

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

VOIMANOSTAJA

n° 4/2016

LEPO JA LIHASHUOLTO



IRLANDO, USA
VOIMANOSTON
MM-2016

ARNOLD CLASSIC
EUROPE 2016
BARCELONA, ESPANJA



www.suomenuoimanolliitto.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
KAUPPURINKATU 23
90100 OULU

PUH 045 208 1161
OULU@SPORTHEAVY.FI

ARKISIN 11.00–18.00, LA 10.00–16.00

Uuden 2017 maksut liitolle



Suomen Voimastoliitolle osoitetut maksut on maksettava seuraavasti:

Jäsenmaksu & Kilpailulisenssi. Suomen Voimastoliiton jäsenmaksu urheiluseuroille on 250 €.

Seurojen tulee maksaa se aikaisintaan 1.1.2017 ja viimeistään 31.1.2017 liiton yleistilille. Lisenssin hinta vuodelle 2017 on 80€/kilpailija (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimastotaja-lehden). Kannattaa maksaa suoraan netissä liiton verkkosivujen kautta.

Nuorten 14 ja 17 v. ikäluokassa kilpailevien lisenssi vuodelle 2017 on 40€/kilpailija. (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimastotaja-lehden).

Voimastotokilpailemiseen 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 2017 on 60 €. Se on maksettava ilmoitaututtaessa liiton yleistilille. Vuoden 2017 kilpailulupamaksut saa maksaa aikaisintaan 2.1.2016.

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

SM-kilpailuiden osanottomaksut. Voimastot 65 €/kilpailija, nuoret ikäluokassa 14/17 vuotta 35 €/kilpailija. Penkkipunnerrus 55 €/kilpailija, nuoret ikäluokassa 14/17 vuotta 30 €/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 syksyn bodikisat on saatu alta pois ja keskustelu lajin terveyshaitoista on hälvennyt, on aika keskittyä aivan tavalliseen ihmiseen ja urheilijaan. Terveys ja liikkuvuus ovat nousseet Suomessa uuteen trendiasemaan, jonka hätähuutoon on voimanostokin vastannut. Harjoittelusta salilla on tullut trendikästä ja samalla ruokailusta on tehty tilastotiedettä. Uuden linjan nostajat ja monet urheilijat hehkuttavat superfoodien ja paleon perään, vanhan voimailuväen uskoessa mäkkinen voimaan ja suola/hiiilaripöhytyksen tuomaan turvotukseen. Vilho Ahola kommentoi Facebook-sivullaan marraskuussa terveys- ja urheilumaailman elävän nyt tilannetta, jossa uskomuksista ja mielipiteistä on tullut todellisuutta. *"Henkilöön jolla ei ole koulutusta ja joka ei mistään asiasta sano "en tiedä" tai "tämä ei ole minun osaamisalueetani" kannattaa suhtautua varauksella. Ihmiset, joita puuttuu tieto tai viisaus suoriutua hyvin, ovat usein tietämättömiä siitä. Sama epäpätevyys, joka saa heidät tekemään vääriä valintoja, on siis se sama joka estää heitä tunnistamasta pätevyyttä – olipa se heidän omansa tai jonkun muun".*

Sana dieetti on kokenut inflaation

Virallisesti dieetillä tarkoitetaan ruokavaliota. Meillä jokaisella on siis oma dieettiimme eli tavat miten syömmme. Dieetti ei tarkoita laihduttamista eikä automaattisesti saisi kuulostaa korvaan ahdistavalta ja pahalta. Dieetti on sanana vastaava uniryntin kanssa. Toisilla meistä unirynti on selkeämpi ja toimivampi, mutta kaikilla meillä on aika, jolloin nukumme.

On siis selvää, että ruokavaliota on erilaisia. Toiset niistä ovat terveyttä edistäviä ja toiset taas ei. Mikä sitten määrittää terveellisen ruokavaliota? Salaattien määrä? Kalorit? Lihan alkuperä?

Terveys koostuu monesta tekijästä ja on osana elämäntilanteen rakentumista.

WHO:n mukaan elämäntilanteen käsite tarkoittaa yksilön käsitystä omasta elämäntilanteestaan suhteessa omiin päämääriin, tavoitteisiin ja odotuksiin oman kulttuurin ja arvomaailman määrittelemässä viitekehityksessä. Siihen sisältyy sekä sosiaalisia, psyykkisiä että fyysisiä ominaisuuksia ja se muodostaa pohjan terveydelle. Terveys vaikuttaa vahvasti hyvinvointiimme, joka on taas yksi inflaation kokenut sana.

Miten tämä kaikki liittyy sitten ravintoon ja urheiluun? Määriteltäessä dieetin terveell-

isyyttä, tulee siinä huomioida varsinaisen painonpudotuksen lisäksi paljon muutakin. Oikeastaan usein painonpudotus on merkki terveellisestä dieetistä oikeilla rakenteilla. Jakaisin terveellisen dieetin seuraaviin kohtiin:

- emme joudu ajattelemaan ruokavaliotamme edes päivittäin
- tukee normaalia arkea
- ei rajoita sosiaalista elämäämme
- ei aiheuta pysyviä eikä väliaikaisia haittoja henkiseen eikä fyysiseen terveyteemme
- poikkeavuudet eivät vaikuta ruokavaliota toimivuuteen

Tätä miettiessä harvan painoluokkaurheilijan ruokavaliota varsinkin painonpudotuskaudella on terveellinen, kehonmuokkauslajeista puhumattakaan. Korostan edelleen, että ruokavaliota eli dieettiä ei tarkoita samaa kuin painonpudotus.

Halutussa parantaa elämäntilanteita ja samalla liikkailuista luovuttaessa tulisi puhua elämän- tapamuutoksesta, ei painonpudotuksesta. Laihdutuskuuri ei ole koskaan pysyvä ratkaisu vaan ainoastaan erityisistä syistä suoritettu pikaparannus. Jos vuodesta toiseen urheilija pudottaa kiloja rasvaa päästäkseen painoluokkaan kehon koostumuksen pysyen ennallaan, onko ruokavaliota toimiva? Jotta kehomme ehtisi tottua ja hyödyntää muutokset, tulisi painonpudotuksen jälkeisen tilan olla lähempänä lopputilaa kuin menneisyyttä. Rasvaa on vaikea jännittää, joten painonpudotuksen jälkeen olisikin maltillisten kaloreiden noston ja lihasmassan kasvatuksen aika.

Palaututtaessa painonvedoista olemme alttiimpia rasvan kertymiselle. 700 kcal ruokavaliota tulisi aineenvaihduntamme ja nostasamme kalorit vanhalle tasolle, onnistumme vain ottamaan takaisin ne rasvat, joiden poistamiseen juuri teimme työtä. Toinen kysymys on, voiko kehomme olla vahva ja tehokas tällaisilla kaloremäärillä? Leikkaukseen valmistavilla sairaaladieteillä syödään tuo 700 kcal. Sitä saa jatkaa maksimissaan 2 + 2 vuokaa, jonka jälkeen kaloreita on pakko nostaa. Muuten voimme sanoa hyvästit hormonitoiminnallemme. Naisilla varsinkin rasvan munaolo on elinehto testosteronin tuotannolle.

Voimanosto on myös muutoksen edessä. Vanhat painijoiden ja nyrkkeilijöiden

"hyväksihavaitut saunomisrituaalit" ovat jäämässä taka-alalle tiedon tullessa uskomusten edelle. Enää emme tunsi kiloja, sillä lihasien teho laskee. Saunan tulla olla viimeinen oljenkorsi, ei itseisarvo. Olemme viimein oppimassa urheilijan ruokavaliota ja kokonaisvaltaista harjoittelua. Siihen lukeutuu hyvin suunniteltu ruokavaliota ja kehonpainon kehittyminen. Jos edelleen istut joka kisa saunassa, olisiko aika kysyä itseltäsi, millainen ruokavaliota on?

Toisaalta rasvojen alhaalla pito ja jatkuva ravinnon tarkkailu eivät ole hyväksi urheilijalle. Jokaisessa painoluokkaurheilussa kohdataan hetki, jolloin tulemme täyteen vanhaan sarjaan. Silloin on suunnattava joko ylöspäin tai lopetettava lihasmassan kasvatus. On turha suunnitella ruokavaliota, joka tuntuu taakalta. Kuitenkin myös sosiaalinen media ja urheilun seurantaväy tuo paineita. On säälillä, että tällä hetkellä itsetuntoa määrittää se, montako tykkääjää pakarakuvillasi on Instagramissa. Tämä lisää edelleen väärinymmärrystä ruokavaliota. Totuus on, että 50-vuotiaana ei enää tarvitse näyttää 20-vuotiaalta. Hyvässä kunnossa voi silti olla, vaikka keho kokisi muutoksia.

Monet painonpudotusohjeet nojaavat vain ja ainoastaan nesteiden pudotukseen. Maailmassa, jossa otamme joka päivä salfien istaant, on tullut pakottava tapa olla kuivassa kunnossa koko ajan. Nesteen koetaan pahaksi turvotajaksi, jolloin keho on turvonnut ja tehoton. Kuiva keho rasittaa aina harjoittellessa niveliä enemmän ja lisää loukkaantumisen ja ylirasituksen riskiä. Voimanoston näkökulmasta pienessä hiihariponeissa nostaminen on maailman paras asia, sillä keho on nopea ja terävä, koska lihaksisto toimii tuolloin hyvin. Huomioitavaa on kuitenkin, että tämän saavuttamiseksi on suuri ero sillä, syötkö kaksi kiloa karkkia vai otatko energiasi puhtaasta ruuasta.

Elämästä pitää kuitenkin nauttia. Jokaisen ihmisen tuleekin löytää kultainen keskite sille, missä menee raja, milloin ruokailun ja urheilun lisääminen eivät enää tuo nautintoa elämään. Terveys on suuri tekijä hyvinvoinnissamme, mutta terveys koostuu myös henkisistä osuuksista. Näiden vaaliminen on aivan yhtä tärkeää, oikeastaan tärkeämpää, kuin sikspäkin tavoittelemineen.

Makeita Joulun hetkiä odotellessa

Anni Vuohijoki
päätoimittaja



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. 4/2016

va. päätoimittajat

Anni Vuohijoki

Kanassa:

Hanna Rantala

Nro. 1/2017 va. päätoimittaja

Heikki Virtanen

Juttuaineistot 12.2.2017

mennessä sähköpostilla:

voimanostajalehti@gmail.com

Osoitteenmuutokset ja tilaukset
kirjallisena liiton sihteerille

Ilmoitusmyynti

Liiton sihteeri

Tilauhinta

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

Tämän lehden avustajat

Timo Lillbacka, Petri Ronkainen,
Markku Kemppainen, Tommi Paavilainen,
Katriina Nokua, Eetu Kumpulainen,
Margetta Salminen, Hanna Rantala,
Heikki Orasmaa, Patrik Westerlund,
Antti Savolainen, Seppo Sohlman,
Sanna Apuli, Kaj Mattila
ja Heikki Virtanen

Painopaikka

FORSSA PRINT
Paino oikeilla asioilla.

Tässä lehdessä:

3	Pääkirjoitus - Hyvästi sauna!	30	Länsi-Euroopan mestaruuskilpailut, Borgaro Torinese, Italia
5	Puheenjohtajan palsta - Osamistamme arvostetaan mutta siirrämmekö sitä uusille toimijoille	35	Arnold Classic Europe 2017, Barcelona, Espanja
6	Voimanoston MM-kilpailut, masters, Tallinna, Viro	40	Blogikirjoitus - Lepo ja lihashuolto
10	Penkkipunnerruksen MM-kilpailut, masters, Hamm, Luxemburg	44	Liitto tiedottaa
18	Voimanoston MM-kilpailut, Orlando, Usa	46	Tuomarivastaavan palsta - Pukeutumisen etiketti voimanostossa
26	SF:n voimailijat Hangossa		

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					
Kansiarkilla*	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 arvonlisävero)

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

Osaamistamme aruostetaan, mutta siirrämme sitä uusille toimijoille

Ensi vuonna Ylitorniolla käydään ensimmäiset klassisen penkkipunnerruksen Euroopan mestaruuskilpailut kaikissa ikäluokissa 9.-13.8.2017. Seuraavana vuonna toukokuussa vuorossa ovat Vantaan MM-kisat. Molemmat arvokisat todentavat sitä, että kansainvälisesti luotetaan kykyymme toimia hyvinä kisaisäntinä. Ja sen me teemme vaikka resurssimme eivät suuret olekaan.

Samanaikaisesti kotimaassa odotamme SM-kisailmoittautumisten digitalisoitumista, joka toteutuu näillä näkymin ensi syksyn kisoista alkaen. Vielä käymme tammi- ja helmikuun SM-kisat perinteisellä ilmoittautumistavalla – sähköpostitse ja pankin verkkomaksuna lävitse. Tämä on tullut tiensä päähän. Jotenkin on tuntunut, että harvinaisen paljon virheitä tuottaa nykyinen järjestelmämme. Seuroissa täytetään kisailmoittautumis-excelit sinne päin, mikä lisää kilpailusihteerin työtä, kun perustietoja kuten syntymävuosia pitää tarkistaa lisenssietokannasta. Välillä Excelin sijasta lomake lähetetäänkin PDF-tiedostona, jolloin ei onnistu kopioida tietoja punnituslistalle vaan ne täytyy täyttää käsin ja sähköposteja menee roskapostiin. Näissä tilanteissa me liitossa voimme tehdä virheitä, jotka korjataan kyllä ilmoittaessa.

Sitten erikseen ovat seurojen virheet. Kilpailuilmoittautumiset tulevat päivää myöhässä ja nostajia ilmoitetaan väärään paino- tai ikäluokkaan. Näitä virheitä liitto ei korjaa jälkikäteen, sillä siinä tulevat säännötkin vastaan. Oma lukunsa on sitten kysymykset puhelinkontaktilla lauantaiaamuna, miksi kisan aikataulumuutoksista ei tiedoteta liiton sivuilla. Onhan niistä tiedotettu, mutta ensikertalainen huoltaja ei ole tiennyt seurata liiton kotisivuja, vaikka näin on ohjeistettu.

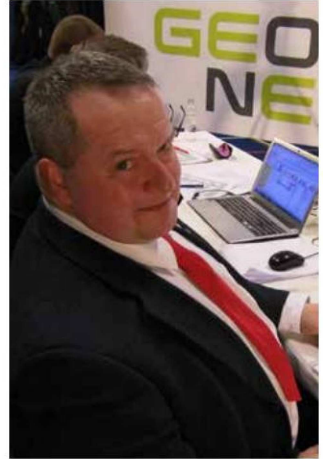
Olisiko meidän kokeneempien toimijoiden syytä katsoa seuroissa peiliin ja kysyä itseltämme sitä olemmeko siirtäneet osaamista uusille toimijoille, jotta näiltä sudenkuopilta välttyttäisiin. Olemmeko ohjeistaneet nostajat ilmoittamaan seuran yhteyshenkilölle ajoissa, jotta kisailmoittautumisetkin olisivat ajoissa. Emme välttämättä.

Dopingkuohuja

Julkisessa sanassa on pitkin kesää ja syksyä kohistu dopingista. Ensin norjalaishiittäjien varmuuden vuoksi astmalääkkeistä ja sitten auringonpolttamien huulten rasvaamisesta. Viimeisempänä on kohistu kokaiinin viihdekäytöstä jalkapallossa Suomen maajoukkueen pelaajan osalta.

Valitettavasti omakaan pesämme ei tässä suhteessa ole puhdas. Lähes kolme vuotta meni edellisestä dopingtapauksesta, mutta nyt dopingtapaus tuli kohdallamme testin välttelyn tiimoilta. Olen pettynyt. Muuta en oikein voi todeta tuntemuksistani. Tapaus herätti puhelinkeskustelun kautta myös omat muistikuvat tapauksesta, kun sain tietää entisen valmennettavani testistä kieltäytymisestä kahdeksan vuotta sitten Pohjolan Sanomien urheilutoimittajalta heinäkuun viimeisenä päivänä uimarannalla puhelimeen vastatessa-ni. Tuota tunnetta kuvaa sana pettymys. Miksi pettää itseään turvautumalla kiellettyihin keinoihin ja miksi pettää läheiset tukijat, jotka uskoivat ja luottivat. Niin, miksi?

Tero Hyttinen, puheenjohtaja



LEOKO



Eila Kumpuniemi

MASTERSIEN VOIMANOSTON MM-KILPAILUT 3.-8.10.2016 Tallinna, Uiro

Teksti: Timo Lillbacka, kuvat: Robert Crawford

Suomesta oli kilpailuun lähetetty iso joukkue ja odotukset menestykseen olivat kovat. Naiset aloittivat kisan ja MM-kisojen ensimmäisenä päivänä Suomelle kaksi kultaa, hopea ja kaksi maailmanennätystä.

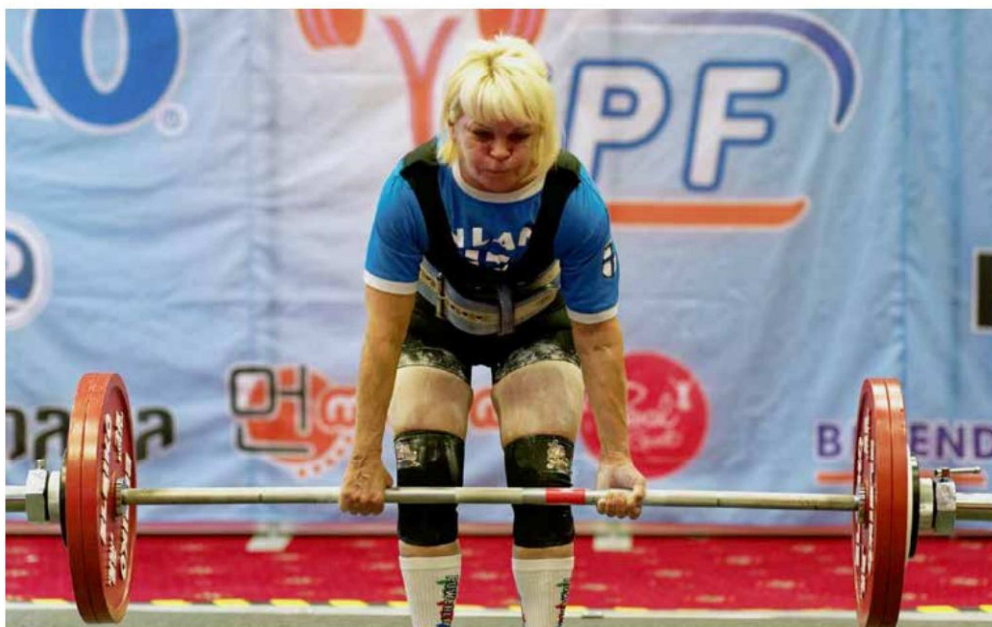
M4/47 kg -sarjassa Eila Kumpuniemi nosti mestariksi yhteistuloksella 241 kg. Eila teki maastanostossa maailmanennätyksen 111 kg. Eila valittiin myös M4 -ikäluokan parhaaksi. M3/52 kg -sarjassa Vuokko Viitasaari nosti mestariksi yhteistuloksella 333 kg. Vuokko nosti maailmanennätyksen maastanostossa 150,5 kg ja hänet valittiin M3 -ikäluokan parhaaksi. Samassa sarjassa Pirjo Kemppainen nosti hopeaa yhteistuloksella 210 kg.

