jäsenseuroja

Uusia SVN:n jäsenseuroja ovat VVV ja KFT. Vuosaaren Voima-Viikingit ry:n (VVV) yhteyshenkilö on Marko Joensuu sp: [voimaviikingit\(at\)gmail.com](mailto:voimaviikingit(at)gmail.com) ja Kempele Fight Team ry:n (KFT) yhteyshenkilö on Mika Hjort puh: 040 474 6427.

Maajoukkueille t-paitoja

Liitto aikoo hankkia t-paitoja maajoukkueille. Nuoret ja avoimen luokan maajoukkueen nostajat ja liiton nimeämät virkailijat saavat paidat ilmaiseksi. Mastersnostajille paita maksaa 15€/kpl. Liiton toimintaa kannattaville kisaturisteille t-paita maksaa 20€.

Maajoukkuepuut

Liitto muistuttaa, että kaikilla nostajilla tulee olla palkintojenjassa liiton pari vuotta sitten uudistettu maajoukkuepuku päällä. Mitään omia tai vanhoja pukuja ei sallita. Urheilijoiden tulee käyttäytyä urheilullisesti palkintojenjassa ja puku on yksi osa

urheilullisuutta. Samalla maajoukkuepuvun käyttö osoittaa, että arvostaa omaa urheilulajia.

Maajoukkuepukuja voi ostaa liitosta hintaan 120€/kpl ml. postikulut. Pukuja on myyty jo yli 100 kpl. Lisäksi voi puvun tarvittaessa saada lainaan.

Antidopingsopimus muussa liitossa?

SVN:n hallitus on päättänyt, että jos SVN:n alaisiin kilpailuihin tulee jonkin muun liiton urheilija, jolla on antidopingsopimus ollut vähintään 3 kuukautta voimassa, on ko. urheilijan kilpailuoikeuden saamiseksi tehtävä seuraavaa:

- hankittava SVN:n lisenssi kilpailuun ilmoittautuessa

- solmittava SVN:n antidopingsopimus.

Kilpailuoikeus SVN:n kilpailuissa alkaa, kun urheilija on ollut vähintäänkin kolme (3) kuukautta Suomen Antidopingtoimiston antidopingvalvonnan piirissä. Tähän aikaan luetaan myös muun liiton alla ollut valvonta.



Maajoukkueen johtajan tehtävät

Suomen Voimanolioitto ry Hallitus

Ver 21.9.2016

Suomen Voimanolioitto ry:n nimittämä maajoukkueenjohtaja muodostaa yhdessä muiden liiton hallituksen valitsemin toimihenkilöiden (huoltajat/tuomarit/valmentajat/ muut kuin nostajat) kanssa Suomen maajoukkueen johtoryhmän. Se edustaa yhdessä kilpailijoiden kanssa Suomea arvokilpailuissa ja kilpailumatalla.

Maajoukkueen johtoryhmä vastaa koko maajoukkueen toiminnasta liitossa tehtyjen ja hyväksytyjen toiminta- ja taloussuunnitelmien puitteissa. Joukkueen toimihenkilöt ovat velvollisia noudattamaan kaikessa toiminnassaan lakeja ja asetuksia, sekä SVNL:n sääntöjä, Suomen Olympiakomitean (Valo ry.) Reilun pelin ohjeita sekä muita urheilun eettisiä ohjeita ja määräyksiä.

Suomen Voimanolioitto valitsee maajoukkueen toimihenkilöt jokaista arvokilpailua varten erikseen.

Joukkueenjohtajan tehtäviä ovat:

- johtaa Suomen maajoukkuetta Reilun Pelin hengessä
- ottaa yhteyttä urheilijoihin ja muihin maajoukkueeseen valittuihin henkilöihin ja onnittelee kohdalle sattuneesta valinnasta heti valinnan jälkeen
- pitää yhteyttä joukkueen jäseniin valintahetkestä kotimaahan paluuseen saakka
- laatii joukkueen kisamatkasuunnitelman ja selvittää matka joukkueen jäsenet yhdessä vai erikseen (majoitus, lennot, kuljetukset yms.)
- tietää jokaisen maajoukkueen jäsenen matkasuunnitelman
- toimittaa joukkueen jäsenille ohjeen maajoukkueen säännöistä
- pysyy liiton laatimassa matkabudjetissa
- vastaa joukkueen johtamisesta matalla ja kilpailupaikalla
- edustaa Suomea teknisessä kokouksessa, kilpailupaikalla, banketissa sekä muissa kilpailuihin liittyvissä virallisissa tilaisuuksissa
- toimittaa liittoon joukkuepalkinnot tai päättää yhdessä johtoryhmän kanssa niiden jakamisista joukkueen jäsenille (nostajat, huoltajat/tuomarit/valmentajat/johtajat)
- valvoo, että joukkueen muutkin jäsenet käyttäytyvät urheilueettisesti hyvin
- huolehtii tarvittavista kismaksuista ja kuiteista yhdessä liiton sihteerin kanssa
- tekee kilpailumatkasta artikkelin Voimanolioittaja-lehteen ja toimittaa sen lehden päätoimittajalle
- tiedottaa kilpailutuloksista päivittäin liiton Facebook-sivuilla sekä mielellään liiton kotisivuilla (tarvittavat tunnukset tätä varten tilataan svnlunnukset@gmail.com)
- pitää liiton johdon tietoisena maajoukkueen toiminnasta
- informoi mahdollisesti heti kilpailupäivien jälkeen tai viimeistään heti kilpailumatkan jälkeen liiton sihteerillä tai toisijaisesti liiton verkkosivujen moderaattoria kilpailumenestyksestä
- pitää joukkueen tietoisina vakuutuksista (matkavakuutus, sairaskorvaus yms.)
- pitää joukkueen tietoisena tarvittavista rokotuksista
- tiedottaa joukkueelle tarvittavien lupien (viisumi, ym) hankinnasta
- omaa kilpailumatalla kurinpitovelvollisuuden yhdessä joukkueen muun johtoryhmän kanssa sekä raportointivelvollisuuden liiton kurinpitosääntöjen mukaisesti
- läsnäolovelvollisuus kilpailuissa kun suomalainen urheilija kisaa
- muut liiton määrittämät tehtävät.

Kansainväliset säännöt

Meillä Suomessa on hieman poikkeavat säännöt kansainvälisiin sääntöihin verrattuna, joka on toisaalta hyvä asia, mutta toisaalta taas aiheuttaa aika ajoin hieman hämmennystä. Suomen Voimanolitiiton kansallisissa kilpailuissa noudatetaan IPF:n kilpailusääntöjä ja uusin ohje IPF:n teknisten sääntöjen tulkitsemisestä kansallisia kilpailuja järjestettäessä löytyy liiton nettisivulta. Tässä ohjeessa SVNL määrittää tarkennukset ja poikkeukset, mistä kansallisissa kilpailuissa voidaan poiketa.

Eroa kansainvälisiin kilpailuihin verrattuna näkyy myös tuomari-työskentelyssä. Esimerkiksi kaikkien ryhmään nimettyjen tuomareiden tehtävänä on yhdessä ennen kilpailun alkua suorittaa varustetarkastus ja punnitus. Meillä Suomessa joudutaan usein jättämään varustetarkastus väliin kilpailupäivien pituuden ja tuomareiden vähäisen käytettävyyden takia. Tosin kansainvälisillä lavoillakin näkee erehdyksiä ja esimerkiksi Adidaksen trikoo oli leimattu varustetarkastuksessa hyväksytyksi. Tekninen tarkastaja huomautti asiasta, mutta nostaja vetosi, että hän on saanut leiman eli luvan nostaa tällä ja jatkoj menoaan lavalle. Tässä vaiheessa jury puuttui asiaan ja vahingossa tarkastuksessa hyväksytyt trikotot hyllyttiin. Nostaja sai kuitenkin nostaa kierroksen loppuun sääntöjenvastaisella trikoolla, koska erehdyksen oli tehnyt varustetarkastuksessa olette tuomarit. Nostajalta edellytetään myös sääntöjen tuntemusta.