Kisojen toisena päivänä miehet aloittivat urakkansa ja Suomelle kaksi kultaa ja pronssi.

M3/66 kg -sarjassa Martti Kilpeläinen nosti kultaa yhteistuloksella 525 kg ja mukaan lähti kolmanneksi parhaan nostajan pokaali. Samassa sarjassa Markku Kemppainen nosti pronssia yhteistuloksella 447,5 kg. M4/120+ kg -sarjassa Raimo Sandelin nosti mestariksi yhteistuloksella 345 kg. Sotkamon Visan Helena Kvist läpäisi INT CAT II -tuomarikokeen.

Voimaston MM-kilpailut, naiset M1 - M4

-57kg																				
1.	Burbom Eva	1969	DEN	56,21	1,1732	5	150,0	155,0	162,5	2	82,5	87,5	87,5	3	165,0	165,0	175,0	1	402,5	472,21
2.	Snow Dana	1969	USA	55,24	1,1893	4	125,0	132,5	137,5	3	82,5	90,0	92,5	2	142,5	152,5	162,5	2	390,0	463,83
3.	Brown Janel	1973	USA	55,31	1,1881	8	147,5	160,0	162,5	1	65,0	70,0	75,0	4	142,5	152,5	160,0	3	390,0	463,36
4.	Jzandre Annelie	1972	SWE	55,56	1,1675	7	139,0	139,0	130,0	4	87,5	90,0	95,0	1	130,0	137,5	145,0	4	370,0	431,98
5.	Mouchet Sabine	1976	FRA	55,27	1,1888	6	100,0	110,0	112,5	5	60,0	65,0	67,5	5	120,0	130,0	140,0	6	305,0	362,58
6.	Barataud Sylvie	1967	FRA	56,67	1,1657	10	100,0	105,0	110,0	6	55,0	60,0	60,0	7	120,0	127,5	132,5	5	297,5	346,80
7.	Tahkanen Tarja	1969	FIN	55,19	1,1901	9	80,0	87,5	92,5	7	50,0	55,0	60,0	6	100,0	112,5	122,5	7	260,0	309,43
-63kg																				
1.	Sturm Lara	1968	USA	61,46	1,0944	14	160,0	170,0	172,5	1	92,5	97,5	102,5	1	155,0	165,0	170,0	1	435,0	476,06
2.	Bryn Jinger Hedvig	1972	NOR	62,28	1,0834	12	150,0	157,5	162,5	2	85,0	90,0	92,5	3	142,5	149,0	150,0	4	390,0	422,53
3.	Vahasantanen Marjanna	1976	FIN	62,88	1,0755	15	132,5	137,5	137,5	4	92,5	95,0	95,0	2	145,0	152,5	162,5	2	382,5	411,38
4.	Akkozova Elmira	1974	KGZ	62,15	1,0851	13	120,0	130,0	142,5	3	65,0	70,0	75,0	4	125,0	135,0	142,5	3	355,0	385,21
84+ kg																				
1.	Nokua Katarina	1973	FIN	108,98	0,8147	24	200,0	222,5	X	1	70,0	140,0	145,0	1	185,0	195,0	195,0	1	552,5	450,12
2.	Nakari Susanna	1968	FIN	84,32	0,8901	25	100,0	110,0	120,0	2	60,0	65,0	70,0	2	120,0	132,5	140,0	2	317,5	282,61
-72kg																				
1.	Marts Donna	1960	USA	65,21	1,0466	14	142,5	142,5	147,5	3	95,0	100,0	102,5	1	155,0	165,0	170,0	1	420,0	439,57
2.	Stavheim Gro-Berit	1964	NOR	71,51	0,9805	18	155,0	160,0	165,0	1	70,0	77,5	80,0	4	152,5	160,0	165,0	2	400,0	392,20
3.	Crawford Tinamarie	1965	USA	66,04	1,0369	15	140,0	145,0	149,0	4	70,0	75,0	77,5	5	147,5	155,0	157,5	3	380,0	394,02
4.	Einarsen Lene	1963	NOR	71,66	0,9791	16	147,5	149,5	152,5	2	82,5	82,5	85,0	2	135,0	142,5	146,0	4	380,0	372,06
5.	Skogman Seija	1965	FIN	70,09	0,9940	17	75,0	85,0	95,0	5	70,0	77,5	80,0	3	90,0	100,0	112,5	5	287,5	285,77
-52kg																				
1.	Vitasaari Vuokko	1954	FIN	51,71	1,2520	8	90,0	100,0	110,0	1	65,0	70,0	72,5	1	130,0-c3	140,0-c3	150,5-w3	1	333,0-c3	416,92
2.	Kemppainen Pirjo	1951	FIN	48,28	1,3188	7	70,0	75,0	75,0	2	30,0	30,0	35,0	3	95,0	100,0	107,5	2	210,0	276,95
3.	Johnson Denise	1947	USA	51,71	1,2520	9	50,0	55,0	55,0	3	35,0	37,5	37,5	2	82,5	82,5	82,5	3	175,0	219,10
Masters 4																				
-47kg																				
1.	Kumpuniemi Eila	1942	FIN	46,31	1,3592	1	75,0	85,0	85,0	1	40,0	45,0	50,0	1	95,0	105,0	111,0-w4	1	241,0	327,57
-52kg																				
1.	Malicot Maryse	1946	FRA	50,60	1,2730	5	92,5	92,5	99,0	1	42,5	45,0	47,5	2	90,0	97,5	100,0	1	240,0	305,52
2.	Burns Bebe	1942	USA	51,22	1,2612	6	62,5	70,0	70,0	2	42,5	50,0	52,5	1	70,0	80,0	87,5	2	200,0	252,24



Vuokko Vitasaari



Tapani Laitala

M3/93 kg -sarjassa Antero Juntunen nosti tiukan taistelun jälkeen hopeaa yhteistuloksella 582,5 kg. M2/72kg -sarjassa toisissa arvokisoissaan nostonut Seija Skogman nosti viidenneksi yhteistuloksella 287,5 kg.

Neljäntenä päivänä oli odotetusti huoltajilla kiireinen päivä, kun Suomesta kisaamassa kuusi nostajaa. Päivän tuloksena kultaa, hopeaa ja kaksi pronssia. M1/84+ kg -sarjassa Suomelle kaksoisvoitto. Katariina Nokua nosti kultaa yhteistuloksella 552,5 kg ja samassa sarjassa ensimmäisissä arvokisoissaan nostonut Susanne Nakari nosti hopeaa yhteistuloksella 282,5 kg.

M1/63 kg -sarjassa Marjaana Vähäsantana nosti pronssia yhteistuloksella 382,5 kg. M2/74 kg -sarjassa Kari Räihä nosti pronssia yhteistuloksella 585 kg jäädessä ainoastaan 2,5 kg hopeasta. M1/57 kg -sarjassa Tarja Tähkänen nosti seitsemänneksi yhteistuloksella 260 kg ja M2/83 kg -sarjassa Rami Huovinen nosti kahdeksanneksi yhteistuloksella 480 kg.

Kisojen viidentenä päivänä Suomeen tuli kaksi kultaa, kaksi hopeaa ja kaksi pronssia. M2/105 kg -sarjassa Jari Niskanen nosti kultaa yhteistuloksella 747,5 kg, hopealle nostonut ranskalainen jäi 7,5 kg päähän. M1/59 kg -sarjassa Ari-Pekka Töllikkö nosti kultaa yhteistuloksella 342,5 kg ja M1/83 kg -sarjassa Antti Liimatainen nosti hopeaa yhteistuloksella 707,5 kg.

Sarjassa M2/120 kg Tapani Laitala nosti hopeaa yhteistuloksella 785 kg jäädessä vain 10 kg päähän kullasta. M1/93 kg -sarjassa Petri Heikkinen nosti pronssia yhteistuloksella 780 kg jäädessä 2,5 kg.

M1/105 kg -sarjassa Mika Paasonen nosti pronssia yhteistuloksella 780 kg, sekä samassa sarjassa allekirjoittanut nosti kuudenneksi yhteistuloksella 602,5 kg.

Viimeisenä päivänä Kaj Mattila nosti seitsemänneksi M1/120 kg -sarjassa yhteistuloksella 715 kg. Sarjassa M1/120+ kg Ove Lehto loukkaantui ensimmäisessä kyykyssä, eikä pystynyt jatkamaan kisaa.

Kaiken kaikkiaan Suomelle seitsemän kultaa, viisi hopeaa ja viisi pronssia. Itselläni kisat olivat joukkueenjohtajana parhaat missä olen ollut mukana.

MASTERSIEN PENKKIPUNNERRUKSEN EM-KILPAILUT 12.-15.10.2016 HAMM, LUXENBURG

Teksti & kuvat: Markku Kempainen



Henrikki Syrjälä voitti EM-kultaa tuloksella 215 kg M1/74 kg -sarjassa

Ensimmäisenä kisapäivänä areenalle astui yhteensä 13 nostajaa, naisia neljä ja miehiä peräti yhdeksän. Hyvällä yhteishengellä ja tukemalla toisiamme selvisimme hienosti kilpailijoiden huoltotehtävistä koko kilpailun ajan, mutta ehdottomasti vaativin päivä huoltoa ajatellen oli tämä ensimmäinen kilpailupäivä. Seppo Flink oli kyllä supermies organisoimaan huoltotehtäviä ja auttamaan joukkuetta sekä tukemaan joukkueenjohtajaa hänen tehtävissään. Kiitos koko joukkueelle hyvästä yhteistoiminnasta, ja suuri kiitos erikseen Sepolle hänen pyyteettömästä uurastamisestaan joukkueen hyväksi.

Masters 2-3 naiset astuivat areenalle ensimmäiseksi

Pirjo Kempainen M3/47 kg -sarjassa teki kisan ensimmäisen noston, kuten monta kertaa aikaisemminkin kisoissa. Ensimmäinen ja toinen nosto onnistui. Kolmanteen nostoon ei aivan voimat riittäneet. Pirjolle nostoista palkinnoksi EM-kulta tuloksella 32,5 kg.

Aira Knutars M3/53 kg -sarjassa oli kovassa kunnossa. Ensin tehtiin lämmittelynosto 75 kg ja seuraavaksi tankoon laitettiin maailmanennätysraudat 81 kg. Raudat menivät keveästi ylös ja uusi maailmanennätys oli syntynyt. Viimeiseen nostoon laitettiin 81,5 kg joka onnistui myös ja maailmanennätys parani toisen kerran samassa kisassa. Airalle matkalta mukaan odotetusti EM-kultaa.

Eira Pajuharju M2/52 kg -sarjassa aloitti onnistuneella 65 kg nostolla. Toinenkin nosto 70 kg nousi helposti ylös. Ranskalainen, joka oli kevyempi, nosti myös saman painon. Viimeiseen nostoon laitettiin 75 kg, joka nousikin ylös. Tuomarit hyväksyivät noston, mutta jury hylkäsi sen syytä ilmoittamatta. EM-hopea tuloksella 70 kg.

Tarja Uppala M2/63 kg -sarjassa nosti heti ensimmäisellä nostollaan kovat raudat 95 kg. Toista nostoa Tarja ei voinut tehdä krampin vuoksi ja ranskalainen meni johtoon 97,5 kg tuloksella. Tarja ei vaikeuksista lannistunut, vaan teki kolmannella nostolla hyväksytyt tuloksen 100 kg, jonka myös ranskalainen vastustaja nosti. Tarja kevyempänä kuitenkin voitti kilpailun. Taistelun kautta voittoon ja EM-kulta tuloksella 100 kg.

Masters 2 miehet

Kilpailut jatkuivat naisten palkintojen jaon jälkeen iltapäivällä ja nyt oli miesten vuoro vastata upeiden naisten haasteeseen. Tahvo Jauhojärvi M2/66kg -sarjassa laittoi ensimmäiseen nostoon rautaa 135 kg. Nosto hyväksyttiin, mutta seuraavat kaksi yritystä hylättiin, joten tulokseksi tuli 135 kg ja EM-hopea.

Stig Björkqvist M2/83 kg -sarjassa teki kolme hyväksyttyä nostoa. Viimeisellä tuli hienosti ylös 202,5 kg, mutta se ei riittänyt voittoon, koska ruotsalainen kilpakumppani nosti 2,5 kg enemmän, joten Stigillä oli tyytyminen EM-hopeaan tuloksella 202,5 kg. Seppo Norpila jäi valitettavasti ilman tulosta M2/93kg -sarjassa.

Penkkipunnerruksen EM-kisat, naiset M2 & M3

-52kg

1. Landon Brigitte	1961	FRA	48,65	1,3113	6	67,5	70,0	72,5	72,5	95,07	12
2. Pajuharju Eira	1964	FIN	51,82	1,2500	5	65,0	70,0	75,0	70,0	87,50	9

-57kg

1. Hirner Gabriela	1965	GER	55,34	1,1876	10	105,0	110,0	112,5	112,5	133,60	12
2. Bekhtereva Irina	1959	RUS	53,73	1,2153	9	77,5	80,0	82,5	82,5	100,26	9
3. Kring Pia	1957	GER	55,81	1,1797	8	72,5	75,0	82,5	75,0	88,48	8

-63kg

1. Uppala Tarja	1965	FIN	62,10	1,0858	17	95,0	97,5	100,0	100,0	108,58	12
2. Maciejewski Patricia	1961	FRA	62,33	1,0827	16	92,5	97,5	100,0	100,0	108,27	9
3. Winkel Marlies	1957	GER	61,56	1,0930	18	90,0	90,0	95,0	90,0	98,37	8
4. Angenot Sophie	1966	FRA	60,78	1,1038	19	82,5	82,5	85,0	82,5	91,06	7

Masters 3

-47kg

1. Kemppainen Pirjo	1951	FIN	46,61	1,3530	1	30,0	32,5	37,5	32,5	43,97	12
---------------------	------	-----	-------	--------	---	------	------	------	------	-------	----

-52kg

1. Knutars Aira	1954	FIN	51,66	1,2530	4	75,0	81,0-w3	81,5-w3	81,5	102,12	12*
-----------------	------	-----	-------	--------	---	------	---------	---------	------	--------	-----



Suomen naiset menestyivät vahvasti hienoilla suorituksilla



Aira Knutars M3/52 kg -sarjassa teki uuden maailmanennätyksen 81,5 kg ja voitti EM-kultaa



Lämmittelytilan tunnelmia

Masters 3-4 miehet

Masters 3-4 -sarjoissa Suomella olikin vahva viiden miehen edustus ja tulosta syntyi. Seppo Komppa M4/93 kg -sarjassa nosti ensimmäisessä ryhmässä ja teki jo ensimmäisellä nostollaan voittoon oikeuttavan tuloksen 150 kg. Eihän se kuitenkaan voimamiehelle riittänyt, vaan hän jatkoi vaikuttavaa esitystään vielä kahdella hyväksytyllä nostolla. Tuloksella 157,5 kg tuli Sepolle EM-kultaa.



Seppo Komppa M4/93 kg -sarjassa voitti hienosti EM-kultaa 157,5 kg nostollaan



Satu Luoto voitti EM-hopeaa tuloksella 102,5 kg M1/72 kg -sarjassa

Penkkipunnerruksen EM-kisat, miehet M2 - M4

Masters 2

-66kg

1.	Waymel Olivier	1966	FRA	65,75	0,7877	5	180,0	200,5	200,5	180,0	141,79	12
2.	Jauhojarvi Tahvo	1961	FIN	63,83	0,8075	4	135,0	142,5	142,5	135,0	109,01	9
3.	Wunderlich Frank	1964	GER	64,94	0,7958	3	120,0	125,0	X	120,0	95,50	8
4.	Van Waardenburg Jan	1961	NED	65,47	0,7904	2	100,0	107,5	107,5	100,0	79,04	7

-83kg

1.	Ring Tomas	1960	SWE	82,61	0,6694	14	197,5	202,5	205,0	205,0	137,23	12
2.	Bjorqvist Stig	1960	FIN	81,98	0,6725	15	197,5	200,0	202,5	202,5	136,18	9
3.	Tidona Bruno	1966	FRA	81,01	0,6774	11	190,0	190,0	195,0	190,0	128,71	8
4.	Woschny Ingo	1965	GER	80,29	0,6811	12	160,0	160,0	170,0	170,0	115,79	7
Ñ	Gent Axel	1963	GER	82,52	0,6698	16	195,0	195,0	195,0	DSQ	Ñ	Ñ

-93kg

1.	Hering Uwe	1963	GER	92,25	0,6306	18	220,0	222,5	227,5	227,5	143,46	12
2.	Bougamdouz Gemel	1963	FRA	92,30	0,6305	17	220,0	222,5	227,5	222,5	140,29	9
3.	Lemagnen Yves	1966	FRA	92,02	0,6314	23	190,0	195,0	200,0	200,0	126,28	8
4.	Belsner Glyn	1958	GBR	92,22	0,6307	22	125,0	132,5	140,0	132,5	83,57	7
Ñ	Norpila Seppo	1963	FIN	91,71	0,6324	21	190,0	190,0	195,0	DSQ	Ñ	Ñ
Ñ	Ericson Peter	1963	SWE	91,95	0,6316	24	197,5	197,5	197,5	DSQ	Ñ	Ñ

Masters 3

-59kg

1.	Vorobjovs Jevgenijs	1953	LAT	57,43	0,8884	3	105,0	110,0	112,5	110,0	97,72	12
----	---------------------	------	-----	-------	--------	---	-------	-------	-------	-------	-------	----

-66kg

1.	Sitruk Claude	1950	FRA	65,37	0,7914	7	145,0	150,0	150,0	145,0	114,75	12
2.	Kempainen Markku	1949	FIN	64,96	0,7956	6	107,5	110,0	112,5	112,5	89,50	9
3.	Flink Seppo	1953	FIN	65,51	0,7900	5	97,5	100,0	102,5	100,0	79,00	8

-74kg

1.	Heinrich Detlef	1956	GER	73,16	0,7252	10	160,0	168,0	X	160,0	116,03	12
2.	Kauranen Antero	1948	FIN	73,22	0,7248	11	140,0	X	X	140,0	101,47	9
3.	Macrow Stanley	1949	GBR	71,10	0,7406	12	110,0	115,0	120,0	120,0	88,87	8

-120kg

1.	Falk Hans-Peter	1951	GER	115,92	0,5798	44	197,5	205,0	207,5	207,5	120,31	12
2.	Den Ouden Paul	1954	NED	105,05	0,5975	43	190,0	200,0	205,0	205,0	122,49	9
3.	Tirronen Harri	1953	FIN	105,95	0,5957	40	192,5	192,5	207,5	192,5	114,67	8
4.	Fuglsang Allan	1950	DEN	109,52	0,5893	42	185,0	192,5	195,0	185,0	109,02	7
5.	Oren Robert	1950	NOR	107,43	0,5929	45	170,0	177,5	185,0	177,5	105,24	6

Masters 4

-93kg

1.	Komppa Seppo	1945	FIN	91,83	0,6320	23	150,0	155,0	157,5	157,5	99,54	12
2.	Reybrouck Daniel	1942	BEL	84,61	0,6601	26	130,0	135,0	137,5	135,0	89,11	9
3.	Forys Kazimierz	1945	GER	91,43	0,6334	22	130,0	135,0	135,0	135,0	85,51	8
4.	Fabrie Adriaan	1946	NED	92,34	0,6303	24	125,0	132,5	132,5	125,0	78,79	7
5.	Edwards Mike	1946	GBR	89,93	0,6386	25	122,5	122,5	130,0	122,5	78,23	6



Suomen joukkuetta katsomossa



Nuorimmat mastersnostajat Petteri Laurikainen ja Henriikki Syrjälä odottavat vuoroaan palkintojen jaossa

Suomesta kilpailuun osallistui 19 mastersnostajaa. Miehiä joukkueessa oli 16 ja naisia 7 ja kilpailusuoritukset ajoittuivat kolmelle päivälle. Joukkueella oli hyvä yhteishenki ja kova tekemisen meininki ja se näkyi myös tuloksissa.



Tulevat kultamitalistit Pirjo ja Aira odottavat totisina areenalle pääsyä

Seppo Flink M3/66 kg -sarjassa avasi toisen ryhmän nostot hyväksytyllä tuloksella 97,5 kg. Toiseen nostoon laitettiin rautaa 100 kg ja sekin tuli hyväksytysti ylös, mutta kolmas nosto ei enää onnistunut. Tulokseksi jäi siis 100 kg ja EM-pronssi. Markku Kemppainen samassa M3/66 kg -sarjassa laitto aloituspainoksi 107,5 kg. Joka tuli ylös hyväksytysti. Myös toinen ja kolmas nosto hyväksyttiin. Tulos oli 112,5 kg ja sillä saavutettiin EM-hopea.

Antero Kauranen M3/74 kg -sarjassa nosti hyväksytyt tuloksen 140 kg heti ensimmäisellä nostollaan. Seuraavat kaksi nostoa Antero jätti väliin. Tulos oli 140 kg ja oikeutti EM-hopealle.

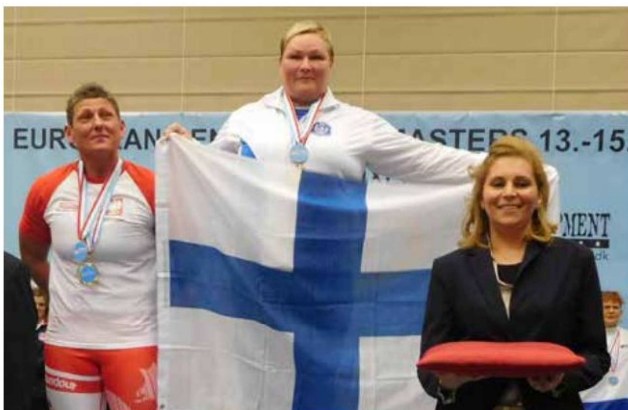
Voitto Ahopelto M3/83 kg -sarjassa teki ensimmäisellä nostollaan 135 kg hyväksytyt suoritukset. Seuraavat kaksi nostoa eivät onnistuneet. Tuloksissa Voitto oli kuudes kartuttuen myös Suomen joukkuepisteitä.

Harri Tirronen M3/120 kg -sarjassa teki hyväksytyt tuloksen 192,5 kg toisella nostollaan. Koska pronssi oli jo varma, lastattiin viimeiseen nostoon 207,5 kg voittoa tavoitellen. Tällä kertaa rauta ei enää noussut ylös hyväksyttävästi, joten Harrin tulos oli 192,5 kg ja EM-pronssi.

Masters 1 naiset ja M1 miehet 105 kg

Suomen naiset aloittivat tämänkin päivän suoritukset upeasti ja todistivat kuuluvansa Euroopan huippunostajiin penkkipunnerruksessa. Satu Luoto M1/72 kg aloitti naisten osuuden. Ensimmäiseen nostoon tankoon tuli rautaa 102,5 kg ja se oli hyväksytty nosto. Toinen ja kolmas nosto eivät kuitenkaan tulleet ylös. Hollantilainen ja englantilainen kilpakumppanit ahdistivat Satua tekemällä saman tuloksen, mutta hävisivät painoerolla Sadulle. Sadun tulos 102,5 kg oikeutti EM-hopeaan.

Pia Valkonen M1/84 kg -sarjassa ei onnistunut nostossaan ensimmäisellä kierroksella, mutta kokosi itsensä hienosti ja teki hyväksyttävän noston 120 kg toisella kierroksella.



Katiina Nokua viimeisenä naisnostajana M1/84+ kg -sarjassa nosti hienosti 150 kg ja voitti EM-kultaa

Penkkipunnerruksen EM-kisat, naiset M1

-72kg

1. Boersch Nicole	1976	GER	69,40	1,0008	13	120,0	125,0	130,0	130,0	130,10	12
2. Luoto Satu	1969	FIN	66,24	1,0346	12	102,5	110,0	110,0	102,5	106,05	9
3. Kirkland Wendie	1972	GBR	69,96	0,9952	10	90,0	97,5	102,5	102,5	102,01	8
4. Loo Van't Hennie	1967	NED	70,52	0,9898	11	102,5	110,0	110,0	102,5	101,45	7
5. Narovnig Claudia	1972	AUT	68,67	1,0082	14	135,0	135,0	135,0	DSQ	Ñ	Ñ

-84kg

1. Engskar Eva	1973	NOR	83,60	0,8939	18	155,0	162,5	170,0	170,0	151,96	12
2. Holzer Frieda	1968	GER	80,11	0,9143	17	125,0	127,5	130,0	130,0	118,86	9
3. Valkonen Pia	1973	FIN	83,53	0,8943	15	120,0	120,0	125,0	120,0	107,32	8
4. Bastien Stephanie	1974	FRA	81,61	0,9051	20	115,0	122,5	125,0	115,0	104,09	7
5. Dalia Angelique	1972	FRA	78,70	0,9235	19	102,5	107,5	120,0	107,5	99,28	6
6. Krcmarova Alena	1975	CZE	77,26	0,9336	16	80,0	85,0	100,0	85,0	79,36	5

84+kg

1. Nokua Katiina	1973	FIN	108,38	0,8157	22	135,0	140,0	150,0	150,0	122,36	12
2. Szczepanik Dorota	1969	POL	84,12	0,8911	23	100,0	135,0	147,5	147,5	131,44	9



Pirjo Kempainen avasi kisat nostamalla EM-kultaa M3/47 kg -sarjassa tuloksella 32,5 kg

Kolmanteen nostoon laitettiin taktisesti 125 kg ja pakotettiin ranskalainen vastustaja yrittämään samaa painoa, joka ei sitten onnistunut kummallakaan. Pia voitti kuitenkin EM-hopeaa 120 kg tuloksellaan.

Katiina Nokua viimeisenä naisnostajana M1/84+ kg -sarjassa aloitti varmasti 135 kg nostolla ja meni johtoon. Puolan edustaja meni toisella kierroksella aluksi johtoon, nostaan samat raudat. Kata ei tästä hätkähtänyt, vaan laittoi toiselle kierrokselle tankoon 140 kg. Nosto onnistui ja Kata siirtyi takaisin johtoon. Jännitys tiivistyi viimeiseen nostoon, koska vastustaja teki

tulokseksi 147,5 kg. Painavampana Kata oli nostettava 2,5 kg enemmän voittaakseen kisan. Viimeinen nosto 150 kg onnistui ja EM-kulta tuli kotiin.

Henrikki Syrjä M1/74 kg -sarjassa toisessa nostoryhmässä otti luulot pois vastustajiltaan heti ensimmäisellä nostolla 210 kg. Myös toinen nosto onnistui varmistaen Henrikille EM-kultamitalin tuloksella 215 kg.

Petteri Laurikainen M1/93 kg -sarjassa nosti kaksi hyväksyttyä nostoa sijoittuen kuudenneksi pistesijalle hienolla tuloksella 235 kg.



Pia Valkonen voitti EM-pronssia M1/84 kg -sarjassa



EM-mitalistit Markku Kemppainen ja Seppo Flink palkintopallilla



Eira Pajuharju M2/52 kg -sarjassa jatkoi menestystarinaa voittamalla EM-hopeamitalin tuloksella 70 kg

European Masters Bench Press Championships 2016 – Naiset

Suomesta oli mukana 7 naisnostajaa, jotka menestyivät erinomaisesti. Jokainen nostaja nousi mitalikorokkeelle EM-kisoissa.

EM-kulta

Pirjo Kemppainen M3

Aira Knutars M3 – **Uusi ME!**

Tarja Uppala M5

Katariina Nokua M1

EM-hopea

Satu Luoto M1

Eira Pajuharju M2

EM-pronssi

Pia Valkonen M1

Master 1 naiset

- 1.Ranska 51 p
- 2.Suomi 29 p
- 3.Saksa 21 p

Master 2 naiset

1. Saksa 54 p
2. Ranska 48 p
3. Suomi 21 p

Master 3 naiset

1. Saksa 43 p
2. Ranska 24 p
3. Suomi 21 p

Paras nostaja M3-kisassa Aira Knutars tuli toiseksi ja sai pokaalin.



Suomen joukkueen miesten M3/M4 -nostajat palkintojenjaossa odottamassa vuoroaan

Masters 1 miehet 120 kg

Lasse Leinonen M1/120 kg -sarjassa oli Suomen ainoa edustaja viimeisen päivän suorituksissa. Lasse aloitti kisan vahvasti menemällä heti johtoon 300 kg hyväksytyllä suorituksellaan. Toinen nosto 305 kg hyväksyttiin ja johtoaasema säilyi edelleen ja tämä lisäsi painetta vastustajille aiheuttaen osittain epäonnistuneita suorituksia. Kolmanteen nostoon laitettiin rautaa 307,5 kg, mutta se ei tällä kertaa noussut ylös. Norjalainen kilpikumppani kuitenkin teki hyväksytyyn tuloksen kahden epäonnistuneen noston jälkeen, nostaten 307,5 kg ja otti kisan voiton. Lasse teki kauden ja henkilökohtaisen ennätyksensä sekä voitti EM-hopeaa tuloksella 305 kg. Rautainen suoritus.

Joukkuepalkintoja ei jaettu banquetissa, vaan ainoastaan parhaiden nostajien palkinnot. Paras uutinen oli tietenkin se, että Ruotsi hävisi meille selkeästi maakohtaisessa ottelussa. Onnittelut kaikille nostajille ja kiitos hyvästä joukkuehengestä sekä yhteistyöstä. Suomen Masters tiimi on rautaa ja sen kanssa kelpaa edustaa ulkomailla.



Tahvo Jauhojärvi M3/66 kg -sarjassa nosti 135 kg ja sillä tuli EM-hopeaa

European Masters Bench Press Championships 2016 -miehet

Suomen joukkueessa oli 12 miestä, joista 9 EM-mitalikorokkeelle. Pistesijoja tuli 2.

EM-Kulta

Henrikki Syrjälä M1

Seppo Komppa M4

EM-Hopea

Lasse Leinonen M1

Stig Björkqvist M2

Tahvo Jauhojärvi M3

Markku Kempainen M3

Antero Kauranen M3

EM-Pronssi

Seppo Flink M3

Harri Tirronen M3

Master 1 miehet

1. Ranska 52 p
2. Puola 49 p
3. Saksa 35 p
4. Tsekki 28 p
5. Suomi 26 p

Master 2 miehet

1. Saksa 54 p
2. Suomi 39 p
3. Ranska 25 p

Master 3 miehet

1. Saksa 54 p
2. Suomi 39 p
3. Ranska 25 p

Master 4 miehet

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. Saksa 38 p | 4. Ruotsi 12 p |
| 2. Ranska 21 p | 5. Puola 12 p |
| 3. Englanti 18 p | 6. Suomi 12 p |

Penkkipunnerruksen EM-kisat, miehet

Masters 1

-59kg

1. Sledz Slawomir 1976 POL 58,73 0,8699 1 165,0 ~~180,0~~ ~~180,0~~ 165,0 143,53 12

-66kg

1. Bernard Mickael 1970 FRA 64,89 0,7963 2 197,5 ~~202,5~~ ~~202,5~~ 197,5 157,27 12

-74kg

1. Syrjala Henriikki 1971 FIN 73,70 0,7214 5 210,0 215,0 ~~231,5~~ 215,0 155,10 12*

2. Zelazko Bartosz 1973 POL 73,48 0,7229 3 192,5 ~~210,0~~ ~~215,0~~ 192,5 139,16 9

3. Szendera Rafal 1971 POL 72,73 0,7283 4 180,0 ~~187,5~~ ~~192,5~~ 180,0 131,09 8

-83kg

1. Pinguet Cyril 1972 FRA 82,21 0,6713 8 ~~225,0~~ 225,0 ~~242,5~~ 225,0 151,04 12

2. Bertin Fabrice 1967 FRA 82,95 0,6677 6 210,0 220,0 ~~227,5~~ 220,0 146,89 9

3. Glowacz Lukasz 1976 POL 81,85 0,6731 7 ~~160,0~~ 160,0 ~~165,0~~ 160,0 107,70 8

-93kg

1. Nocek Grzegorz 1973 POL 91,27 0,6339 10 ~~262,5~~ 262,5 ~~280,0~~ 262,5 166,40 12

2. Konye Szabolcs 1974 HUN 91,99 0,6315 9 245,0 250,0 255,0 255,0 161,03 9

3. Wetzstein Thomas 1974 AUT 92,63 0,6294 14 255,0 ~~260,0~~ ~~260,0~~ 255,0 160,50 8

4. Marneur Michel 1968 FRA 91,32 0,6338 12 240,0 ~~245,0~~ ~~250,0~~ 240,0 152,11 7

5. Brandl Olaf 1969 GER 91,50 0,6331 13 230,0 237,5 ~~250,0~~ 237,5 150,36 6

6. Laurikainen Petteri 1969 FIN 91,80 0,6321 11 225,0 235,0 ~~250,0~~ 235,0 148,54 5

-105kg

1. Ghazal Khaled 1972 CZE 104,29 0,5990 21 267,5 280,0 288,0-c1 288,0 172,51 12*

2. Green Martin 1974 GBR 104,60 0,5984 16 250,0 ~~255,0~~ ~~262,5~~ 250,0 149,60 9

3. Stecklina Sven 1974 GER 101,00 0,6062 20 ~~240,0~~ 242,5 ~~250,0~~ 242,5 147,00 8

4. Lakso Joakim 1975 SWE 104,13 0,5993 18 227,5 ~~240,0~~ 240,0 240,0 143,83 7

5. Kraemer Thomas 1970 GER 103,49 0,6007 15 ~~215,0~~ 215,0 235,0 235,0 141,16 6

6. Rabineau Tony 1973 FRA 100,48 0,6074 17 230,0 240,0 ~~242,5~~ 230,0 139,70 5

7. Kraakenes Arild 1968 NOR 104,28 0,5990 22 220,0 ~~242,5~~ ~~245,0~~ 220,0 131,78 4

Ñ Kovacs Laszlo 1974 HUN 104,93 0,5977 19 ~~240,0~~ ~~240,0~~ ~~240,0~~ DSQ Ñ Ñ

-120kg

1. Kompelien Olav 1972 NOR 118,55 0,5766 7 ~~302,5~~ ~~302,5~~ 307,5 307,5 177,31 12

2. Leinonen Lasse 1973 FIN 119,35 0,5757 1 300,0 305,0 ~~307,5~~ 305,0 175,59 9

3. Larsson Markus 1974 SWE 117,86 0,5774 3 295,0 300,0 ~~307,5~~ 300,0 173,22 8

4. Christalle Jens 1970 GER 112,98 0,5839 4 ~~275,0~~ 275,0 ~~302,5~~ 275,0 160,57 7

5. Bier Gilbert 1970 FRA 114,12 0,5823 2 240,0 250,0 260,0 260,0 151,40 6

6. Rajos Istvan 1975 HUN 114,55 0,5817 6 ~~222,5~~ 222,5 ~~230,0~~ 222,5 129,43 5

7. Kunz Michael 1967 AUT 117,15 0,5783 5 220,0 ~~225,0~~ ~~232,5~~ 220,0 127,23 4

Ñ Duval Charles 1972 FRA 118,41 0,5767 8 ~~290,0~~ ~~290,0~~ ~~290,0~~ DSQ Ñ Ñ

Ñ Blomgren Conny 1968 SWE 119,12 0,5759 9 ~~300,0~~ ~~300,0~~ ~~302,5~~ DSQ Ñ Ñ



Antero Kauranen M3/74 kg -sarjassa voitti EM-hopeaa 140 kg nostolla



Lasse Leinonen M1/120 kg -sarjassa kävi kovan kamppailun kultamitalista ja teki oman kauden ja henkilökohtaisen ennätysensä 305 kg, jolla tuli EM-hopeaa



Harri Tirronen voitti kovan taistelun jälkeen M3/120 kg -sarjassa EM-pronssia tuloksella 192,5 kg

VOIMANOSTON MM-KISAT

14.-20.11.2016 Orlando, USA

Teksti: Tommi Paavilainen & Antti Savolainen

Kuvat: maajoukkue

Vastoinkäymisten vuoksi viime vuosien tapaan pieneksi käynyt joukkue matkusti Jenkkeihin kisakaupunki Orlandoon, Floridan aurinkoiseen osavaltioon. Suuntana oli oikean voimanoston MM-kilpailut 2016 ja voimailuvuoden viimeinen iso tapahtuma.