Juryyn tehtävänä on varmistaa, että teknisiä sääntöjä sovelletaan kilpailuissa oikein. Kansainvälisissä kilpailuissa jury koostuu eri maiden kansainvälisistä I luokan tuomareista ja heiltä vaaditaan hyvää englanninkielen taitoa, jotta kiistatilanteiden käsittely pystytään suorittamaan samalla kielellä. Jury tarkkaillee sekä tuomari-työskentelyä että nostajien suorituksia kilpailun aikana ja vakavan virheen sattuessa ryhtyy toimiin virheen korjaamiseksi. Suomessa jury muuttaa tuomareiden tuomioita huomattavasti aktiivisemmin kuin kansainvälisissä kilpailuissa.

Kansainvälisissä kilpailuissa järjestetään I ja II luokan kansainvälisiä tuomarikokeita. Ehdokkaan pitää olla kansallisen liiton suositteluna, hyvämaineinen ja aktiivinen tuomari, joka taitaa englannin kielen. Kokeessa testataan kokelaan taito ja kyky toimia tuomarina ja nykyisin läheskään kaikki kokelaat eivät läpäise koetta ensimmäisellä kerralla. Suomessa vastaavasti kansallisen tason II luokan tuomarikokelaat eivät läheskään kaikki myöskään läpäise koetta ensimmäisellä kerralla, mutta I luokan kokeessa nähdään nykyään harvemmin hylättyjä. Tämä on tosin mahdollista kuten kansainvälisellä kentälläkin.



Suomessa kansainvälisten tuomareiden määrä on tällä hetkellä maailman kärkisijoilla. USA, Ranska, Puola ja Ukraina ovat ennen Suomea (17 kpl) ja Iso-Britanniaa. Vaatimuksena kansainvälisen kordin säilymiselle on se, että tuomari on tuominut vähintään kaksi kansainvälistä ja kaksi kansallista voimaston mestaruuskilpailua olympiavuosien välisen neljän vuoden ajanjakson aikana. Tämä kansainvälinen sääntö aiheuttaa haasteita liitoille ja tuomareille, jotta kaikki tuomarit saisivat säilytettyä tuomari-ohjeidensa. Kisakalenteriin on kyllä vastaavasti tullut lisää kansainvälisiä kilpailuita helpottamaan tätä "pisteiden hankkimista". Esimerkiksi tänä vuonna järjestettiin ensimmäinen Yliopistojen voimaston Word Cup, vuonna 2017 elokuussa järjestetään Suomessa Ylitorniolla ensimmäiset klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailut kaikissa ikäryhmissä ja vuonna 2018 maaliskuussa on Ruotsissa ensimmäiset mastersien klassiset voimaston EM-kilpailut. Meille riittää siis jatkossakin kaikille työtä voimaston ja erilaisten sääntöjen parissa!

Margetta Salminen
tuomariavastaava



Tapahtumakalenteri – Arvokilpailut 2016–2017



SM-kilpailut 2016

19. - 20.11.	Klassinen voimanosto, juniorit	Vivo	Lohja
3. - 4.12.	Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	PV	Pietarsaari
9. - 11.12.	Klassinen voimanosto, avoin	So-Vi	Sotkamo

SM-kilpailut 2017

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

13. - 15.1.	Klassinen voimanosto, masters	KaVo	Kankaanpää
4. - 5.2.	Voimanosto, kaikki ikäluokat	TVN	Tampere
18. - 19.2.	Penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	HAK	Helsinki
18. - 19.11.	Klassinen voimanosto, juniorit	SalVo	Salo
2. - 3.12.	Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	KK Eken	Tammisaari
8.-10.12	Klassinen voimanosto, avoin	LaVo	Laitila

Kansainvälinen kisakalenteri 2016

Pvm	Kilpailu	Järj.	Kaupunki	Maa
13. - 15.10.	Penkkipunnerruksen EM-kilpailut, masters	EPF	Hamm	Luxemburg
13. - 19.11.	Voimanoston MM-kilpailut, avoin	IPF	Orlando	USA

Kansainvälinen kisakalenteri 2017

Pvm	Kilpailu	Järj.	Kaupunki	Maa
29.1	Reykjavik International Games	IPF/EPF	Reykjavik	Islanti
Helmikuu	PM-kilpailut, klassinen ja varuste, juniorit	NPF/EPF		Norja
14.-19.3	Klassisen voimanoston EM-kilpailut, avoin ja juniorit	EPF	Thisted	Tanska

LEOKO