Pieni joukkue oli hionut kuntoaan kotinurkissa eri lähtökohdista, sillä esimerkiksi Kenneth Sandvik kärsi selkävammasta, kun taas nuoris-osasto eli Jussi Kangasvieri oli tekemässä kovaa tulosta MM-lavalla. Martikainen oli tekemässä tulosrajaa SM-

kisoihin 2017 sekä tutustumassa paikalliseen kulttuuritarjontaan vaimonsa Even kanssa.

Joukkueen kirkkaimpana tähtenä oli multiosaajavoimannostaja Antti Savolainen, jolla

oli mitalisauma ilmoittautumisen päätyttyä. Venäläiset saivat lähettää kisoihin 2 nostajaa maan jatkuvien dopingrikkeiden takia ja esimerkiksi Antin sarjan nostajat Gladhkin ja Danilov sekä superin Konovalov, olivat poissa kisoista venäjän liiton päätöksellä.



Antti Savolainen MM-pronssia kaulassa



Kenneth Sandvik, Jari Martikainen ja Tommi Paavilainen

Jokainen maa lähetti kisoihin parhaat mahdolliset joukkueet taistelemaan tulevien World Games -kisojen paikoista, onhan kyseiset kisat lajimme olympialaiset, joiden pohjalta oikeisiin olympialaisiin ponnistetaan. Liittomme Puheenjohtaja Tero Hyttinen oli paikalla kongressissa ja hoiteli tuomarointia mallikkaasti. Näihin kilpailuihin osallistui 215 kilpailijaa kun kesäkuussa USA:n Killeenissä pidettyihin klassisiin MM-kisoihin aivoimeen luokkaan osallistui 197 kilpailijaa, joten ainakin vuonna 2016 Suomessa hehkutetun raakavoimanosto on onneksi maailmalla vielä pikkusisaruksen asemassa.

Antti Saulainen -66 kg

Pitkän arpomisen ja vehtaamisen jälkeen pikareissulle Orlandoon

Osallistumiseni tämän vuoden MM-kisaan valmistui vasta pari viikkoa ennen MM:ien alkamista. Epävarmuuden osallistumisesta aiheutti lähinnä tulossa oleva perheenisäys ja kisapäivän läheisyys lasketun ajan kanssa. Lopulta teimme kotona yhteisen päätöksen, että kisaan lähdetään.

Luottohuoltaja mukaan

Kun päätös lähtemisestä oli tehty, oli vielä yksi ongelma; kuka huoltaa? Kun olin jo kerran ehtinyt ilmoittamaan, että en lähde kisoihin, ei joukkueen huoltaja ollut käytettävissä. Joukkueenjohtaja ja huoltaja saapui kisoihin myöhemmin kisaviikolla. Itse aiheutettuun ongelmaan löytyi onneksi ratkaisu, kun maajoukkueen luottohuoltaja Seppo Sohlman lupautui mukaan pikavisiitille rapakon taakse.

Miamista avoautolla Orlandoon (La 12.11. aamupaino 68,7 kg)

Kerran kun mennään Floridaan niin pitäähän alle saada avomallinen "hei, olen turisti- auto". Miamin kentältä löytyikin sopivan uniikki valkoinen Mustang. Myöhemmin huomattiin, että Miami Beachilla kyseisiä pirsejä tuli vastaan yhtenä, ratin takana turisti otsa punottaen.

Ensimmäinen pit-stop oli asetettu Miamiin ja saapumisiltana pelattavaan Florida Panthers - New York Islanders -peliin. Pienen säätämisen ja navigoinnin jälkeen ehdittiinkin hienosti peliin. Ihan hieno kokemus ja hyvä peli kun kentällä pyöri kotijoukkueessa vielä pari suomalaistakin, Barkov ja Jokinen.



Antin ja Sepon kulkuneuvo



Seppo Sohlman seuraa Florida Panthers - New York Islanders -peliä silmä kovana

(Su 13.11. aamupaino 67,3 kg)

Seuraavana aamuna pakattiin aamupalan jälkeen auto ja lähdettiin ajamaan rantaa pitkin kohti Orlandoa. Ilman kiirettä oli mukava ajella katto auki ja ihmetellä rantahuiloita ja jahteja. Pientä lisäohjelmaa aiheutti vuokra-auton rengaspainevaroitin, joka alkoi valittaa matalasta rengaspaineesta. Lisää painetta renkaaseen ja matka jatkui ilman ongelmia aina Orlandoon asti.

Hotellin aulassa ihmeteltiin kun ei näy mitään kisoihin viittaavaa. Respan herrasmies kertoikin sitten, että turistit on vääärässä hotellissa. Lopulta löydettiin oikeaan kisahotelliin ja päästiin tutustumaan kisapaikkaan. Kilpailu oli järjestetty lentokenttähotelliin, joten koneella pääsi putkesta suoraan hotellin aulaan, näppärää. Ehkä tässä oli otettu opiksi Killeenin MM-kisoista, joissa kuljetukset toimi todella heikosti. Nyt kuljetuksia ei tarvittu ollenkaan.



Antin toinen kyykky 260 kg

Kisapäivä

(Ma 13.11. aamupaino 66.4 kg)

Kisa-aamuna heräsin aikaerosta johtuen ensimmäisen kerran 02:30. Onneksi nukahdin vielä ja lopullinen herätys tuli hieman ennen kuutta. Painoa oli vielä sen verran, että aamupalasta ei tarvinnut haaveilla. Painon vedätyksestä huolimatta olo oli hyvä eikä jänkään pahemmin vaivannut. Kuuman suihkun jälkeen kisakamajien pakkaus ja punnituksen odottelu.

Kisavaaka näytti lopulta päivän lukemaksi 65.80 kg. Sopiva kisapaino, vaikka olinkin taas kerran sarjani painavimpia.

Kyykyyn aloitukseen laitettiin 250 kg, joka nousikin helposti ja 3-0 läpi. Toiseen kymppi lisää ja Seppo veti polvisiteisiin napsun lisää kireyttä. Nosto tuntui suhteellisen hyvältä ja meni onnokseni 2-1 läpi. Kuulemma oli hieman korkeahko, joten viimeisessä olisi parempi ottaa hieman syvemmältä. Ennakkoon tiedettiin, että mahdollinen mitalitaistelu tulee olemaan todella tiukka.

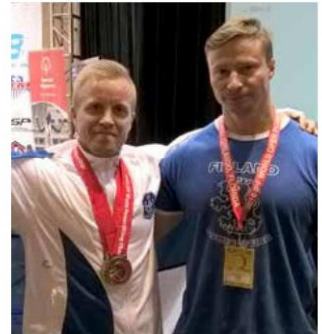
Sitä ennakkoiden laitettiin varovainen 262,5 kg vikaan kyykkyyn.

Sen verran helposti nousi ja 3-0 läpi, että enemmänkin olisi saattanut tulla.

” Tälläsiä 9 onnistuneen noston kisoja ei tehdä ilman toimivaa ja osaavaa huoltoa. Voisin sanoa, että kisa oli aika täydellinen, yhteistulosennätys parani 15 kg ja Wilks-pisteissä rikkoitui 600 pistettä. Taisi samalla varmistua kisapaikka World Games 2017 – kisaan.”

Onnistuneiden kyykyjen jälkeen penkkaamaan. Penkki on ollut edellisissä kisoissa varsin heikkoa, nyt oli kuitenkin treenin perusteella odotettavissa hieman parempaa. Aloituksen 190 kg nousikin hyvin. Toiseen vitonen lisää, pieni viritys paitaan ja lavalle.

Onnistuneen noston jälkeen samalla kaavalla viimeiseen nostoon. Onnistunut nosto ja tuloksena voimanostokisan penkkiennätys 200 kg tähän painoluokkaan.



Antti Savolainen ja Seppo Sohlman

Uoimanoston MM-kisat, 66 kg

1.	Hsieh Tsung-Ting	1982	TPE	65,67	0,7884	287,5	3	215,0	2	282,5	3	785,0	618,89	12
2.	Okpoko Charles	1995	USA	65,74	0,7878	307,5	1	200,0	5	257,5	8	765,0	602,67	9
3.	Savolainen Antti	1978	FIN	65,80	0,7872	262,5	10	200,0	6	300,0	2	762,5	600,24	8
4.	El Belghiti Hassan	1975	FRA	65,40	0,7911	290,0	2	165,0	10	305,0	1	760,0	601,24	7
5.	Ochoa Alex	1990	ECU	65,99	0,7853	275,0	4	197,5	7	260,0	7	732,5	575,23	6
6.	Sato Yoshihiro	1982	JPN	65,70	0,7881	270,0	5	220,0	1	240,0	11	730,0	575,31	5
7.	Grotkowski Mariusz	1989	POL	65,22	0,7930	265,0	7	210,0	3	250,0	9	725,0	574,92	4
8.	Suzuki Go	1994	JPN	65,48	0,7903	247,5	12	190,0	8	275,0	5	712,5	563,09	3
9.	Pisasale Salvatore	1980	ITA	65,52	0,7899	265,0	8	200,0	4	230,0	12	695,0	548,98	2
10.	Garcia Carlos	1980	VEN	59,38	0,8610	255,0	11	162,5	11	247,5	10	665,0	572,57	1
11.	Soria Fernando	1983	ECU	65,60	0,7891	265,0	9	172,5	9	225,0	13	662,5	522,78	1
12.	Noppers Lewis	1970	CAN	65,84	0,7868	245,0	13	150,0	13	260,0	6	655,0	515,35	1
13.	Kuan Yi-Hsin	1982	TPE	64,92	0,7960	225,0	14	142,5	14	280,0	4	647,5	515,41	1
—	Lima Eudson	1985	BRA	65,35	0,7916	267,5	6	160,0	12	—	—	DSQ	—	—

Voimanoston hienosta yhteishengestä kansainvälisissä kilpailuissa kertoo, että saimme penkin lämmittelyissä apua useamman kisakumppanin huoltoporukoilta.

Maastavetoa lämmitellessä tutkittiin Sepon kanssa tilannetta ja pahasti alkoi näyttämään, että yhteistulosmitalit lipsuisivat käsistä. Niinpä ensisijaiseksi tavoitteeksi asetettiin vetomitali ja yhteistuloksen SE 750 kg. Helpon aloituksen 275 kg jälkeen toiseen vetoon laostattiin 287,5 kg, jolla tulisi tuo tavoiteltu SE sekä aika varma lajimitali. Sieltähän se pomsahtikin hienosti ylös ja Seppo ehdotti, että laitetaan viimeiseen 300 kg ja aletaan sitten katsomaan tilannetta. Nyt lajimitali oli varmistunut, eli kaikki minimitalivoitot oli täynnä.

Hetki pohdittiin, että aletaanko kaunistelemaan SE-lukemia vai lähetäänkö riskillä taistelemaan mitalista kokonaississa. Mitalin takiahan rapakon taakse lähettiin, joten pidettiin 300 kg tangossa. Nyt oli mahdollisuus vetää tämä kauan puhuttu tasarauta ja sillä mentäisiin myös kokonaississa ainakin hetkellisesti pronssille. Pää tyhjäksi, Sepon nopeat viritykset ja manaukset ja lavalle. Sain tangosta hyvän otteen ja tiesin tangon irrotessa lattiasta, että ylös tämä ainakin nousee. Ja niinhän se nousi, pysyi loppun asti vielä näpeissäkin. Ujo tuuletus ja sitten katsomaan mitä Ranskan ME-vetomies Hassan El Belghiti tekee.

Ranskis joutukin nyt luopumaan ME-yrityksestä ja tippui viimeiseen vetoonsa 307,5 kg, jolla menisi pronssille kevyempänä. Kun tanko tippui ranskalaisen käsistä meni hetki kun tajusin, että meikäläinen sai kun saikin sen mitalin. Kauan metsästetty varustepuolen MM-mitali tuntui uskottoman hyvältä. Iso pala mitalista kuuluu maajoukkueen luottohuoltajalle, Seppo Sohlmaniille, joka nytkin uhrasi omaa aikaansa ja lähti nopealla varoitussajalla reissuun.

Tälläisiä 9 onnistuneen noston kisoja ei tehdä ilman toimivaa ja osaavaa huoltoa. Voisin sanoa, että kisa oli aika täydellinen, yhteistulosennätys parani 15 kg ja Wilks-pisteissä rikkoitui 600 pistettä. Taisi samalla varmistua kisaapaikka World Games 2017 –kisaan.

Kotiin

(Ti 14.11. aamupaino: ei mitään hajua)

Kauaa mitalia ei ehditty jäädä juhlimaan vaan seuraavana aamuna Mustang



Palm Beachilla ehdittiin seuraamaan hetki vesijetti kilpailuja



Joulu näkyi Floridan katukuvassa



Antin treenisali Sali365 tarjosi mitalistille kakkukahvit

lähtikin takaisin kohti Miamia. Parin ostoskeskuksen ja Miami Beachin jälkeen valuteltiin auto sateessa ja ruuhkassa palautuspisteeseen lentokentälle. Kohta istuttiinkin Finnairin mukavilla penkeillä. Kaikki sujui niin helposti, että hetki mietittiin, että ollaanko jossain piilokamerassa.

Helsingistä lähtiessä jouduttiin sellaiseen kuulusteluun, että tämä tuntui epätodellisen helpolta. Helsinki-Vantaalla vastassa oli pieni, mutta sitäkin tärkeämpi vastaanottokomitea. Kiitokset vielä Pasi Miettiselle ja Markku Savolaiselle, jotka hoivat tiedottamisen niin, että saatiin lajille hieman näkyvyyttä eri kanavissa.



Uoimaston MM-kisat, 105 kg

-105kg

1. Semenenko Dmytro	1988	UKR	103,49	0,6007	417,5	1	272,5	6	332,5	3	1022,5	614,22	12
2. Belkesir Sofiane	1984	FRA	104,32	0,5989	385,0	4	272,5	7	342,5	2	1000,0	598,90	9
3. Conner Charles	1989	USA	104,24	0,5991	380,0	5	323,5	1	282,5	13	986,0	590,71	8
4. Eikeland Kristoffer	1989	NOR	103,85	0,5999	350,0	10	292,5	5	330,0	4	972,5	583,40	7
5. Van den Hoek Pjotr	1972	NED	104,59	0,5984	362,5	7	295,0	4	315,0	7	972,5	581,94	6
6. Yang Sen	1994	TPE	104,80	0,5980	395,0	2	262,5	9	300,0	10	957,5	572,59	5
7. Lange Martin	1987	GER	104,60	0,5984	367,5	6	257,5	10	315,0	8	940,0	562,50	4
8. Perez Edgar	1981	VEN	98,57	0,6122	350,0	9	300,0	2	280,0	14	930,0	569,35	3
9. Van Heesvelde Jeroen	1990	BEL	104,60	0,5984	347,5	11	250,0	13	325,0	5	922,5	552,02	2
10. Mencias Jose	1987	VEN	99,19	0,6106	360,0	8	245,0	14	315,0	6	920,0	561,75	1
11. Shuurai Chanrav	1989	MGL	99,93	0,6088	325,0	15	300,0	3	270,0	16	895,0	544,88	1
12. Akutsu Takahito	1982	JPN	100,49	0,6074	337,5	13	267,5	8	290,0	11	895,0	543,62	1
13. Kangasvieri Jussi	1987	FIN	104,80	0,5980	337,5	14	237,5	16	300,0	9	875,0	523,25	1
14. Shagdarsuren Batzul	1982	MGL	104,67	0,5982	345,0	12	225,0	17	275,0	15	845,0	505,48	1
15. Vieira Rudi	1983	BRA	95,15	0,6216	315,0	16	255,0	11	265,0	17	835,0	519,04	1
16. Prasek Jiri	1989	CZE	102,03	0,6038	305,0	17	245,0	15	245,0	18	795,0	480,02	1
— Martinez Nelson	1986	ECU	100,88	0,6065	—	—	250,0	12	290,0	12	DSQ	—	—

Torstaina 17.11. oli Jussin aika nousta lavalle. Jussi aloitti tankkauksen puntarin jälkeen uusitulla menetelmällä ja hyvin näytti toimivan tämä tapa. Siitä kiitokset valmentaja Hannu Kopolalle. Kyllä pohjanmaalla osataan.

Jussin MM-kisa alkoi hyvin ja aloitus 325 kg sekä toinen 337,5 kg onnistuivat mainiosti. Viimeisellä 347,5 kg yritys epäonnistui tangon irrotuksessa eikä aikaa ollut enää uuteen yritykseen. Penkin 237,5 kg oli oma ennätys ja 27,5 kg parempi kuin 2 vuotta aiemmin Denverissä MM-kisoissa nostettu tulos. Vedossa 305 kg oli päivän rauta, sillä alaselän kanssa oli ongelmia krampin muodossa, eikä viimeistä yritystä edes kokeiltu kunnolla. Kokonaisuudessaan kilpailu oli silti erinomaista ja tekeminen kisoissa antavat osviittaa, että Jussista kuullaan vielä jatkossakin. Sijoitus Jussilla oli 13.



Jussi Kangasvieri valmiina penkkaamaan

Viimeinen kilpailupäivä eli 19.11. lauantai ja lavalle astelivat superin miehet. Kisojen odotetuin nostaja USA:n Blayne Sumner oli aikaisemmin tehnyt uskomattoman sarjan Arnoldsissa 500 - 401,5 - 370 = 1271,5 kg. Nyt odotettiin mieheltä vähintään samaa tulosta ja voimanoston historiaa.



Kenneth "Kenta" Sandvik ja Jussi Kangasvieri hotellin altaalla

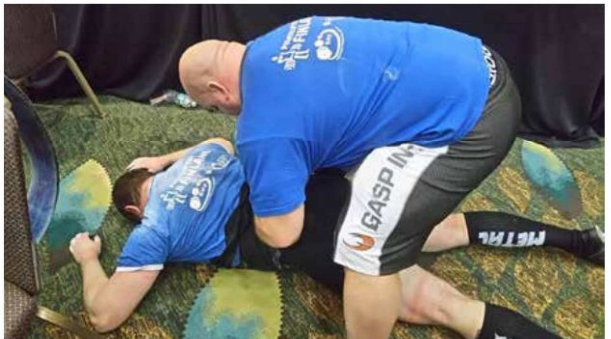
Suomalaiset lavalla olivat Kenneth Sandvik ja Jari "Simson" Martikainen. Martikainen kyykäsi viimeisellään 375 kg, otti penkistä 245 kg ja toisella vedossa saatu 360 kg toi yhteistulosta 980 kg, sijan 9. sekä vedon lajipronssia. Viimeiseen vetoon tämä 2008 vuoden Maaailmanmestari lastasi EE M1 -raudat 370 kg, mutta vaikka huuto ja kannustus oli kova, ei rauta aivan loppuun asti tullut. Ensi kerralla sitten.

Kennethin kisa taas alkoi hienolla kyykylä 390 kg. Edellinen kova kyykky oli toukokuun EM-kisoista, joten käsittämätön mies on kyseessä eikä selkävammasta ollut lavalla tietoaakaan. Kenta oli syyskuussa hammasta purren viimeistely treenissä ottanut 200 kg ja matkaan. Penkissä tuttua tahtua toimintaa 347,5 kg oli päivän kunto. Vedossa Kenta oli jo loppua kohti väsynyt ja vedossa hän nosti toisella 300 kg ja sillä saatiin kasaan yhteistulos 1037,5 kg, sijoitus 7. ja penkissä hopeinen lajimitali.

Superin Norjan Carl Yngvar Christensenin siirryttyä eläkkeelle polvivamman takia oli yksi poissa joukosta, mutta kilpailukieltonsa kärsinyt Ukrainan Viktor Testov oli taas saapunut kisapaikalle. Kotiyleisön suosikki ja sympaattinen Joe Cappellino teki huiman yhteistuloksen sarjalla 455 - 335 - 345 = 1135 kg. Joviaali-Joe, kuten miehen lempinimikin kuuluu, kärsi myös Kangasvierien tavoin vedossa alaselän krampista, mutta hienosti mies hoiti kisanostot mallikkaasti loppuun asti saaden palkinnoksi hopeaa.



Kenneth Sandvik



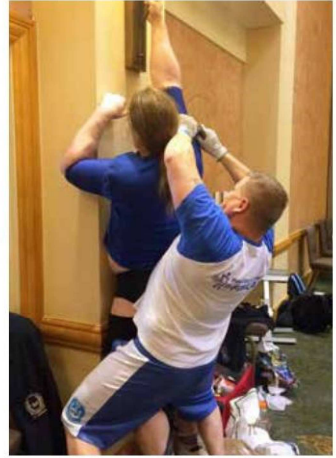
Kenneth Sandvik huoltaa Jussi Kangasviertä



Kenneth Sandvik



Kenneth Sandvik palkintojenjaossa



Tommi huoltamassa Jari Martikaista



Isot pojat huollossa



Jari Martikainen

Suursuosikki Sumner otti kyykyssä nimensä avustuksella aloituksen 465 kg 2-1 läpi. Toinen ja kolmas yritys 485 kg oli räikeän korkeita eikä tuomaristo uskaltanut enää antaa valkoista. Jury huomautti ensimmäisen noston jälkeen Ruotsin ja USA:n tuomaria asiasta. Hyvä niin. Sumner otti todella hienosti kolme onnistunutta penkistä ja viimeisellä tuli 385 kg. Vedossa 350 kg jäi tulokseksi, kun viimeisellä yritetty 377,5 kg epäonnistui. Sillä olisi voitettu Wilkseissä parhaan nostajan palkinto. Nyt Wilksin pisteistä saatiin kasaan

651,36 kun viime vuonna hän teki 669,36 Wilksiä. Venäjän Fedosienko 59 kg -sarjassa oli aiemmin kisaviikolla tehnyt 665,82 pistettä. Ukrainan Testovin huolto taktikoi tai arvioi veli Viktorin voimat väärin, sillä Tsekin Davic Lupac tuli takaa helposti ja nappasi kolmannen tilan tuloksella 1097,5 kg, vaikka hänkin korotti liikaa jo toiseen maastanostoonsa. Jos Testov olisi nostanut muutkin kuin alkupainot, olisi hän saanut todennäköisesti pronssia ja paikan World Games -kisoihin. Niin tai näin, kieltoaikana yhteistulos tippui 80 kg.



Jari Martikainen ja Kenneth Sandvik

Illan ja koko kisan päätti viimeisen päälle hieno banketti ja juhlien jälkeen oli aika lähteä lyhyelle ja vaihderikkaalle kotimatalle.

Kisat oli taas kisattu ja matka kohti ensi vuoden kisoja voi alkaa. Järjestelyt olivat hyvät ja toimivat. Kisa ja hotelli samassa rakennuksessa ovat kyllä hyvä ratkaisu arvokisoissa, sillä silloin jää kaikki ylimääräinen matkustaminen ja stressi pois. Nyt samaan pakettiin oli saatu vielä lentokenttäkin, niin paremmaksi ei voi enää laittaa. Joukkue oli pieni, yhtenäinen sekä samanhenkinen. Naiskauneutta oli mukana ja se on aina kivaa, kun omia saavutetaan kannustamaan. Joukkueenjohto kiittää vilpittömästi kaikkia mukana olleita. Hommat hoidettiin yhdessä ja tästä on hyvä jatkaa. Orlando hiljenee, mutta nalli palaa taas edelleen kohti tulevia arvokisoja.

-Varuste Joukon Johtaja-

Uoimaston MM-kisat, 120+ kg

120+kg

1.	Sumner Blaine	1987	USA	170,62	0,5428	465,0	1	385,0	1	350,0	4	1200,0	651,36	12
2.	Cappellino Joseph	1988	USA	167,44	0,5444	455,0	2	335,0	4	345,0	5	1135,0	617,89	9
3.	Lupac David	1991	CZE	146,44	0,5552	435,0	3	332,5	6	330,0	9	1097,5	609,33	8
4.	Testsov Viktor	1989	UKR	135,03	0,5620	420,0	4	340,0	3	330,0	8	1090,0	612,58	7
5.	Johannsson Julian J.K.	1993	ISL	161,43	0,5475	385,0	8	305,0	7	380,0	1	1070,0	585,83	6
6.	Valach Robert	1992	SVK	132,64	0,5636	402,5	5	275,0	9	360,0	2	1037,5	584,74	5
7.	Sandvik Kenneth	1975	FIN	141,45	0,5580	390,0	6	347,5	2	300,0	12	1037,5	578,92	4
8.	Ringoot Steve	1989	BEL	145,28	0,5558	382,5	9	282,5	8	320,0	10	985,0	547,46	3
9.	Martikainen Jari	1975	FIN	144,43	0,5563	375,0	10	245,0	12	360,0	3	980,0	545,17	2
10.	Stinn Ryan	1981	CAN	141,50	0,5579	385,0	7	275,0	10	295,0	13	955,0	532,79	1
11.	Souza Eumenes	1972	BRA	151,49	0,5525	375,0	11	262,5	11	305,0	11	942,5	520,73	1
—	Kondraschow Jewgenij	1983	GER	140,67	0,5584	—	—	—	—	340,0	6	DSQ	—	—
—	Baartvedt Hans Magne	1983	NOR	172,31	0,5420	—	—	335,0	5	340,0	7	DSQ	—	—



Hotellin edestä, joka on myös Orlandon lentokenttä. Turvatarkastukset olivat täällä omaa luokkaansa



Susanna Törrönen

SFI:N VOIMAILIJAT KISASIVUAT HANGOSSA

Teksti: Heikki Orasmaa, kuvat: Heikki Orasmaa & Patrik Westerlund



Magnus Häggblom

Ennätysmäärä nostajia oli saapunut Hankoon lokakuun lopussa testaamaan syyskuntoaan SFI:n (Svenska Finlands Idrottsförbund rf) voimaston mestaruuskilpailuihin. Kisat käytiin isäntäseura HIK:n uusissa ja tilavissa tiloissa, historiaa uhkuvassa Voimamakasiinissa.

Kisoissa oli peräti 31 nostajaa, joista neljä nosteli varusteosiossa ja loput klassisessa nostomuodossa. Koskaan ei SFI:n mestaruuskisoissa ole ollut näin runsaasti osanottajia. Monelle nämä kisat olivat ensiesiintyminen voimastossa, muutamalla toki oli kokemusta penkkipunnerruskisoista, mutta ei kolmen lajin mitteloista. VIS:n (Vasa Idrottssällskap) kolme nostajaa olivat ensikisoissaan, paitsi Magnus Häggblom. Tälle SFI:n voimaston elävälle ikonille nämä olivat juhlakisat, sillä Magnus oli nyt 40. kerran liittonsa voimaston

mestaruuskisoissa. Kunnioitettava saavutus, johon vielä on lisättävä hänen toimensa pitkäaikaisena SFI:n voimailujaoston puheenjohtajana.

Kisoissa tehtiin uusia SE-kirjauksia, SFI:n ja runsaiden henkilökohtaisten ennätysten lisäksi. Susanna Törrönen on parannellut avoimen luokan penkkipunnerruksen SE-tulosta ”bubkamaiseen” tyyliin, aina vähän entisen SE-tuloksen päälle. Varmasti hyvä tapa, pysyyhän kisa- ja harjoittelumotiivi yllä, kun nostetaan pieni siivu lisää edelliseen



Robert Salin



Stina Lindell

ennätukseen. Penkissä Susanna aloitti painosta 115 kg ja se oli puhdas nosto. Toiseen 117 kg, josta puhdas tykyitys ja niistä uudet SE-lukemat 83 kg -sarjaan avoimen, N20 sekä N23 ennätyslistaan. Hieman kylkeään pidellen tämän ennätysnoston jälkeen Susanna halusi viimeiseensä 117,5 kg, mutta se ei tullut perille asti.

”Kunto on kohdallaan ja penkki-punnerrukseen satsaan juuri nyt. Tosin muitakin lajeja treenaan, mutta pienillä painoilla”, vastaili Susanna ennätyspäivän päätteeksi.

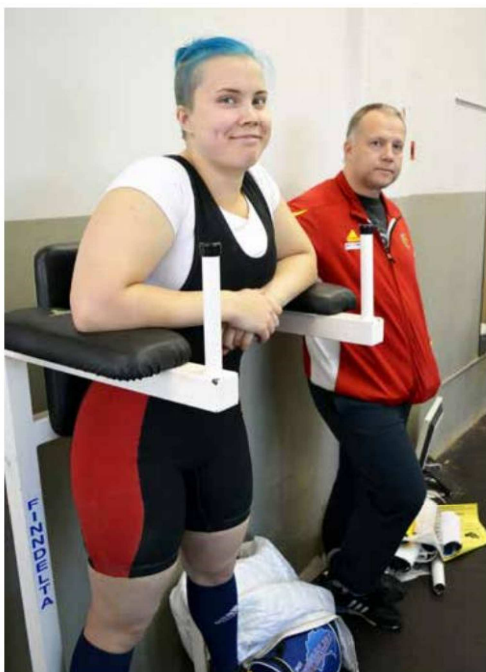
SFI:n hallintokiri oli ottanut huomioon nuoren 18-vuotiaan Susannan menestykset tähän mennessä, kun palkintojenjaossa SFI:n puheenjohtaja Christene Suvanto luovutti hänelle stipendin. Toivottavasti siitä ainakin munkkikahvit lohkeaa isä-Jarille, joka jaksaa kiittävästi olla vahvana tukena Susannan taustavoimissa. Tuloksellinen duo – hienoa.

ÄKK oli lähtenyt Hankoon kuuden nostajan voimin, joita hoivasi nämä kisat väliin jättänyt Kenneth Sandvik, joka säästi itseään tulevia MM-kisoja varten. Ove Lehto jätti myös nämä kisat väliin ja oli lähtenyt reissuun leikkauksesta toipuvana turistina.

ÄKK:n Stina Lindell nosti 63 kg -sarjassa tehden kaikissa nostomuodoissa omat ennätöksensä ja niistä maastanoston poiminta 180,5 kg oli uusi avoimen SE-rauta. Stinalla hyvät välitykset voimanostoon ja tiukka henkinen lataus joka nostoon oli helposti aistittavissa, kuten myös kaunis hymy noston ollessa ohi. Stina on 28-vuotias sairaanhoitaja ja meriurheilija muun muassa SM-kulta ja EM-nelonen 2015. Stina on tervetullut lisä naismaajoukkueeseemme.



Stefan Westerholm



Susanna Törrönen ja Jari Törrönen

Järjestävän seuran HIK:n 32-vuotias merimies Johan Henriksson kohensi nimissään olleen 83 kg -sarjan jalkakyykyyn SE-tulosta juntaten 255 kg. Henrikssonin vaivat ovat menneitä murheita ja nyt on nokka kohti uusia haasteita, joita riittää. Saldoksi hän kasasi kansallisesti erinomaisen 675 kg.

”Suomenennätystä tulin tekemään kyykyssä ja siinä onnistuin. Siitä olen tosi iloinen. Nyt täytyy vaan pysyä terveenä, jotta pystyn hyviin suorituksiin tulevissa SM-kisoissa”, vastaili Henriksson tyytyväisenä kisan jälkeen.

Henrik Winter ei ollut lähtenyt turhaan Sipoosta, Uudenmaan toiselta reunalta ajelemaan Hankoon. Henrik nosti jalkakyykyssä tuomariston hyväksymänä ryhdikkäästi 242,5 kg, joka oli mastersien M50 -ikäluokan 105 kg -sarjan uudet SE-lukemat ja kooten viivan alle 650 kg.

Varusteosjossa SE-lukemia hätyytteli Kari Missukka ja siinä onnistuen maastanostossa, jossa parhaallaan nappasi ylös 207,5 kg, sen ollessa 83 kg -sarjan M70 -ikäluokan SE.

Näiden ennätysten lisäksi ilahduttavaa oli todeta useiden nostajien henkilökohtaisten ennätyskseen parannus, jopa kymmenillä kiloilla. Ensikertalaisten suoritukset olivat tyylikkääitä ja virheettömiä, että ei olisi uskonut heidän olevan debyyttikisoissaan – hyvä. Positiivinen seikka oli myös kisojen ennätysosanotto. Näin SFI voi olla ylpeä ja enemmän kuin tyytyväinen, että voimanosto eräänä liiton lajikirjoista menee eteenpäin ja hyviä tuloksia tehdään. Herää kysymys, jos osanottomäärät lisääntyvät näihin kisoihin, täytyykö niitä alkaa pitää jopa kaksipäiväisinä? Nyt lavamiehet tekivät ripeää työtä kokeneen lavapomon Jarmo Virtasen, joka armeijamaisessa komennossa ja tiimi saakoon erityiskiitoksen, kuten myös kaikki kisojen onnistumiseen osallistuneet.

Mukana oli nostajia seuroista: HIK 6, KK Eken 7, VIS 5, ÅKK 6, PV 3 nostajaa.



Tampereen Voimastajat ry järjestää yhteistyössä Suomen Voimastoliiton kanssa

VOIMANOSTON SM-KILPAILUT KAIKILLE IKÄLUOKILLE

4.-5.2.2017, Nääshalli, Näsijärventie 8, 33210 Tampere

Lauantai 4.2.2017

Miehet M40,
punnitus 07:00-08:30, kisa 09:00.

Miehet M50,
punnitus 10:00-11:30, kisa 12:00

Miehet juniorit ja avoin,
punnitus 13:00-14:30, kisa 15:00

Sunnuntai 5.2.2017

Miehet M60 ja M70,
punnitus 07:00-08:30, kisa 09:00

Naiset kaikki,
punnitus 12:00-13:30, kisa 14:00

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

Ilmoittautuminen ja majoitus

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat liiton sihteerille virallisella ilmoittautumislomakkeella sähköpostiin ti 10.1.2017 klo 24.00 mennessä sp: sihteer@svnl.fi. Ilmoittautumislomakkeessa tulee näkyä selkeästi: sarja, etunimi, sukunimi, syntymävuosi kahdella numerolla, seura, tehty tulos ja päivämäärä.

Tuloksentekoaika: 8.2.2016-10.1.2017

Tulosrajat: Tulosrajat löytyvät liiton toimintasuunnitelmasta vuodelle 2017. Veteraaneilla ei ole tulosrajoja, mutta yksi hyväksytyt tulos voimastokisasta (klassinen tai varuste) vaaditaan.

Osallistumismaksu: Seura maksaa osallistumismaksun 65€/nostaja ilmoittautumisen yhteydessä viimeistään 10.1.2017 SVNL:n yleislistille OP FI18 5680 0020 2315 32.

Kilpailuhotelli: Hotelli Cumulus Koskikatu, Koskikatu 5, 33100 Tampere. Ajankohta 3.2.2017 - 5.2.2017. Tarjoamme vieraidenne käyttöön 60 huoneen majoituskiintiön standard -luokan huoneista. Hinta 85€/vrk/standard huone yhdelle 95€/ vrk/standard huone kahdelle 25€/vrk /lisävuode. Majoitushintaan sisältyy buffet-aamiainen ja asiakassauna. Jokainen osallistuja varaa huoneensa itse ja mainitsee varatessaan kiintiötunnuksen Voimaston SM-kilpailut. Järjestävä seura ei toimi välikätenä. Varaukset puhelimitse tai sähköpostilla: my.reservation@restel.fi Puh. 020 055 055. Hinnat sisältävät tarjouksen tekohetkellä voimassa olevan arvonnäyveron. Kiintiöstä varaamattomista huoneista vapautuu 50% yleiseen myyntiin 3.1.2017 ja loput varaamattomat huoneet 17.1.2017. Maksutavaksi hyväksymme käteisen, pankkikortin tai luottokortin. Maksu tulee suorittaa paikanpäällä.

Lisätietoja:

TVN Hannu Peräsalo, 046 902 6649, perasalo_hannu@hotmail.com,
TVN Matti Rajaniemi, 040 838 1632, matti.rajaniami2@gmail.com,
SVNL Timo Lillbacka, 040 1565 720, sihteer@svnl.fi

Tervetuloa Tampereelle!!!

Kilpailun järjestäjät pitävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.

LEOKO



Eetu Kumpulaisen tyylinäyte jalkakyykyssä

LÄNSI-EUROOPAN MESTARUUSKILPAILUT

8.-10.9.2016 Borgaro Torinese, Italia

Teksti: Kaj Mattila, kuvat: Timo Lillbacka & Petri Ronkainen

Tämän vuoden Länsi-Euroopan mestaruuskisat järjestettiin Italiassa Borgaro Torinesessa. Pieni Borgaron kylä Torinon kyljessä oli valikoitunut siis kisapaikaksi. Kisapaikkana toimi Hotelli Atlantic.

Tänä vuonna oli ensi kertaa kisassa mukana klassinen nostomuoto joten teknisisessä kokouksessa ilmoitettiin että korotuksia voi tehdä 0,5 kilon tarkkuudella ja parhaat tulokset jäävät kisaennätyksiksi.

Kisaamaan oli Suomesta lähdeössä 6 nostajaa klassiseen kisaan ja 3 varustekisaan. Kisa on perinteisesti kolmipäiväinen

ja niin nytkin, vaikka mukaan oli tullut klassinen nostomuoto.

Ennen kisaan lähtöä Suomen joukkueeseen kuuluvat tekivät ratkaisun, että eivät ota sakkoa mahdollisesta puuttuvasta tuomarista. Joukkue pyysi Arto Hannolin mukaan tuomaritehtäviin. Joukkue yhdessä hoiti tuomarin kaikki kulut lentoineen ja

hotellimaksuineen. Eli 10 henkinen joukkue oli lähdeössä hakemaan arvokisamene-tystä pastan ja pizzan luvatausta maasta.

Ensimmäisenä kisassa tulella olivat naiset klassisessa nostomuodossa. Suomea oli naisten puolella edustamassa 47 kg -sarjassa Andreea Vasilescu ja Katja Ronkainen, joista molemmilla ensimmäinen arvokisa.

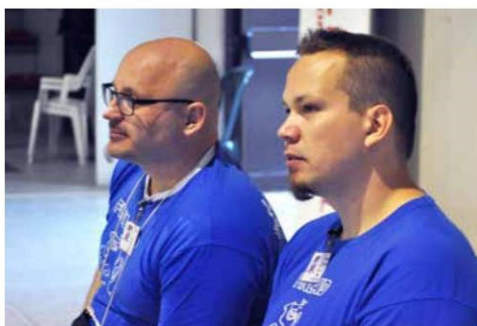
Sarjassa tulikin todellinen jännitysnäytelmä Iso-Britannian Nora Jonesin sekä Andreea Vasilescun välillä. Äärimmäisen jännittävä taistelu huipentui viimeisiin maastanostoihin. Viimeisellä kierroksella Nora Jones nousi kärkipaikalle hienolla 120 kg nostolla, Suomen huolto oli tarkkana ja Andreealle viimeiseen vetoon 122,5 kg, jolla noustaisiin mestaruuteen. Nostossa äärimmäisen pientä epäpuhtautta ja nosto hylättiin. Eli Nora ykköseksi ja Andreea kakkoseksi samalla yhteistuloksella 257,5 kg. Katja Ronkainen upeasti pronssille tuloksella 170 kg.



Onnelliset mitalistit Andreea Vasilescu ja Katja Ronkainen



Andreea Vasilescu



Joukkueenjohtaja Kaj Mattila ja Janne Hakala seuraamassa kisoja silmä tarkkana

PL.	Lifters	BY	Team	Weight	WF	Lot	All Squat			All Bench Press			All Deadlift			TOTAL	W.pts.	Pts.			
-47kg																					
1.	Jones Nora	1990	GBR	45,54	1,3754	3	80	87,5	90	2	50	55	55	1	110	117,5	120	1	257,5	354,17	12
2.	Vasilescu Andreea	1991	FIN	46,53	1,3546	1	85	92,5	100	1	45	47,5	50	2	110	117,5	122,5	2	257,5	348,81	9
3.	Ronkainen Katja	1973	FIN	46,48	1,3557	2	37,5	45	50	3	27,5	32,5	35	3	65	72,5	85	3	170	230,47	8



Suomen joukkueen tuomarina toimi Arto Hannolin

Sitten vuoroon miehet klassisessa nostomuodossa. Ensimmäisenä vuoroon Eetu Kumpulainen 66 kg -sarjassa. Eetulla mielessä maastanoston ikäluokan EE-tulos. Kisa lähtikin lennokkaasti käyntiin ja 192,5 kg jalkakyykylä Eetulle WEC-ennätys saltuun. Penkillä meno hieman laantui ja siinä tulokseksi 100 kg. Maaastavetoon jossa oli lupa odottaa huimaa tulosta. Siinä hyvä tulos 200 kg, ennätysrautojen jäädessä vielä matkalle. Voittoon siis David Gray, hopeaa Eetulle ja pronssia Fabbio Hu. Loistokisa nuorelta tulevaisuuden lupaukselta. Tässä sarjassa oli melkoinen ikäero nostajien kesken; voittaja David Gray oli 20 vuotta muita mitalisteja vanhempi.



Katja Ronkainen



Eetu Kumpulainen hopeakorokkeella



Janne Hakala veti itsensä pronssille 275 kg ennätystnostolla



Petri Ronkainen oli kuudes henkilökohtaisella ennätystuloksella 555 kg



Petri Ronkainen, Janne Hakala ja Kaj Mattila

93 kg -sarjassa arvokisa peppytyissään Petri Ronkainen, Petri ennätystuloksellaan 555 kg sijalle 6. 120 kg -sarjassa olikin kaksi suomalaista kisaamassa; Janne Hakala ja Kaj Mattila. Sarjan voitti Norjan Even Bless Liland ja kakkoseksi Tymen Gerenstein Hollannista.

Pronssille hurjan maastanoston siivittämänä Janne Hakala, jonka veto tulos 275 kg jäikin WEC-ennätykseksi. Neljännelle sijalle siis Kaj Mattila.

Viimeisenä kisapäivänä olikin vuorossa sitten voimanosto eli varustenostajat, johon meiltä osallistui kolme nostajaa. 105 kg -sarjaan olimme saaneet kaksi nostajaa, joista tilastojen varjolla toisella oli mahdollisuus jopa kärkitaistoon. Tomi Määttäällä oli kuitenkin hankaluuksia kyykyyn syvyyden kanssa ja suihkuvuoro odotti häntäkin kolmen tuloksettoman kyykyk yrityksen jälkeen. Timo Lillbacka teki varmoja nostoja ja sijoittui tuloksella 590 kg seitsemänneksi. Kisan voittoon kiisi Jeroen Van Heesvelde ja tiukassa taistossa häviten vain 2,5 kg jäi kakkoseksi Norjan Erik Fredriksen. Tulokset 895 kg ja 892,5 kg. Kolmanneksi isäntämaan Amerigo Brunetti tuloksella 795 kg.

Voimanoston EM, Uarustenosto, miehet

-83kg																					
1.	Roelvaag Kim-Raino	1986	NOR	80,27	0,6813	7	360,0	300,0	305,0	1	240,0	245,0	247,5-cp	1	262,5	267,5	272,5	3	825,0	562,07	12
2.	Lochschmidt Max	1983	GER	82,38	0,6705	14	295,0	295,0	305,0	3	200,0	207,5	215,0	3	272,5	285,0	297,5	1	787,5	538,02	9
3.	Holkas Angelos	1990	GER	81,06	0,6771	11	275,0	295,0	305,0	2	215,0	222,5	232,5	2	237,5	242,5	249,0	5	765,0	517,98	8
4.	Robol Stefano	1990	ITA 2	82,21	0,6713	12	272,5	282,5	292,5	4	147,5	155,0	160,0	5	257,5	272,5	282,5	2	735,0	493,41	7
5.	Mignolet Geoffrey	1994	BEL	77,07	0,6994	9	220,0	230,0	242,5	5	160,0	180,0	192,5	4	220,0	230,0	240,0	4	650,0	454,61	6
N	Agus Rudy	1974	ITA	82,39	0,6704	10	280,0	287,5	287,5	N	X	X	X	N	X	X	X	N	DSQ	N	N
N	Karesala Antti	1982	FIN	82,49	0,6700	13	265,0	265,0	265,0	N	220,0	220,0	220,0	N	X	X	X	N	TD	N	N
-105kg																					
1.	Van Heesvelde Jeroen	1990	BEL	104,71	0,5981	2	330,0	345,0	X	1	240,0	250,0	265,0	2	285,0	292,5	300,0	2	895,0	535,30	12
2.	Fredriksen Erik	1992	NOR	101,20	0,6057	1	335,0	335,0	342,5	2	270,0	275,0	277,5-cp	1	265,0	272,5	280,0	4	892,5	540,59	9
3.	Brunetti Amerigo	1988	ITA 2	104,92	0,5977	7	295,0	305,0	310,0	3	180,0	185,0	190,0	6	280,0	295,0	302,5	3	795,0	475,17	8
4.	Pereyra Juan Carlos	1991	ITA	98,59	0,6121	4	270,0	285,0	295,0	5	215,0	227,5	240,0	3	240,0	255,0	270,0	6	780,0	477,44	7
5.	Contenta Antonio	1989	ITA 2	100,52	0,6073	6	275,0	287,5	295,0	4	212,5	222,5	230,0	5	220,0	225,5	250,0	7	767,5	466,10	6
6.	Gengler Jean	1986	LUX	103,31	0,6010	8	240,0	247,5	255,0	6	145,0	150,0	152,5	7	270,0	270,0	280,5	5	687,5	413,19	5
7.	Lillbacka Timo	1975	FIN	104,02	0,5995	3	230,0	230,0	240,0	7	140,0	145,0	145,0	8	200,0	210,0	220,0	8	590,0	353,70	4
N	Kaindl Sebastian	1982	GER	103,78	0,6000	5	335,0	337,5	342,5	N	235,0	235,0	242,5	4	285,0	305,0	325,0	1	DSQ	N	N
N	Muutta Tomi	1982	FIN	104,44	0,5987	9	345,0	345,0	345,0	N	X	X	X	N	X	X	X	N	DSQ	N	N



Tommi Määttä oli epäonnea jalkakyykyssä ja hän jäi ilman tulosta



Andreea Vasilescu, Janne Hakala ja Katja Ronkainen banketissa



Myös tuomarit saivat muistoksi kisasta mitalin

Jäljellä oli enää kisan päättävä banketti, siihen osallistui poikkeuksellisesti lähes koko Suomen joukkue. Tilaisuudessa palkittiin parhaat nostajat ja maat.

Näitä pokaaleja ei meidän joukkueellemme tullut. Kisajärjestäjä huomioi tuomarit, joille luovutettiin muistomitalit, kuten myös joukkueenjohtajille. Tilaisuudessa oli tarjolla paikallista ruokaa ja juomaa. Illan kulkiessa yön suuntaan alkoi vauhdikas tanssimusiikki vetää voimanostajia tanssilattian suuntaan ja siinä olikin lattia täynnä enemmän ja vähemmän notkeita tanssijoita. Kilpailunjohtajan Sandro Rossin kasvoilta saattoi nähdä tyytyväisyyden tunteen kun lattialla oli iloinen voimannostoväki pitämässä hauskaa keskenään.

Käikenkaikkiaan hieno kisa ja loistava kisapaikka. Kelit suosivat koko viikon ajan ja osa Suomenkin joukkueesta jäi vielä muutamaksi päiväksi lomaillemaan. Seuraavana vuonna kisat ovat Luxemburgissa, jonne toivon mukaan lähtee jälleen joukko urheita voimannostajia.



Voimanoston EM, Klassinen voimasto, miehet

-66kg																					
1.	Gray David	1964	GBR	65,04	0,7948	4	175	185	499	2	122,5	132,5	137	1	225	232,5	240	1	554,5	440,72	12
2.	Kumpulainen	1998	FIN	65,43	0,7908	2	175	185	192,5	1	120	130	130	2	200	210	222,5	2	512,5	405,29	9
3.	Hu Fabbio	1993	NED	64,31	0,8024	3	145	152,5	152,5	3	95	100	102,5	3	172,5	182,5	185	3	432,5	347,04	8
-93kg																					
1.	Shillingfor	1988	GBR	90,6	0,6363	1	227,5	240	245	2	162,5	172,5	172,5	2	277,5	295	302,5	1	702,5	447	12
2.	Lewis Greg	1992	GBR	92,65	0,6293	4	210	227,5	235	4	140	147,5	147,5	4	280	295	310	2	670	421,63	9
3.	Esselens R	1994	BEL	90,59	0,6363	6	230	240	242,5	3	155	160	165	1	250	255	265	4	662,5	421,55	8
4.	Asierluis D	1992	GRE	86,08	0,6537	3	250	272,5	285	1	190	190	190	6	225	235	X	5	650	424,9	7
5.	Leider Den	1989	LUX	90,88	0,6353	5	180	187,5	192,5	5	130	135	137,5	5	255	265	270	3	597,5	379,59	6
6.	Ronkainen	1972	FIN	90,65	0,6361	7	185	195	195	6	135	145	150	3	200	215	220	6	555	353,04	5
-120kg																					
1.	Bless Lilan	1991	NOR	119,49	0,5755	2	265	272,5	272,5	1	202,5	207,5	X	1	260	X	X	2	732,5	421,55	12
2.	Garestein	1984	NED	118,21	0,577	3	225	235	240	2	185	192,5	197,5	2	230	245	245	4	662,5	382,26	9
3.	Hakala Jan	1979	FIN	114,3	0,582	4	205	215	215	4	150	150	160	4	250	265	275	1	640	372,48	8
4.	Mattila Kaj	1970	FIN	114,96	0,5811	1	215	230	230	3	145	152,5	157,5	3	230	240	245	3	627,5	364,64	7



Helsingin Atleettiklubi ry järjestää yhteistyössä Suomen Voimastoliiton kanssa

Klassisen voimaston SM, Masters

13.-15.1.2017, Kankaanpään liikuntakeskus, Jämintie 10, 38700 Kankaanpää

Lauantai 14.1.2017

Miehet M60 ja M70
Punnitus klo 07:00-08:30 kilpailu klo 09:00

Miehet M50
Punnitus klo 12:00-13:00 kilpailu klo 14:00

Naiset N40-N70
Punnitus klo 17:00-18:30 kilpailu klo 19:00

Sunnuntai 15.1.2017

Miehet M40 59-93 kg
Punnitus klo 07:00-08:30 kilpailu klo 09:00

Miehet M40 105-120 kg
Punnitus klo 11:00-12:30 kilpailu klo 13:00

Ilmoittautuneiden määrä ratkaisee pidetäänkös kisat kaksi vai jopa kolmipäiväisenä, alkaen perjantaina. Aikataulumuutokset ovat mahdollisia, joten seurakkaa liiton verkkosivuja kilpailun alkuaan saakka.

Ilmoittautuminen ja majoitus

Tiistaihin 20.12.2016 klo 24.00 mennessä vain sähköpostilla ja virallisella SM-kisojen ilmoittautumislomakkeella liiton sihteerille sihteer@svnl.fi

Tuloksetkoika: 21.3.2016 -20.12.2016. Tulos on luonnollisesti oltava tehtynä klassisessa voimastokisassa.

Osallistumismaksu: Seura maksaa osallistumismaksun 65€/nostaja ilmoittautumisen yhteydessä viimeistään 10.1.2017 SVNL:n yleistilille OP FI18 5680 0020 2315 32.

Kilpailuhotelli: Sport hotel Kantri www.hotellikantri.fi
Vaa'at löytyvät hotellilta sekä kilpailupaikalta. Kisapaikalla on sauna ja ruokailumahdollisuus.

Lisätietoja: Jouni Vähäsantanen 045 1105959
Marjaana Vähäsantanen 050 467 1126 marjaana.vahasantanen@dnainternet.net

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.



ARNOLD CLASSIC EUROPE 2016

23.-25.9.2016 Barcelona, Espanja

Texti & kuvat: Katriina Nokua



Kuvassa vasemmalta: Rana Singh, Jouko Ahola, Hanna Rantala, Marc Giles ja Louise Edwards

23.-25.9.2016 Espanjan Barcelonassa käytiin Arnold Classic Europe 2016 -kilpailut.

Tapahtuma on keskittynyt pääasiassa kehonrakennukseen ja fitness-urheiluun. Myöhemmin mukaan ovat päässeet myös penkkipunnerrus ja voimanosto, joissa nostetaan sekä varusteilla että ilman ja paremmuuden ratkaisevat Wilksin pisteet. IPF:n alaisiin kisoihin osallistui nostajia 9:stä eri Euroopan maasta, kaikkiaan 27 nostajaa penkkipunnerruksessa ja 38 nostajaa voimanostossa. Tapahtumassa vieraili kolmen päivän aikana yli 80 000 ihmistä. Suomen joukkueen huoltajina toimivat Jouko Ahola ja Markus Väliviita.

Perjantaina kisat alkoivat klassisella penkkipunnerruksella ja ensimmäisenä suomalaisista astui kisalavalle Hanna Rantala. Ensimmäisellä varma aloitus 92,5 kg, jolla mentiin samantien pisteissä kärkeen. Seuraavaan 97,5 kg ja viimeiseen 100 kg, joka ei valitettavasti noussut. Hanna oli tosin jo varmistanut voittonsa toisella nostolla. Hannan kisapaino oli 51,58 kg ja Wilksin pisteitä kertyi 122,31. Unkarilaiset seurasivat perässä; Monika Nyers pistein 121,24 ja Zsanett Palagy 116,66.

Lauantaina vuorossa oli klassinen voimanosto ja aamusta lavalle tepasteli mastersien maailmanennästyistä kyykyssä hakemaan lähtenyt Katriina Nokua. Kyykyn aloitus helposti 180 kg ja toiseen M1/ME-lukemat 202,5 kg. Kyyky jäi pohjiin, joten sama rauta seuraavaan. Viimeisellä kierroksella itse Arnold Schwarzenegger oli saapumassa osastolle.



Hanna keskimmäisenä naisten klassisen penkkipunnerruksen palkintojenjaossa

Penkkipunnerruksen EM-kisat, naiset

PL.	Name	BY	Team	Weight	WF	Lot	1 Att.	2 Att.	3 Att.	RESULT	W.pts.	Pts.
Women												
1.	Rantala Hanna	1982	FIN	51,58	1,2545	7	92,5	97,5	100,0	97,5	122,31	12
2.	Nyers Monika	1978	HUN	52,17	1,2435	1	85,0	92,5	97,5	97,5	121,24	9
3.	Palagyi Zsanett	1986	HUN	60,27	1,1110	4	102,5	105,0	107,5	105,0	116,66	8
4.	Malcolm Danielle	1991	GBR	51,02	1,2650	2	70,0	75,0	77,5	75,0	94,88	7
5.	Berry Laura	1982	GBR	99,49	0,8338	3	95,0	100,0	102,5	100,0	83,38	6
6.	Ruedi Tina	1981	SUI	69,92	0,9956	5	82,5	87,5	87,5	82,5	82,14	5
7.	Torres Beatriz Cano	1961	ESP	46,19	1,1183	6	55,0	57,5	57,5	55,0	61,51	4

Taukoa pidettiin kesken kierroksen noin 15 min, kun häntä odoteltiin. Muutama nostaja pääsi nostamaan ja taas uusi tauko ennen kolmea viimeistä nostajaa. Saapuihan se Arnoldikin viimein, viereiselle kädenvääntö-osastolle, mutta sen jälkeen käveli myös voimanosto-osaston ohi. Epäonnekseen Nokua ei viimeisellä saanut raujoja ylös, vaikka yritys olikin toista nostoa parempi.

Penkissä lämmittelyt olkapää ongelmien takia menivät mönkään ja aloitus muutettiin 85 kg. Käyttä puudutettiin kylmällä ja lavalle. 85 kg helppo nosto, samoin 95 kg ja 100 kg.

Maastavedossa olikin paljon kiinni kirittäväää. Aloituksessa nostettiin 185 kg, sen jälkeen pakolliset korotukset pistetilanteeseen nähden; 205 kg ja 220 kg. Kumpikaan rauta ei kuitenkaan noussut tarpeeksi ylös ja



Katarina Nokuan tylinäyte jalkakyykyssä

Nokuaalle yhteistulokseksi 465 kg ja Wilksejä 378,84, jolla sijoitukseksi tuli viides. Kolmanteen sijaan olisi tarvittu 35 kg lisää, joka olisi ollut yhteistuloksetta naisen omaa ennätystä 9,5 kg parempi. Naisten kisassa osallistujia oli kaikkiaan kahdeksan. Voitto brittien Nnamani Joylle pistein 506,84, kakkossija Espanjan Franco Virginia Finolille pistein 435,60 ja kolmas sija myös britteihin Holland Camillelle pistein 405,48.

Iltapäivästä vuorossa oli Jari Saario. Kyykyssä Saario otti kolme onnistunutta nostoa; 300 kg, 310 kg ja viimeisellä oma kisaennätys 315 kg. Penkissä myös kolme onnistunutta nostoa 180 kg,

187,5 kg ja viimeisellä myöskin oma kisaennätys 192,5 kg. Vedossa nostajalla oli epäonnea ja vain ensimmäinen nosto onnistui (330 kg). Toisella ja kolmannella 347,5 kg nousivat ylös, mutta tuomarit eivät hyväksyneet nostoja. Yhteistulos oli 837,5 kg, Wilksin pisteistä 472,79 ja sijoitus Nokuan tavoin viides. Saari olisi tarvinnut 22,5 kg lisää kolmanteen sijaan. Kisassa oli 18 nostajaa.

Miesten kisassa meni kolmoisvoitto Britteihin; Cliffe Tony pistein 518,49, Manuel Stephen pistein 516,94 kakkonen ja Hubbard Owen pistein 484,87 kolmonen.



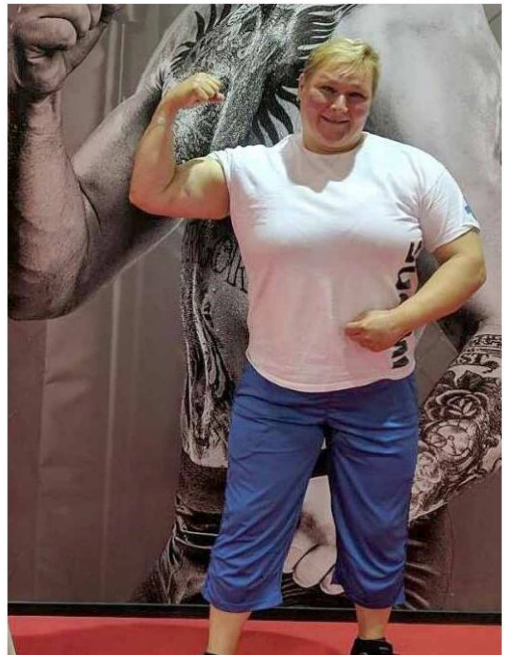
Jari Saario valmistautuu nostoihinsa



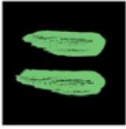
Hanna Rantala oli pisteissä paras



Suomen joukkue: Jari Saario, Hanna Rantala ja Katriina Nokua



Katriina Nokua



**WORLD
ANTI-DOPING
AGENCY**

WADA on julkistanut vuoden 2017 kiellettyjen aineiden ja menetelmien luettelon

Maailman antidopingtoimisto WADA on julkistanut vuoden 2017 kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -luettelon sekä yhteenvetdon tärkeimmistä muutoksista ja lisähuomautukset vuodelle 2017. WADAn johtokomitea hyväksyi luettelon 21.9.2016, ja se tulee voimaan 1.1.2017. Luettelossa määritetään, mitkä aineet ja menetelmät ovat kiellettyjä kilpailujen aikana ja kilpailujen ulkopuolella ja mitkä aineet ovat kiellettyjä missäkin urheilulajissa.

- WADA julkistaa vuoden 2017 kiellettyjen aineiden ja menetelmien luettelon. Se on yksi viidestä pakollisesta kansainvälisestä standardista, jotka koskevat kaikkia maailman antidopingsäännösten allekirjoittajia, Maailman kaikkien urheilijoiden tulee noudattaa näitä standardeja, eikä niiden tahallista rikkomista voida sallia. Luettelo päivitetään vuosittain ja julkistetaan kolme kuukautta ennen sen voimaantuloa, jotta kaikilla asianosaisilla ja erityisesti urheilijoilla ja heidän lähipiirillään on riittävästi aikaa tutustua siihen ja siihen tehtyihin muutoksiin, WADAn puheenjohtaja Sir Craig Reedie sanoo.

- Kiellettyjen aineiden ja menetelmien luettelo julkistetaan kaikkien asianosaisten kanssa käydyin laajan, yhdeksän kuukautta kestäneen katselmuksen jälkeen. Asiantuntijat perustavat luettelon katselmoinnin luonnontieteelliseen ja lääketieteelliseen tutkimukseen, erilaisiin trendeihin sekä viranomaisilta ja lääketeollisuudelta saatuihin tietoihin. Tällä tavalla he pyrkivät säilyttämään etumatkansa vlp-piin turvatuviin. On erittäin tärkeää, että urheilijat perehtyvät luetteloon ja että he ottavat yhteyttä omiin antidopingorganisaatioihinsa, jos he ovat epätietoisia jonkin

aineen tai menetelmän käytöstä, WADAn pääsihteeri Olivier Nigglie sanoo.

Luettelon vuosittainen tarkistus tapahtuu WADAn johdolla. Prosessi alkaa tammi-kuussa pidettävällä aloituskokouksella ja päättyy luettelon 1.10. tapahtuvaan julkistukseen. Prosessi on luonteeltaan yhdeksän kuukautta kestävä kuulemisprosessi, joka käsittää tiedonkeruun, luonnosten lähettämisen lausuntokierrokselle asianomaisille, komitean suositusten huomiointamisen sekä luettelon hyväksymisen WADAn hallintoneuvoston syyskuun kokouksessa.

On otettava huomioon, että urheilijalla on oltava pätevä lääketieteellinen syy käyttää luettelossa mainittua kiellettyä ainetta tai menetelmää. Käytölle voidaan hankkia hyväksyntä kansainvälisen erivapausstandardin (ISTUE) nojalla, joka on maailmanlaajuisesti urheilijoiden, lääkäreiden ja antidopingtoimijoiden hyväksymä.

Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa 2017 muutokset ovat vähäisiä verrattuna vuoden 2016 luetteloon ja osin täsmennyksiä. Muun muassa astman hoidossa käytettävän inhaloitavan salbutamolien

sallittua annostusta on täsmennetty. Inhaloitavan salbutamolien maksimiannos oli aiemmin määritelty 1600 mikrogrammaan vuorokaudessa ja tämä on nyt täsmennetty muotoon 800 mikrogrammaa 12 tunnin aikana. Tällä korostetaan sitä, että vuorokausiannosta ei saa ottaa yhdellä kertaa. Lisäksi WADA on lisännyt seurantaohjelmaansa useamman beeta-2-agonistin eli avaavan astmalääkkeen samanaikaisen käytön.

Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa 2017 -luettelo julkaistaan suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi sähköisessä muodossa Suomen antidopingtoimikunta ADT:n internetisivuilla vuoden alussa.

Lisätietoja:

Susanna Sokka / SUEK - viestintäpäällikkö

gsm 040 740 7477

WADAn puheenjohtaja korosti eettisten arvojen merkitystä

WADAn puheenjohtaja Craid Reedie otti Tokion Urheilun ja kulttuurin maailmanfoorumissa kantaa urheilun integriteetin suojelemisen puolesta. Reedie korosti, että urheilussa on tärkeää säilyttää myönteiset eettiset arvot.

Urheilu ja sen hallinto ovat yhä tiukemman julkisen tarkastelun alla. Reedien mukaan urheilujohtajien ja muiden urheilun avainhenkilöiden tulee toimia esimerkiksi urheilijoille ja suurelle yleisölle siinä, miten urheilun integriteettiä pidetään yllä. Reedie korosti lausunnossaan, että urheilun koko tulevaisuus riippuu heidän sitoutumisestaan.

Reedien mukaan urheilun on toimittava WADAn hybridimallin mukaisesti, jossa niin urheiluliike kuin valtioiden hallitukset ja viranomaiset tekevät tiivistä yhteistyötä. Urheilun koskemattomuutta ei uhkaa pelkästään doping vaan myös kilpailumanipulaatio.

Eettistä urheilua voidaan edistää vain eri tahojen yhteistyönä. Hallitusten tulee esimerkiksi säätää lakeja, joilla estetään kiellettyjen aineiden liikkuminen ja kauppa, koska suoritusta parantavat aineet eivät ole enää vain huippu-urheilun ongelma.

Reedie otti Tokiossa kantaa myös keskusteluun antidopingjärjestelmästä. Reedien sekä antidopingjärjestelmää punninneen ajatushautomon mukaan WADAn tulee saada lisää valtaa ja kehittyä nykyistä riippumattommaksi. Tarve on ilmeinen Poundin komission ja McLarenin tutkimusten paljastusten myötä. Reedie myös muistutti, että antidopingtyössä on kuitenkin otettu suuria kehitysaskeleita WADAn perustamisen eli vuoden 1999 jälkeen. Esimerkiksi urheilijan biologinen passi, RADO-ohjelma (alueellinen antidopingtoimistojen yhteistyöorganisaatio) sekä yhteistyö lääketieteen ja lainvalvonnan kanssa takaavat kaikille urheilijoille reilun ja yhdenmukaisen kohtelun.

- On tärkeää, että WADA korostaa urheilun eettisiä arvoja. Me olemme täällä Suomessa jo aloittaneet aktiivisesti vahvistamaan urheilun eettistä pohjaa perustamalla Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry:n ja laajentamalla toimintaamme kilpailumanipuloinnin ehkäisyyn, katsomoturvallisuuden sekä -viihtyvyyden lisäämiseen ja muihin eettisiin asioihin. Olemme tietysti halukkaita osallistumaan myös kansainväliseen keskusteluun urheilun eettisten asioiden vahvistamiseksi, SUEKIn pääsihteeri Harri Syväsalmi sanoo.

Lisätietoja:

Susanna Sokka / SUEK - viestintäpäällikkö

puh. 040 740 7477

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

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



@ukantidoping #cleansport



facebook.com/100percentme.uk

UKAD
protecting sport

LEPO JA LIHASHUOLTO

osat 1-3

Kirjoitus Eetu Kumpulaisen blogista: <http://eeturaw.blogspot.fi/>

Lepo

Lepo ja lihashuolto ovat kehityksen kannalta tärkeässä roolissa kaikessa harjoittelussa. On vaikea rikkinaisella ja jumissa olevalla kropalla yrittää kehittyä tai edes treenata. Silti näitä kahta, varsinkin lihashuoltoa, laiminlyödään törkeästi. Mikä siinä on, että kaksi tuntia voidaan treenata sitä penkkiä, mutta ei edes kahta minuuttia uhrata venyttelylle. Sitten valitetaan, että on kipeä olkapää ja ei kärsi treenata.

Lähdetään nyt kuitenkin liikkeelle levosta. Liian vähäinen lepo saattaa johtaa puutteellisen ravinnon kanssa ylikuntoon (taas yksi salimyytti). Ylikunto siis ei nyt tarkoita sitä, että kehosi toimii yli omien rajojensa, päinvastoin. Siksi sitä pitäisikin kutsua alikunnoksi, jotta kukaan viaton ei joutuisi väärinkäsityksen uhriksi. Kuka hullu nyt haluaisi alikuntoon, kun taas kaikki haluavat olla ylikunnossa. Ylikuntoa/alikuntoa (ihan sama) ei kuitenkaan kannata pelätä kuin ruttoa vaan opetella tunnistamaan se, jotta voi koetella elimistönsä rajoja turvallisesti ja pysyä terveenä, mikäli se edes on mahdollista urheilijalle. Muista kuunnella kehoasi!

Lepoon kuuluu useita osa-alueita ja niistä tärkein on uni. Ilman riittävää unta ei vain kerkeä palautua ja unen aikana keho korjaa kaikkein eniten vaurioitaan. Unen tarve on yksilöllinen, mutta itse tykkään nukkua 8-10 h yössä. Unen laatu on myös merkittävä tekijä palautumisessa. Ei kannata katsoa niitä CT Fletcherin motivaatiovideota YouTubesta ja sitten mennä sänkyyn henkisesti pumpissa ja kohonneilla stressihormonitasoilla. Plussaa myös on, jos et nuku koko yönä näyttäen kuulokeitteisi johdoilta.

Lepopäivät ovat yksi legenda, jonka ovat luoneet ne henkilöt jotka haluavat ottaa sinut kiinni. Itse kuitenkin pidän lepopäiviä kerran tai kahdesti viikossa, jotta he saisivat hieman tasoitusta. Joskus on myös

hyvästä pitää viikkokin lepoa, jotta muut ihmiset voivat sitten seuraavalla viikolla kysellä, missä olit ja voisit skipata yhden jalkatreenin juttellessa kaverisi kanssa. Kannattaa kuitenkin varata aika psykologille sillä viikolla, koska lepoaivot viimeistään tuhoavat mielenterveytesi. Saatat myös lepopäivien ja -viikkojen sivuvaiikutuksena huomata kehitystä ja monien kipujen sekä jumien häviämistä. Levossa kehittyä. Niin ainakin kovasti väitetään. Sillä ei kuitenkaan tarkoiteta, että pitäisi levätä kuukausia tai vuosia. Kannattaa myös kokeilla siellä salilla käymistä jossain välissä. Jotta olisi mahdollista kehittyä, niin kannattaa treenata vähintään kolmesti viikossa. Lepoa sen sijaan pitäisi tulla joka yö, jotta keho ehtii korjaila salilla aiheuttamiasi tuhoja ja voisit seuraavana päivänä tuhota sitä hieman lisää. Muistakaa siis levätä hyvin!

Lihashuolto

Huoltaminen lienee tuttu asia auto- tai moottoripyörämiehille. Tuttua lienee myös se, että ilman huoltoa ne vehkeet hajoaa ja sitten saa kiroilla kun ei koneet toimi. Sama homma pätee myös kehon kanssa. Miksi se huolto sitten jää niiltä automiehiltä ja meiltä salimiehiltä? Ei nyt kyseenalaisteta pelkästäni miehiä, joten sanotaan koskevan myös naisia, vaikka miehistä puhunkin.

Yksinkertainen vastaus kysymykseen "Miksi?" on "Ei jaksaa" tai "Ei muista". Kyllä sitten muistaa, kun joku paikka leipoa kiinni esimerkiksi se olkapää tai Opelin kone. Muistakaa ja viitsikää tehdä sitä lihashuoltoa. Tehkää siitä rutiinia ja osa rentoutumista. On paljon helpompi käydä treenaamassa huomenna, kun tänään venyttelet treenin jälkeen edes viisi minuuttia. TV:n katselu, musiikki yms. helpottavat ajankulua, joten käytä niitä hyödyksesi. Itse venytelen myös koulussa tunneilla paikallani. Opettajat ja kaverit kysyvät väillä, miksi olen aivan solmussa, mutta ei se

haittaa. Olen vaan sanonut venytteleväni eikä kukaan kyseenalaista.

Lihashuollon ydin on oma tekeminen. Venyttely, jooga, saunominen, kylmähoito, foamroller, hierontapallo yms. ovat kaikki hyviä lihashuollon osia. Väitetään joogan olevan vain naisille, mutta omat kokemukseni osoittavat sen olevan todella hyvä apu selän ja lantion jäykkyyksiin. Itseään voi hieroa monellakin tapaa ja lisäksi löytyy apuvälineitä kuten hierontapalloja. Välineitä ei ole välttämättä ostaa kaupasta ja käyttää 50 euroa putkenpäättään tai käydä ostamassa 20 euron arvoisen hierontapallo. Rullan tekee sadevesiputkesta, kuten allekirjoittanut ja hierontapallonä käy tennispallo. Kaiken lisäksi netti on täynnä ohjeita niiden käyttöön. Venyttely on kuitenkin edelleen paras tapa ylläpitää ja parantaa elastisuutta sekä liikkuvuutta. Venyttellä kannattaa päivittäin lyhyemmissä osissa. Itse tykkään venyttellä lyhyitä alle kymmenen sekunnin venytyksiä ennen treeniä, jotta lihasten elastisuus olisi voimantuoton kannalta paras mahdollinen. Treenin jälkeen venyttelen varsinkin jäykät lihakset, koska lämmin lihas venyy helpommin. Täytyy myös ottaa huomioon ylivenymisen vaara. Kevyet ja rauhalliset venytykset siis ovat parhaita. Itäisiin ja lepopäivisin rullailun ja hierontapallon jälkeen jo kevyesti lämmennettä lihaksia tykkään venyttellä pitkiissä 1-2 minuutin sarjoissa, jos ne tuntuvat jäykille tai ovat kipeät. En siis harjoittele liikkuvuutta, vaan hoidan ja rentoutan itseäni. Näin jaettuna ei tarvitse kerralla venytellä tuntia, minkä moni kokee epämiellyttävänä.

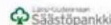
Venyttely ei ole monimutkainen prosessi, vaikka sitä pidetään kykkäämisen kanssa lähes rakettitieteenä. Ei ihme, että hän ne jättääkin väliin. Kannattaa siis tehdä venyttelystä yksinkertaista. Kehitä tai etsi itsellesi muutama venyttelysarja, joissa tulee koko kroppa käytyä läpi. Sarjojen tulee olla loogisia ja siirtymien vaivattomia sekä loogisia.

VIRKKALAN VOIMA JA SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO JÄRJESTÄVÄT

NUORTEN KLASSISEN VOIMANOSTON SM-KILPAILU



18.-20.11.2016
JÄRNEFELTIN LIIKUNTAHALLI
LOHJA (VIRKKALA)





“Salille tullaan puhdistautumaan henkisestä taakasta ja syntymään uudelleen.”

Etu Kumpulainen

Tällaista on esimerkiksi vastaavikuttaja-lihakset peräkkäin venyttely tai jaloista ylöspäin nousten. Sarjat kannattaa opetella ulkoa, mutta vaihdella niitä tarpeeksi usein. Liian yksipuolinen venyttelykin joutaa epätasapainoihin sekä vammoihin.

Venyttelin ja silti hajosivat paikat. Missä vika? Automiesten mukaan on olemassa vain kahdenlaisia turbokoneita. Niitä jotka ovat hajonneet ja niitä jotka tulevat hajoamaan. Täytyy siis keksiä jotain muitakin, jotta kehosi kestää turboahdetun suomalaisen sisusi salilla. Tarvitaan ammatillaisen apua, joka hoitaa sinut kuntoon ja ennaltaehkäisee tulevia vammoja. Hieronta on kenties yleisin lihahuoltoa tukemaan käytetty palvelu. Fysioterapia, kalvojen manipulointi, jäsenkorjaus, kupa-paus, akupunktio tai mitä ikinä keksitkään, voivat tuoda hyvän lisän lihahuoltoon ja avun vaivoihisi. Muista kuitenkin vain tukea näillä omaa tekemistäsi, sillä siitä muodostuu lihahuollon ydin.

Toinen mahdollinen tapa on jättää kaikki huolto ja venyttely pois, jolloin täytyy luottaa vanhanliiton sanontaan ”jumi on voimaa”. Näin on mahdollista päästä suuriin voimiin, mutta sinun täytyy olla jäykempi kuin käyttämäsi levytanko. Tämän saavutettuasi ei tässä maailmassa ole enää kuormaa, jota ei jaksaisi vetää maasta. Ainoa haaste on saada tangosta kiinni. Te jotka teette asiat vaikeammin, muistakaa venyttellä säännöllisesti,

käyttäkää rullaa ja palloa venyttelyn tukena ja käykää ainakin hieronnassa välillä.

Henkinen hyvinvointi

Fyysistä puolta on tähän mennessä käsitelty, mutta henkinen ja psyykinen puoli ovat yhtä tärkeitä. Myös mieli vaatii lepoa ajoittain. Sitä lepoa saa lähtemällä salille tyhjentämään mielensä. Onko kuitenkin mahdollista, että salilla käynti alkaa hajottaa mielenterveyttä? Taas yksi asia, jota esi-isämme ovat pohtineet.

Todelliset salialfat tulevat salille palvomaan rautaa joka päivä. Tämä ikuisuuksia jatkunut perinne on ulkopuolisissa aina herättänyt hämmästyksiä. Miksi kukaan haluaa rankan työpäivän päälle mennä rääkkäämään itseään? Vastaus on yhtä yksinkertainen, kuin oikean salialfan mieli. Salilla käyminen saa unohtamaan huolet ja pakottaa keskittymään vain siihen hetkeen, kun sadat kilot yrittävät murskata heiveröisen ruumiisi.

Salille tullaan puhdistautumaan henkisesti taakasta ja syntymään uudelleen. Kun rankan työpäivän jälkeen väsyneenä astut sisään salin ovesta ja vedät ensimmäisen henkäyksesi, tunnet kuinka pyhä testosteroni virtaa sisääsi. Puhut yhteistä kieltä levytankojen ja kiekkojen kanssa. Mikään muu ei pyöri mielessäsi, kuin uusi penkkiennätys.

Täydellinen puhdistuminen on tapahtunut ja olet saavuttanut henkisen pumpin.

Jos salille ei syystä tai toisesta pääse, henkinen hyvinvointi saa heiveröisen pohjan. Vierotusoireet alkavat lähes välittömästi. Levottomuus ja pahat ajatukset alkavat jo parissa päivässä. Yhtään ei helpota se, että illtains katsoo CT Fletcherin motivaatiovideoita. Todelliselle salialfalle sali on yhtä välttämätön kuin ravinto ja vesi. Viikko välttämätön on yhtä vaarallista kuin ilman ruokaa. Keho alkaa kuuhtua pois ja peilistä katsoo pelkkä haamu. Pahin mahdollinen kohtalo on, että salilla käyminen alkaa harmittaa. Sitä ei ole pidetty edes mahdollisena, mutta olen henkilökohtaisesti todistanut sen todeksi. Kun treenaat jalkoja niin paljon, että salilla porukka ei enää taas ”Mikä päivä tänään?” vaan ”Onko taas jalkapäivä?”, voi todeta olevansa väärällä polulla. Kehitys on äärimmäistä kyykyssä ja maastavedossa, mutta traumatisoituminen on vaarana. Mahdollisuuksia on kuitenkin selvittää. Parasta on ottaa hieman etäisyyttä treenaamiseen ja vaikka pelata tai lukea pari viikkoa.

Muistakaa pitää huolta itsestänne myös henkisissä asioissa. Treenaaminen tai vaikka töiden teko helpottuu, kun tekee välillä jotain muuta. Rentoutuminen ja pieni nollaus on paikallaan joka päivä. Välillä kannattaa myös pitää taukoa, jotta kipinä tekemiseen säilyy.



Helsingin Atleettiklubi ry järjestää yhteistyössä Suomen Voimanoliton kanssa

Penkkipunnerruksen SM-kilpailut

18.-19.2.2017, Kaapelitehdas, Tallberginkatu 1, 00180 Helsinki

Lauantai 18.2.2017

Miehet M60 ja M70,
punnitus 09:00-10:30, kisa 11:00

Naiset kaikki,
punnitus 12:00-13:30, kisa 14:00

Sunnuntai 19.2.2017

Miehet M40,
punnitus 09:00-10:30, kisa 11:00.

Miehet M50,
punnitus 11:00-12:30, kisa 13:00

Miehet juniorit ja avoin,
punnitus 13:00-14:30, kisa 15:00

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

Ilmoittautuminen ja majoitus

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat liiton sihteerialle virallisella ilmoittautuslomakkeella sähköpostiin sihteeri@svn.fi (muuta ilmoituksia ei oteta vastaan) 24.1.2017 klo 24:00 mennessä. Liiton ilmoittautuslomakkeessa tulee näkyä selkeästi: sarja, etunimi, sukunimi, syntymävuosi kahdella numerolla ja seura.

SM-kisarajan tekoaika 8.2.2016 - 10.1.2017. Tulosrajat löytyvät liiton toimintasunnitelmasta. Ilmoittautuminen loppuu 24.1.2017. kello 24:00.

Osallistumismaksu: Seura maksaa osallistumismaksun 55€/nostaja ilmoittautumisen yhteydessä viimeistään 24.1.2017 SVN:n yleisille OP FI18 5680 0020 2315 32.

Kilpailuhotelli: HOLIDAY INN HELSINKI WEST RUOHOLAHTI, Sulhasenkujä 3, 00180 Helsinki, Finland tel. +358 (0)200 48104 helsinki.hiw@restel.fi, www.finland.holidayinn.com/hotellit/holiday-inn-helsinki-west-ruoholahti. Huoneet: Standard luokan yhden- tai kahdenhengen huone / päivä. Hinta: 1-hengen huone: 83€ / huone / vrk, 2-hengen huone: 94€ / huone / vrk. Huonehintaan sisältyy runsas buffet-aamiainen, asiakassuuna, kuntosalin vapaa käyttö, langaton internetyhteys ja alv. Maksutapa: Käteinen tai luottokortti. Varaukset: Jokainen osallistuja varaa huoneensa itse ja mainitsee varatessaan erikseen tarjoukoodin PENKKISM. my.reservation@restel.fi tai 020 055 055. Erikoishintaisia huoneita on saatavilla rajoitetusti.

Lisätietoja: SVN Timo Lillbacka, 040 1565 720, sihteeri@svn.fi

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.

LEOKO



Liitto tiedottaa

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

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

Uusia jäsenseuroja

Voimistelu- ja urheiluseura Lohtajan Veikot ry hyväksyttiin liiton jäsenseuraksi. Yhteyshenkilö on Mikko Niemi.

Pieksämäen Voimailijat ry hyväksyttiin liiton jäsenseuraksi. Yhteyshenkilö on Reino Matilainen.

Rauta-Panterit ry hyväksyttiin liiton jäsenseuraksi. Yhteyshenkilö on Sanna Lindholm.

K3 Strengh+Endurance ry hyväksyttiin liiton jäsenseuraksi. Yhteyshenkilö on Juhani Pitkänen.

Maajoukkueenjohtajan tehtävät päiuitetty

Maajoukkueenjohtajan tehtävät dokumentti on päivitetty. Dokumentti löytyy osoitteesta

http://suomenuoimanolio.fi/sites/default/files/SUOMEN_MAAJOUKKUEEN_JOHTAJAN_TEHTAVAT_C3%84V%C3%84Tv1609.pdf

Urheilun toimintakieltoa

Liiton hallitus on päättänyt asettaa Laukkosken Taimi ry:tä edustavan Antti Karesolan neljän (4) vuoden mittaiseen urheilun toimintakieltoon dopingtapauksen vuoksi. Karesola vältteli sääntöjen vastaisesti Suomen Antidopingtoimikunnan ADT:n dopingtestiä 21.7.2016.

Kilpailukalenteri

Liiton jäsenseuroilla on mahdollisuus hakea tunnukset, joilla voi omatoimisesti lisätä kilpailunsa kilpailukalenteriin. Tunnukset tilataan sähköpostitse osoitteesta tunnukset@svn.fi.

Syyskokouksessa päätettyä

Syyskokous päätti muuttaa SM-kilpailujen osanottomaksuja vuodelle 2017. Voimanolikilpailun osanottomaksu on 65 € / kilpailija ja penkkipunnerruskilpailun osanottomaksu 55 € / kilpailija.

Kilpailulisenssi maksaa 80 € ensi vuodelta. Alle 17-vuotiaille sekä VAU:n nostajille lisenssi maksaa 40 € vuodelta 2017.

Jäsenmaksu vuodelle 2017 on 250 € / seura.

Hallitus 2017

Syyskokouksessa Riihimäellä valittiin uusi hallitus vuodelle 2017.

Tero Hyttinen, puheenjohtaja

Timo Lillbacka, sihteeri

Hallitukseen valittiin uusiksi jäseniksi Margetta Salminen, Ville Niskanen ja Marjaana Vähäsantanen. Hallituksessa jatkaa Harri Hagfors ja Ville Orasmaa.

1. varajäseneksi valittiin Kaj Mattila ja 2. varajäseneksi Heikki Orasmaa.



Liitto tiedottaa

Liiton yhteystiedot

Hallituksen sähköpostiosoitteet muuttuvat 1.1.2017

Tero Hyttinen tero.hyttinen@svnl.fi

Timo Lillbacka sihteeri@svnl.fi 040 1565 720
(vain 17:00-21:00)

Margetta Salminen margetta.salminen@svnl.fi

Ville Niskanen ville.niskanen@svnl.fi

Marjaana Vähäsantanen marjaana.vahasantanen@svnl.fi

Harri Hagfors harri.hagfors@svnl.fi

Ville Orasmaa ville.orasmaa@svnl.fi

Kaj Mattila kaj.mattila@svnl.fi

Heikki Orasmaa heikki.orasmaa@svnl.fi

Liiton toimisto

Liitto on avannut toimiston Espooseen. Toimistoa voidaan käyttää kokous ja koulutustilaisuuksissa ja siellä on esillä maajoukkuepuvut sekä muut tekstiilit. Toimisto on auki sopimuksen mukaan.

Suomen Voimanostoliitto ry, Sepontie 3 TH 5, 02130 Espoo



Pukeutumisen etiketti voimanostossa

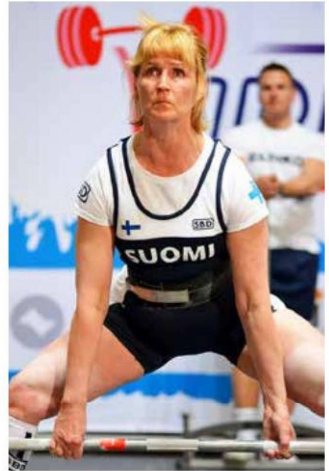
Tuomarit ja juryn jäsenet pukeutuvat yhdenmukaisiin asuihin voimanostokilpailuissa. Pukeutumisen tehtävänä on toimia merkinä siitä, että tuomareilla on rooli kilpailuissa. Yhtenäisen asun tarkoitus on myös erottaa muista ihmisistä. Silloin kun toimitaan tuomarin roolissa, ei ole soveliasta olla muissa rooleissa tuomariasu päällä esim. huoltajana. Tuomareiden pitää myös käyttäytyä roolissaan asianmukaisesti, tuomariasuun pukeutuneena ei tule kannustaa tai huudella sopimattomia. Kun pukeudumme sääntöjenmukaisesti, on se myös merkki arvostuksestamme lajia kohtaan.

Kansainväliset tuomarit pukeutuvat tummansiniseen pikkutakkiin varustettuna vasemmalla rintamukksella olevalla IPF:n I- tai II-luokan tuomarimerkillä, harmaat housut (naisilla harmaa hame tai housut), valkoinen paita ja tuomariluokan edellyttämä solmio (naisilla kaulahuivi tai solmio). IPF:n I-luokan tuomari-merkki, huivi ja solmio ovat punaiset ja vastaavasti II-luokan tuomarimerkki, huivi ja solmio ovat siniset. Kansallisten tuomareiden tulee olla pukeutuneina valkoiseen tuomaripaitaan varustettuna SVNL:n tuomarimerkillä ja harmaat housut (siistit farkut / kesällä siistit shortsit sallitaan). Tuomariasun kanssa tulee pitää mustia juhla- tai kävelykenkiä ja mustia sukkiä. Kansallisten tuomareiden ei tule käyttää tuomaripaidan päällä mitään muuta vaatetta esim. pikkutakkia. Ko. tuomariasua ja -tunnuksia ei saa käyttää muun lajin kilpailutoiminnassa.

Pukeutumisen sääntöä voimanostokilpailuissa tulee myös kilpailijoiden

ja huoltajien noudattaa. Huoltajan on ollessaan kansainvälisessä kilpailussa lämmittelytilassa ja kilpailualueella oltava pukeutuneena kansallisen joukkueensa verryttelypukuun tai urheilushortseihin ja kansallisen joukkueensa tai IPF:n hyväksymään t-paitaan. Huoltajalla pitää olla urheilujalkineet. Kilpailijan tulee olla pukeutuneena palkintojenjaossa kyseisen joukkueen urheiluasuun, t-paitaan ja urheilujalkineisiin. Vastaavasti kansallisissa kilpailuissa tulee palkintojenjaossa olla pukeutuneena seuransa verryttelyasuun tai vastaavaan. Maajoukkueasuja suositellaan (tällä hetkellä tämä on vielä suositus) käyttävän vain kansainvälisissä kilpailuissa.

Pukeutumisen etiketti unohtetaan usein tässä lajissa tai siihen suhtaudutaan välinpitämättömästi. Todellisuudessa tämä vain helpottaa pukeutumista, koska on selkeät ohjeet miten pitää pukeutua. Tässä on pukeutumisesta mielestäni osuva lainaus: "Pukeutumisen etiketti koetaan usein hankalaksi, liikaa rajoittavaksi ja turhan jämptiksi, onhan se saanut alkunsa mm. sotilaspukeutumisesta. Etikettipukeutumisessa on myös takana pukeutumisen historiaa ja norveja menneiltä vuosikymmeniltä, joten jotkin asiat saattavat tuntua hieman vanhahtavilta ja jo aikansa eläneiltä. Todellisuudessa se kuitenkin helpottaa pukeutumista, sillä se antaa suorat ja selkeät ohjeet sille, kuinka tulee pukeutua. Lisäksi kun etikettiä noudattaa, ei ole pelkoa yli- tai alipukeutumiselta ja välttyy monilta noloilta tilanteilta."



Margetta Salminen
tuomarivastaava

Kuva: Jari Rantapelkonen

LISÄYS VOIMANOSTAJA O3
Tuomaripalstalle: Lehdessä oli virheellistä tietoa. Adidaksen trikoota käyttänyt nostaja ei saanut nostaa trikooltaan vaan vaihdettuaan sen, sai nostaa ryhmänsä viimeisenä. Nostajalla on aina vastuu omasta varustuksestaan ja sen oikeellisuudesta, sillä tuomari ei saa antaa nostolupaa virheellisellä varustuksella.

Sokerihiirien herkkupulla PAREMMILLA MAKROILLA

Ohje ja kuva: Hanna Rantala



Rahkapullia laatiessa voi pienillä muutoksilla saada aikaiseksi näitä herkkuja ilman, että voi ja punainen maito näyttelevät tärkeintä roolia.

16kpl

Taikina:

2,5 dl kevyt maito

1kpl kananmuna

1kpl kuivahiivapussi

3dl vehnä jauhoja

2dl härkäpapujauhoja

1dl steviasokeri

100g voita

Täyte:

200g piparirahka

1kpl kananmuna

Sekoita maito, munat ja hiiva keskenään. Sekoita vehnä jauhot härkäpapujauhojen joukkoon ja lisää jauhoseos nesteeseen koko ajan sekoittaen. Kun puolet jauhoista on sekoitettu lisää sokeri ja pehmennyt voi. Voin on hyvä antaa olla huoneenlämmössä tovin, jotta se sekoittuu taikinan joukkoon.

Jos kuitenkin unohdit voin jääkaappiin, sulata sitä hetki mikrossa. Lisää lopuksi loput jauhoista ja vaivaa taikina kunnolla. Pullataikinan salaisuus on vaivauksessa, jolloin pullat nousevat tasaisemmin ja paistuvat pehmeämmäksi.

Anna taikinan nousta 30-40 minuuttia.

Tämän jälkeen leivo pullista ensin ranteen paksuinen noin 30 cm pitkä pötkö, jonka jälkeen kauli taikina levyksi ja lisää rahkamuna seos levyille.

Rullaa levy rullaksi ja leikkaa pullat paloiksi. Voit myös leikata pötkön osiksi ilman kaulimista ja pyörittää pikkupullia. Tällöin paina peukalolla syvä kuoppa pullaan ja lisää rahkamuna sekoitus.

Paista pullia uunissa 200 asteessa 10-15min tai kunnes pullat ovat kullan ruskeita.

Lopputuloksena on herkullinen pulla, jonka ravintosisältönä: 163 kcal, proteiinia, 7g, hiilareita 20g ja rasvaa 6g.



Tapahtumakalenteri – Aruokilpailut 2016–2017



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 2017

Pvm	Kilpailu	Järj.	Kaupunki	Maa
12.-19.3.	Klassisen voimanoston EM-kilpailut, avoin ja juniorit	EPF	Thisted	Tanska
28.-31.3.	Varustevoimanoston EM-kilpailut, juniorit	EPF	Pilsen	Tseki
16.-22.4.	Klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailut, kaikki ikäluokat	IPF	Killeen	USA
10.-14.5.	Varustevoimanoston EM-kilpailut, avoin	EPF	Malaga	Espanja
22.-27.5.	Varustepenkkipunnerruksen MM-kilpailut, kaikki ikäluokat	IPF	Kaunas	Liettua
14.-25.6.	Klassisen voimanoston MM-kilpailut, kaikki ikäluokat	IPF	Minsk	Valko-Venäjä
11.-15.7.	Varustevoimanoston EM-kilpailut, masters	IPF	Pilsen	Tseki

LEOKO